

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE FLUMINENSE

A alimentação como construtora (ou destruidora) do corpo ideal: uma análise do santuário do corpo

Autoras: Kíssila Neves, Juliana Poloni e Naiana Bértoli

INTRODUÇÃO

As tendências de racionalização do corpo, nos moldes higienizador e disciplinado, de acordo com Frugoli (2004), começaram a ser mais visíveis no limiar do século XX, demonstrando seu paralelo e também sua junção à cultura dominante dos valores da ordem e do progresso. Como Mary Douglas trata as idéias de poluição, pureza e perigo em diferentes sociedades, podemos analisar esses aspectos dentro da tribo (“os malhadores”) e do santuário (“a academia”) onde ocorrem cerimônias, o culto ao corpo e rituais para atingir uma perfeição corporal difundida pelos meios de comunicação.

A metodologia empregada para coleta de dados para esse trabalho foi a elaboração de perguntas abertas e estruturadas para entrevistas aleatórias a 5 pessoas que freqüentam “santuários” (academias) na cidade de Campos dos Goytacazes. Realizamos as análises com as perspectivas teóricas de Mary Douglas, Claude Lévi-Strauss, Victor Turner e outros autores específicos, indicando os caminhos traçados pelo corpo nesta sociedade, na qual o poder simbólico está vinculado com o sistema corporal.

Nesta perspectiva, podemos dizer que o culto ao corpo caracteriza a sociedade ocidental de nossos dias. De acordo com Berger (2007), a técnica está invadindo o mundo privado dos indivíduos e o próprio corpo, e permite uma mudança corporal sem precedentes, mas também prende homens e mulheres em “templos de vidro” moldados por nós mesmos. Esse processo é composto por um processo de constituição de identidade fixado na obtenção e exposição do corpo perfeito que, da mesma forma que nos singulariza, nos homogeneíza, isso pelo padrão cultural da aparência que está estabelecida nessa “tribo”.

Procuramos aqui desenvolver uma análise do lugar da alimentação no culto ao corpo e, através da perspectiva teórica de Douglas (1976), pudemos perceber que a sociedade, de forma a estimular os indivíduos à busca do corpo ideal, elabora certas

idéias de poluição relacionadas a determinados tipos de alimentos e à imagem do gordo, que passa a ser o (mau) exemplo de desordem à ordem de corpos modelados segundo padrões estéticos: “Vivemos numa cultura lipófoba, caracterizada por uma rejeição maníaca à obesidade” (FISHER *apud* BERGER, 2007)

O CULTO AO CORPO

O mundo contemporâneo está vinculado de uma certa forma ao culto ao corpo, com implicações sociais e culturais. A construção de estereótipos corporais, na busca do corpo perfeito e da auto-estima, fixa-se na idéia de que o corpo magro e malhado hoje é visto como um símbolo da pessoa (em especial da mulher) moderna. Hoje existe uma cultura da perfeição física na sociedade contemporânea, e a mídia tem um forte papel em relação a isso. “A publicidade surge neste processo como uma espécie de operador totêmico, e as formas perfeitas como totens midiáticos” (BERGER, 2007). A identidade humana, em especial a feminina está acoplada ao corpo, ao que ele representa para a sociedade e se ele está nos padrões culturais desta.

Os meios de comunicação são um dos pilares do atual culto ao corpo, em especial as revistas ligadas à aparência física. Elas trazem certos padrões estéticos relacionados à juventude, associando-a à idéia de que ser magro é necessidade última para ser feliz. As pessoas, novamente em especial as mulheres, que antes dessa revolução do corpo como miragem, não faziam algum exercício, sentiram-se ameaçadas pelas imagens que a mídia mostrava de “mulheres sedutoras”, por isso acabavam aderindo à malhação até como um meio de sentirem-se mais próximas dessas “mulheres sedutoras”. De tanto ver o corpo malhado exposto, acabavam acostumando a desejar esse corpo, e essa obsessão se torna vital para algumas mulheres. Esse desejo de construir um corpo ideal tem se refletido bastante na sociedade, de tal forma que a imagem passa a construir idéias, contar histórias, registrar o tempo, expressar sentimentos, assim como um “*fato social total*” (MAUSS *apud* BERGER, 2007) isto é, resume uma série de eventos e representações.

Bourdieu (1999) explica a maior preocupação feminina com a aparência através do que ele chama de “ser-percebido”: a mulher, enquanto dominada, está sujeita às categorias masculinas (dominantes), e o seu corpo torna-se o “limite da experiência universal do corpo-para-o-outro, incessantemente exposto à objetivação operada pelo olhar e pelo discurso dos outros”. Sujeitas à percepção masculina, as mulheres ficam num constante estado de insegurança corporal, ou de dependência simbólica. Como elas

primeiro existem para o olhar dos outros, e delas espera-se feminilidade, delicadeza, submissão, etc., a preocupação com a aparência torna-se constitutiva de seu ser. Mas o homem não deixa de sofrer com a imposição do discurso dominante: a imagem do verdadeiro homem, do macho, é forte, máscula, viril. O homem aparentemente fraco, ou gordo, é mantido à margem do ideal masculino.

Segundo Berger (2007), para os *bodybuilders*, o corpo ao mesmo tempo representa um projeto em si, uma identidade e auto-estima em relação à aquisição de um corpo perfeito, uma marca de distinção; representa um estilo de vida para os outros, e isso, para Berger, remete a Bourdieu, em que ele afirma que a preferência por certos bens culturais funciona como um marcador de classe. Mais uma vez remetendo a Bourdieu, pode-se relacionar o conceito de *habitus*, que descreve o conjunto de disposições que determinam os gostos e caracterizam também a camada social, fato esse também relevante em relação ao culto ao corpo, pois certas práticas para se conquistar um tão sonhado corpo perfeito envolvem um certo poder aquisitivo. É importante enfatizar que o *habitus* não atua somente no plano da cognoscibilidade cotidiana, no entanto, está inscrita no corpo, manifestando-se no seu tamanho, forma, volume, como se senta, come e bebe, e no grau de estima do corpo. Bourdieu afirma que “o corpo é a materialização do gosto de classe: o gosto de classe está corporificado” (BOURDIEU, 1974). Mauss fala que o corpo imprime marcas e técnicas sociais. Rodrigues (1983) reforça essa idéia ao afirmar que o corpo humano é permanentemente afetado pela ocupação profissional, religião, estrutura de classes e outros mais. Para ele, a estrutura social está simbolicamente refletida no corpo. Dependendo da classe social, é adotada uma certa postura corporal, que faz com que ele se diferencie dos outros. Por esse motivo, as pessoas sentem-se seduzidas pelas técnicas de manutenção corporal, esportes, comidas saudáveis, academias de ginástica, enfim, esses dispositivos que tratam o corpo enquanto um signo para os outros, e não para si próprio.

A conquista desse corpo ideal é vista por essas pessoas como uma maior possibilidade também de se enquadrar na sociedade, com melhores empregos, a auto-estima, importante para a manutenção de uma identidade positiva, e também na conquista de parceiros. Esse culto ao corpo pode trazer conquistas, mas também retrocessos. Pode ocorrer o contrário da construção de uma identidade, havendo recusa do próprio corpo, caso ele não esteja no padrão cultural. A pressão de uma sociedade tem levado as pessoas a maltratar seu organismo, a se submeter aos efeitos colaterais de remédios, aos perigos de uma cirurgia plástica e também gerando distúrbios alimentares

graves que podem levar até a morte. “Mas se há perigos no processo de culto ao corpo, também há seduções” (BERGER, 2007).

Atualmente, com essa cultura do corpo perfeito, encontra-se no sujeito que apresenta um corpo denominado de gordo a questão do mal-estar subjetivo. Na lógica do culto à beleza, os gordos nos aparecem hoje como displicentes, eles estão conectados a um imaginário social, em que o corpo está impregnado de preconceitos, discriminações e estigmas, por conceber um caráter pejorativo ao corpo. “Hoje a gordura ou as forma opulentas são vistas como desleixo, como falta do investimento pessoal em si mesma, quase como um defeito que atesta uma falha no caráter, uma preguiça – hoje condenável pela utopia do corpo perfeito e da malhação” (BERGER, 2007).

Na sociedade atual, enquanto o gordo é visto como um modelo estético negativo, que denota até pobreza, o magro é visto como um símbolo de pessoa saudável, valorizada e desejada, transforma-se num signo de felicidade; por isso o medo, a aversão de engordar. Na nossa cultura que valoriza a magreza, a gordura é um símbolo de falência moral. O corpo, “feito”, “produzido” em cultura e em sociedade, está definido de acordo com as regras do mundo social onde está inserido. Nossa pesquisa mostra como a imagem do corpo malhado na academia está vinculada à idéia de bem-estar, saúde e até mesmo de felicidade.

O corpo, a partir do modo que o indivíduo lida com ele, passa a refletir um fato coletivo; por conseguinte, o corpo começa a existir e a ter um certo sentido dentro de um contexto social, que o edifica, assim, conferindo-lhe representações, cheias de sentidos, imagens e significados imersos num mundo simbólico, tornando-se um fato social. Por isso, entender o corpo gordo é entender a sua construção social. Às vezes percebe-se que essa construção não é uma coisa espontaneamente dada. “A noção de corpo enquanto linguagem, culturalmente adquirida, inserido num universo simbólico, pode muitas vezes nos esquivar” (VASCONCELOS, SUDO e SUDO, 2004).

Hoje pensar em um corpo gordo é pensar como ele é entendido no mundo ocidental. Essa cultura entendida como um código de diálogo, em que a simbolização seria a forma pela qual a vida social ocorreria. A vida na sociedade é fundamentada na probabilidade de simbolização e também no surgimento de códigos culturais. Se for pensado assim, a idéia de cultura entender-se-ia a “produção simbólica” e os “sistemas de símbolos” que estão nas reproduções e no papel dedicado ao gordo na sociedade ocidental, sociedade essa marcada pelo narcisismo.

Esse gordo é visto como diferente das outras pessoas, sendo caracterizado com uma marca negativa. Segundo Goffman, carrega um estigma de pessoa perigosa, má, fraca, e também como um defeito, uma fraqueza, uma desvantagem (GOFFMAN *apud* VASCONCELOS, SUDO e SUDO, 2004). Com toda essa obsessão para ter um corpo magro, que trará a felicidade, o equilíbrio e outras vantagens, surge a idéia de um tipo ideal de corpo. Tipo esse, quase que inatingível na maior parte das vezes. Como dito acima, o corpo perfeito se torna símbolo da própria felicidade, ideal de beleza que, segundo as autoras Vasconcelos, Sudo, Sudo (2004), surge como uma receita de bolo: qual altura tem que ter, o tamanho X dos quadris, o busto tem que ser igual ao de fulano, as pernas igual da atriz tal e etc.: “A cultura contemporânea valoriza tanto a magreza, legitimada principalmente pelo discurso da biomedicina, que transforma a gordura em um símbolo de falência moral, com sérias conseqüências para a subjetividade dos que não se adaptam a esse ideal de corpo”.

A ACADEMIA COMO UM SANTUÁRIO DA PERFEIÇÃO CORPORAL

Com uma mirada panorâmica podemos considerar que, nas sociedades ocidentais, os serviços à disposição dos indivíduos que querem e podem cuidar do corpo aumentaram significativamente e isso pode ser destacado no espaço da academia, que, como uma tribo, o padrão corporal está vinculado aos canais midiáticos. Neste sentido, as crenças e práticas dessa tribo apresentam aspectos exóticos, que nos parece importante descrevê-los como, por exemplo, os extremos que o comportamento humano pode chegar.

Numa sociedade onde a economia é uma de suas principais atividades, o foco desta sociedade é voltado para o corpo humano, cuja aparência e saúde constituem a preocupação dominante dentro do *ethos* desse povo. *Ethos* esse que envolve a crença fundamental de que um corpo humano é feio, e que sua tendência natural é a debilidade e a doença, sendo a única forma de evitar estas características o uso de poderosas influências do ritual e formas específicas de alimentação desse grupo. A maioria dos indivíduos dessa comunidade frequenta o santuário (“a academia”) e se tornam, na maioria das vezes, escravos de práticas envolvendo atividades corporais. As cerimônias ocorrem todos os dias nesses santuários e, geralmente, são comunitárias; há um mestre que muitas vezes incentiva tais práticas e orienta em suas poções diárias (“suas alimentações”).

Nesses santuários há transformações que estão vinculadas ao eixo político-econômico que re-significam as expressões corporais em atividades decorrentes das novas linguagens sociais e culturais. Nos tempos atuais, esses rituais diários tornaram o corpo um objeto de poder, sendo impulsionado por um conjunto de códigos e símbolos inspirado na racionalização civilizadora.

Nessa comunidade, os indivíduos que não estão dentro dos padrões corporais essenciais para se ter uma boa aparência têm que enfrentar uma série de cerimônias, rituais e modificar suas poções diárias para tentar seguir os padrões estabelecidos como “ideais”. Destes indivíduos, podemos dizer que se encontram num rito de passagem e, nas palavras de Turner (1974), os ritos de passagem são (como define Van Gennep) “ritos que acompanham toda mudança de lugar, estado, posição social de idade”, para indicar o contraste entre “estado” e “transição” e os ritos de passagem caracterizam-se por três fases: separação, margem (significando limiar) e agregação. Sendo a primeira fase – a separação –, quando podemos explicar que os indivíduos dessa tribo não se encontram nos padrões de corpo ideal, ocorre o afastamento do indivíduo do grupo social. Já no período “limiar” a característica do sujeito ritual (o “transitante”) é ambígua, passa através de um domínio que tem poucos dos atributos do passado ou do estado futuro, ou seja, quando o indivíduo começa a freqüentar esses “santuários” e modificar suas “poções diárias” ele se encontra nesta etapa da liminaridade. E na terceira fase – reagregação – consuma-se a passagem: o sujeito ritual, seja ele individual ou coletivo permanece relativamente estável mais uma vez, ou seja, o indivíduo, ao construir suas formas corporais ideais retorna para o grupo social. Enfim, Turner (1974) explica que o rito de passagem é um ritual de distanciamento do indivíduo da sua estrutura social e, depois, um retorno, com novo status. E a liminaridade é a fase intermediária entre o distanciamento e a reaproximação em que as características do indivíduo que está “transitando” são ambíguas, misturando o sagrado e o profano, por exemplo.

No estado limiar, dado o distanciamento simbólico da estrutura hierárquica da sociedade, como as pessoas gordas no caso dessa tribo, parece um segundo modelo que alterna com essa estrutura: um estado de comunidade, de pessoas que estão à margem do padrão estético social e procuram o santuário para modelar o seu corpo. E esta é constituída pelos momentos limiares – não há uma estrutura que se dá pela comunhão entre os indivíduos, sendo considerada uma anti-estrutura que não está em oposição à estrutura, mas está justaposta a ela. Ela só existe porque a estrutura viabiliza sua

existência numa relação dialética. Turner (1974) aproxima-se de Lévi-Strauss quando consideramos a anti-estrutura como diacrônica e a estrutura como sincrônica. Ao estudar as mudanças de comportamento em prol do alcance de um “corpo ideal” dessa tribo podemos compreender as permanências desses indivíduos na estrutura social determinada.

A questão da valorização corporal está presente como relevante no imaginário social contemporâneo deste espaço. A exigência da “boa forma” física não se restringiu apenas às atrizes ou modelos, tal exigência tornou-se implacável. A gordura surge como inimiga da “boa forma” no ideal veiculado, como na fala de “M”, 41 anos, hoje a aparência corporal é fundamental.

Nesta cultura da sacralização do corpo, que classifica, hierarquiza e julga a partir da forma física, não basta não ser gordo (a), é preciso construir um corpo firme, musculoso e tônico, livre de qualquer marca de relaxamento ou de moleza. Como explica Frugoli (2004), a gordura, a flacidez ou a moleza são tomadas como símbolo tangível da indisciplina, do desleixo, da preguiça, da falta de certa virtude, isto é, da falta de investimento do indivíduo em si mesmo. Pela dedicação regular à atividade física e a aceitação dos valores que circulam este espaço, pode-se considerar que o corpo não é mais um lugar definido anatomicamente.

O selo de um domínio corporal característico neste grupo provavelmente não está estabelecido de forma homogênea, entretanto, ocupa um lugar de destaque no convívio dessa tribo, esse conjunto de símbolos e de linguagens específicas desse grupo nos remete a Levi-Strauss (1996) quando ele esclarece que “pode fazer conhecer ao lingüista costumes, regras positivas e proibições que fazem compreender a persistência de certos traços da linguagem, ou a instabilidade de termos ou de grupos de termos”.

As mulheres dessa tribo procuram ter o corpo nos padrões corporais da sociedade em que vivem. Nos santuários, procuram aperfeiçoar o seu corpo, e os ritos são demarcados com as posições entre dominados e dominantes, entre aqueles que são, como dizem os informantes – “fortes, saudáveis e bonitos” e os que são “fracos, doentios e feios”. Neste sentido, é possível repetir, como Bourdieu (1996) que as instituições são “atos de magia social”.

É importante mencionar que as práticas focadas na estética corporal desse grupo social, como os *jejuns* rituais para fazer pessoas gordas ficarem magras, e *poções cerimoniais* para fazer pessoas magras ficarem gordas. Nos santuários, os assíduos sujeitos participantes tomam, em sua maioria, *poções mágicas* (anabolizantes) para

ajudar na construção do seu corpo perfeito, mas também há aqueles que em sua frequência modificam suas *poções diárias* (“alimentação”) para uma melhor qualidade de vida. Então a vida ritual dessa tribo revela uma “obsessão pela magia”.

A ALIMENTAÇÃO COMO CONSTRUTORA (OU DESTRUIDORA) DO CORPO IDEAL

Já há um consenso na antropologia social sobre o caráter cultural e social da alimentação e do ato de comer. De acordo com Rezende (2004) a alimentação transcende a necessidade biológica, “é um complexo sistema que se materializa em hábitos, ritos e costumes, marcados por uma inegável relação com o poder”. Para Heck (2004), a alimentação integra a categoria de lazer e entretenimento, sendo indicadora de *status* e de classe social.

A alimentação adquire características diferenciadas quando relacionadas à busca pelo corpo perfeito e aos exercícios físicos no santuário (a academia). As pessoas, com o intuito de atingir o corpo ideal, restringem certos alimentos e privilegiam outros, de acordo com orientações nutricionais (especializadas ou não), como se a ingestão de alguns deles representasse um prejuízo à sua meta, fossem como a sujeira, a poluição que deve ser evitada num corpo que pretende ficar sem gordura e esteticamente na moda. Nesse sentido, podemos fazer uma relação dessa idéia com o livro *Pureza e Perigo*, de Mary Douglas (1976): “(...) a sujeira é, essencialmente, desordem”. Alimentos gordurosos, com muito açúcar ou carboidratos, carnes em excesso, etc., seriam, para os cultuadores do corpo, representantes de perigo, de desordem à ordem que eles tentam estabelecer com a rotina de idas frequentes à academia e de dietas muitas vezes rigorosas.

De acordo com Vasconcelos, Sudo e Sudo (2004), o gordo é visto como sujo. Desse modo, a imposição social do corpo ideal, apresentado, reproduzido e reforçado exaustivamente pelos meios de comunicação difunde a imagem dos corpos que fogem ao padrão como sendo inferiores, imperfeitos e, assim, como merecidos de exclusão. Então, assim como Douglas (1976) diz que as sociedades desenvolvem idéias de poluição para estabelecimento da ordem, pode-se dizer que a sociedade ocidental faz da imagem do gordo ou mesmo dos corpos que não correspondem ao ideal de beleza exemplos que não devem ser seguidos, e associam a gordura à idéia de poluição. Vasconcelos, Sudo e Sudo (2004) dizem que “o gordo, ao violar a norma social vigente, torna-se um paradigma estético negativo”. Esse pensamento é transferido à comida,

diretamente ligada à construção do corpo e então, em nome da saúde (poucas vezes) e da boa aparência (sempre), deixa-se de comer o que dá prazer.

Pode-se dizer, trabalhando a idéia de pureza e perigo de Douglas (1976), que a idéia de poluição que o gordo representa na sociedade atual trabalha nos níveis instrumental e expressivo. No primeiro nível, há pessoas tentando influenciar o comportamento dos outros, no segundo, “a ordem ideal da sociedade é guardada por perigos que ameaçam os transgressores”, no caso, a rejeição social – dificuldade em desenvolver relacionamentos pessoais, em conseguir um emprego – e os perigos à saúde, que muitas vezes são falsos. O corpo aparentemente saudável nem sempre o é, e o inverso também é verdadeiro. Cada corpo é particular, e a cultura ao corpo perfeito da sociedade ocidental uniformiza as especificidades individuais em nome do modelo ideal. A mídia, como já foi enfatizado, tem um papel essencial na afirmação e na reprodução dos padrões estéticos considerados ideais. Mas não apenas esta instituição exerce tal função: muitas vezes, a própria família, ou a escola, trata de transmitir desde muito cedo a idéia de que ser gordo é sinônimo de infelicidade e insucesso.

A comida gordurosa e calórica, assim, é vista como impura, perigosa, devendo ser evitada. O maior problema ocorre quando se deixa de comer de tudo: a comida em si representa a poluição. Temos então os casos extremos de anorexia e bulimia, doenças desenvolvidas pelo exagerado culto ao corpo da sociedade ocidental. Bombardeados pela cobrança do corpo modelo – mulheres em maior proporção do que os homens – os adolescentes e jovens (e até mesmo crianças) desenvolvem graves distúrbios alimentares e prejudicam seriamente sua saúde. A falta dos nutrientes essenciais às funções vitais, aliados ao exagero na atividade física já levou muitas pessoas a uma situação de quase morte ou de morte. Segundo Berger (2007), a relação com a comida, para portadoras de distúrbio alimentar, é marcada por angústias e até mesmo por depressão. Citando Bakhtin: “Em vez do ato de comer constituir-se como uma forma de encontro do homem com o mundo, passa a ser a negação do prazer (e do próprio mundo) em função de ideais estéticos”. Desse modo, chega-se a um extremo da idéia de poluição representada pela imagem do gordo e, logo, pelos alimentos que levam ao “perigo” desse estado; cria-se uma aversão a qualquer tipo de comida como uma resposta à imposição de padrões de beleza pela sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como exposto, o corpo na atualidade e neste espaço é um objeto manipulável objetivamente pela pessoa que frequenta este ambiente, dedicando-se aos exercícios e indiretamente manipulável pelo consumo, pois os entrevistados demonstram nos relatos a importância de se alcançar o corpo magro e tonificado, como também objetivam apresentar-se assim no convívio do local. Em suma, o homem contemporâneo é convidado a construir seu corpo. Por sua vez, o corpo é uma apresentação da imagem e nossa sociedade o consagra como um emblema a ser conquistado.

A mídia atua de forma massiva e intensiva na afirmação e na reprodução dos padrões estéticos corporais, e o resultado está refletido na alta frequência às academias de ginástica – os “santuários do corpo” –, onde o corpo imperfeito, ao adentrar, fica num estado de liminaridade – não é nem imperfeito, nem perfeito, está “em formação”. O gordo e a gordura são vistos na sociedade ocidental atual como a desordem à ordem, transformando-se numa idéia de poluição que guia os indivíduos à busca dos modelos da perfeição corporal, ditados especialmente pela mídia em geral. Há influências por todos os lados para que haja mudança de comportamento e ameaças àqueles que não atingem o modelo ideal. Para auxiliar a construção do corpo ideal, por sua vez, os adeptos dessa “tribo” recorrem a dietas especiais, restringindo certos alimentos considerados perigosos ao seu objetivo.

Desse modo, na sociedade ocidental atual ocorre a individualização e homogeneização simultâneas do corpo: individualização porque, a partir do momento em que o sujeito deixa seu corpo imperfeito, salta de um *status* para outro; passa a ser visto de outra forma pela sociedade, se destaca. Simboliza uma pessoa saudável, bem-sucedida, bem resolvida, poderosa e até mesmo rica. E homogeneização porque, ao estabelecer um modelo de perfeição corporal, faz com que pessoas com constituições corporais diferentes busquem ser aparentemente “a mesma coisa”. É da natureza dos modelos ignorar as particularidades. Por isso, tantas pessoas, por mais que tentem ficar iguais ao modelo ideal, jamais conseguirão. Isso gera uma frustração pela não adequação e uma sensação de fracasso, que acaba desaguando na ingestão desnecessária e descontrolada de remédios, em cirurgias perigosas, ou pior, em distúrbios alimentares graves tais como a anorexia e a bulimia, que são o extremo da aversão à comida e à imagem gorda. Assim, nossa sociedade, para conduzir os indivíduos à busca do corpo perfeito, criou idéias de poluição carregadas de forte simbolismo ligadas à imagem

gorda e aos alimentos altamente calóricos. Ao mesmo tempo em que a alimentação pode auxiliar na construção do corpo ideal, pode acabar por destruí-lo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERGER, Mirela. Mídia e Espetáculo no Culto ao Corpo: O Corpo Miragem. Revista Sinais, nº. 2, vol. 1, outubro/2007.

BOURDIEU, Pierre. A Distinção. São Paulo: Difel, 1984.

BOURDIEU, Pierre. A Dominação Masculina. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999.

DOUGLAS, Mary. Pureza e Perigo. São Paulo: Editora Perspectiva, 1976.

FRUGOLI, Rosa. Academia de Ginástica: Contemporaneidade, Expressões Corporais e Sentido. VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais: A Questão Social do Novo Milênio. Coimbra, 16, 17 e 18 de setembro de 2004.

HECK, Marina de Camargo. Comer como Atividade de Lazer. Estudos Históricos, Rio de Janeiro, nº. 33, 2004.

REZENDE, Marcela Torres. A Alimentação como Objeto Histórico Complexo: Relações entre Comidas e Sociedades. Estudos Históricos, Rio de Janeiro, nº. 33, 2004.

RODRIGUES, José. O Tabu do Corpo. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1999.

TURNER, Victor. O Processo Ritual. Petrópolis: Vozes, 1974.

VASCONCELOS, Naumi A. de; SUDO, Iana e SUDO, Nara. Um Peso na Alma: O Corpo Gordo e a Mídia. Revista Mal-Estar e Subjetividade, Fortaleza, v. IV, nº. 1, março/2004.