



Sobre o Bem-estar na Revista Boa Forma: corpo, lazer, normalização

Beatriz Staimbach Albino
Priscila Daniela Hammes
Alexandre Fernandez Vaz

RESUMO – Sobre o Bem-estar na Revista Boa Forma: corpo, lazer, normalização. O trabalho trata de alguns lugares do discurso do lazer na revista Boa Forma, tomando como objeto as prescrições de bem-estar. Foram analisadas, a partir do conceito crítico de indústria cultural, a seção específica sobre o tema, a capa e os editoriais das edições de 2005 a 2007, e de set./fev. de 2001 a 2004. Os resultados apontam para: 1. uma interface entre embelezamento, bem-estar e lazer que tendo o corpo como objeto de investimento transforma-o, por meio de um labor que se escamoteia, em mercadoria; 2. a presença de promessas repetidas, mas não cumpridas, de reconciliação com a natureza pelo incentivo ao resgate de uma beleza que seria inata, um dom, e ao investimento no aparato espiritual que se vale de técnicas de autoajuda. Ao final, ressalta-se o caráter de obrigatoriedade e de instrumentalização do ideário do bem-estar, como vida plena, para normalização dos corpos e das condutas.

Palavras-chave: **Corpo Feminino. Bem-estar. Lazer. Revista Boa Forma. Theodor W. Adorno.**

ABSTRACT – On Wellness in Boa Forma Magazine: body, leisure, normalization. The aim of this paper is to analyze some elements of the discourse on leisure in Boa Forma magazine, focusing on its wellness prescriptions. Under the critical concept of cultural industry, a specific section of the magazine, as well as the cover and the editorials of issues from 2005 to 2007 and issues from September to February of 2001 and 2004 were analyzed. The results point to: 1. a link between beauty, wellness and leisure that takes body as object of investment and transforms it into a commodity through an underhand labor; 2. the presence of repeated but not fulfilled promises of reconciliation with nature by encouraging the restoration of an innate beauty, a gift, and the investment in mind through self-help techniques. At the end, it is underlined the obligatoriness and the instrumentalisation of the ideals of wellness, such as full life, aiming at normalization of bodies and habits.

Keywords: **Female Body. Wellness. Leisure. Boa Forma Magazine. Theodor W. Adorno.**

Introdução

Não há como duvidar da centralidade do *tempo livre* na configuração dos tempos contemporâneos. Fazendo girar a roda da sedução hedonista que move uma sociedade que tem o prazer individual e imediato como um bem inalienável, as práticas de entretenimento carregam a promessa de liberdade das agruras do trabalho e do alcance de uma satisfação que se insinua como sem precedentes.

Em meio a esse contexto que predica um valor extremo ao lazer – já que do trabalho nada mais se espera como realização da vida –, o corpo cumpre um papel fundamental. Como identidade encarnada, e por isso território privilegiado de investimentos, ele se apresenta como último reduto de uma *liberdade* a se expressar por formas belas, *saradas*, bronzeadas, sem olheiras. Saúde e beleza são fetichizadas, determinando pertencimentos e exclusões sociais, ao serem transformados em objetos de desejo e consumo, sobretudo por via das assertivas a respeito do *bem-estar*. Essa paródia conceitual, que pretende expressar vida plena, sucesso e felicidade, tem se tornado uma das premissas fundamentais da indústria do entretenimento e do espetáculo e, assim, um dos recursos essenciais na atualidade de gerenciamento da vida da população (Albino, 2009). Para tanto, a máxima que vigora é que o bem-estar seja conquistado a qualquer custo, e o seja assim feito, paradoxalmente, como forma de *lazer*.

Promovendo e reproduzindo o espírito de seu tempo, de obrigatoriedade do divertimento e de sua materialização num corpo determinado como belo, saudável, perfeito, o bem-estar é tema corrente nas revistas ilustradas para o público feminino. Dentre as existentes no mercado, destaca-se a *Boa Forma*, em circulação de modo ininterrupto há mais de duas décadas e uma das revistas dirigidas aos cuidados com o corpo feminino com maior tiragem no Brasil. Tendo como conteúdo central técnicas (dietas e séries de exercícios), produtos para a pele e o cabelo com fins de embelezamento e cuidados com a saúde, nela grande importância possuem as prescrições sobre bem-estar, sendo-lhes destinadas uma seção específica¹.

Na seção Bem-estar² encontra-se uma pedagogia própria àqueles momentos em que a mulher está *livre* do trabalho. Perspectiva que se delinea principalmente no relaxamento e descanso propagados, e pelas recomendações para a prática das técnicas em locais reconhecidos como de lazer: “[...] na praia, no sítio ou até mesmo na cidade, se não for viajar” (Lublinski, 2003, p. 82). A relação com o lazer também é evidente nas técnicas que a seção anuncia: terapias de relaxamento, realização de pequenos rituais de otimismo, medidas para conquistar determinação e autoestima, formulação de metas e mentalizações (cores, palavras, pensamentos positivos), recomendação de uso de plantas medicinais, realização de exercícios, consumo de alimentos saudáveis e informações sobre como ter uma postura corporal correta. São essas atividades que não podem prescindir da dedicação de um tempo específico para o cuidado de si; uma condição estimulada pela persuasão para que a própria mulher busque sentir-se bem – premissa para que então *viva melhor*, ou seja, do modo tido como adequado.

A pesquisa que aqui se apresenta³ teve como objetivo investigar alguns lugares do discurso do lazer na revista *Boa Forma*, tomando como objeto as prescrições de bem-estar, na sua configuração com o discurso sobre embelezamento. Para tanto, se ocupou de modo privilegiado da análise da seção e de reportagens que têm o bem-estar como tema e, para apreender mais amplamente a pedagogia do corpo feminino da revista, também foi objeto de investigação a capa – momento mais eloquente de *culto ao corpo* – e os editoriais – onde se expressa na revista uma doutrina sobre o consumo de corpos. O universo investigado foi formado pelas edições dos anos de 2005, 2006 e 2007 e as quatro últimas e as duas primeiras edições dos anos de 2001, 2002, 2003 e 2004 – estas compreendem a estação do verão e um período que o antecede, temporalidade que evidencia uma intensificação dos cuidados com a aparência.

Na parte seguinte será apresentado um breve comentário sobre conceitos que perpassam a questão do *tempo livre*, segundo a contribuição de Theodor W. Adorno, tais como a ambiguidade do trato do corpo e a presença do lazer em nossos dias como *democratização* do ideário do ócio por meio da *banalização* dos bens culturais. Logo após, procura-se mostrar como essas questões se expressam e se atualizam no próprio material analisado e, para isso, no terceiro item desse artigo oferece-se destaque à interface que embelezamento, bem-estar e entretenimento estabelecem entre si e com o tema do trabalho, já que um corpo *perfeito* – e, portanto, em *estado de bem-estar* – não se conquista sem esforço e disciplina. Expõe-se ainda a normalização das condutas frente a um padrão do que seja *estar bem* e dos mecanismos necessários para isso. O quarto item ocupa-se das promessas – que não se cumprem, mas que são sempre repetidas pelos veículos de entretenimento – de reconciliação com a natureza: seja por meio do resgate de uma beleza que seria inata, natural, aparecendo como *dom*, ou no incentivo ao investimento no aparato *espiritual* por via de técnicas de autoajuda. Ao fim do texto, ressalta-se o caráter de obrigatoriedade e de instrumentalização do bem-estar para a normalização do feminino.

Breves Comentários sobre o *Tempo Livre*, segundo Theodor W. Adorno

Tratado extensivamente em grande parte de sua obra, em especial naquela escrita em parceria com Horkheimer (Horkheimer; Adorno, 1985), e de modo bastante específico em um breve ensaio (Adorno, 1995), o tema do *tempo livre* compõe e expressa conceitos fundamentais da obra de Adorno. Dá-se destaque aqui à oposição que esse termo aparentemente institui com o trabalho, e como é possível alcançar, a partir dele, o tema do lugar social ambíguo do corpo, como expressão dialética do movimento entre liberdade e dominação.

Como explica Adorno (1995), a expressão tempo livre é de

[...] origem recente, aliás – antes se dizia ócio, e este era um privilégio de uma vida folgada e, portanto, algo qualitativamente distinto e muito mais grato,

mesmo desde o ponto de vista do conteúdo –, aponta a uma diferença específica que o distingue do tempo não livre, aquele que é preenchido pelo trabalho e, poderíamos acrescentar, na verdade, determinado desde fora. O tempo livre é acorrentado ao seu oposto (Adorno, 1995, p. 70).

Para o filósofo alemão (Adorno, 1995; Horkheimer; Adorno, 1985), essa modelação do tempo livre como o (pretensão)⁴ contrário do trabalho é imprescindível para a produção de um sentimento de liberdade que esse já não propicia ao indivíduo. Um logro, presente na valorização incessante do lazer, notável na própria separação entre trabalho e não-trabalho, que deixa ver a diferenciação (divisão) social entre um e outro. Todavia, enquanto no período aristocrático havia a exploração do corpo como instrumento pelos que precisavam se submeter, transfigurando-se o ócio (*uma vida folgada*, de gratuidade das ações) como o escárnio dos que não necessitavam vender sua força de trabalho por aqueles que assim o faziam⁵, em *tempos de lazer*, a diferenciação entre trabalho e não-trabalho é escamoteada pelo fetiche de usufruir o que fora um dia o ócio, por meio do consumo de determinadas práticas de entretenimento.

Dois temas caros ao legado adorniano emergem dessa problemática. Um deles é a condição do lazer como imitação malograda do ócio; o outro é a cisão entre natureza e cultura, manifesta primordialmente na relação que se forma com o corpo – o mais antigo *instrumento* do homem. O primeiro tema é o resultado de uma falsa *democratização* do ideário do ócio por meio da banalização dos bens culturais. A fetichização⁶ da arte – não mais por seu parentesco com a magia, mas com a forma mercadoria –, condição que a reduz a ser antes de tudo mercadoria sob os auspícios do que Adorno (1978) chamou, ironicamente, indústria cultural, eclipsa a condição de finalidade sem fim da obra, circunscrevendo-as na esfera da circulação, já desprovida de suas condições de fruição. Ao invés de diminuir as diferenças sociais, esse processo apenas escamoteia suas contradições, pois a própria separação entre trabalho e ócio, necessária para a produção da verdadeira arte, denuncia a contradição social – as tensões sobre as quais se funda a sociedade –, além de incentivar a adaptação (consumo), e não a recusa do existente, por metamorfosear a obra de arte na projeção do desejo individual de obter prestígio.

As práticas de lazer e entretenimento consumidas como bens culturais produzem o sentimento de usufruto de uma posição privilegiada, além da ilusória supressão da monotonia e da repressão do trabalho. Contudo, o lazer é somente uma paródia do ócio, já que as práticas não podem ser consideradas *gratuitas* quando padronizadas e predefinidas por oposição (pelo menos aparente) ao trabalho – de maneira que produtividade e entretenimento sejam obrigatoriamente excludentes um em relação ao outro: um imperativo a determinar que o lazer seja divertido, improdutivo, um entorpecente para as contradições sociais que necessitam ser esquecidas, assim como também deve ser quanto ao sofrimento requerido pela civilização.

O outro tema que perpassa a temática do tempo livre refere-se ao preço pago pela cultura para constituir-se como tal, ou seja, a saída imemorial do homem de sua condição de *pura naturalidade* para, ao dela distanciando-se, assumir a

posição de senhor, capaz de modificar a natureza em seu favor ao invés de estar vulnerável a ela. Conhecer – ato composto de alguma violência e do impulso à dominação – os mecanismos da natureza para então dominá-la, e assim fugir do medo que essa lhe causa, é o processo básico e irrenunciável da civilização; de maneira que o próprio corpo, suas pulsões e gratificação imediata, em benefício da vida social, tornam-se objeto de renúncia. Nesse processo, o corpo civilizado encontra seu momento reificador, tornando possível submetê-lo (ao trabalho, às normas de conduta etc.), mas sendo, simultaneamente, local em que se materializa o desejo de reconciliação com a natureza seccionada.

Para Horkheimer e Adorno (1985) essa relação com o corpo, que é de um *amor-ódio*, impregna toda a cultura moderna, nela “[...] o corpo se vê de novo escarnecido e repellido como algo inferior e escravizado, e, ao mesmo tempo, desejado como proibido, reificado, alienado” (Horkheimer; Adorno, 1985, p. 217). De maneira perversa, a tentativa de reconciliação com a natureza cindida vai se dar pela exaltação do corpo como expressão encarnada do progresso e de liberdade – um corpo belo, saudável, atlético, capaz de superar *recordes*, de fazer coisas quase inimagináveis –, ou seja, sua transformação (reiterada) em aparato técnico, em operação.

A cisão entre cultura e natureza expressa-se na fruição banalizada dos bens culturais, na medida em que estes, transfigurados em práticas de entretenimento, carregam a promessa de uma reconciliação com o que foi separado do sujeito: sua condição de *pura natureza*, de prazer imediato e sem limites, porque isento de memória, de interditos, mas que é hodiernamente vivenciada de modo perverso, no gozo causado pelo consumo desses bens, e na própria transformação do corpo em capital simbólico e mercadoria. Não é sem motivo, portanto, que as prescrições ao consumo de práticas de lazer/entretenimento destinam-se ao embelezamento do corpo⁷, e que tenham o bem-estar como produto a ser almejado nesse processo, já que essa expressão carrega em si a promessa de encontro aconchegante entre sentimento e aparência. Como se verá em seguida, um corpo belo/saudável é associado a *estar bem* (e também o contrário), a ter a possibilidade distinta de fruir um sentimento de liberdade e felicidade que, devendo ser vividas como símbolo de prestígio social, transformam-se em produto no mercado das relações afetivas e sociais.

Nas próximas seções será apresentada a análise do discurso sobre o bem-estar na revista *Boa Forma*. A exposição privilegia como se expressam no material empírico as imbricadas relações teóricas vislumbradas – a partir do referencial adorniano – entre os conceitos de corpo, lazer, trabalho e natureza, brevemente descritos nesta seção.

Sobre o Embelezamento e o Bem-estar como Facetas do Trabalho: esquecimento, controle e responsabilização individual

Das prescrições, cuidados e imperativos que formam o discurso da *Boa Forma*, a sua maioria, ora mais ou menos explicitamente, destina-se à promoção do bem-estar. Tal recorrência legitima-se no argumento sobre o estresse que a vida

laboral produz, podendo-se ler nas páginas da revista, quase em tom de exigência, assertivas como a que segue: “O corre-corre obriga você a pensar em tudo ao mesmo tempo, menos em si mesma? Chega disso: o próximo fim de semana vai ser só para você” (Lublinski, 2003, p. 82). Aparentemente opondo-se à lógica *estressante* do trabalho, as técnicas de bem-estar predizem uma liberdade que se materializa plenamente nas formas expostas como belas, assépticas, saudáveis, perfeitas.

Uma imagem de beleza/saúde⁸, na revista *Boa Forma*, configura-se como a expressão oposta daquilo que seria um corpo castigado pela disciplina do trabalho, confundindo-se facilmente bem-estar e embelezamento, por se almejar que seja aquele o resultado deste. Esta é uma relação que se ilustra pela afirmação da editora da revista, que escreve a respeito da fotografia da apresentadora de televisão Sabrina Sato vestindo apenas um biquíni: “Olha só o sorriso da Sabrina. Ela sabe apreciar o que a vida lhe dá de bom!” (Reis, 2005a, p. 8). Nesse caso, presume-se que a editora esteja se referindo ao corpo de Sabrina, pois não há nada além disso à mostra. O que parece dar consistência à alegria (ou bem-estar) da apresentadora são as formas que conseguiu obter e conservar.

Compondo, mas na direção inversa, o discurso que prega o bem-estar como resultado das práticas de embelezamento a serem aplicadas sobre si, há na *Boa Forma* o incitamento a autoaceitação, o *sentir-se bem* consigo mesma, como via para se obter beleza/saúde. Tal estímulo se explica porque, no contexto discursivo da revista, a leitora deve atentar aos sentimentos de culpa e ansiedade perante às exigências quanto a adequar-se a um padrão de corpo – que a própria revista fomenta, mas que também nega –, frente ao risco desses culminarem em doenças e, conseqüentemente, na falta de beleza, devendo ser os próprios sentimentos experimentados como algo perigoso. Cumprem a função de autoajuda reportagens com dizeres do tipo: “Repita comigo: eu sou bacana” (Ribeiro, 2005, p. 124), ou ainda, “[...] está mais do que na hora de parar com as exigências sufocantes” (Lublinski, 2004, p. 114), dentre muitas outras. Embelezamento e bem-estar configuram-se como meio um do outro, sendo o objetivo de ambos a composição do corpo como uma mercadoria a ser meticulosa e constantemente reciclada, investigada, colocada na moda.

Apesar da força da presença do lazer, por meio da repetida promessa de liberdade (do trabalho ou da feiura) que o discurso sobre beleza/saúde/bem-estar expressa na *Boa Forma*, paulatinamente esse movimento mostra-se ilusório, pois os investimentos e cuidados sobre o corpo não estão distantes da dinâmica do trabalho, mas sim a reproduzem. Exemplares nesse sentido são as seguintes afirmativas a respeito da atriz Cláudia Raia, capa da edição de maio do ano 2006: “Cláudia Raia: 2 filhos, quase 40 anos e um corpão espetacular! Em 1,80m de altura (1,10m é só de pernas), a atriz exhibe coxas malhadas, barriga dura e braços torneados” (Biltoveni, 2006, p. 88). Na reportagem, a atriz, como uma espécie de testemunho religioso, conta às leitoras como conseguiu tal êxito: “[...] um corpo não se faz em um, dois, cinco anos... eu danço desde os 3 anos de idade, faço musculação há 20 anos. É um trabalho da vida inteira. Além disso, nunca fui de comer besteira, não tomo refrigerante nem bebida alcoólica e não fumo” (Biltoveni, 2006, p. 88).

É evidente que ser uma atriz famosa ajuda a legitimar a conquista, mas outras *meninas comuns*⁹ são frequentemente utilizadas como exemplos pela *Boa Forma*, e relatam, como em um diário pessoal, o esforço necessário para atingir o peso *ideal* e as sonhadas curvas. Esse tipo de estratégia tende a aproximar a revista de suas leitoras, ao ilustrar que o alcance das formas desejadas é algo possível também para elas, mulheres *comuns* – o que configura igualmente um imperativo a esse investimento –, já que tudo leva a crer que a beleza depende primordialmente da ação realizada sobre si¹⁰.

Não causa estranheza que a *Boa Forma* argumente sobre a conquista de contornos perfeitos por via de esforços individuais, no sentido de um incessante investimento no corpo pela prática de exercício físico e controle da alimentação. O corpo se tornou objeto de trabalho, de consumo, de lazer – imiscuídos num mesmo movimento que ganha materialidade nas linguagens utilizadas no cotidiano, direcionadas a uma responsabilização de cada mulher, tanto pelo seu estado de beleza/saúde, quanto, no outro extremo, de feiura/doença.

Nessa conjuntura, em que beleza/saúde/bem-estar são reconhecidos como escolha de vida e expressão de liberdade individual, apreende-se um dos mecanismos elementares com que operam estes manuais: o fomento da culpa. Como aponta Vigarello (2006), tudo parece ser direcionado à escolha individual, a fim de que esta se sobressaia até o fim, nada deve ser poupado para que a responsabilidade de cada uma, até mesmo o seu sentimento de fracasso, prevaleça em caso de embelezamento *limitado*. Logo, é responsabilidade da leitora o cuidado com a aparência, ficando evidente a inseparabilidade do mérito e da disciplina nesse processo de potencializar o corpo.

Para que o mérito não seja sacrifício, enquanto algo desgastante ou fastidioso, assim como lhe seria (de modo explícito) o trabalho, ou ainda para que o investimento no corpo seja suportável e visto como pretensamente possível e também prazeroso, é empregado pela *Boa Forma* um linguajar de amenização. A busca por um modelo corporal é proposta como fonte de gozo: “Parece brincadeira: 15 minutos na piscina e adeus gordurinhas!” (Boa..., 2007, capa). Além das técnicas de embelezamento se destinarem aos momentos em que se está livre do trabalho, para que se legitimem enquanto práticas de lazer/entretenimento elas são referidas como prazerosas por si mesmas, e asseveram prazer/bem-estar/felicidade/liberdade pelas formas corporais que se imagina alcançar. A tentativa de esquecimento do trabalho – que é parte constituinte das técnicas de embelezamento da revista – se evidencia na transformação do sacrifício em meio de ascese, e na promessa de liberdade que, no entanto, traz consigo o imperativo para o alcance do máximo rendimento do corpo. Tendo em conta essa relação entre as técnicas de beleza e entretenimento, cabe aqui aludir a um importante e atual comentário de Adorno (1995, p. 73): “[...] o tempo livre, provavelmente para que depois se possa trabalhar melhor, não [deve] lembrar em nada o trabalho. [...] Por baixo do pano, porém, são introduzidas, de contrabando, formas de comportamento próprias do trabalho, o qual não dá folga às pessoas”.

Na busca que propõe pelo corpo adequado, e do prometido bem-estar que lhe é considerado inerente, a revista oferece à mulher um *plano (fácil) para*

viver melhor. Nele, tudo o que a leitora deve ou não fazer, ocupando o seu tempo livre, está de antemão definido. O tempo livre transforma-se em um prolongamento da “não-liberdade” (Adorno, 1995, p. 71), um modo de gerenciamento da vida, quando o que deve ser *prazeroso* ao indivíduo, seu desejo, é previamente definido, organizado, nomeado como lazer.

Carmen Soares nos explica, em seu escrito sobre o bem-estar e as pedagogias totalitárias do corpo, que

[...] a palavra ‘*lazer*’ esvazia o conteúdo das sociabilidades que vão sendo, na longa duração, consideradas “perigosas”, [...] um mundo de prazeres “não regulamentados”, proibidos, passa a ser vigiado, excluído, para dar lugar ao *lazer* [...] [que se transforma] em *pedagogia de bem-estar* de massa em nossa sociedade (Soares, 2009, p. 8).

Na opinião da autora, aqui compartilhada, essa conjuntura é expressão de uma tecnologia de controle com viés fascista, que opera pela atenção exagerada ao corpo e suas fragilidades, no medo reforçado por mecanismos sociais, que estão sempre a atualizar perigos e a promover novas formas de prevenção, na vigilância estimulada contra os excessos, vícios e desregramentos próprios e alheios, e na constituição do corpo como local em que se revela um compromisso moral consigo mesmo (Courtine, 1995)¹¹, conformando por essas vias uma *vida ativa* – entenda-se de acordo com as diretrizes científicas e mercadológicas quanto à saúde da população –, uma vida controlada (Soares, 2009).

No discurso sobre bem-estar da *Boa Forma* observamos esse mecanismo de gerenciamento totalitário da vida, operante na definição sobre como o bem-estar (no sentido de sensação individual) deve ser vivido e alcançado, ignorando as diferenças individuais e organizando-as em torno de uma norma, uma forma *ideal* de se viver. Uma estratégia controladora instituída insidiosamente quando: não exercer um controle sobre a ansiedade, ter baixa autoestima, disciplina e energia, não estar suficientemente relaxada, nem saber lidar com doenças comuns do tempo presente, como prisão de ventre e dores nas costas e cabeça, entre outras muitas ações, coloca-se como algo inadmissível, pois acompanhadas de diversas variações pretensamente acessíveis a todas e com um caráter *otimista* que lhes conferem um tom de obrigatoriedade. De acordo com a revista, basta a aplicação correta das técnicas para se obter bem-estar/beleza/saúde. Seu oposto seria, portanto, uma atitude de descaso para consigo mesma, como deixa subentender a frase *estimuladora*: “[...] eu existo e vou marcar um encontro comigo mesma na minha agenda” (Cavalheiro, 2002, p. 111). Vale dizer que é comum a *Boa Forma* recomendar até mesmo os pensamentos de suas leitoras, prescrevendo-lhes o uso do tempo livre para pensar *positivo*, para mentalizar e repetir frases, como parte de uma terapia de autoajuda (não declarada, mas evidente): “Agradeça a Deus pelos seios pequenos, comemore o tamanho do seu quadril, aceite as coxas grossas” (Lublinski, 2004, p. 114). Visa assim fazer-se um mecanismo de controle total(itário).

Entre outros efeitos, o aspecto perverso dessa dinâmica de controle – mas que é complementar as demais estratégias citadas – está no fato de que, se por um lado as terapias de relaxamento promovem um alívio momentâneo de tensões, elas podem acabar, paradoxalmente, desencadeando sensações de frustração e ansiedade, pois atingir um *estado de bem-estar* é algo repetidamente prometido como resultado do consumo das diferentes e novas técnicas e produtos, mas esse, de modo verdadeiro, dificilmente é atingido, seja por muitas vezes não ser financeiramente acessível, ou por nem sempre produzir os efeitos propostos, mas, sobretudo, pelos inúmeros quesitos que categorizam o que é bem-estar: consumir alimentos saudáveis, ter pensamentos positivos, praticar exercícios físicos, acreditar em si mesma, realizar terapias relaxantes, desintoxicação, controle da respiração, entre outras diversas técnicas que vão sendo, edição após edição, acrescentadas pela *Boa Forma* (Svevo, 2003). A capacidade de controle vai se ampliando pelas facetas múltiplas, minimalistas, infinitas e ambíguas que adquire.

Nessa conjuntura, é válido ressaltar que trabalho e lazer se inter-relacionam incessantemente, na promessa de liberdade encarnada num corpo belo e saudável, em *estado de bem-estar*, mas que reproduz o modelo da maquinaria pela forma de investimento sobre esse corpo, na sua transformação em mais uma mercadoria, e no caráter de recuperação para o trabalho, e do anestesiamiento daquela dinâmica pela tentativa de esquecimento da dor (cotidiana e imemorial), que no final das contas essas práticas exercem. O divertimento é um anestésico que, pela alienação e controle pormenorizado do *eu*, padroniza-o.

Promessas que não se Cumprem: da liberdade, ou aproximação com a natureza, por meio das práticas de lazer

No ideário de satisfação e liberdade inerente ao discurso de bem-estar da *Boa Forma*, é fundamental a relação estabelecida (ao menos ilusoriamente) com a ideia de natureza. Como oposto de tudo aquilo que lembra *civilização* – e consequentemente também trabalho: fastidioso, cansativo, penoso –, espaços pouco urbanos, como praia e campo, são comumente recomendados à aplicação das técnicas de embelezamento, assim como ilustram diversas reportagens da revista. Prevalece uma promessa de encontro, ou ainda de retorno à natureza, que se expressa nas paisagens veiculadas e recomendadas, mas igualmente no fetiche que envolve as técnicas de embelezamento, e na relação instituída com o corpo. A partir da análise do discurso do dom presente na revista, demonstrar-se-á como essa relação produz uma importante interface com o discurso do bem-estar.

De acordo com a *Boa Forma*, toda a mulher possui uma beleza que lhe teria sido intrínseca no momento de seu nascimento, ou seja, ela apresenta qualidades inatas, que fazem parte de sua *natureza*, um dom – em sentido distinto do que possuía essa expressão até, pelo menos, metade do século passado¹². Contemporaneamente, o que se encontra estampado nos manuais de embelezamento, como as revistas ilustradas e, em especial, a *Boa Forma*, é o que se pode chamar de

um conceito *secularizado* de dom, pois já não se refere a algo divino/mágico/mítico, mas sim que nasce com a mulher, tal como se lê em um de seus editoriais: “A conquista de Fabiana é bem do jeito que a gente gosta. Ela não queria virar outra pessoa, mas conseguir isso sim, ficar o mais bacana possível dentro do corpo que Deus lhe deu. Ser bonita ao seu estilo” (Reis, 2006, p. 10). A expressão “dentro do corpo que Deus lhe deu” remete a um sentido figurado, que é o de que Fabiana – uma *menina comum* – possui uma beleza desde que nasceu.

Se na *Boa Forma* as mulheres possuem uma beleza que é inata, essa precisa, porém, ser reconhecida e potencializada pela própria leitora. Apreende-se aí uma pedagogia que visa a atingir o maior número possível de mulheres: ao afirmar que todas possuem algo de belo, reforçam implicitamente que todas poderão ficar mais bonitas, contanto que haja o investimento necessário. O trecho abaixo permite analisar mais aprofundadamente tal questão:

Aprendeu a olhar no espelho, encarar a própria figura e inventou o seu jeito de ser bonita. [...] ela criou um estilo, explorando seus pontos fortes e suavizando os que não são tão perfeitos. Ela adora a pele bronzeada, o corpo esguio, enxuto, o cabelo loiro, muito bem cuidado, a maquiagem feita só para dar um realce, nada de exageros no jeito de vestir, seios pequenos, sem silicone, por que não? (Reis, 2005, p. 7).

De acordo com o editorial, a modelo Adriane Galisteu, que é de quem se trata no trecho citado, sempre foi “linda”, mas “aos 32 anos está com certeza muito mais bonita que aos 20” (Reis, 2005, p. 7). Isto é, por meio de uma série de recursos e investimentos maciços no corpo, ela potencializa a beleza, a perfeição, que já possui naturalmente. Assertivas desse tipo são possíveis, porque, como se observou na presente investigação, junto à produção de um padrão único e ideal de corpo, há concomitantemente na pedagogia da *Boa Forma* um discurso que elogia os diferentes *tipos* de beleza, sendo esses legitimados, em sua base, pela noção de dom. São aceitáveis variações ao padrão hegemônico das modelos que ilustram a revista, podendo a mulher ser “esportista”, “supersensível”, “sereia” (Garcia, 2003, p. 62-63). Uma maleabilidade quanto a um padrão de corpo que encontra complementaridade em dizeres de autoajuda, como os que seguem:

[...] na ânsia de se enquadrar num modelo de beleza, muitas de nós passamos a vida insatisfeitas ou, então, corremos atrás de fórmulas mágicas (e, muitas vezes, perigosas e ineficientes) que demandam altas doses de sacrifício para atingir uma perfeição que foge da nossa realidade (Lublinski, 2004, p. 115).

Se por um lado há uma (pseudo) valorização da individualidade, aparentando por isso ser esse um discurso menos incisivo e controlador, as assertivas de autoaceitação e não-culpabilização da *Boa Forma*, como já mostraram Albino e Vaz (2008), ajudam a compor um dispositivo de controle de massas que opera de modo sutil e positivo, assim como a disposição de *tipos* de beleza é apenas um recurso que, “[...] na verdade, só mostra que tudo deve ser estandardizado, uma

vez que cada uma das belezas diferenciadas, delimitadas pela própria revista, irá receber recomendações específicas de embelezamento” (Albino; Vaz, 2008, p. 209). Essa estratégia de incitamento à valorização do que há de belo em cada mulher – dom, sua natureza –, imbrica-se, como se observa, intimamente à questão da meritocracia da beleza, ou seja, uma tendência focalizada no que deve ser conquistado por meio dos esforços pessoais. Nesse caso, o encontro e a valorização do que há de natural em cada mulher deve acontecer pelo trabalho sobre o corpo – como já apontado na seção anterior deste texto –, e visando a atingir uma variação (determinada) do padrão hegemônico de beleza.

Fazendo-se ambígua, e assim abrindo a possibilidade de abarcar diferentes públicos, ou ainda as próprias contradições sociais (ascetismo e hedonismo), a revista insiste não na exaltação incessante do trabalho sobre o corpo para o alcance da beleza, mas no escamoteamento do elemento de sofrimento e, entre outros, na valorização do que seja – ou pareça ser – natural no corpo da mulher, e que deve ser (re) encontrado (o dom) por ela. Notável nesse sentido é o incentivo à construção de um corpo belo e *sarado* sem a utilização de intervenções cirúrgicas, que o afastariam de sua (pretensa) *natureza*: “Esculpir o corpo, ganhar um bocado, detonar as gordurinhas: tudo sem cirurgia!” (Boa..., 2005, capa).

Trata-se, no entanto, de discurso composto de alguns nuances, como se vê no estímulo à aproximação, por meio de técnicas embelezadoras, dos efeitos produzidos pela cirurgia: “De 149 Kg a manequim 38: sem cirurgia!” (Boa..., 2006, capa). Nessas situações, porém, o apelo é para a construção de um *parecer natural*, seja pelo resultado obtido, seja pelo meio utilizado, possuindo as técnicas da medicina estética, no discurso geral da revista, maior positividade do que o uso de recursos *invasivos*, como implantes injetáveis, por exemplo; ainda que esses também sejam prescritos – um indicativo sobre a preocupação da revista em oferecer um produto mais rapidamente consumível à leitora.

Fundamental é que o uso de recursos mais ou menos *naturais*, ao final, é indiferente, pois qualquer método tem como objetivo uma normalização do corpo e do que seja beleza. Utilizar qualquer forma de artifício – a prática de exercícios físicos, o uso de produtos e cosméticos embelezadores, dietas e cuidados com a alimentação etc. – é fazer com que o corpo se construa, renunciando, evidentemente, a ser apenas natureza. É pelo trabalho sobre o corpo, sua potencialização, que se recomenda a valorização do dom, o reencontro malgrado com a beleza natural/própria de cada mulher, como se esse fosse um reduto em que ela pode encontrar algo de bom e verdadeiro, um *eu que é seu*, mas que somente pode ser acessado pelo consumo de técnicas padronizadas, e por um corpo também padronizado – esfacelando-se a promessa de reconciliação consigo.

Esse desejo de harmonia com o *eu*, do encontro de um sentimento de satisfação pessoal, de bem-estar, pelo investimento sobre o corpo (a partir ou não do ideário do dom), é incentivado ainda nas repetidas recomendações da *Boa Forma* para que a mulher cuide do seu *interior* pelo consumo de técnicas de auto-ajuda – dentre elas está o frequente apelo ao exercício de *pensamentos positivos*, como se fez referência na seção anterior. Esse tipo de conteúdo mostrou ocupar uma função

lapidar no incentivo à disciplina, para que a leitora se mantenha resistente na sessão de exercícios físicos e na dieta, pois, como ensina a revista, para alcançar um corpo belo é fundamental “estar de bem consigo mesma”, ter “força de vontade”, sentir-se feliz e estabelecer uma harmonia com o “seu interior”. Torna-se evidente que um corpo mais “tranquilizado” reage melhor diante de situações que possam lhe causar sofrimento, denotando que há uma interdependência (de controle) entre o interior e o efeito exterior: “Pense magro: 7 passos para você mudar a sua cabeça e perder peso agora!” (Boa..., 2005a, capa). Trabalhar no que há de subjetivo é, de certa maneira, buscar uma referência que determinaria uma melhor atitude diante da estética.

Nessa relação entre interior e exterior (sentimento e aparência, bem-estar e beleza/saúde), assim como no processo de embelezamento em seu todo, é preciso que o corpo seja visto como *outro* a ser dominado. Como já descrito na segunda seção deste texto, para Horkheimer e Adorno (1985) esse trato com o corpo não é propriamente recente nos termos históricos, mas sim imemorial, inerente ao processo de gênese do sujeito e da civilização, tendo como resultante uma relação de amor-ódio com ele¹³.

A promessa de reconciliação com a natureza é substituída pela transformação de si em objeto fungível quando um corpo perfeito, enquanto ícone de liberdade e sucesso, ou, por outra, um corpo em *estado de bem-estar*, não deve deixar ver as marcas do sofrimento/trabalho necessário para lapidá-lo, controlando assim o indivíduo pelo esquecimento da dor e por pseudo-gratificações, ao se produzir um ciclo de aspiração e frustração infinito do qual esse não ousa sair, devido ao risco de que a sensação de logro seja insuportável.

Mais Alguns Comentários sobre o Bem-estar

Adjetivadas como prazerosas e prometedoras de sensações de liberdade e felicidade, ao serem fetichizadas e colocadas em aparente oposição às extenuantes exigências do trabalho, as técnicas de bem-estar da revista *Boa Forma* ganham caráter de obrigatoriedade ao vincularem, de modo sutil e positivo, aparência e cuidado de si à identidade; e ao venderem o investimento no corpo, para o alcance do bem-estar, como necessário e possível a todas, bastando apenas que sua cartilha seja seguida.

Nessa conjuntura, beleza/saúde/bem-estar são expressões indissociáveis umas das outras. *Externo* e *interno* instituem uma dependência recíproca e instrumental entre si, sendo imprescindível à mulher ter cuidados com a estética a fim de sentir-se *de bem consigo mesma* e, por conseguinte, estar *feliz*, assim como estar ciente de que esse sentimento reflete-se sobre sua aparência, devendo por isso cultivá-lo a todo custo e em todos os âmbitos e momentos de sua existência. Para isso, a presença massiva de recursos de autoajuda, sobretudo mentalizações de frases positivas e pensamentos de aceitação de si e autoconhecimento a serem constantemente repetidas, numa construção mecânica da suposta satisfação, e que mostra que uma peda-

gogia do bem-estar é, portanto, uma pedagogia que pretende abarcar o corpo e a mente, mas que mantém e reforça a dicotomia que promete suspender por meio de suas técnicas. Indica ser seu resultado o prolongamento para o psíquico dos ideais higienistas, a partir da *limpeza* exigida quanto aos pensamentos ruins e a baixa-estima – expressão de desleixo para consigo mesma –, perante a exigência de uma *felicidade instrumental*. “Qual o seu truque de alegria?” (Lublinski, 2004a, p. 90), pergunta a revista *Boa Forma* – como se todas as mulheres devessem ter algum.

Da maneira como o discurso do bem-estar é organizado na revista *Boa Forma*, todas as ações e possibilidades parecem estar disponíveis à leitora, para que seu corpo, suas condutas e pensamentos sejam, por ela mesma, adequados às normas do mercado. Essa estratégia de controle permite a instauração de uma vigilância sobre si, e que pode ser estendida às outras por meio da averiguação sobre as insuficiências dos resultados, os deslizos do processo de embelezamento, as ansiedades que precisam ser tratadas. Com tantos quesitos, a pergunta sobre se a leitora está ou não em *estado de bem-estar* deve ser repetida sem cessar.

Expresso como algo que se consome a partir de práticas e técnicas específicas, o bem-estar é objeto de desejo das massas porque carrega a promessa de satisfação do impulso de reconciliação com o corpo, por meio do fetiche que o entretenimento produz quanto à possibilidade de liberdade do sofrimento do trabalho e do sentimento de ser *o outro* – marginal, sem prestígio, singularidade, beleza –, a partir do escamoteamento das contradições sociais, e no que essa culmina: a transformação do sujeito em mercadoria, que em sua aparência – como uma senha eletrônica – define pertencimentos ou exclusões.

Vale dizer, por fim, que bem-estar/felicidade/liberdade talvez sejam encontrados quando se tiver a consciência de que eles não estão à venda, e que sua experiência depende da força do sujeito em determinar-se, em escapar às estratégias de manipulação do desejo e do medo que o diluem na coletividade. Nos termos de Adorno (1995, p. 82), “[...] se vislumbra aí uma chance de emancipação que poderia, enfim, contribuir algum dia com a sua parte para o que o tempo livre [*Freizeit*] se transforme em liberdade [*Freiheit*]”.

Recebido em março de 2010 e aprovado em julho de 2010.

Notas

1 Na época da pesquisa, a revista *Boa Forma* organizava-se nas seguintes seções: 1. Fitness; 2. Beleza; 3. Dieta e nutrição; 4. Bem-estar e 5. Especial. Em determinadas edições essas apresentam nomenclaturas diferenciadas, adquirindo em algumas delas um tom bastante imperativo: 1. Mexa-se; 2. Fique mais bonita; 3. Acerte sua alimentação; 4. Viva melhor. Cabe destacar que em certas situações os conteúdos específicos de cada seção misturavam-se com os de outras.

2 Essa seção, localizada normalmente no final da revista, é composta em sua maioria por duas ou três reportagens, contendo, cada uma, de três a quatro páginas; podendo

- sofrer variações dependendo da edição. É comum o sumário da revista apresentar certas matérias como integrantes da seção Bem-estar, mas, no interior da Boa Forma, elas serem classificadas como reportagens sobre saúde, nutrição, beleza ou outros.
- 3 O trabalho é resultado parcial do projeto Teoria Crítica, Racionalidades e Educação III, financiado pelo CNPq (Auxílio pesquisa, bolsa de produtividade em pesquisa, bolsa de apoio técnico, bolsas de iniciação científica, PIBIC e PIBIC-EM).
 - 4 Sobre o caráter apenas aparente de oposição entre trabalho e lazer, ver seção 3 desse texto.
 - 5 Vale aqui citar diretamente os escritos de Horkheimer e Adorno (1985): “A divisão do trabalho, onde o desfrute foi para um lado e o trabalho para o outro, proscreveu a força bruta. Quanto menos os senhores podiam dispensar o trabalho dos outros, mais desprezível ele se tornava a seus olhos. [...] O corpo explorado devia representar para os inferiores o que é mau e o espírito, para o qual os outros tinham o ócio necessário, devia representar o sumo bem” (Horkheimer; Adorno, 1985, p. 216).
 - 6 Como diagnosticam os frankfurtianos, “[...] tudo só tem valor na medida em que se pode trocá-lo, não na medida em que é algo em si mesmo. O valor de uso da arte, seu ser, é considerado como um fetiche, e o fetiche, a avaliação social que é erroneamente entendida como hierarquia das obras de arte – torna-se seu único valor de uso, a única qualidade que elas desfrutam” (Horkheimer; Adorno, 1985, p. 148).
 - 7 Sobre a sinonímia composta por embelezamento e potencialização do corpo, ver os trabalhos de Albino e Vaz (2008) e Vaz (1999).
 - 8 De modo geral, o que prevalece no projeto da Boa Forma é a promessa de beleza como um estímulo à realização de cuidados com a saúde, sendo beleza e saúde, em muitos momentos, adjetivos sinônimos. Utiliza-se nesse texto a expressão conjunta beleza/saúde quando não houver distinção de sentido entre essas palavras.
 - 9 A expressão menina-comum significa, neste contexto, uma mulher que não seja atriz, modelo, cantora, ou qualquer tipo de personagem produzida pelo cinema, televisão ou outros meios de comunicação (Albino; Silva; Vaz, 2004).
 - 10 De acordo com estudos realizados a respeito das prescrições de embelezamento nos anos 1950, percebe-se que esta perspectiva não é nova. Para Sant’anna (1995), a beleza parece ter se tornado um direito inalienável de toda mulher, algo que depende unicamente dela. Por conseguinte, “recusar o embelezamento denota uma negligência feminina que deve ser combatida” (Sant’anna, 1995, p. 129).
 - 11 Em seu estudo sobre as práticas do body-builders, Courtine (1995) argumenta que a cultura do corpo na sociedade americana, apesar de fortemente calcada no consumo e em um ideário que remete ao hedonismo, é um desdobramento das contradições da ética protestante. Tais corpos configuram-se assim como a prova viva do pensamento puritano, da concretização da ordem da exatidão, da disciplina, a se expressar, porém, como fonte de gozo frente à transformação do corpo em espetáculo e em representante da personalidade.
 - 12 Em estudo de Sant’Anna (1995), até esse período era comum a ideia de que a verdadeira beleza é fornecida por Deus, de modo que nos anos de 1940 considera-se que a “[...] beleza física é uma ‘obra da Natureza divina’, expressão, aliás, [já] bastante utilizada nos manuais e conselhos de beleza dos anos 20 e 30” (Sant’anna, 1995, p. 125). Na Europa, por sua vez, essa premissa sobre beleza e dom também foi corrente, porém predominante apenas até o século XVI (Vigarello, 2006).

13 Este processo se atualiza não apenas na busca pelo embelezamento, como aqui tratado, ou como o faz Sabino (2000), mesmo que em registro teórico-metodológico distinto do nosso, mas também no culto à técnica no embaralhamento entre meios de fins (Vaz, 2009; Bassani; Vaz, 2008), na publicidade (Severiano, 2001; Zuin, 2003).

Referências

- ADORNO, Theodor Ludwig Wiesengrund. Tempo livre. In: ADORNO, Theodor Ludwig Wiesengrund. **Palavras e Sinais**: modelos críticos. Tradução de Maria Helena Ruschel. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1995. P. 70-82.
- ADORNO, Theodor Ludwig Wiesengrund. A Indústria Cultural. In: COHN, Gabriel (Org.). **Comunicação e Indústria Cultural**. 4. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1978. P. 287-295.
- ALBINO, Beatriz Staimbach. **A Indústria Cultural como Dispositivo Biopolítico**: aproximações teóricas e empíricas sobre o diagnóstico do presente e os mecanismos de subjetivação em Theodor W. Adorno e Michel Foucault. 2009. 132 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.
- ALBINO, Beatriz Staimbach; VAZ, Alexandre Fernandez. O Corpo e as Técnicas sobre Ele, no Sentido do Embelezamento: sobre os esquemas da indústria cultural na revista Boa Forma. **Revista Movimento**, Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, v. 14, n. 1, p. 199-223, jan./abr. 2008.
- ALBINO, Beatriz Staimbach; SILVA, Aline Scotti da; VAZ, Alexandre Fernandez. **Meninas-Modelos & Meninas “Comuns”**: indústria cultural, educação e culto do corpo. Relatório de Pesquisa – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
- BASSANI, Jaison José; VAZ, Alexandre Fernandez. Técnica, Corpo e Coisificação: notas de trabalho sobre o tema da técnica em Theodor W. Adorno. **Educação & Sociedade**, v. 29, n. 102, p. 99-118, jan./abr. 2008.
- BILTOVENI, Christina. Cláudia Raia: um exagero de mulher. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 21, n. 5, p. 88-93, maio 2006.
- BOA Forma, São Paulo, Abril, v. 21, n. 10, out. 2006.
- BOA Forma, São Paulo, Abril, v. 20, n. 5, maio 2005.
- BOA Forma, São Paulo, Abril, v. 20, n. 5, mar. 2005a.
- BOA Forma, São Paulo, Abril, v. 22, n. 1, jan. 2007.
- CAVALHEIRO, Thais. Dá para Ser Feliz. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 17, n. 11, p. 110-112, nov. 2002.
- COURTINE, Jean-Jacques. Os Stakanovistas do Narcisismo. In: SANT’ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). **Políticas do Corpo**. São Paulo: Estação da Liberdade, 1995. P. 81-114.
- GARCIA, Deise. O Sol Nasce para Todas. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 18, n. 12, p. 62-63, dez. 2003.
- HORKHEIMER, Max; ADORNO, Theodor Wiesengrund. **Dialética do Esclarecimento**: fragmentos filosóficos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985.

- LUBLINSKI, Débora. 2 Dias para Relaxar o Corpo e Alma. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 18, n. 12, p. 82-85, dez. 2003.
- LUBLINSKI, Débora. De Bem com o seu Corpo. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 19, n. 12, p. 114-117, dez. 2004.
- LUBLINSKI, Débora. Dez Maneiras de Fazer o seu Dia Nascer Feliz. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 20, n. 1, p. 90, jan. 2004a.
- REIS, Cecília. Vida Nova. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 21, n. 3, p. 10, mar. 2006.
- REIS, Cecília. Diante do Espelho. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 20, n. 6, p. 07, jun. 2005.
- REIS, Cecília. Sorria, Você é Feliz. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 20, n. 2, p. 08, fev. 2005a.
- RIBEIRO, Denise. O Ministério da Saúde Adverte: ser diferente é legal! **Boa Forma**, São Paulo, v. 20, n. 10, p. 124-128, out. 2005.
- SABINO, César. Musculação: Expansão e Manutenção da Masculinidade. In: GOLDENBERG, Mirian (Org.). **Os Novos Desejos**: das academias de musculação às agências de encontros. Rio de Janeiro: Record, 2000. P. 61-103.
- SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Cuidados de Si e Embelezamento Feminino. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). **Políticas do Corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. P. 121-139.
- SEVERIANO, Maria de Fátima Vieira. **Narcisismo e Publicidade**: uma análise psicossocial dos ideais de consumo na contemporaneidade. São Paulo: Anablume, 2001.
- SOARES, Carmen Lúcia. Escultura da Carne: o *bem-estar* e as pedagogias totalitárias do corpo. In: RAGO, Margareth; VEIGA-NETO, Alfredo (Org.). **Para uma Vida Não-Fascista**. Belo Horizonte: Autentica, 2009. P. 63-81.
- SVEVO, Célia. O Mês da Virada. **Boa Forma**, São Paulo, Abril, v. 18, n. 11, p. 93-95, nov. 2003.
- VAZ, Alexandre Fernandez. Técnica, Esporte, Rendimento. In: STIGGER, Marco Paulo; LOVISOLO, Hugo. **Esporte de Rendimento e Esporte na Escola**. Campinas: Autores Associados, 2009. P. 135-156.
- VIGARELLO, Geoge. **História da Beleza**: o corpo e a arte de se embelezar, do renascimento aos dias de hoje. Tradução de Léo Schlafman. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.
- ZUIN, Antônio Álvaro Soares. O Corpo como Publicidade Ambulante. **Perspectiva**, Florianópolis, v. 21, n. 1, p. 39-53, jan./jun. 2003.

Beatriz Staimbach Albino é doutoranda no Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas e integrante do Núcleo de Estudos e Pesquisas Educação e Sociedade Contemporânea, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Bolsista CAPES.
E-mail: bia_ufsc@yahoo.com.br

Priscila Daniela Hammes é licenciada em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), onde foi bolsista do Programa PIBIC/UFSC/CNPq.
E-mail: prizinha_bahaviava@hotmail.com

Alexandre Fernandez Vaz é doutor pela Universidade de Hannover; professor dos Programas de Pós-Graduação em Educação e Interdisciplinar em Ciências Humanas da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas Educação e Sociedade Contemporânea (CED/UFSC/CNPq). Pesquisador CNPq – Fundamentos da Educação.
E-mail: alexfvaz@uol.com.br