



Movimento

ISSN: 0104-754X

stigger@adufgrs.ufrgs.br

Escola de Educação Física

Brasil

Staimbach Albino, Beatriz; Fernandez Vaz, Alexandre  
O corpo e as técnicas para o embelezamento feminino: esquemas da indústria cultural na Revista Boa  
Forma  
Movimento, vol. 14, núm. 1, enero-abril, 2008, pp. 199-223  
Escola de Educação Física  
Rio Grande do Sul, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115316019010>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica  
Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal  
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

# O corpo e as técnicas para o embelezamento feminino: esquemas da indústria cultural na Revista Boa Forma<sup>1</sup>

*Beatriz Staimbach Albino\**

*Alexandre Fernandez Vaz\*\**

**Resumo:** O artigo apresenta resultados de uma pesquisa sobre a constituição de um certo dever ser feminino em prescrições da revista Boa Forma. Foram analisados principalmente os editoriais, seções e reportagens sobre os cuidados com o corpo, tomando como fontes principais as edições de verão. Os resultados apontam para um aparato de controle que é centrado no uso de discursos ambíguos; no esquadramento do corpo; na valorização da disciplina e do sacrifício; e no uso de métodos de legitimação pautados por mecanismos da indústria cultural.

**Palavras-chave:** Indústria cultural. Culto ao corpo. Técnicas de embelezamento.

---

## 1 INTRODUÇÃO

Os corpos estão à mostra como nunca, provocando desejos e anseios, sobretudo de alcançar promessas de liberdade, felicidade e sucesso que se encontram encarnadas nas aparências tidas como belas e saudáveis. Corresponde a esse movimento toda uma pedagogia que combina a produção de subjetividades que encontram no corpo a sua realização contemporânea, e os avatares do mercado – com suas fantasmagorias que se encarnam nas superfícies de

---

<sup>1</sup> Apoio: CNPq. Auxílio pesquisa, bolsa de produtividade em pesquisa, bolsa de apoio técnico, bolsas de iniciação científica.

\* Licenciada e Mestranda em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas Educação e Sociedade Contemporânea. Florianópolis, SC. Brasil. E-mail: bia\_ufsc@yahoo.com.br.

\*\* Doutor pela Universidade de Hannover, Professor do PPG em Educação e Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Coord. do Núcleo de Estudos e Pesquisas Educação e Sociedade Contemporânea. Pesquisador CNPq. Florianópolis, SC. Brasil E-mail: alexfvaz@pq.cnpq.br.

músculos retesados e gorduras dissimuladas. É necessário, no entanto, um material didático que se dissemina em jornais diários, revistas ilustradas semanais e mensais, programas de televisão aberta e por assinatura. Têm como território os salões de beleza, as academias de ginástica e musculação, os consultórios nutricionais e de cirurgia plástica, alastrando-se para as residências, locais de trabalho e confundindo-se com os espaços de lazer<sup>2</sup>. Nesse contexto, as revistas ilustradas para o público feminino são verdadeiras cartilhas evangelizadoras dessa religiosidade oscilante que é o *fitness*. Se os esquemas da indústria cultural são uma espécie de “liturgia diária” (CLAUSSEN, 2000) a não apenas convidar, mas a exigir as disposições subjetivas para o consumo, é no corpo que eles encontram seu desiderato.

Dentre tantas cartilhas, destaca-se a revista *Boa Forma*<sup>3</sup>, em circulação de modo ininterrupto há mais de vinte anos, demarcando-se como um dos veículos contemporâneos privilegiados dos processos de politização dos corpos<sup>4</sup>, fonte e vetor de disseminação dos esquemas da indústria cultural<sup>5</sup> por via de investimentos sobre os corpos individuais e coletivos. A *Boa Forma* é uma revista destinada

<sup>2</sup> É notável que as prescrições para a constituição do corpo modelar se vinculem não apenas aos espaços de culto por excelência, como os acima mencionados, mas também a outros insuspeitados, já que é possível e necessário tirar alguns minutos por dia para, mesmo sem sair de casa ou no intervalo do trabalho, aplicar (-se) no capital corporal.

<sup>3</sup> A *Boa Forma* também foi estudada, assim como a *Corpo a Corpo*, por Castro (2003), ainda que como fonte e não propriamente como objeto de análise. Castro ocupou-se da relação entre mídia e consumo como parte de um processo mais amplo, objeto de seu trabalho, sobre o culto do corpo na sociedade contemporânea. Para tanto, dedicou-se também a um estudo com consumidores de serviços de atividades físicas disponíveis no mercado. Um estudo semelhante a este que apresentamos, mas tendo se debruçado sobre outro objeto e com distinto diálogo teórico-metodológico, é o de Figueira e Goellner (2005). Andrade (2003) também tomou a *Boa Forma* como objeto de análise, ocupando-se, no entanto, somente das dietas de emagrecimento do programa “Desafio de Verão”.

<sup>4</sup> Trata-se de um investimento maciço feito sobre o somático que, como mostra Foucault (1999), foi primeiramente uma preocupação estatal, nos inícios do Moderno, para hoje ser substituído, ainda que não integralmente, por uma aposta do mercado (ou do Estado a serviço do mercado) que posiciona o corpo de modo estratégico/rentável. O processo de politização do corpo, cuja outra face é a iminência (e exigência) de gozo como sinônimo de felicidade, ganha contornos complexos ao substituir a retórica como experiência da vida pública. Sobre o tema, consultar, entre outros, Arendt (1959) e Agamben (2002).

<sup>5</sup> Tomamos aqui o conceito de indústria cultural em sentido rigoroso, correspondente àquele que foi cunhado por Horkheimer e Adorno (1985, 1997) nos anos 1940, mas desenvolvido por Adorno desde uma década antes até os anos 1960. Trata-se, portanto, de entender a indústria cultural como um conceito ao mesmo tempo crítico e irônico, como um processo que se ocupa, do ponto de vista da organização capitalista, da produção e do consumo dos bens culturais. Não se trata, portanto, de um “sujeito” e não pode ser reduzido ou confundido com a “mídia”.

às mulheres, às expectativas de consumo que podem ser produzidas ou que se encontram no horizonte de uma feminilidade urbana, contemporânea, impelida à disputa no mercado afetivo masculino (as mulheres de *Boa Forma* são jovens e heterossexuais).

A *Boa Forma* tem como conteúdo central de suas reportagens técnicas (dietas e séries de exercícios), fármacos para a pele e o cabelo com fins de embelezamento do corpo e cuidados com a saúde, e reportagens com temas de auto-ajuda. Ela organiza-se em seções específicas: 1. *Fitness*; 2. Beleza; 3. Dieta e nutrição; 4. Bem-estar; e 5. Especial. Além dessas seções, apresenta sempre uma reportagem com a “Garota da Capa” e outras mini-seções que veiculam conteúdos similares aos das seções fixas. Os conteúdos específicos de cada seção misturam-se, por vezes, com os de outras.

É sobre essas questões que o presente trabalho se debruça. Apresenta alguns resultados de uma pesquisa que teve como objetivo analisar como se configura um certo “dever ser” feminino veiculado pela revista, algo que se configura no quadro geral da pergunta sobre aspectos da pedagogia do corpo na sociedade contemporânea. A investigação trabalha com inspiração no conceito de indústria cultural, formulado por Horkheimer e Adorno (1985, 1997), buscando aproximações com contribuições de Michel Foucault (1979, 2000), em especial no conceito de biopolítica. Desenha-se por parte dos autores uma análise do presente que atenta para os mecanismos que a sociedade racionalizada impinge, resultando em processos de subjetivação que se dão por meio do controle, da submissão e, paradoxalmente, também do aumento da potência do corpo.

A análise na *Boa Forma* se ocupou de modo privilegiado da capa, dos editoriais, de seções e reportagens específicas que têm como tema o corpo e os cuidados com a saúde, especialmente no que se refere às técnicas e produtos para a pele e o cabelo. Foi delimitado um período que compreende as quatro últimas e as duas primeiras edições de cada ano a partir de setembro de 2001, completando-se em fevereiro de 2006. A escolha dos meses que compõem o verão e um período que o antecede se justifica pela intensificação dos cuidados com o corpo nessa época, uma vez que

esse é um tempo em que sua visibilidade ganha contornos performáticos, determinando, no sentido de ter ou não ter o corpo e a saúde “ideais”.

Nas páginas que seguem apresentamos e discutimos alguns dos principais dispositivos utilizados por *Boa Forma* como tecnologias de controle dos corpos, juntamente com o delineamento e a reflexão sobre algumas de suas implicações. Para tanto, tratamos, rapidamente, do conceito de técnica e sua relação com o corpo, para logo depois detalhá-los na forma dos instrumentos que a *Boa Forma* elege para a constituição dos corpos femininos. Esse detalhamento diz respeito aos conceitos articuladores que desenvolvemos na análise do material empírico, ao cruzarmos os objetivos da pesquisa e as vozes anunciadas pelo objeto: a preocupação com o esquadrinhamento do corpo, a repetição de fórmulas que prometem sucesso renovado, o caráter bélico de um enfrentamento do corpo, os discursos legitimadores das técnicas corporais. Ao final, procuramos finalizar a reflexão por meio de uma síntese que, sem surpresas, recoloca o tema no contexto das estratégias biopolíticas.

## 2 TÉCNICA E CORPO

Técnica pode-se dizer, de forma geral, é toda medida realizada para alcançar determinado fim. Ela é expressão de aperfeiçoamento de diferentes ações humanas, inclusive o trato com o próprio corpo que se torna instrumento, o que autoriza Marcel Mauss (1974) a falar em “técnicas corporais”. De acordo com ele, a “[...] educação fundamental de todas essas técnicas consiste em fazer adaptar o corpo a seu emprego.” (MAUSS, 1974, p. 232). A relação entre técnica e corpo é, de certa forma, constituinte da própria humanidade, entendido aquele, simultaneamente, como instrumento, objeto, mas também possível território de resistência.

O próprio aparelho fisiológico dos sentidos do homem trabalha já há tempos detalhadamente nos experimentos físicos. A maneira pela qual as partes são separadas ou reunidas na observação registrada, o modo pelo qual algumas partes passam despercebidas e outras são destacadas, é igualmente

resultado do moderno modo de produção, assim como a percepção de um homem de uma tribo qualquer de caçadores ou pescadores primitivos é o resultado das suas condições de existência, e, portanto, indubitavelmente também do objeto. Em relação a isso, poder-se-ia inverter a frase: as ferramentas são prolongamentos dos órgãos humanos, na frase: os órgãos são também prolongamentos das ferramentas.<sup>6</sup> (HORKHEIMER, 1989, p. 40; 1970, p. 23).

Essa conformação/produção dos sentidos encontra seu destino perverso na sociedade administrada, no que Adorno chamou de “véu tecnológico”, lugar social que a técnica ocupa no contemporâneo:

Os homens inclinam-se a considerar a técnica como algo em si mesma, um fim em si mesmo, uma força própria, esquecendo que ela é a extensão do braço dos homens. Os meios – e a técnica é um conceito de meios dirigidos à autoconservação da espécie humana – são fetichizados porque os fins – uma vida humana digna – encontram-se encobertos e desconectados da consciência das pessoas. (ADORNO, 1997b, p. 686).

Numa tradição que separa o somático de outra dimensão (espírito, mente, cogito etc.), a técnica, que se torna um fim, e o corpo, instrumento técnico por excelência, são reificados<sup>7</sup>. A técnica pode então, tornar-se um meio de organização do sofrimento do corpo, desprovido de suas qualidades ao ser reduzido à condição

---

<sup>6</sup> Esse fetichismo da técnica encontra-se também no esporte e seu caráter maquinal, inclusive no que se refere à indústria cultural: “Os dominados celebram a própria dominação. Eles fazem da liberdade uma paródia, na medida em que livremente se colocam a serviço da cisão, mais uma vez, do indivíduo com seu próprio corpo. Por meio dessa liberdade confirma-se a injustiça – fundada na violência social – que mais uma vez se destina aos corpos escravizados. Funda-se aí a paixão pelo esporte, na qual os senhores da cultura de massa farejam o verdadeiro substrato para sua ditadura. É possível arvorar-se de senhor na medida em que a dor ancestral, violentamente repetida, mais uma vez é provocada em si mesmo e nos outros.” (ADORNO, 1997a, p. 328).

<sup>7</sup> A separação entre corpo e mente é, nos marcos sugeridos por Adorno (1997d), simultaneamente real e fictícia. Real porque a história da civilização foi construída, em grande medida, tendo-a em conta, de forma que pôde legitimar a escravidão, a exploração do potencial da força de trabalho e a renúncia da gratificação pulsional imediata; fictícia porque apenas didaticamente se pode separar uma instância de a outra, cujas fronteiras, de fato, desconhecemos.

de objeto manipulável, como é o caso, no mais das vezes, dos processos do treinamento corporal e das dietas (VAZ, 1999).

Dentre as tantas técnicas corporais presentes entre nós, grande importância possuem as que se destinam a atingir a beleza. A *Boa Forma* apresenta conjuntos técnicos que parecem ser os principais métodos de disciplinar e controlar as formas corporais: exercícios, dietas, cosméticos e tratamentos estéticos de outra natureza. Cada um desses conjuntos terá suas especificidades, que ao longo das páginas da revista são delineadas por meio da determinação de espaços, periodicidades, intensidades, modos de aplicação, momentos de uso e instrumentos adequados. Tudo é minuciosamente definido, acompanhado de instruções escritas, imagens, aparelhos e meios para que a leitora possa conhecer como deve ser e assim vigiar suas próprias condutas e resultados. Na disciplina dos corpos, essencial é o controle do processo.

### 3 O ESQUADRINHAMENTO DE UM CORPO, DE VÁRIOS CORPOS

Como demonstra Lippe (1988) o impulso de esquadrihar o corpo remonta, pelo menos, ao Renascimento e corresponde ao interesse de domínio e sistematização da natureza, tanto externa, quanto interna ao ser humano. Seriam marcas desse processo o nascimento de uma gramática do balé, bem como, mais tardiamente, os jardins das cortes européias e a prática da anatomia.

Essa destinação encontramos em *Boa Forma*. Há todo um sistema de investimentos no corpóreo que se mostra como necessário quando a revista informa à leitora, entre outros procedimentos, quais os músculos que serão desenvolvidos por cada um dos exercícios que ela veicula. Tais informações são acompanhadas pelo imperativo de que é preciso “esculpir cada centímetro” (PENTEADO, 2003 p. 50).

O corpo é, assim, dividido, recortado, esquadrihado para que nele possa ser realizado um trabalho minucioso e eficiente, uma vez que a leitora haverá de ter conhecimento bastante para isso. Da mesma maneira, a recomendação do uso de cosméticos também se

dá a partir de uma exacerbada racionalização do corpo, pois além do investimento necessário em cada uma de suas partes, prescreve-se a especialização dos cuidados: relaxar, limpar, hidratar, de modo diferenciado, com produtos que sejam próprios para cada corte anatômico.

Essa minúcia dos cuidados supõe e predica uma responsabilização da mulher para com o seu corpo, algo que já se fazia presente nas primeiras décadas do século XX, tal como apresentam, entre outros, Schpun (1997), Goellner (2001) e Albino e Vaz (2006). A necessidade de realizar um investimento minucioso em si mesma cresce, na medida em que o corpo deve ser exibido. Há uma “moralidade” na beleza que pode ser outorgada como um dom, mas que é, sobretudo, o resultado possível de uma conduta vinculada a um asceticismo necessário ao embelezamento.

A imoralidade atrelada à apresentação de um corpo que não esteja em forma é algo que é potencializado contemporaneamente. O corpo em toda sua superfície deve ser mostrado, exibido, para que possa na mesma medida ser apreciado, desejado, invejado, ou apenas e tão somente ser notado, contanto que esteja adequado para isso, tal como deixa saber a seguinte pergunta da *Boa Forma*: “Quer deixar o bumbum lisinho e aposentar de vez a canga, a saia ou o short de praia neste verão?” (LUBLINSKI, 2002, p. 89).

Identifica-se aqui um processo de controle-estimulação (FOUCAULT, 2000), domínio que se realiza de um modo diferente da repressão outrora exercida sobre o corpo. Essa se transfigura em uma dominação por meio do estímulo de mostrar e fazer-se desejar, o que incita a tornar possível, ao menos ilusoriamente, qualquer que seja a configuração corporal desejada, exigida pelas demandas de consumo.

Em meio a todos esses cuidados impingidos ao corpo feminino, é preciso destacar que “barriga”, “bumbum” e “pernas” são as partes que encontram na *Boa Forma* uma singular importância<sup>8</sup>. A

<sup>8</sup> Sabino (2000) já destacara a existência de uma divisão do trabalho muscular por gênero, de modo que homens e mulheres praticam exercícios para os segmentos do corpo que se tornam mais importantes para cada grupo.



valorização dessas peças anatômicas se deve ao interesse em reforçar a feminilidade no que se imagina serem as expectativas masculinas, algo bem demarcado pela revista por meio de assertivas do tipo “O que é sexy na praia? Eles contam tudo.” (LUBLINSKI 2003, p. 62).

O fato da opinião do sexo oposto nortear o investimento das mulheres em seus corpos é algo já apontado por Sabino (2000, p. 100), em estudo em academias de ginástica e musculação no subúrbio carioca: “[...] a busca feminina das formas é a busca feminina da aprovação masculina, já que a representação do que é belo para o corpo das mulheres se radica em classificações que priorizam o ponto de vista masculino e sua preferência.”. Fazendo uma referência ao sistema de vigilância do panóptico<sup>9</sup>, Sabino afirma que o espaço da academia produz um esquema de controle das aparências por meio do olhar, ao se configurar como um local onde cada um observa todos e todos observam cada um. Todavia, se tudo indica que o olhar tem destacada função de vigilância do corpóreo, o fato de não ser alvo de olhares talvez também possa ser um mecanismo de controle. Isso porque o que se almeja é chamar a atenção, ser visto, principalmente em um país como o Brasil que, como bem apontou Malysse (2002, p. 133), tem o visível como “[...] modo privilegiado de se relacionar consigo mesmo e, sobretudo, com o outro.”<sup>10</sup>

#### 4 AS DIFERENTES POSSIBILIDADES PARA UM SEMPRE MESMO

Dentre as estratégias privilegiadas para a interiorização da vigilância está a disponibilidade de escolhas. Esse é um recurso

<sup>9</sup> Essa é uma expressão empregada por Bentham no final do século XVIII para denominar uma tecnologia de poder própria para resolver os problemas de vigilância que emergiam já em momento anterior. Consistia basicamente em uma arquitetura de modo a permitir ver tudo permanentemente sem ser visto. Esse modelo de vigilância que se fez presente em hospitais, prisões, escolas, entre outros, foi vista por Foucault (1979) como um dos importantes mecanismos disciplinares que pode ser tomado como modelo para as disposições contemporâneas. O mesmo autor destaca que esse sistema é empregado de tal modo que aquele que é supostamente observado deve interiorizar essa vigilância.

<sup>10</sup> Às mulheres a necessidade de ser notada se faz de modo muito mais intenso se considerarmos que seus investimentos sobre o corpo visam captar olhares masculinos, confirmando o que sugere Lipovetsky (2000, p. 153), que elas “[...] valorizam o poder-sedução em detrimento do poder hierárquico.” Em outras palavras, não se coloca a inversão na hierarquia, ou, o que corresponderia a fins emancipadores, o fim dela. Sabino (2000) encontrou resultados semelhantes em sua supracitada pesquisa.

largamente utilizado pela *Boa Forma* e se exprime, entre outros momentos, nas prescrições de dietas e exercícios.

No que se refere às dietas, o controle se dá por meio da apresentação à leitora do número de calorias e em alguns casos da quantidade de nutrientes que cada alimento e bebida contêm. Considerando esses valores, classificados e hierarquizados, diversas tabelas e *rankings* são formulados pela revista nos quais aqueles que apresentam um menor valor calórico e/ou percentual de gordura ocupam as primeiras posições. Sugere ainda que as informações impressas na embalagem dos alimentos sejam minuciosamente observadas, pois assim a mulher “[...] tende a consumir menos calorias e mais nutrientes do bem.” (CONTRERAS, 2005, p.114)<sup>11</sup>.

O acesso a essas informações é tido como uma forma de a mulher ter opções, o que lhe permitiria fazer a “escolha certa” (FARNESI, 2004, p.79). Andrade (2003) apontou para essa estratégia da Boa Forma de disponibilidade de escolhas e do imperativo para que se faça a opção adequada: “[...] de comer o que é mais saudável, menos calórico, e ainda manter o sabor e o prazer de comer.” A autora destaca ainda que “[...] é nesse espaço, como guia das condutas e escolhas femininas, que a revista se estabelece e conquista sempre mais adeptas.” (ANDRADE, 2003, p.115). No entanto, as possibilidades se restringem ao que a revista já de antemão indica, sendo imprescindível calcular, equilibrar, substituir e manter-se sempre atenta a certas “ciladas” (CONTRERAS, 2006, p.68-71) que a culinária pode oferecer, seja em casa ou no restaurante.

A leitora também encontrará diferentes opções para a prática de atividade física que atenderiam as que dispõem de pouco tempo,

---

<sup>11</sup> Essa preocupação exacerbada com a alimentação pode ser pensada nos termos que propõe Sant’Anna (2003, p. 43), ao destacar que com a propagação da linguagem científica “[...] o espetáculo da comida é igualmente aquele dos elementos químicos”. Indica-se a pensar nos alimentos a partir das proteínas, carboidratos, gorduras, minerais e vitaminas que esses podem fornecer ao corpo. Para Sant’Anna isso está diretamente associado a um declínio dos costumes sociais e individuais relacionados à alimentação e à ascendência da transformação do corpo (identidade) em algo que pode ser criado e recriado a partir do que se ingere. “Por meio da comida pode-se, por exemplo, mudar a aparência corporal, transformar o estado emocional e reinventar cotidianamente a própria subjetividade.” (SANT’ANNA, 2003, p. 42).

sendo possível exercitar-se até em um engarrafamento de trânsito ou “enquanto [se] assiste à TV, numa pausa do escritório” (PENTEADO, 2004, p. 96). “O cardápio da malhação é democrático” (REIS, 2005, p.5) diz a editora<sup>12</sup>. Para aquelas que ainda não optaram por nenhum tipo de ginástica, são oferecidos testes para que descubra qual o tipo que lhe seria mais agradável, deixando de ser um empecilho para a prática de atividade física (PENTEADO, 2004).

Ao procurar delinear um modo de remediar a falta de tempo, dinheiro ou gosto da leitora, a Boa Forma reforça a necessidade de ser feita alguma escolha, o que acaba se tornando uma estratégia de interiorização da vigilância por meio da culpa por não cuidar de modo constante da aparência, já que o corpo em suas partes seria sempre passível de progresso e transformação. No entanto, a revista trata de afirmar que a mulher não deve se sentir culpada se “sabotar a dieta comendo chocolate fora de hora”, ficar sem “malhar” (CAVALHEIRO, 2002, p. 85), entre outros deslizes que possa cometer. Esse tipo de discurso é recorrente e, como um receituário de auto-ajuda, trata de enfatizar que se deve evitar esse tipo de sentimento causado, especialmente, pela cobrança excessiva que seria feita pela própria mulher. A ilusão, porém, de que certos “deveres” foram suavizados se transforma em seu contrário, já que tal apelo se encarrega de informar à mulher as situações que deveriam lhe provocar essa culpa.<sup>13</sup>

Nova ambigüidade do discurso manifesta-se nos elogios a um ideal estético junto às assertivas de que a mulher deve aceitar seu corpo e não ficar buscando ter a aparência das atrizes e modelos. Assim, é comum a revista citar que um corpo “sexy” é aquele de “[...] cintura fina, barriguinha desenhada, bumbum redondo, peito empinado e pernas de arrasar” (PENTEADO, 2002, p. 46) e reforçar que “corpos sarados, a gente gosta. Barriga chapada, também. [...]

<sup>12</sup> Um exemplo desse tipo de teste pode ser encontrado em Penteado (2004, p.54-9).

<sup>13</sup> A emergência da culpa como uma medida de controle das condutas já mostra seus indícios pelo menos desde o início da década de quarenta do século passado. Naquele momento se verifica que a coerção já é suplantada pela culpa em não utilizar os produtos oferecidos, o que implicava em não compartilhar dos costumes do próprio tempo, e assim não ser vista como *moderna* – uma expressão que carrega grande positividade, sobretudo no Brasil e mais ainda nessa época (ALBINO; VAZ, 2006).

Tudo isso você merece e deve conquistar”. Simultaneamente ela promove um discurso de auto-aceitação, pois:

[...] 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).

Nesse quadro a *Boa Forma* faz referência a diferentes “tipos” de beleza, que são tomados como variações ao padrão hegemônico propagado por meio das modelos que ilustram a revista. A mulher assim pode ser “esportista”, “supersensível”, “sereia” (GARCIA, 2003, p. 62-3), ao mesmo tempo em que pode criar seu próprio modo de ser. Tal tipo classificação, na verdade, só mostra que tudo deve ser estandardizado uma vez que cada uma dessas belezas diferenciadas irá receber recomendações específicas de embelezamento.

Como ensinam Horkheimer e Adorno (1985, p. 116; 1997, p. 114),

Para todos algo está previsto; para que nada escape, as distinções são acentuadas e difundidas. [...] Reduzidos a um simples material estatístico, os consumidores são distribuídos nos mapas dos institutos de pesquisa [...] O esquematismo do procedimento mostra-se no fato de que os produtos mecanicamente diferenciados acabam por se revelar sempre como a mesma coisa. [...] As vantagens e desvantagens que os conhecedores discutem servem apenas para perpetuar a ilusão da concorrência e da possibilidade de escolha.

A possibilidade de ter estilos próprios se esfacela no momento em que se restringem ao que já é esperado. Complementam as assertivas que pregam a existência de diferente “tipos” de beleza, o imperativo de que a mulher reforce “os [seus] pontos fortes” (GREINER, 2002, p. 6), pois o que se propõe é que a mulher encontre aquela que seja a “sua” melhor (boa) forma. O discurso lembra aquele freqüente nas primeiras décadas do século passado, quando

a beleza era considerada um “dom”, tal como descrito por Sant’Anna (1995). Esta noção vem desde aquele período cedendo espaço para a necessidade de construir uma aparência bela. Mesmo assim, parece haver na *Boa Forma* uma combinação entre dom (o que é “possível”) e o que se pode e merece ser alcançado, mediante esforço e investimento pessoais. Em meio aos paradoxos que compõem o discurso, prevalece a máxima de que todas podem ser bonitas, desde que invistam em si mesmas, utilizem produtos de beleza, cuidem da saúde, mereçam ser belas.

Outra conjugação importante são as promessas de emagrecimento e fortificação do corpo são sempre referidas a partir de medidas exatas a serem alcançadas e/ou referentes a prazos certos para sua concretização: “2 dias para desinchar, desintoxicar e perder 1 kg” (BOA..., 2005), garante a *Boa Forma*. Tal recurso tem como chancela um discurso cientificista, manifesta o espírito racionalista do tempo presente que predica números e cálculos de custos e benefícios, determinando investimentos. Ao mesmo tempo, uma vinculação mágica se combina com os discursos científicos, talvez porque o corpo, como resultante do cruzamento entre natureza e cultura, seja mesmo o território privilegiado para isso. Nas predicações e justificativas para o desempenho corporal isso atinge esferas ainda mais altas porque a adesão à boa forma se dá pelas crenças nos resultados rápidos e com prazo determinado, associados aos discursos legitimadores dos especialistas de diversos tipos que oficiam os rituais de embelezamento: dermatologista, maquiador, *hair stylist*, cirurgião plástico, nutricionista, endocrinologista, instrutor de ioga, *personal trainer*, entre outros profissionais que cada vez mais são considerados indispensáveis na busca (infinita) pela beleza.

## 5A GUERRA CONTRA O CORPO

Exercer um autocontrole das vontades, mudar, modelar, disciplinar o corpo. O intuito da pedagogia que a *Boa Forma* veicula é ensinar a mulher a fazê-lo por meio da dureza, da disciplina e do

sacrifício, mesmo que cada um desses elementos tenha que ser, eventualmente, dissimulado, tornado algo agradável ou quase que experimentado não como uma tarefa, mas como uma parte da rotina diária.

Tais medidas são necessárias porque o corpo é tomado como algo que “se rebela” e que precisa ser contido, como reza uma tradição ocidental de considerar a natureza como ameaçadora, o corpo e suas pulsões como instâncias que precisam ser dominadas, solapadas. Alcançar as formas almejadas só é possível se a mulher aprender “a manter o seu corpo sob controle [pois] ele tem que saber que quem manda é você e que não pode engordar e emagrecer a seu bel-prazer!” (GREINER, 2002, p. 12).

Assim, na ação contra o corpo reconhece que é um **outro** em relação à mulher, um objeto a ser dominado, com o qual é preciso travar uma verdadeira guerra. Essa perspectiva se delineia na linguagem bélica utilizada para se referir às ações a serem empregadas sobre ele: “arsenal antifome”, “torrar as gordurinhas”, “detonar” os quilos extras. É preciso “contra-atacar” a gordura e a flacidez a partir dos “planos” e “programas”<sup>14</sup>. Nesse processo, toda marca que denote relaxamento ou frouxidão deve ser extinta, já que se apresenta como o oposto dos signos de um corpo forte, potente e controlado<sup>15</sup>.

Nessa luta para domar as formas são eleitos “vilões” e “heróis”. Uma função normalmente cumprida pelos alimentos, que sofrem uma antropomorfização e passam a ser classificados em bons e

<sup>14</sup> Se a guerra é o momento que faz desaparecer a possibilidade da plena experiência, aquela que pode ser narrada (ADORNO, 1997c), fica a sugestão de que as metáforas bélicas talvez sejam mesmo uma marca dos limites impostos ao corpo (o território da experiência, por excelência) na relação com suas expressões, entre tantas, a alimentação. Com os processos de morticínio do corpo, mesmo que nele sejam investidos esforços de fortificá-lo, a linguagem teria feito sua aliança: “Ela transformou o passeio em movimento e os alimentos em calorias, de maneira análoga à designação da floresta viva na língua inglesa e francesa pelo mesmo nome que significa também ‘madeira’. Com as taxas de mortalidade, a sociedade degrada a vida em um processo químico.” (HORKHEIMER; ADORNO, 1995, p. 219; 1997, p. 269).

<sup>15</sup> Andrade (2003) também destaca os imperativos de força de vontade, autocontrole e disciplina presentes na revista, destacando a questão do corpo como foco do poder disciplinar, tal como abordado por Foucault.

maus, amigos e inimigos, solidários e sabotadores<sup>16</sup>. Coloca-se aí uma inversão de responsabilidades, uma vez que os alimentos (conglomerados de calorias e outros componentes físico-químicos, mas principalmente – e por isso – produtos das relações sócio-culturais) como que ganham vida e personalidade, passando a “ameaçar”, em tempos sem escassez, os imperativos da boa forma. Certa reportagem dedica três páginas para descrever todos os benefícios para saúde/beleza da “maçã-maravilha”: aumenta a sensação de saciedade; evita problemas no coração; retarda o processo de envelhecimento; protege contra o câncer; melhora a capacidade respiratória; entre outras funções “superprotetoras” (CONTE, 2002, p.92). Outra matéria faz diversas investidas contra o pão branco, dado seu alto índice glicêmico e por isso estimula o acúmulo de gordura no corpo (CONTRERAS, 2006). As próprias calorias/gorduras podem ainda ser consideradas boas (“cheias”) e más (“vazias”), dependendo dos nutrientes que as acompanham (CONTRERAS, 2003, p.54).

Na batalha contra as “vontades”, sobretudo aquela tida como “incontrolável” (CARDOSO, 2005, p. 36), que é a de comer, é imprescindível ter disciplina e se submeter a sacrifícios em nome da beleza. Disciplina e sofrimento se apresentam interligados, sendo que a ênfase recai na conquista da primeira enquanto a realização do segundo é vista apenas como uma medida necessária para o alcance das metas e objetivos que são apresentados como se fossem próprios da leitora. Tais objetivos visam sempre a obtenção de um corpo magro, musculoso, adestrado, e alcançá-lo significa uma vitória. O sacrifício exigido justifica-se nos escritos da *Boa Forma* em benefício de uma satisfação futura, já que é somente um meio para o alcance do prazer prometido. Como afirma a editora da revista, “[...] nada vem de graça, o processo de mudar tem seu preço” (GREINER, 2003, p. 8). A introversão do sacrifício na forma

<sup>16</sup> Numa direção semelhante à que tomamos aqui, Amaral (2000) analisa propagandas que recorrem à metáforas da natureza para explicar ou legitimar produtos ofertados pelo mercado. Esse processo de naturalização do que é produzido socialmente pode ser visto, por exemplo, na utilização da “evolução” da borboleta, antes presa em um casulo e na forma de lagarta, que se “liberta” e passa a expressar atributos como “leveza”, próprios do tipo de produto que é propagado.

de um domínio rotineiro e ritualístico – e, portanto, sua extinção, se o tratarmos de forma rigorosa<sup>17</sup> – é uma premissa da formação subjetiva.

Paradoxalmente, é enfatizada a idéia de que o emagrecimento e as técnicas para adquirir músculos “[...] não precisa[m] ser um sofrimento.” (SECCO, 2005, p.65). Parece ser um incentivo, ao mesmo tempo em que se configura como um discurso falacioso, pois se realmente acontecesse dessa maneira talvez não fosse necessário nem sequer mencioná-lo. O sofrimento é algo que deve ser tido como “natural”, necessário, de modo que se torne suportável e repetível. Tal naturalização está presente, com frequência, em reportagens sobre tratamentos estéticos, em que há uma classificação da dor por meio de mais um *ranking* (HOLLO, 2002): 1. coceira ou ardor; 2. leve incômodo; e 3. dolorido.

No processo de potencialização do corpo, o sacrifício é a condição exigida para que se possa conhecê-lo e dominá-lo. Tornar-se humano significa subjugar a natureza à razão, controlar suas emoções e renunciar aos prazeres da gratificação imediata das pulsões. Para isso é preciso tomar o corpo como um objeto, rebaixá-lo à condição de um outro a quem se domina, formulando todo um conhecimento a seu respeito. Nesse processo, entendido como civilizador, o sacrifício se faz presente por meio da renúncia e do controle de si, da condição de natureza que compõe o sujeito (HORKHEIMER; ADORNO, 1985; 1997).

Diante das múltiplas possibilidades que são oferecidas às mulheres, a oportunidade se metamorfoseia no dever de promover cada vez mais um investimento concreto por via dos exercícios e não simplesmente por meio de aparelhos como o espartilho ou outras medidas dissimuladoras, como outrora (SANT’ANNA, 1995). É preciso exercer um domínio de si, do corpo que insiste em ser desobediente e que por isso precisa ser dominado. Nesse sentido é que

<sup>17</sup> Referimo-nos aqui à distinção que Agamben (2002) propõe entre uma vida que é sacrificável – ou seja, ainda nos marcos de uma individuação – ou outra, que é matável – fungível, trocável e, portanto, descartável. Uma interpretação muito semelhante do encolhimento do espaço do sacrifício no contemporâneo pode ser encontrada em Horkheimer e Adorno (1985, 1997).



a revista elucida à leitora quanto às “fases de risco” – momentos da vida em que “a compulsão pode bater forte” e que por isso há maior vulnerabilidade ao ganho de peso: envelhecimento, gravidez, estresse, casamento – e predica ações de “contra-ataque” (LUBLINSKI, 2005, p. 104) que remetem fundamentalmente à restrição alimentar, à prática regular de atividade física e à aquisição de outros hábitos adequados à boa forma. Essencial é o controle das vontades do corpo, pois “[...] se sua decisão é realmente enxugar as medidas, escolha: ou devorar uma panela de brigadeiro ou conquistar o corpo dos seus sonhos.” (LUBLINSKI, 2006, p.66).

## 6 MÉTODOS DE LEGITIMAÇÃO

O desejo de potencializar ao máximo o corpo tem suas raízes na vontade de saber (esclarecimento) e na crença no progresso infinito que o processo de racionalização tratou de introverter nos espíritos individuais. Por meio da ciência, a razão encontra o poder de legitimar as ações humanas, em especial as exercidas sobre o corpo. Será pela via cientificista que as técnicas de embelezamento apresentadas pela revista serão validadas como verdadeiras e eficientes. O poderio desse recurso se mostra no fato de a ciência, em alguma medida, ser citada em praticamente todas as prescrições técnicas veiculadas pela revista.

No que se refere aos já citados especialistas, esses são considerados gurus frente aos quais não é permitido ter desconfiças. Eles contam “o que é – e vai continuar sendo – sucesso” (LUBLINSKI, 2004, p.60). Dizendo assim não só sobre o presente, mas também faz previsões. Para que não reste dúvidas sobre o seu poder, a revista ainda lhes confere inúmeros adjetivos: “entende como poucos de dieta”, “mago das tesouras”, “guru das formas perfeitas”, “mestre dos pincéis”, “expert em fitness” (LUBLINSKI, 2004, p. 60-1). Eles ainda desfrutam de prestígio não somente por sua relação com a ciência, mas também pelos seus produtos: as atrizes e modelos a quem prestam seus serviços. Dessa maneira, é comum a revista qualificar certos profissionais como “[...] os melhores [...]”

do mercado” por terem esculpido “cada centímetro de músculo de suas alunas famosas” (PENTEADO, 2002, p. 100), sendo esse um fator de inquestionável credibilidade<sup>18</sup>.

Além dos especialistas, as modelos e atrizes também são consideradas referências de verdades e certezas na Boa Forma. Como os fisiculturistas<sup>19</sup> nas academias, as modelos e atrizes possuem um capital corporal<sup>20</sup>, um prestígio por terem alcançado um corpo que é considerado ícone de beleza, e por isso são tomadas como detentoras de segredos e fórmulas que prometem revelar na seção “Garota da capa”. Tais promessas sugerem à leitora que é possível ter um corpo semelhante aos das modelos, ou que a beleza que as “estrelas” possuem é fruto do correto investimento (possíveis para todas) em seus corpos.

Em determinados momentos, as outras mulheres, denominadas “comuns”, normalmente leitoras e repórteres da própria revista, também são consideradas referências a serem seguidas. Isso acontece quando conseguem alcançar determinadas metas, tornando-se exemplos de persistência e superação, ao propagarem a máxima de que “você também [pode] chegar lá!” (COELHO; PENTEADO, 2004, p. 84).

Além dessa medida de aproximação com a leitora e de legitimação dos seus conteúdos, a revista utiliza ainda outras importantes estratégias. Dentre elas está a empatia com as leitoras, na afirmação de que a *Boa Forma* compreende as angústias, frustrações e medos da mulher, prometendo assim ajudar a superá-los

<sup>18</sup> O esclarecimento, que no processo de civilização foi entendido como transcendente ao mito, mas, no momento em que é tomado como inquestionável adquire o caráter de crença, recai na mitologia. Ao substituir o mito razão, a imaginação pelo cálculo, mantém-se no círculo mitológico porque reproduz a lógica cega daquele (HORKHEIMER; ADORNO, 1985; 1997). Nesse sentido as prescrições realizadas pela revista podem ser entendidas como uma espécie de síntese entre a crença e o esclarecimento.

<sup>19</sup> “Os fisiculturistas, são, em geral, atletas amadores ou semiprofissionais [...], que participam de competições. Em relação aos demais freqüentadores de academias, os fisiculturistas chamam a atenção de qualquer observador pela considerável quantidade de músculos. [...] [Por serem praticantes de musculação há muitos anos, eles possuem] enorme prestígio dentro de sua própria academia e de outras, não apenas devido à sua aparência, mas também ao conhecimento prático de séries de exercícios, remédios, anabolizantes e dietas que os jovens professores oriundos das universidades não têm.” (SABINO, 2000 p. 74).

<sup>20</sup> Inspiramo-nos aqui, algo livremente, no conhecido conceito de Bourdieu.

(GREINER, 2003) por meio das técnicas que veicula. Destaque-se ainda a larga utilização de depoimentos que cumprem a importante função de demonstrar que é real a possibilidade de emagrecer e/ou ficar sarada. As imagens de “antes e depois” são muito importantes nesse processo, para as quais os sorrisos também são um recurso central, uma vez que procuram legitimar empiricamente os resultados. Aqui novamente se mostra a força na liturgia do *fitness*, uma vez que o testemunho, como em várias religiões, passa a ser importante peça pedagógica dos processos de purificação e, sobretudo, de conversão.

Compondo o rol das estratégias de legitimação utilizadas pela revista está a ênfase na novidade, ou, mais precisamente, nas promessas que essas carregam. Associada à ciência, cada nova técnica ou produto tem como pretensa função solucionar os problemas estéticos da leitora. Facilmente percebe-se, no entanto, que a novidade é somente o que já foi apresentado e maquiado – união de duas ou mais técnicas de ginástica; uma mínima modificação de determinada dieta – para que pareça uma nova estratégia ou mercadoria. A idéia de progresso presente no insistentemente novo não passa, assim, de mera propaganda, pois permanece somente como uma promessa que camufla a repetição de um sempre-mesmo (HORKHEIMER; ADORNO, 1985, 1997).

A inverdade de que a novidade seria a solução para todos os males de que padece o corpo, como a Boa Forma propõe, demonstra sua fragilidade no próprio discurso que, na propaganda de uma nova técnica, afirma que essa “funciona **mesmo**” (BOA..., 2004 – grifos nossos), ou ainda que a nova “dieta de emergência” é para “quanto todas as outras **falharam**” (BOA..., 2001 – grifos nossos). Se realmente as promessas se concretizassem, tal ênfase seria desnecessária.

## 7 UMA NOTA FINAL

A ênfase no cientificismo, mesmo que mesclado com os esquemas da crença, a realização de promessas que não se cumprem e o apelo à novidade, são mecanismos da indústria cultural que

norteiam o controle e domínio dos corpos no presente. A velha disciplina cada vez mais cede espaço para esse novo modo de dominação do indivíduo que se realiza pela difusão de pretensas possibilidades, ainda que o poder disciplinar não deixe de existir e complementar o mecanismo de controle das condutas. Aos mecanismos disciplinares de outrora se combinam os que potencializam o corpo no sentido da obrigatoriedade do gozo como sinônimo de felicidade seja na forma de novas subjetivações que fazem viver, ou ainda como dispositivos *des-subjetivadores*, resultantes de um processo não unicamente de desprezo pelo corpo, mas, ao contrário, de uma maximização do interesse por ele. Tal modelo de dominação, que mostra os esquemas da indústria cultural como dispositivos biopolíticos, só se torna possível porque é no corpo que o contemporâneo encontra seu momento de plena realização.

Nesse trabalho, o objeto estudado apontou para um complexo de dispositivos que incidem especialmente sobre o feminino. Em sua pedagogia central é a presença de ambigüidades no discurso de embelezamento – uma medida que é imprescindível, uma vez que a possibilidade de abarcar diferentes públicos, ou as contradições sociais de busca de equilíbrio entre o desejo e o controle de si (ideais ascéticos e hedonistas) é grande. Não é problemática a (in)coerência interna do discurso ou suas ambigüidades, mas sim o caráter minucioso do processo de embelezamento prescrito que, a partir da interiorização da vigilância que fomenta ao fazer do modo mais detalhado possível, tem como consequência o incitamento ao controle do corpo das milhares de leitoras. Em outras palavras, o fetichismo da técnica como esquema ou mecanismo é que garante caráter mágico e cientificista das promessas da indústria cultural.

O domínio de si indicado na revista, tem ainda como referência central a opinião masculina, sobretudo pelo fato de ser destinada a mulheres heterossexuais e jovens. Desse modo, a vontade de desfrutar da valorização social de ser bela fomenta uma responsabilização feminina diante de seu corpo e incita e legitima a idéia que a própria mulher deve reconhecer e exercer, por meio do sacrifício, da racionalização e do esquadrinhamento de seu corpo. Dito de

outra forma, que coloque seu desejo a serviço dos dispositivos biopolíticos que correspondem ao governo dos esquemas da indústria cultural.

**The Body and its Techniques of Beauty: on the Schemes of Culture Industry in "Boa Forma" Magazine**

**Abstract :** The paper aims to show results of a research about a female "must be" by prescriptions of magazine "Boa Forma". It was analyzed especially editorials, especial sections and reportages about body cares. The main sources were the summer editions and those that prepare to that season (September-February, 2001-2006). The results point out a control apparatus materialized in ambiguous discourses; in the squaring of body; in the valorizing of discipline and sacrifice; in methods of legitimating in the schemas of culture industry.

**Keywords:** Culture Industry. Body Cult. Beauty Techniques.

**El cuerpo y sus técnicas de embellecimiento: sobre los esquemas de la industria cultural en la revista "Boa Forma"**

**Resumen:** El artículo presenta resultados de una investigación sobre la constitución de algo como un deber ser femenino en las prescripciones de la revista Boa Forma. Se analizó sobretodo los editoriales, secciones y reportajes sobre los cuidados con el cuerpo, tomando como fuentes principales las ediciones de verano y las que para ello preparan (setiembre-febrero, 2001, 2006). Los resultados sugieren la existencia de un aparato de control que está centrado en el uso de discursos ambiguos; en el escuadrinamiento del cuerpo; en la valoración de la disciplina y del sacrificio; en el uso de métodos de legitimación orientados hacia los mecanismos de la industria cultural.

**Palabras-clave:** Industria Cultural. Culto del Cuerpo. Técnicas de Embellecimiento.

## REFERÊNCIAS

ADORNO, T. W. Educação após Auschwitz. *In:* \_\_\_\_\_. **Educação e Emancipação**. Tradução Wolfgang Leo Maar. 3. ed. Rio de Janeiro: Paz e terra, 2003. p. 119-138.

\_\_\_\_\_. Das Schema der Massenkultur. *In:* \_\_\_\_\_. **Gesammelte Schriften 3**. Frankfurt: Suhrkamp, 1997a.

**Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 199-223, janeiro/abril de 2008.

\_\_\_\_\_. Erziehung zur Mündigkeit. In: \_\_\_\_\_. **Gesammelte Schriften 10-2**. Frankfurt: Suhrkamp, 1997b.

\_\_\_\_\_. Minima Moralia: Reflexionen aus dem beschädigten Leben. In: \_\_\_\_\_. **Gesammelte Schriften 4**. Frankfurt: Suhrkamp, 1997c.

\_\_\_\_\_. Zu Subjekt und Objekt. In: \_\_\_\_\_. **Gesammelte Schriften 10-2**. Frankfurt: Suhrkamp, 1997d.

AGAMBEN, G. **Homo Sacer**: o poder soberano e a vida nua I. Belo Horizonte: Humanitas: Editora UFMG, 2002.

ALBINO, B. S.; VAZ, A. Corpo, maternidade e comportamento... a Página Feminina e a educação da mulher na década de 1940. In: CONGRESSO NACIONAL DE HISTÓRIA DO ESPORTE, LAZER, EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA, 10 e CONGRESO LATINO-AMERICANO DE HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, 2. 2006. Curitiba. **Anais...** Curitiba: UnicenP, 2006. p. 1-7.

AMARAL, M. B. Natureza e representação na pedagogia da publicidade. In: COSTA, M. V. **Estudos culturais em educação**: mídia, arquitetura, brinquedo, biologia, literatura, cinema... Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2000. p. 143-171.

ANDRADE, S. dos S. Mídia impressa e educação de corpos femininos. In: LOURO, G. L.; NECKEL, J. F.; GOELLNER, S. V. (Org.) **Corpo, gênero e sexualidade**: um debate contemporâneo na educação. Rio de Janeiro: Vozes, 2003. p.108-123.

ARENDT, H. **The Human Condition**: a Study of the Central Dilemmas Facing Modern Man. New York: Anchor, 1959.

**BOA Forma**, São Paulo, v. 20, n. 11, nov. 2005.

**BOA Forma**, São Paulo, v. 19, n. 2, fev. 2004.

**BOA Forma**, São Paulo, v. 16, n. 12, dez. 2001.

CARDOSO, K. 70 dias para afogar a gula. **Boa Forma**. São Paulo, v. 20, n. 11, p. 36, nov. 2005.

CASTRO, A. L. de **Culto ao corpo e sociedade**: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. São Paulo: Annablume, 2003. 136p.

CAVALHEIRO, T. Chega de culpa. **Boa Forma**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 85, fev. 2002.

CLAUSSEN, D. **Aspekte der Alltagsreligion**: Ideologiekritik unter veränderten gesellschaftlichen Verhältnissen. Frankfurt: Neue Kritik, 2000.

COELHO, D; PENTEADO, O. Deise virou deusa: como ela transformou gordura em músculos. **Boa Forma**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 84, jan. 2004.

CONTE, C. Maçã maravilha. **Boa Forma**, São Paulo, v. 17, n. 10, p. 92-94, out. 2002.

**Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 199-223, janeiro/abril de 2008.

CONTRERAS, E. Tem cilada no *couvert*. **Boa Forma**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 68-71, fev. 2006.

CONTRERAS, E. Quer emagrecer? Leia o rótulo. **Boa Forma**, São Paulo, v. 20, n. 10, p. 114, out. 2005.

CONTRERAS, E. Mesmo peso, 2 medidas. **Boa Forma**, São Paulo, v. 18, n. 9, p. 54-57, set. 2003.

FARNESI, L. Saúde! **Boa Forma**. São Paulo, v. 19, n. 12, p. 79, dez. 2004.

FIGUEIRA, M. L. M.; GOELLNER, S. V. A promoção do estilo atlético na Revista Capricho e a produção de uma representação de corpo adolescente feminino contemporâneo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, SP, v. 26, n. 2, p. 32-43, 2005.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. 15. ed. Rio de Janeiro: Graal, 2000.

\_\_\_\_\_. **Em defesa da sociedade**. Tradução de Maria Ermantina Galvão. 3. ed.. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

\_\_\_\_\_. **Vigiar e Punir**: nascimento da prisão. Petrópolis, RJ: Vozes, 1979.

GOELLNER, S. V. A. Educação Física e a construção do corpo feminino no Brasil: imagens de feminilidade. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 12, n. 16, p. 35-52, mar. 2001.

GREINER, C. Aquecimento. **Boa Forma**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 8, fev. 2003.

GARCIA, D. O sol nasce para todas. **Boa Forma**, São Paulo, v. 18, n. 12, p. 62-63, dez. 2003.

GREINER, C. Aquecimento. **Boa Forma**, São Paulo, v. 17, n. 11, p. 12, nov. 2002.

GREINER, C. Aquecimento. **Boa Forma**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 6, fev. 2002.

HOLLO, K. É o fim da linha. **Boa Forma**, São Paulo, v. 17, n. 10, p. 76, out. 2002.

HORKHEIMER, M. **Traditionelle und Kritische Theorie**: Vier Aufsätze. Frankfurt: Fischer, 1970.

\_\_\_\_\_. Teoria tradicional e teoria crítica. In: **Os pensadores (Adorno e Horkheimer)**. São Paulo, Abril Cultural, 1989.

HORKHEIMER, M.; ADORNO, T. W. **Dialética do esclarecimento**. Rio de Janeiro: Zahar, 1985.

\_\_\_\_\_. Dialektik der Aufklärung: philosophische Fragmente. In: \_\_\_\_\_. **Gesammelte Schriften 3 (Adorno)**. Frankfurt: Suhrkamp, 1997.

LIPPE, R. **Vom Leib zum Körper**. Hamburg: Reinbeck, 1988.



LUBLINSKI, D. Este ano vou... (é hora de listar seus sonhos). **Boa Forma**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 66, fev. 2006.

LUBLINSKI, D. Você pode engordar se... **Boa Forma**, São Paulo, v. 20, n. 9, p. 104-107, set. 2005.

LUBLINSKI, D. De bem com o seu corpo. **Boa Forma**, São Paulo, v. 19, n. 12, p. 115, dez. 2004.

LUBLINSKI, D. Toque de mestre (eles contam tudo). **Boa Forma**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 60-61, fev. 2004.

LUBLINSKI, D. O que é sexy na praia? Eles contam tudo. **Boa Forma**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 62, fev. 2003.

LUBLINSKI, D. Anda, dá um golpe nessa celulite! **Boa Forma**, São Paulo, v. 17, n. 12, p. 89, dez. 2002.

LYPOVETSKY, G. **A terceira mulher**: permanência e revolução do feminino. Tradução Maria Lucia Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

MALYSSE, S. Em busca dos (H)alteres-ego: Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENBERG, M. (Org.) **Nu & Vestido**: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 79- 137.

MAUSS, M. As técnicas corporais. In: \_\_\_\_\_. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: USP, 1974. p.211-233.

PENTEADO, O. Ginástica para toda hora. **Boa Forma**, São Paulo, v. 19, n. 12, p. 96, dez. 2004.

PENTEADO, O. Qual exercício combina com você? **Boa Forma**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 54-59, fev. 2004.

PENTEADO, O. Pilates + peso: sarada. **Boa Forma**, São Paulo, v. 18, n. 9, p. 50, set. 2003.

PENTEADO, O. Corpo de estrela. **Boa Forma**, São Paulo, v. 17, n. 11, p. 100, nov. 2002.

PENTEADO, O. Um corpo mais sexy. **Boa Forma**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 46, fev. 2002.

REIS, C. Aquecimento. **Boa Forma**, São Paulo, v. 18, n. 12, p. 9, dez. 2003.

REIS, C. Surpresa. **Boa Forma**, São Paulo, v. 20, n. 11, p. 5, nov. 2005.

SABINO, C. Musculação: Expansão e manutenção da masculinidade. In: GOLDENBERG, M. (Org.) **Os novos desejos**: das academias de musculação às agências de encontros. Rio de Janeiro: Record, 2000. p. 61- 103.

SANT'ANNA, D. B. Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação. **Pró-posições**, Campinas, v. 14, n.2, p.41, maio/ago., 2003.

SANT'ANNA, D. B. Cuidados de si e embelezamento feminino. *In: \_\_\_\_\_* (Org.). **Políticas do Corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p.121-139.

SCHPUN, M. R. Códigos sexuais e vida urbana: as práticas esportivas da oligarquia paulista nos anos vinte. *In: \_\_\_\_\_* (Org.) **Gênero sem fronteiras**: oito olhares sobre mulheres e relações de gênero. Florianópolis: Ed. Mulheres, 1997. p. 45-71.

SECCO, R. Encare sua dieta com outros olhos. **Boa Forma**, São Paulo, v. 20, n. 11, p. 65, nov. 2005.

VAZ, A. F. Treinar o corpo, dominar a natureza: Notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. **Cadernos CEDES**, Campinas, v. 19, n. 48, p. 89 - 108, ago. 1999.

Recebido em: 25/06/2007  
Aprovado em: 03/09/2007