

## ALIMENTOS (IN)DISCIPLINADOS: A BELEZA QUE (NÃO) SE PÕE NA MESA

**Ederson Luís SILVEIRA**

*Universidade Federal de Santa Catarina*

**Gean Pablo Silva AGUIAR**

*Universidade Federal de Santa Catarina*

**Leonard Christy Souza COSTA**

*Universidade Federal do Amazonas*

**Resumo:** O presente trabalho qualitativo de cunho descritivo, a partir da análise de enunciados veiculados na internet sobre dietas rápidas, objetiva apreender os movimentos das práticas de subjetivação e objetivação que são produzidas na atualidade bem como trazer informações legitimadas pela ciência que não são veiculadas nas instâncias em que as propagandas destas dietas se inserem. Para além da existência de saberes que advém de um poder disciplinar que incide sobre os corpos e os sujeitos consigo mesmos de modo a engendrar e reproduzir comportamentos, afirma-se a legitimidade de outras corporeidades ao invés da deslegitimação e exclusão dos corpos em desordem.

**Palavras-chave:** Dietas da moda; corpos; práticas de subjetivação.

## COMIDA (EN) DISCIPLINADO: LA BELLEZA (NO) PONE SOBRE LA MESA

**Resumen:** Este trabajo cualitativo descriptivo, a partir del análisis de las declaraciones hechas en internet sobre las dietas rápidas, pretende capturar los movimientos de las prácticas de subjetivación y deshumanización que se producen en la actualidad, así como brindar información legitimado por la ciencia que no se transmiten en las instancias donde se insertan los anuncios de estas dietas. Además de la existencia del conocimiento que proviene de un poder disciplinario que se centra en los cuerpos y el sujeto con el fin de generar y reproducir conductas, se afirma la legitimidad de otros corporeidades en lugar de deslegitimación y exclusión de los cuerpos en medio del caos.

**Palabras clave:** Dietas de moda; cuerpos; prácticas de subjetivación.

## FOOD (IN) DISCIPLINED: THE BEAUTY (NOT) PUT ON THE TABLE

**Abstract:** This descriptive qualitative work, starting from the analysis of statements made on the internet about quick diets, aims to capture the movements of the practices of subjectivation and objectification which are produced in actuality as well as bring information legitimized by science that are not broadcast in the instances where the advertisements of these diets are inserted. In addition to the existence of knowledge that comes from a power to discipline that focuses on the bodies and the subject himself in order to engender and play behaviors, it is affirmed the legitimacy of other bodies instead of delegitimization and exclusion of bodies in disarray.

**Keywords:** Fad diets; bodies; practices of subjectivation.

### 1. INTRODUÇÃO: COLOCANDO OS PÉS SOBRE A BALANÇA

No palco da cultura, à mercê de seus signos, o corpo ultrapassa os limites do biológico – sua versão mecânica –, e torna-se personagem/ator social, travestindo-se de seu aparato simbólico. Assim ele espelha e simultaneamente se constitui. Se o imaginário cultural engendra gestos, posturas, hábitos, vícios, expressões, enfim, toda uma cartografia corporal que insere e reconhece o sujeito como membro de um grupo social, qual seria, na cultura atual, um dos maiores símbolos de inserção? Ter o corpo da moda. (NOVAES; VILHENA, 2003, p.10)

Estamos num dos períodos da história em que mais se cultua o corpo. Percebido a partir das lacunas, do que pode ser “melhorado”, de planejamentos contínuos que revelam nuances intermináveis por meio de comportamentos proliferados aos montes que prometem o alcance daquilo que falta para adequá-lo aos padrões de beleza vigentes. O que procuramos, no presente trabalho, não é a alternativa ou a solução para as reflexões então apresentadas, “[...] não é uma história das soluções: e eis a razão pela qual não aceito a palavra ‘alternativa’. Eu gostaria de fazer a genealogia das *problemáticas*” (FOUCAULT, 1984, p. 44, grifo nosso). Então, os estudos discursivos foucaultianos serão aqui utilizados no sentido de lançar luzes ao trabalho intelectual aqui tecido a partir dos três eixos que atravessam suas discussões: a verdade, o poder e a conduta individual (ESCOBAR, 1984) para lançar nosso olhar sobre os processos de subjetivação que podem ser observados na atualidade, sobretudo no que diz respeito à objetivação de corpos como objetos das relações poder-saber que constituem atitudes corporais e formas de sujeito.

Os conceitos e autores aqui mencionados visam ampliar o espectro das discussões sobre o tema seguindo um desejo do próprio Foucault de que seus livros fossem escritos para que outros textos pudessem emergir a partir deles, não necessariamente de sua autoria, para que fossem ferramentas. É neste sentido que utilizaremos os estudos do homem pirotécnico para possibilitar que o presente texto possa ir de encontro aos muros que as práticas de subjetivação produzidas pela disciplinarização dos corpos na atualidade fazem emergir.

Dessa forma, cabe mencionar Courtine (2005) para quem ao invés da preocupação com o todo harmônico cada vez os corpos são vistos minunciosamente a partir das partes que o constituem, vistas como objeto de intervenção seja através de atos cirúrgicos seja de dietas mirabolantes que trazem a promessa do encontro com aquilo que aos poucos foi sendo construído como modelo de beleza. Do todo harmônico para as partes que o constituem, brotam de todos os lados disciplinarizações que, em consonância com ações repetidas ad infinitum entre vários sujeitos, sanciona atos, avaliando os indivíduos com a verdade, cuja penalidade posta em execução se integra no ciclo de conhecimentos sobre estes sujeitos disciplinados (FOUCAULT, 2004).

O corpo enquanto objeto de observação está sempre atrelado à condição *sine qua non* de ser visto pelo outro (SILVEIRA, 2012). A partir dos estudos foucaultianos, postulou-se que o poder menos que detido é exercido como uma trama de redes que perpassa as relações humanas em que o próprio modo de deter o poder se dá exercendo-o e não há, dessa forma, instâncias de interação que não estejam permeadas pelas relações de poder (FOUCAULT, 2008).

Neste sentido, Deleuze (2005) vai considerar que em Foucault uma das marcas mais proeminentes é a contínua reiteração de uma relação com o de-fora, reflexão que vai ao encontro dos estudos de Prado Filho (2005), para quem a subjetivação só pode ser apreendida pela exterioridade, o contrário, portanto, de partir dos estudos acerca da interioridade do sujeito. Assim, podemos afirmar que considerar o sujeito como tema de uma pesquisa requer perceber a história de como os seres humanos se tornaram sujeitos bem como perceber o poder que sob a forma de relações perpassa discursos já que

[...] a subjetivação consiste justamente no processo constitutivo dos sujeitos, pela produção da subjetividade que possibilita, em acepção

foucaultiana, a objetivação dos sujeitos. Considerando que os modos de subjetivação produzem sujeitos singulares, devem-se procurar mostrar, por meio da análise de discursos, os procedimentos mobilizados para a produção da subjetividade e, conseqüentemente, dos sujeitos (FERNANDES, 2012, p. 74).

Para pensar as relações entre o sujeito e o poder, entre o saber e a verdade, bem como as relações possíveis entre sujeito e a verdade nos inserimos no escopo de investigações que possibilitam olhares sobre os modos como os sujeitos entram em um jogo de verdade (FOUCAULT, 1984). Neste contexto, a busca de um corpo perfeito (sic) e a falta de uma cultura saudável têm levado os sujeitos com frequências alarmantes a usar de forma abusiva substâncias e dietas que possam potencializar, no menor espaço de tempo possível, seus desejos estéticos (SANTOS; SANTOS, 2002). Neste contexto, estão as ditas “dietas da moda”, que podem ser definidas como padrões de comportamento alimentar não usuais adotados entusiasticamente por seus usuários (SHILS *et al* 2003). Segundo Longo e Navarro (2002), as “dietas da moda” podem ser chamadas dessa forma porque são práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas quase sempre carecem de um fundamento científico.

Entre as dietas mais práticas estão dietas do Dr. Atikns (Rica em proteínas e pobre em carboidratos), dieta do D’Adamo (Dieta do tipo sanguíneo) entre outras que surgem cada vez mais. Outro fenômeno que acontece está ligado às dietas divulgadas em revistas não científicas e outros meios de comunicação que recomendam o uso de planos alimentares com restrições energéticas extremas, como exemplos as famosas “dieta da sopa”, “dieta da batata doce”, “dieta da lua”, “dieta do atum”, “dieta DETOX”, “dieta da USP”, “dieta dos Pontos”, “dieta dos Líquidos”, sendo que algumas destas enfatizam o consumo de um único grupo de alimentos.

O que cabe aqui destacar é que várias das dietas da moda podem acarretar conseqüências prejudiciais ao organismo humano, devido ao fato de que a maioria delas não é realizada junto com acompanhamento profissional (SILVEIRA *et al*, 2014). Diante da constante exposição a tipos de dietas variados veiculadas pelos meios de comunicação, o objetivo do presente estudo torna-se refletir sobre os riscos que as formas de subjetivação de corpos produzidas por meio do incentivo às “dietas da moda” podem produzir. Cabe, portanto uma investigação sobre os efeitos da reprodução de enunciados que prometem efeitos imediatos

destinados a engendrar comportamentos em sujeitos na busca excessiva pelo padrão de beleza vigente.

Dessa forma, o presente trabalho parte da análise de enunciados veiculados em espaços de grande circulação visando problematizar o contexto de discursos e sujeitos inseridos nas relações com a “verdade” destas dietas. Assim, procuraremos num primeiro momento situar o leitor acerca da natureza destas dietas; em seguida, partir para a análise dos enunciados escolhidos munidos do arcabouço teórico metodológico dos estudos discursivos foucaultianos no caminho da percepção acerca das práticas de subjetivação e objetivação; e, finalmente, trazer informações legitimadas pela ciência que não são veiculadas nas instâncias em que as propagandas destas dietas se inserem. O parágrafo final visa trazer contribuições sobre os modos como os saberes sobre os sujeitos advém de um poder disciplinar que incide sobre os corpos e dos sujeitos consigo mesmos de modo a engendrar e reproduzir comportamentos no bojo das relações sociais já que

[...] sendo a disciplinarização dos corpos um tema recorrente em Foucault, aqui se pode destacar que ela parte tanto de fora (governo dos outros e/ou de uma contingência histórico social – sobre o sujeito e o sujeito enquanto efeito das relações de poder enquanto feixe de relações) quanto do sujeito em relação a si mesmo (SILVEIRA, 2014, p. 5).

## **2.A INFLUÊNCIA DOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO**

Atualmente, têm crescido as iniciativas voltadas aos cuidados com o corpo na incessante busca em estar próximos de corpos cada vez mais saudáveis. Neste contexto, emergem reportagens sobre alimentação que vêm sendo veiculadas pela imprensa com frequências exponenciais enfatizando métodos saudáveis como, por exemplo, os cuidados na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, sem, no entanto, desconsiderar a beleza do corpo (SOUZA, 2005). Então, os meios de comunicação vendem a imagem de que, para ter corpo saudável, o mesmo deve estar em forma, e ao operar a partir desta escolha, legitimam-se práticas de cuidados de si em detrimento de outras.

A propaganda é uma das principais formas de se divulgar produtos. Seu papel é tornar o produto anunciado algo mais desejado e necessário. Muitas vezes, para conseguir esse

resultado, a propaganda tenta passar a ideia de sucesso e ineditismo ao produto que está sendo divulgado. No entanto, a rapidez com que novos produtos são criados e colocados no mercado os transforma em algo que parece descartável, antigo e que não serve mais. Isto acontece porque outros produtos são criados para substituir aqueles anteriormente divulgados, o que resulta em um grande ciclo de consumo (ANVISA, 2008).

Porém, conforme mencionado anteriormente, o que se pode notar atualmente nos meios de comunicação é a grande oferta de propagandas de dietas, as chamadas “dietas da moda”, que prometem aos seguidores que terão seu corpo perfeito de forma rápida e com pouco esforço. Assim como novos produtos alimentícios são criados a cada momento e sendo substituídos, tornando o elemento-chave das dietas anterior descartável, antigo e que não serve mais; o mesmo ocorre com as dietas, havendo sempre a emergência de outras cada vez mais “milagrosas”.

Segundo Santana (2003), os meios de comunicação tornam-se - na sociedade globalizada - facilitadores para que informações sobre dietas cheguem até os sujeitos expectadores, o que ocorre muitas vezes sem nenhuma fundamentação científica, podendo resultar aos sujeitos que seguem as prescrições midiáticas a ocorrência de frustrações e riscos à saúde devido à falta ou à ingestão excessiva de determinados nutrientes.

Desse modo, a disponibilidade de dietas da moda citadas nas revistas não científicas e outras mídias visando o emagrecimento rápido é cada vez maior, e a adesão a estas se tornou cada vez mais expressiva com o passar do tempo. No entanto, as dietas tornam-se descartáveis e falíveis, pois nunca levam em consideração as especificidades cotidianas dos usuários e tampouco seus hábitos alimentares (MAHAN & ESCOTT-STUMP, 2005), sendo necessária a criação de novas dietas a todo instante para que venham sobrepor-se a outras que já não servem mais.

### **3.AS DIETAS DA MODA E OS RASTROS DA BELEZA**

As dietas restritivas ou “dietas da moda” foram amplamente utilizadas nas décadas de 50 e 60, e proporcionavam perda de peso em torno de 1 kg/ dia no primeiro mês e, posteriormente 0,5 kg/ dia (STILLMAN & BAKER, 1978). Nos Primeiros anos da década de 70, as

dietas hiperproteicas e hipoglicídicas foram bastante valorizadas, e nos anos 80 surgiu a segunda geração de dietas, as dietas de “pouquíssimas calorias” (SOURS *et al*, 1981).

Neste contexto, a mídia tem sido umas das principais fontes de informações e divulgações de dietas devido ao fato de que uma quantidade considerável de sujeitos que almeja o emagrecimento rápido adere às informações veiculadas em revistas, jornais, televisão ou internet, sem se preocupar com as consequências futuras destas dietas. (VIÑUELA *et al*, 2002).

O termo “dietas da moda” se deve ao fato que o termo “moda” aponta para algo passageiro, momentâneo que, por onde “passa”, adquire seguidores, por causa das facilidades de emprego das instruções e a comodidade assentada sobre a promessa de emagrecimentos “milagrosos” a partir do alcance de uma perda de peso rápida e, geralmente, com um mínimo de esforço. Porém, geralmente os usuários destas dietas se frustram devido ao fato de que a grande maioria não alcança os resultados esperados, o que justifica, portanto, a criação de novas dietas. Vale ressaltar que em cada época do ano surgem novas “dietas da moda” propondo a solução final para obtenção do corpo perfeito. Para os especialistas, temos uma situação agravante, já que o recomendado seria que cada dieta fosse adequada aos padrões nutricionais estabelecidos, que apresentassem fundamentação científica comprovada e que o usuário fosse acompanhado por um profissional capacitado (SILVA & POTTIER, 2004).

A maioria das “dietas da moda” leva a uma perda de peso em pouco tempo, o que é vantajoso para algumas pessoas que querem resultados em curto prazo. No entanto, assim que são interrompidas, provocam aumento ponderal, muitas vezes superando o anterior, o que leva ao desestímulo, pois se trata de busca que nunca atinge seu objetivo de forma integral (VIGGIANO, 2007).

Outro fator que leva as pessoas aderir às “dietas da moda” é o fato destas serem propagandeadas por personalidades famosas do mundo artístico, da moda e dos esportes. Neste contexto, é preocupante o comportamento de resistência ou do desejo culposo de comida popularizado através da conduta de possuir corpos perfeitos sem gorduras que tem se traduzido na adesão a uma época das comidas dietéticas, dos complexos vitamínicos, da

aeróbica, da musculação entre outras condutas, orientadas pelo valor do culto ao narcisismo que tem convertido o físico e que o envolve em símbolo de representação da própria personalidade (ALCEDO, 1999).

Para entender o sucesso de tais dietas, cabe, a esta altura, um breve retorno ao tempo em que a percepção de beleza ocorria de outra forma, conforme Nahoum (1979), para ressaltar possíveis antecedentes que apontam para um deslocamento fundamental para as análises que aqui estão sendo tecidas: de um olhar para o corpo como um todo harmônico chegamos ao estágio em que o corpo é visto a partir de faltas constituintes das partes que o formam.

Para isso, será necessário remontar a meados do século XVIII a fim de que seja possibilitado perceber como se deu esta ruptura. Desse modo, ao interrogar períodos tão distantes de nós, estaremos destacando um gesto genealógico no presente capítulo deste trabalho, gesto este que não será desenvolvido à exaustão, mas que visa partir de um problema nos termos em que ele se coloca atualmente e levar a análise a partir de uma questão presente (FOUCAULT, 1984, p. 81).

Foucault (1999) disserta sobre o aperfeiçoamento das técnicas disciplinares que a partir do século XVIII estavam destinadas a garantir que os indivíduos e os corpos fossem submetidos a regimes de saber e de poder que se pautava em engendramento de comportamentos sujeitos a vigilância permanente. Para que os sujeitos e os corpos se tornassem cada vez mais dóceis, uma série de instituições como a escola, os hospitais, as fábricas cumpriam papel imprescindível na implementação destes mecanismos.

Com o passar do tempo, a era disciplinar deu lugar à era do controle e o confinamento deixou de ser a estratégia principal do exercício do poder e o controle passa então a ultrapassar as fronteiras entre o público e o privado: eis que a lógica do confinamento é possível sem que seja necessário o encarceramento dos sujeitos. Dessa forma, na sociedade autovigiada, em que as câmeras se multiplicam em todas as partes, o olhar do sujeito sobre o outro e sobre si mesmo se intensificou e com isso, os modos de olhar para si e para o mundo que o rodeia.

Para Nahoum (1979), a imagem de transformação social do corpo pode ser vista a partir de dois acontecimentos: de um lado temos a modernização e aperfeiçoamento das técnicas de fabricação de espelhos, de outro, temos os modos de olhar para o corpo em relação à educação que nossos sentidos foram recendo com o passar do tempo.

Sobre o primeiro fato, o que o torna imprescindível para as discussões aqui propostas é que antes desta multiplicação de lugares de reprodução de espelhos, até o início do século XVIII, o espelho fazia parte das casas de famílias de elite. Isso se devia ao fato de que havia poucos artesãos que se dedicavam à produção de espelhos. No início do século XX, porém, há uma reviravolta e o objeto banaliza-se, cresce o número de artífices e os espelhos passam a ser encontrados em residências de pessoas de diversas camadas sociais. Há um deslocamento em relação ao modo como os sentidos percebiam o corpo antes e depois dos espelhos.

Nas palavras de Nahoum, ‘como viver num corpo que não se vê? Como mirar sua celulite na água do poço? Seu queixo duplo no fundo da panela? Como construir uma imagem corporal tendo por espelho os olhos dos outros?’ Na medida em que se elegeu o sentido a visão como privilegiado entre os demais, favoreceu-se a emergência de determinados sentidos como o pudor – que surgia como um tipo de subjetividade que estava sendo forjada. O desenvolvimento de um sentimento de pudor contribuiu na educação do olhar sobre o corpo (NOVAES & VILHENA, 2003, p. 15).

Arena de olhares e julgamentos do outro, o corpo torna-se cada vez mais alvo de controle e de autorregulação. A existência de diferenças corporais na sociedade também permitiu, para Le Breton (1990; 1985), que fossem determinados padrões estéticos que, de época a época, com cada vez mais frequência e regularidade, postulavam nuances abissais entre o próprio e o impróprio, o normal e o anormal, o belo e o feio. Na medida em que a visão tomou o lugar privilegiado de observação em relação aos demais sentidos, o olhar sobre o outro passa a valorar cada vez mais signos assentados sob o terreno da exclusão e disciplinarização dos corpos. Como meus olhos também enxergam as curvas e formas do outro, com suas diferenças características, sou eu em relação a mim mesmo e o outro de meu próximo, sobre o qual meu olhar vigia, percebe, julga, assim como o dele vigia o meu corpo e meus comportamentos, em um movimento infundável, pois quanto mais se avança, mais se “[...] mergulha na acumulação de signos, mais se fica encerrado numa sobre-significação ao infinito,

a do real que já não existe e a de um corpo que nunca existiu. Toda a nossa cultura é a de um corpo que nunca existiu” (BAUDRILLARD, 2000, p. 42).

#### **4.O CORPO NA MIRA: COMPORTAMENTOS, DIETAS E SUBJETIVAÇÕES**

Em 1982, Foucault em um retorno sobre os empreendimentos estudados até então especificou que seus estudos não poderiam ser reduzidos a reflexões sobre o poder. Ao invés disso, o autor menciona a objetivação dos sujeitos (chamadas por ele de “práticas divisoras”) apontando para o fato de que o sujeito é dividido em seu interior na relação com os outros, o que faz com que seja objetivado através deste processo. Na época, ele menciona alguns pares binários exemplificadores: o louco e o são, o doente e o sadio, os criminosos e os “bons meninos”.

Dessa forma, no presente trabalho cabe acrescentar mais dois pares que podem ser vislumbrados no escopo analítico que este capítulo propõe: os saudáveis e os não saudáveis, os corpos em ordem e os corpos em desordem. Finalmente cabe mostrar, ao final das análises, que as relações de poder operam sobre o corpo “[...] uma influência imediata; elas investem contra ele, o marcam, o adestram, o supliciam, o constroem a trabalhos, o obrigam a cerimônias, cobram dele signos.” (FOUCAULT, 1999, p. 29). Apesar desta influência, a noção de repressão torna-se redutora e insuficiente para lançar luzes aos mecanismos de poder sendo estes, ao invés disso, apreendidos no interior de relações de poder em que este tem força por produzir em igual medida aquilo que proíbe (COURTINE, 2013, p. 16-17).

De acordo com Amaral (2011), que se debruçou sobre o estudo do fenômeno de culto ao corpo, sobretudo no que tange à reprodução de práticas que visam à firmação do corpo magro como sinônimo de beleza, três dimensões podem ser demarcadas em no contexto de análise do culto ao corpo e à magreza: práticas estéticas – percebidas a partir da frequência com que as academias são utilizadas; práticas alimentares –submissão a dietas e restrições alimentares- e práticas interventivas, nas quais os sujeitos se submetem a intervenções cirúrgicas. No presente trabalho, não almejamos uma tripartição como fez a autora, mas em perceber de que forma os três “itens” mencionados se correlacionam, no interior das relações de poder, tornando-se indissociáveis. O que aqui se está mencionando é que há eixos de

ligação entre os três elementos destacados, e sob este prisma, ver-se-á que eles partem de um princípio que os aproxima: o corpo como objeto de relações de saber-poder, eis o que nos interessa destacar neste contexto de estudos.

Ao contrário do sujeito - que não existe *a priori*, mas é uma invenção pautada em discursos e relações de poder-saber que o constituem-, o corpo em Foucault preexiste como superfície. Contudo, como objeto de relações de poder-saber que constituem atitudes corporais e formas de sujeito, o corpo sofre ações baseadas em diferentes tecnologias historicamente elaboradas. Pode-se dizer que o corpo seria um arcabouço para os processos de subjetivação, a trajetória para se chegar ao “ser” e também ser prisioneiro deste. A constituição de um ser humano como um tipo específico de sujeito, ou seja, subjetivado de determinada maneira, só é possível pelo caminho do corpo (MENDES, 2006, p. 168).

Então, se parece haver um deslocamento do estudo do sujeito para o estudo do corpo, é porque, para Foucault, trata-se de mostrar os “[...] modos pelos quais, em nossa cultura, os seres humanos se tornaram sujeitos” (FOUCAULT, 2013b, p. 273); e se podemos falar em objetivação de sujeitos e produção de subjetividades na atualidade é porque se pode ser subjetivado de determinada maneira (ao mesmo tempo em que se pode “escapar” disso). Os enunciados utilizados foram extraídos de dois sites (um destinado a mulheres que querem emagrecer e outro a homens que querem ficar “marombados”) e, a partir das considerações realizadas até o presente momento, poder-se-á, portanto, seguir adiante voltando o foco para os estudos do corpo, assim como das subjetivações, não como objetos percebidos *a priori*, mas como objetos que devem ser problematizados, visto ser continuamente investidos por forças e, por fim, produzidos, sendo o corpo não limitado a concepções orgânicas, mas a diferentes formas de subjetivação, em campos onde operam diferentes dispositivos.

O culto ao corpo na atualidade está indissociável da ideia de magreza o que faz com que perguntemos “será que [...] na sociedade do superconsumo [...] a esbelteza se torna, em si mesma, signo distintivo” (BAUDRILLARD, 2007, p. 150). Neste contexto, as dietas alimentares refletem aquilo que Baudrillard chamou de pulsões agressivas em relação ao corpo e, dessa forma, beleza e magreza tornaram-se associadas ao exercício de disciplinarização dos corpos.

[...] o corpo transforma-se em objeto ameaçador que é preciso vigiar, reduzir e mortificar para fins ‘estéticos’, com os olhos fixos nos modelos emagrecidos e descarnados da *Vogue*, onde é possível decifrar toda a agressividade inversa de uma sociedade da abundância em relação ao próprio triunfalismo do corpo e de toda a recusa veemente dos próprios princípios (BAUDRILLARD, 2007, p. 151).

A partir das considerações anteriormente mencionadas, torna-se aqui possível a continuidade das reflexões que visam debruçar as investigações sobre o modo como são produzidas as subjetividades de gênero que apontam para diferenças substanciais entre homens e mulheres na contemporaneidade. Para Schienbinger (2001), o termo “gênero” refere-se a um sistema de signos que aponta para relações de poder e hierarquia entre os sexos. Isso ocorre porque “[...] ideologias de gênero prescrevem características e comportamentos aceitáveis para homens e mulheres. [...] A identidade de gênero denota como um homem ou uma mulher individualmente apropriar aspectos de ideologias de gênero como parte de seu senso de eu” (SCHIENBINGER, 2001, p. 46).

O comportamento em relação às dietas pode ser observado a partir de práticas diferentes de subjetivação e objetivação dos corpos em homens e mulheres. Ainda que aqui se perceba que nem mesmo o conceito de gênero é único, nem as características que definem o que é um homem ou uma mulher, estando sujeitas a mudanças e nuances que escapam às tentativas de catalogação do que seja masculino ou feminino, as operações recortaram dois modos de perceber o feminino e o masculino.

Sobre as representações do feminino, elencamos para corpus de análise uma matéria de um site direcionado a mulheres intitulado “Seu corpo perfeito” que traz dicas de saúde, beleza, e dietas. Relacionados a um dos modos de representação do masculino utilizaremos, como *corpus* de análise, enunciados de um vídeo pertencente a uma página de vídeos do *youtube*, intitulada “Fábrica de monstros”, destinada a homens que buscam estar e manter-se com formas expressivas de musculatura. Ambos trazem a indicação de uma dieta que, no instante em que o presente artigo estava sendo escrito, trazia um elemento que estava na moda: a batata doce. Então, temos um deslocamento: o mesmo ingrediente é utilizado para efeitos distintos a partir dos modos de disciplinarização do corpo de quem assiste ao vídeo e lê a matéria.

No site, podemos notar elementos culturalmente associados ao feminino como a presença de flores entrelaçadas nas pontas de dois caules verdes dispostos horizontalmente acima do site sendo que, entre as flores, revela-se a chamada do *site* com o *slogan* característico: “Seu corpo perfeito: saúde, beleza, dietas e dicas”. O título da matéria é “Dieta da batata doce para emagrecer: benefícios e cardápio” estando estes dizeres em tamanho exponencialmente maior que o resto do texto do site. A busca em ingressar nos terrenos da intimidade das leitoras pode ser percebida através da utilização de termos informais como em “a batata doce é um elemento **super** benéfico para o nosso organismo”.

Dessa forma, o direcionamento do público vai ser percebido a seguir a partir do presente enunciado: “Trata-se também de uma grande aliada para as mulheres, pois a batata doce tem a capacidade de afinar a cintura e eliminar essas gorduras, que se localizam na região abdominal.” Levando em consideração que um pouco abaixo desta frase, ao lado de um subitem que visa descrever os benefícios da dieta da batata doce, temos a reprodução da imagem de um corpo feminino magro como se fosse a exemplificação dos efeitos da dieta. Cabe acentuar, portanto, que os efeitos do “adestramento dos corpos” já iniciam no impacto causado pela imagem na disposição entre as palavras do texto e os elementos não verbais.

O efeito “emagrecedor” produzido a partir de enunciados presentes no texto do site pode ser percebido através de várias sentenças, como “afinar a cintura e eliminar essas gorduras”, “ajuda a emagrecer e eliminar as medidas da cintura”, “ajuda a secar a barriga e fazer com que você perca todos os quilos indesejados”, “atletas e até mesmo pessoas que estão em busca do emagrecimento, podem conseguir um perfeito resultado” “você pode perder até 7 quilos em apenas 1 mês”, “Cardápio da Dieta Da Batata Doce Para Emagrecer”.

Apesar de ser mencionado na matéria que a batata doce pode ser utilizada por atletas que buscam energia para a prática de exercícios, a dieta é específica e tem efeitos pretendidos: perder medidas, afinar a cintura, eliminar gorduras. Esta repetição de elementos lexicais adjetivados no texto não está ali por acaso, pois aponta para o reforço da inculcação de resultados esperados frente àquele que estiver lendo a notícia. A sedução que estas palavras podem produzir enuncia que o corpo belo é possível desde que sejam aceitas as condições de

disciplinarização convenientes para que as mulheres enquanto objetificadas na busca do corpo perfeito atinjam suas metas.

Os padrões de beleza não apenas engendram comportamentos sugerindo atitudes, mas também revelam que a culpa do corpo em desordem é do sujeito que não agenciou a si o suficiente para subjetivar-se adequadamente de acordo com a ordem de discurso vigente. A culpa não é mais da genética ou da biologia (no que refere a efeitos da alimentação sobre o organismo de cada um, por exemplo), mas de cada um que não soube agenciar seu corpo a partir daquilo que se esperava dele. Após alguns breves enunciados acerca dos benefícios da batata doce e a repetição regular de outros que apontam para a produção de subjetivações a partir de condições legitimadoras, encontram-se duas alternativas de dietas sugeridas aos leitores da matéria. Cada um traz em sua formulação uma série de porções míseras de alimentos que carecem de valor nutritivo e que estão muito abaixo dos valores diários indicados para alimentação.

Outro elemento chamou a atenção dos autores do presente trabalho: o elemento que dá nome à dieta aparece apenas no almoço das duas receitas (subdivididas em café da manhã, almoço, café da tarde e jantar) cuja quantidade isolada restringe-se a 3 ou 4 rodela de batata doce. O número de doses e o tamanho das porções assustam: meia maçã + hortelã + 1 torrada integral com uma colher (sobremesa) de abacate amassado etc., todos “balanceados” a partir de valores que beiram a alimentação de pessoas com hábitos às margens da desnutrição, cujos valores nutritivos encontram-se muito abaixo do esperado. Se levarmos em consideração que muitas vezes as leitoras do site que buscam receitas para emagrecer têm uma série de outros sites e programas televisivos que “ensinam” a perder medidas, a ênfase nos elementos lexicais que apontam para os efeitos mencionados anteriormente se justifica.

Ainda sobre o comportamento dos sujeitos em relação aos corpos, poderíamos aqui inferir outra situação: aqueles que seguirem à risca a dieta passariam o dia todo com três copos de água *Sass* (cuja receita está no *site*) e um copo de suco (200 ml cada copo), o que está muito abaixo dos índices diários de ingestão de líquidos previstos por especialistas (CREM, 2014) como Isabel Jereissati, nutricionista funcional e docente da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e Luciana Carneiro, nutróloga e membro da Associação Brasileira de

Nutrologia (ABRAN) e da Associação para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), conforme matéria concedida ao caderno Saúde da página online uol.com em 2014.

Sobre o segundo material de análise, temos então um dos vídeos do portal do *youtube* intitulado “Fábrica de monstros”, um portal destinado a homens que pretendem manter ou conquistar a forma “marombada” e preservar a forma física através de dicas e receitas específicas para estes sujeitos. Do mesmo modo que na matéria destinada às mulheres, temos no site “vestígios” que apontam para os destinatários elencados: o apresentador é um rapaz musculoso, que está de avental e cujas frases reforçam estereótipos relacionados a uma das formas de perceber a masculinidade: próximos dos homens das cavernas, os marombados não podem externar “frescuras” nem ser muito delicados na cozinha.

Assim, o corpo do apresentador se destaca pelos gestos, pelos enunciados que emite, pelo modo como manipula os alimentos. A estrela da dieta é a mesma da matéria anteriormente mencionada: a batata doce, vista agora como objeto alimentar que pode possibilitar ganho de massa muscular e energia física para exercícios de academia (devido ao fato de ela ser fonte de carboidratos, que são a principal fonte de energia para o corpo humano). A articulação dos elementos verbais e não verbais no vídeo destacado aponta para os comportamentos associados à masculinidade de sujeitos que se reconhecem através de atos repetidos e discursivizações sobre os modos de ser.

A linguagem em que a receita é apresentada traz enunciados que refletem a produção de subjetividades através de corpos disciplinados do sujeito “macho”, “viril”, “sem frescuras”, como, por exemplo, através dos enunciados a seguir: “E vai furando ela também, foda-se. Ela tá aqui pra isso. Tá aqui pra ser maltratada, comida e digerida e virar energia e sintetizar a porra da proteína”; “por favor, não usa saco plástico de mercado não porque senão aquela tinta do saco plástico vai entrar na comida, entendeu, tem que ser saco plástico transparente, sem nada escrito, sem nenhuma viadagem”; “este ritual da porrada é essencial tá porque o frango, ele vê a energia, ele sabe que tá sendo comandado pelo macho alfa, então ele responde legal”; “lá onde eu moro [...] as galinhazinha, a gente amacia logo assim”; “a gente corta aqui um pouquinho a gordurinha que tiver extra, só o que tiver extra, tá sem viadagem, não fica limpando essa porra igual você limpa sua bunda viu seu merda”; “compra um quilo de frango e

faz só 200 gramas só né, boiola”; “dizem por aí que o alho aumenta o nível de testosterona não sei se é verdade, mas eu como alho para caralho”. O número de vezes em que ele emite palavrões, a indicação de que parte da receita pode ser realizada no micro-ondas em quinze minutos para não ficar esperando mais que isso, porque esperar demais é “viadagem”, por exemplo, mostram de que modo os discursos atuam na produção dos sujeitos.

Cada um dos enunciados mencionados serve para reforçar a ideia de masculinidade que se quer reproduzir, e podemos notar o discurso atuando na produção da subjetividade já que “é para que ele [o discurso] possa integrar-se ao indivíduo e comandar sua ação, fazer parte de um certo modo de seus músculos e de seus nervos” (FOUCAULT, 2004, p. 394). O corpo e os dizeres vão assim performatizando ações que revelam estereótipos de gênero historicamente construídos associados à busca interminável sobre si. As pressões que revelam o espaço de circulação de poder entre os sujeitos e as práticas discursivas se mostram exteriores dos outros para o corpo de cada um e de cada um para consigo mesmo. É dessa forma que, para Foucault (1995, p. 50), o discurso forma os objetos e constitui os sujeitos, em que o discurso é situado como “algo inteiramente diferente do lugar em que vêm se depositar e se superpor, como em uma simples superfície de inscrição, objetos que teriam sido instaurados anteriormente. Os objetos são construídos no discurso, não preexistem à fala.” Desse modo, os discursos são “enunciados materialmente existentes [...] proposições verdadeiras e constituem princípios aceitáveis de comportamento” (FOUCAULT, 2004, p. 389-390).

O que os enunciados acima mencionados pelo apresentador do programa trazem no interior dos efeitos que produzem nos sujeitos é a “verdade” enquanto algo que é exercido por meio de discursos entre os sujeitos. Dessa forma, expressões como “macho alfa”, “ritual da porrada”, “sem viadagem”, entre outros, apontam para a verdade como construção discursiva percebida a partir dos posicionamentos dos sujeitos, que os reflete ao mesmo tempo em que opera sobre os sujeitos. Assim, trata-se de dizer sobre o sujeito e não sobre as coisas, pois, “a verdade é o que se percebe [...] o enunciado da verdade se torna operatório [...] é o enunciado da verdade [...] que aceita reconhecer-se em primeira pessoa [...] é como o ordenamento do discurso a essa instituição da realidade individual que se dá a operação de verdade” (FOUCAULT, 2006, p. 198-201).

Em ambos os exemplos aqui mencionados (seja no exemplo do site seja do vídeo) podemos perceber “os efeitos discursivos destinados a produzir, a moldar e a controlar a subjetividade por meio da sujeição” (FERNANDES, 2012, p. 82). Desse modo, a partir de Foucault (2004), inferimos que, em ambos os casos, os discursos passam a ser compreendidos como enunciados materialmente existentes enquanto proposições verdadeiras que constituem princípios aceitáveis de comportamento. Isso se torna imprescindível quando se conclui que, em configurações distintas da história, os discursos produzem subjetividades visando construir verdades para os sujeitos sobre como é/deve ser o sujeito que busca o corpo ideal, em cada caso.

## 5. CONSEQUÊNCIAS DO USO DE DIETAS DA MODA

Mais do que revelar práticas de subjetivação, o culto ao corpo reflete um estilo de vida. Assim, cada vez mais se vende a imagem de que o caminho para a felicidade individual é o cuidado com a beleza. Dessa forma, o culto ao corpo enquanto “religião”, faz com que cada sujeito seja simultaneamente adorador e adorado (STROZEMBERG, 1986). Cabe acentuar que este culto não é para todos, sendo o corpo adorado também um corpo **de classe**, na definição de Strozemberg, porque pertence a quem possui capital para frequentar academias, fazer dietas mirabolantes, valorizando o corpo em excesso até que este se torne competitivo sob a égide que sustenta os discursos mercadológicos em uma sociedade em que quem não modelo, é excluído. Mas esta corpolatria (COURTINE, 2005) não pode ocorrer sem efeitos:

O modelo visa à gratificação imediata prometendo à consumidora que nada lhe será negado. A beleza é vendida como promessa para todas [e todos]! Mas a beleza moderna, longe de prometer uma compensação [...] agudiza a frustração e impotência face à imagem ideal. A mulher passa a ser mais algoz de si mesma, desenvolvendo uma relação persecutória contra o próprio corpo. Cada ruga, cada grama leva ao desespero. Aprisionada às máquinas, ao *personal trainer* [...] essa mulher se vê como escrava da imagem de *Barbies*, [...] e outras. Ela é cada vez mais aquilo que o outro quer que ela seja, precisa ou deixa que ela seja. Pior, transformada em miragem, ela não é o que se vê, mas o que se quer ver (DEL PRIORE, 2004, p. 264).

Além de tornar-se um estilo de vida, a corpolatria da sociedade atual não se mede apenas pela busca da beleza através da operação sobre os corpos de comportamentos

engendrados e reforçados pelos discursos midiáticos, mas também nas relações que os sujeitos têm para consigo mesmos e seus corpos. Ingressando no caminho de tornar-se aceitável aos olhos do outro, temos subjetividades alterdirigidas (SIBILIA, 2008), o que, para a antropóloga argentina Paula Sibilia, significa destacar que cada vez mais há um deslocamento em torno do eixo em que as subjetividades são produzidas, fazendo com que haja uma tendência à gradativa exteriorização do eu e uma construção de si alterdirigida. Dessa forma, “de acordo com a autora, prolifera-se cada vez mais um tipo de subjetividade que parece carecer da confirmação do olhar alheio para consumir a sua existência: um eu que precisa aparecer para ser” (SILVEIRA, 2014, p. 07).

O problema desta superexposição de corpos oriundos da corpolatria não ocorre sem efeitos (já que não é todo e qualquer corpo que pode ser exposto). Vale então refletir sobre o caso das dietas mirabolantes, “da moda”, que se apresentam aos montes afetando a vida de uma multidão de sujeitos cada vez maior, acerca do fato de serem seguidas sem acompanhamento profissional ou pautadas apenas na regra de substituição de dietas anteriores faz com que muitas vezes se tornem nocivas.

As dietas que restringem alimentos de origem animal, de modo geral, apresentam carência de vitamina D, vitamina B12, cálcio e ferro, sendo a anemia um dos principais efeitos nocivos desse tipo de dieta (VASCONCELLOS, 2005). Outro importante fator a ser mencionado é o fato de que os esforços para emagrecer nestes tipos de dietas passam a ser em vão, devido ao fato de que estas dietas provocam perda de água e de massa muscular e não propriamente da gordura corporal. Para exemplificar, podem ser aqui mencionadas as dietas que restringem o consumo de carboidratos provocando alta redução de peso, porém a gordura corporal não é perdida o que faz com que, ao término da dieta, o usuário volte ao peso inicial.

Geralmente, a maioria das “dietas da moda” apresentam teores inadequados de micro e macronutrientes. A maioria destas dietas possuem teores de energias inferiores às necessidades nutricionais recomendadas para um adulto. Porém, sabe-se que para que ocorra perda de peso é necessário ingerir menos energia de forma a forçar a mobilização da gordura corpórea armazenada. Por esta razão, as “dietas da moda” cumprem este objetivo de emagrecer em curto espaço de tempo. Mas a maioria destas dietas interfere negativamente no

estado nutricional do indivíduo, causando danos na saúde, pois a diminuição drástica de energia e nutrientes, a médio e longo prazo, ocasiona desequilíbrios metabólicos importantes, como a formação de corpos cetônicos e sobrecarga do fígado e dos rins (ANGELIS, 1997; BODINSKI, 1998; BLUNDELL, 1998).

Algo importante a ressaltar é que a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN) recomenda que a ingestão de energia e nutrientes deve atender as necessidades fisiológicas de todos os indivíduos de uma população sadia, e as causas para desencadear a desnutrição crônica ou a obesidade, ou as duas simultaneamente, podem estar relacionadas com a carência ou o excesso de qualquer um dos macronutrientes da dieta (FELTRIN *et al*, 2003).

Se diante dos olhos de cada sujeito desenha-se a inevitável imagem que o espelho impõe é através desta grade que cada um terá de falar, olhar e ser olhado (FOUCAULT, 2013a). Sendo assim, na busca daquilo que falta em relação aos corpos quando estes são percebidos a partir de sua incompletude constituinte, que escapa aos padrões de beleza vigentes, os sujeitos deixam-se engendrar em comportamentos engendrados a partir de propagandas que vendem utopias o que faz com que cada vez mais o cuidado de si seja negligenciado, porque o corpo se torna instrumento (dócil) das manifestações do poder. Cegos pela corpolatria contemporânea, os corpos são objetificados, modificados, destituídos, reconstruídos em intervalos cada vez mais frequentes, que revelam a busca pelo distanciamento da exclusão dos corpos fora dos padrões.

Cabe aqui perceber que reflexões acerca do efeito dos riscos da utilização destas dietas quase inexitem em programas midiáticos atentando para o movimento de descartização de modismos que vão sendo substituídos por outros (negligenciam-se os “defeitos” da dieta anterior e apresenta-se uma nova, como se a última nunca tivesse existido). O que assombra os indivíduos cujas subjetivações se produzem sob a égide da corpolatria é o que pode acontecer caso as subjetividades não sejam “bem sucedidas”, e isto fala mais alto do que os riscos que se pode correr em perder quantidades excessivas de peso em pouco tempo, pois os atrativos sedutores das propagandas enfatizam nas representações construídas através dos enunciados

que veiculam o que é “ter sucesso”, “ser belo (a)” e “trazem” alternativas eficazes (sic) de como alcançar o corpo desejado.

Finalmente, cabe perceber que em determinados períodos históricos há, perpassadas pelas relações de poder, uma série de autorizações permitidas em detrimento de outras. O olhar legitimador da ciência pode ser permitido, portanto, em programas de TV, mas não se trata de qualquer olhar, apenas aquele que intensifica a ação das forças de poder operadas sobre os indivíduos e de cada sujeito em relação a si mesmo através de atos disciplinarizadores.

Neste sentido, pode-se falar sobre os efeitos de determinado alimento na contribuição da perda de peso, mas não se menciona que a alimentação deve estar sendo acompanhada por profissionais, que as dietas não podem ser extremas e precisam estar vinculadas a práticas saudáveis, que um nutriente não pode ser substituído por outro na alimentação sem danos futuros ao corpo, etc. Então, as “dietas da moda” são reproduzidas, descartáveis e substituíveis assim como os hábitos e comportamentos daqueles que vão submetendo o corpo a cuidados inescrupulosos que negligenciam hábitos saudáveis em prol do alcance da utopia dos corpos (in)atingíveis.

Se o reconhecimento do eu se dá no instante em que aprendemos a nos distinguir dos outros (BOCK, 1993), o modo como cada sujeito apreende a si nas relações com o corpo pode levar a perceber cada corpo como instância incompleta, marcada pelas lacunas e através de brechas que permitem a subversão das normas, o desencontro com padrões e a existência e afirmação de outras corporeidades ao invés da deslegitimação e exclusão dos corpos em desordem. É preciso voltar-se para outras produções de subjetividade que não são impossíveis, visto que a força do poder está em produzir “em igual medida tudo aquilo que ele proíbe” (COURTINE, 2013, p. 17). Foram apresentadas e reproduzidas, com o passar do tempo, a corpolatria e o culto da beleza a partir das vestes de utopias a serem alcançadas em toda parte. Sobre isso, cabe a afirmação de Foucault (2013a, p. 11): “Enganara-me, há pouco, ao dizer que as utopias eram voltadas contra o corpo e destinadas a apagá-lo: elas nascem no próprio corpo e, em seguida, talvez, retornem contra ele”.

**REFERÊNCIAS:**

ALCEDO, M. "Anorexia y bulimia: enfermedades de género, enfermedades de la cultura". In: Alimentación y cultura. **Actas del Congreso Internacional**. Espanha: Ediciones La Val de Onsera, 1999.

AMARAL, M.C.M. Culto ao corpo e estilo de vida entre as mulheres. **Tese de Doutorado**. Programa de pós-graduação em Sociologia - Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

ANGELIS, R. C. 1997. **Fisiologia da Nutrição**. São Paulo: EDUSP,1997.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Alimentação Saudável**. Brasília/DF, 2008.

ATKINS, R. C. **A nutrição revolucionária do Dr. Atkins**. Uberlândia, MG: Editora Artenova Ltda., 1981.

BAUDRILLARD, J. **A sociedade de consumo**. Lisboa: Edições 70, 2007.

\_\_\_\_\_. **Da sedução**. Campinas: Papyrus, 2000.

BLUNDELL, J. E. A fisiologia do controle do apetite. In: Halpern, A. **Obesidade**. São Paulo: Lemos, 1998, p. 105-116.

BODINSKI, S. N. **Nutrição e metabolismo**. Rio de Janeiro: Rocca, 1998.

COURTINE, J. J. **Decifrar o corpo: pensar com Foucault**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

COURTINE, J. J. Os stakhanovistas do narcisismo: body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: Santana, D.B. (org.) **Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas culturais**. 2ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2005, p. 81-114.

D' ADAMO, P. **A dieta do tipo sanguíneo: saúde, vida longa e peso ideal de acordo com o seu tipo de sangue**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

DELEUZE, G. **Foucault**. Tradução: Claudia Sant'Anna Martins. São Paulo: Brasiliense, 2005.

DEL PRIORE, Mary. Corpo a corpo com as mulheres: as transformações do corpo feminino no Brasil. In: Strey, M. N.; Cabeda, S.T.L. (orgs.). **Corpo e subjetividades em exercício interdisciplinar**. Porto Alegre: EDUPUCRS, 2004, p. 255-266.

ESCOBAR, C.H. A genealogia (Foucault) ou os “leninismos” na materialização de uma política nietzschiana. In: ESCOBAR, C.H. (org.) **O dossier: últimas entrevistas**. Rio de Janeiro: Taurus, 1984.

FELTRIN, C.; SPERIDIÃO, P. G. L.; NETO, U. F. DRIs – Dietary Reference Intakes, as Novas Recomendações Nutricionais. **Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología Pediátrica y Nutrición**, 2003, s.p.

FERNANDES, C.A. **Discurso e sujeito em Michel Foucault**. São Paulo: Intermeios, 2012.

FOUCAULT, M. **A arqueologia do saber**. Trad. Luiz Felipe Baeta Neves. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

\_\_\_\_\_. A ética do cuidado de si como prática da liberdade. **Revista internacional de filosofia**. Concórdia, vol. 6, p. 99-116, 1984.

\_\_\_\_\_. **A hermenêutica do sujeito**. Tradução de Márcio Alves Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

\_\_\_\_\_. **Microfísica do poder**. 26ª ed. Tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 2008.

\_\_\_\_\_. O cuidado com a verdade. In: ESCOBAR, C.H. **O dossier: últimas entrevistas**. Rio de Janeiro: Taurus, 1984.

\_\_\_\_\_. **O corpo utópico, as heterotopias**. Tradução de Salma Tannus Muchail. São Paulo: n-1 edições, 2013a.

\_\_\_\_\_. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, H.L.; RABINOW, P. **Michel Foucault uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica**. Trad. Vera Portocarrero e Gilda Gomes Carneiro. 2ª ed. ver. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2013b.

\_\_\_\_\_. Sobre a genealogia da ética: uma visão do trabalho em andamento. In: ESCOBAR, C.H. **O dossier: últimas entrevistas**. Rio de Janeiro: Taurus, 1984.

\_\_\_\_\_. **Vigiar e punir**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

LE BRETON, D. **Antropologie du corps et modernité**. Paris: PUF, 1990.

\_\_\_\_\_. **Corps ets sociétés: essai de sociologie et anthropologie du corps**. Paris: Lib.des Meridiens, 1985.

CREM, J. 1, 2 ou 3 litros: aprenda a beber água na quantidade ideal. **Caderno saúde**, 2014, s.p.

- LONGO, E.N.; NAVARRO, E.T. **Manual dietoterápico**. 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. K. 2005. Alimentos Nutrição e Dietoterapia. In: GALLACHER, M. L. **Vitaminas**. 11ª ed. São Paulo: Editora Roca, 2005.
- MENDES, C.L. O corpo em Foucault: superfície de disciplinamento e governo. **Revista de ciências humanas**, vol. 39, p. 167-181, 2006.
- NAHOUM, V. La belle femme ou le stade du miroir em histoire. **Communications**. n. 31, p. 22-32, 1979.
- NOVAES, J.; VILHENA, J. De cinderela à moura torta: sobre a relação mulher beleza e feiura. **Interações**. vol. 15, p. 9-36, 2003.
- PRADO FILHO, K. Uma história crítica da subjetividade no pensamento de Michel Foucault. In: FALCÃO, L.F.; SOUZA, P. (orgs.) **Michel Foucault: perspectivas**. Rio de Janeiro: Achiamé, 2005, p. 41-50.
- SANTANA, H.; MAYER, M.; CAMARGO, K. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **Conscientia e Saúde Revista Científica UNINOVE**. vol. 2, p. 99-104, 2003.
- SANTOS, M. Â. A. dos; SANTOS, R. P. dos. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Revista paulista de Educação Física**. vol. 16, p. 174-185, 2002 .
- SCHIENBINGER, L. **O feminismo mudou a ciência?** Tradução de Raul Finker. Bauru, SP: EDUSC, 2001.
- SHILS, M.E.; OLSON, J.A.; SHIKE, M. **Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença**. 9ª. ed. Barueri, SP: Editora Manole Ltda., 2003.
- SIBILIA, P. **O show do eu: a intimidade como espetáculo**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.
- SILVA, M. H. G. G.; POTTIER, M. S. Dietas milagrosas aplicadas ao tratamento da obesidade. **Obesidade**. Rio de Janeiro: Medsi. vol. 1, p. 377-384, 2004.
- SILVEIRA, E.L. Corpos silenciados em busca da identidade: espelhos que refletem a falta. **PRACS: Revista Eletrônica de Humanidades do Curso de Ciências Sociais da UNIFAP**. Vol. 5, p. 29-40, 2012.
- \_\_\_\_\_. Entre selfies, curtidas e subjetividades: sobre os sujeitos contemporâneos e os cuidados de si. **O corpo é discurso**. n. 32, p. 4-10, 2014.

SILVEIRA, E. L.; SOUSA, J.J.S.; FEITOSA, M.T.N.; AGUIAR, G.P.S. 2014. Alimentos, consumos e práticas: quem escolhe o que você come? **Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires)**, n. 196, p. 01-08, 2014.

SOURS, H. E.; FRATTALI, V. P.; BRAND, C. D.; FELDMAN, R. A.; FORBES, A. L.; SWANSON, R. C.; PARIS, A. L. Sudden death associated with very low calorie weight reduction regimens. **American Journal of Clinical Nutrition**. n. 4, p. 453-461, 1981.

SOUZA, D. M. Revistas Femininas: História, Comunicação e Nutrição: uma análise quantitativa e qualitativa. **Dissertação Mestrado em Nutrição Humana**. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

STILLMAN, I. M.; BAKER, S. S. **The doctor's quick weight loss diet**. New York: Dell Publishing Co., 1978.

STROZEMBERG, I. **De corpo e alma**. Rio de Janeiro: Contemporânea, 1986.

VASCONCELLOS, A.; RECINE, E.; CARVALHO, M. **Guia Alimentar para População Brasileira**. Edição especial. Brasília: Editora MS, 2005.

VIGGIANO, C. E. Dieta da Moda. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. vol. 2, p. 12-16, 2007.

VIÑUELA, I. C.; PALENCIA, J. A.; FUSTER, M. A.; GOMEZ, J. D.; HERNÁNDEZ, R. Estilo de vida en trastornos de conducta alimentaria. **Revista de Nutricion hospitalar**. vol. 17, p. 219-222, 2002.

#### SITES:

MONSTRO NA COZINHA. Batata doce, frango e panqueca the Whey. In: **Fabrica de monstros com Léo Stronda**, 2014. Acessado em setembro de 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HokyEdjb2HU>

SEU CORPO PERFEITO. **Dieta da batata doce para emagrecer – benefícios e cardápio**, 2014. Acessado em setembro de 2014. Disponível em: <http://www.seucorpoperfeito.com.br/dieta-da-batata-doce-para-emagrecer-beneficios-e-cardapio>

#### **Ederson Luís SILVEIRA**

Doutorando em Linguística pela Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, Mestre em Linguística pela Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, pós-graduando em Ontologia e Epistemologia, graduado em letras Vernáculas pela Universidade Federal do Rio Grande- FURG (RS), membro do Grupo de Estudos em Territorialidades da Infância e Formação Docente (GESTAR/CNPq)

***Gean Pablo Silva AGUIAR***

Doutor em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC;  
Mestre em Engenharia e Ciência de Alimentos pela Universidade Federal do Rio Grande - FURG  
(RS), Graduado em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal do Mato Grosso - UFMT

***Leonard Christy Souza COSTA***

Doutor em Linguística pela UFSC, Professor Adjunto I da Universidade Federal do Amazonas – UFAM.

*Recebido em abril/2016 - Aceito em abril/2017*