

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA
ESTRATÉGIAS DE PENSAMENTO E PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO

A PRODUÇÃO BIOPOLÍTICA DO CORPO SAUDÁVEL:
Mídia e subjetividade na cultura do excesso e da moderação

EDUARDO RIBEIRO DANTAS

NATAL/RN
2007

EDUARDO RIBEIRO DANTAS

A PRODUÇÃO BIOPOLÍTICA DO CORPO SAUDÁVEL:
Mídia e subjetividade na cultura do excesso e da moderação

Tese apresentada à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Educação da UFRN como exigência parcial para obtenção do título de Doutor em Educação.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Terezinha Petrucia da Nóbrega.

NATAL/RN
2007

EDUARDO RIBEIRO DANTAS

A PRODUÇÃO BIOPOLÍTICA DO CORPO SAUDÁVEL:
Mídia e subjetividade na cultura do excesso e da moderação

Tese apresentada à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Educação da UFRN como exigência parcial para obtenção do título de Doutor em Educação.

Aprovada em _____ de _____ de 2007.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Terezinha Petrucia da Nóbrega – UFRN (Orientadora)

Prof^a. Dr^a. Carmen Lúcia Soares – UNICAMP (Examinadora Externa)

Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha – UFPB (Examinador Externo)

Prof^a. Dr^a. Norma Missae Takeuti – UFRN (Examinadora Interna)

Prof. Dr. José Pereira de Melo – UFRN (Examinador Interno)

Prof^a. Dr^a. Elaine Melo de Brito Costa Lemos – UEPB (Suplente Externo)

Prof^a. Dr^a. Karenine de Oliveira Porpino – UFRN (Suplente Interno)

NATAL/RN
2007

Para minha família

AGRADECIMENTOS

A Deus, a Nossa Senhora Auxiliadora, minha protetora, e mais uma vez a todos os meus anjos da guarda.

A minha esposa Cristiane e a minha pequena Débora, meus grandes amores.

A toda a minha família, em especial aos meus pais e aos meus avós, pelo apoio incondicional ao longo da minha vida.

A minha orientadora Petrucia, pela forma rigorosa e amiga com que conduziu esta orientação.

Aos professores da banca examinadora e dos seminários doutorais, pelas preciosas contribuições.

Aos colegas de mestrado e doutorado do Programa de Pós-Graduação em Educação da UFRN.

A todos que fazem o Programa de Pós-Graduação em Educação da UFRN.

À CAPES, pelo auxílio da bolsa quando ainda era professor visitante na UEPB.

Ao Departamento de Educação Física da UEPB, na figura da professora Giselly Félix Cotinho.

Aos professores e alunos da UEPB, pelo afastamento concedido.

Aos meus eternos amigos João, Christyan, Alison, Ingrid e Fernanda, companheiros sempre presentes na minha jornada.

Aos colegas do GEPEC e do GCEM, pelas calorosas discussões.

À Rildo e Pedro, pela ajuda com o projeto gráfico.

A minha tia Ana Lúcia, pelos exemplares da revista *Saúde!* que me foram cedidos.

E a todos aqueles que de alguma forma me ajudaram nessa caminhada, não citados nesses breves agradecimentos. Muito obrigado.

Nós, os novos, sem nome, de difícil compreensão, nós, rebentos prematuros de um futuro ainda não provado, nós necessitamos, para um novo fim, também de um novo meio, ou seja, de uma nova saúde, mais forte alerta alegre firme audaz que todas as saúdes até agora. Aquele cuja alma anseia haver experimentado o inteiro compasso dos valores e desejos até hoje existentes e haver navegado as praias todas desse “Mediterrâneo” ideal, aquele que quer, mediante as aventuras da vivência mais sua, saber como sente um descobridor e conquistador do ideal, e também um artista, um santo, um legislador, um sábio, um erudito, um devoto, um adivinho, um divino excêntrico de outrora: para isso necessita mais e antes de tudo uma coisa, **a grande saúde** – uma tal que não apenas se tem, mas constantemente se adquire e é preciso adquirir, pois sempre de novo se abandona e é preciso abandonar...

(NIETZSCHE, 2001, p. 286)

RESUMO

Reconhecendo como legítima a agenda de prioridades deixada por Foucault, para quem a luta contra as formas de assujeitamento dos modos de vida assume uma importância central na existência do ser humano, esta tese questiona os impactos dos agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde, sobre a produção da subjetividade contemporânea. Tendo na revista *Saúde!* o seu campo empírico, discute os processos de subjetivação centrados na realização das mais diversas práticas corporais destinadas à auto-construção do corpo perfeito, que encontram condições propícias de desenvolvimento no imperativo narcisista das novas formas de regulação social das sociedades hipermodernas. O nosso argumento central, em se tratando de uma reflexão específica sobre corpo, mídia e subjetividade, é de que os agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde possibilitam a emergência de novos territórios existenciais, configurando a produção biopolítica do corpo saudável enquanto um processo de subjetivação aberto à experimentação e à invenção de si mesmo. Processo de subjetivação corporal centrado na auto-construção do corpo saudável, que gera ao mesmo tempo singularização e massificação da subjetividade humana, evidenciando com isso linhas de fuga a compor uma perspectiva existencial da saúde do corpo. Buscamos nesta tese apontar não só as formas historicamente hegemônicas de sermos saudáveis, mas principalmente as forças que as colocam em questão hoje em dia, fazendo com que seja possível pensarmos outras maneiras de vivermos a saúde do corpo, a partir da singularização da subjetividade.

Palavras-chave: Corpo; Saúde; Mídia; Educação; Subjetividade.

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 – Publicações da Editora Abril.....	38
Fonte: Grupo Abril, 2007.	
Imagem 2 – Organograma do Grupo Abril.....	44
Fonte: Grupo Abril, 2007.	
Imagem 3 – Capa da revista <i>Saúde!</i> na década de 1980.....	48
Fonte: Revista <i>Saúde!</i> , 1985.	
Imagem 4 – Capa da revista <i>Saúde!</i> na década de 1980.....	48
Fonte: Revista <i>Saúde!</i> , 1984.	
Imagem 5 – Capa da revista <i>Saúde!</i> na década de 1980.....	48
Fonte: Revista <i>Saúde!</i> , 1987.	
Imagem 6 – Capa da revista <i>Saúde!</i> na década de 2000.....	49
Fonte: <i>Saúde!</i> , 2004.	
Imagem 7 – Capa da revista <i>Saúde!</i> na década de 2000.....	49
Fonte: <i>Saúde!</i> , 2004.	
Imagem 8 – Infográficos da revista <i>Saúde!</i>	56
Fonte: <i>Saúde!</i> , 2004.	
Imagem 9 – Infográficos da revista <i>Saúde!</i>	56
Fonte: <i>Saúde!</i> , 2004.	
Imagem 10 – Interface do CD-ROM <i>Saúde!</i>	57
Fonte: <i>Saúde!</i> , 2004.	
Imagem 11 – Versão on-line da revista <i>Saúde!</i>	59
Fonte: Revista <i>Saúde!</i> , 2007.	
Imagem 12 – Canais de comunicação da revista <i>Saúde!</i>	61
Fonte: <i>Saúde!</i> , 2004.	
Imagem 13 – Infográficos da revista <i>Saúde!</i>	66
Fonte: <i>Saúde!</i> , 2004.	
Imagem 14 – Poster do <i>Prêmio Esso de Jornalismo</i>	103
Fonte: Prêmio Esso de Jornalismo, 2007.	
Imagem 15 – Edvard Munch – Blossom of Pain (1898).....	155
Fonte: Munch-Museet, 2007.	
Imagem 16 – Edvard Munch – Friedrich Nietzsche (1906).....	157
Fonte: Edvard Munch Gallery, 2007.	

LISTA DE SIGLAS

ABRACICLO – Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicicletas e Similares.
ACAD – Associação Brasileira de Academias.
ACSM – American College of Sports Medicine.
ANR – Associação Nacional de Reflexologia.
CELAFISCS – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul.
CONFED – Conselho Federal de Educação Física.
CREF – Conselho Regional de Educação Física.
CU – Colorado University.
FAPESP – Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo.
FIC – Faculdade Integrada do Ceará.
FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz.
FMU – Faculdades Metropolitanas Unidas.
GCEM – Grupo de Pesquisas sobre Corpo, Educação e Movimento.
GEPEC – Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Corpo e Cultura de Movimento.
ICB – Instituto de Ciências Biomédicas.
NEPECT – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação, Ciência e Tecnologia.
OMS – Organização Mundial da Saúde.
SBC – Sociedade Brasileira de Cardiologia.
SBCP – Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.
SBD – Sociedade Brasileira de Dermatologia.
SBRPG – Sociedade Brasileira de RPG.
UDESC – Universidade Estadual de Santa Catarina.
UEL – Universidade Estadual de Londrina.
UERJ – Universidade Estadual do Rio de Janeiro.
UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
UFRN – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
UNIBAN – Universidade Bandeirante de São Paulo.
UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo.
UNIMES – Universidade Metropolitana de Santos.
UNIMONTE – Centro Universitário Monte Serrat.
USP – Universidade de São Paulo.
VIACICLO – Associação dos Ciclistas de Florianópolis.

SUMÁRIO

CARTA AO LEITOR.....	10
OS AGENCIAMENTOS DO CORPO NA REVISTA <i>SAÚDE!</i>	21
A revista <i>Saúde!</i>	32
Os discursos do corpo saudável.....	60
BIOPOLÍTICAS DO CORPO SAUDÁVEL.....	85
A produção biopolítica do corpo saudável.....	95
A SAÚDE EM TEMPOS HIPERMODERNOS.....	113
As práticas corporais na cultura do excesso e da moderação.....	129
A PERSPECTIVA EXISTENCIAL DA SAÚDE.....	146
A invenção do corpo saudável.....	162
NESTA EDIÇÃO.....	174
REFERÊNCIAS.....	177
ANEXOS.....	183

Pensar o corpo saudável a partir dos discursos da mídia que nos invadem sem pedir permissão já há algum tempo, mostrou-se desde o princípio uma tarefa bastante intrigante para mim, devido à proximidade em que me encontro do meu objeto de estudo. Iniciada bem antes da abstração que agora realizo, a estreita relação com o tema investigado fez com que o meu problema de pesquisa se tornasse antes de tudo uma questão existencial, a suscitar reflexões inéditas sobre um passado não tão distante, que ainda hoje me pego a recordar.¹

Mais do que revelar detalhes aparentemente sem importância desse passado, as linhas que se seguem têm a difícil missão de circunstanciar em algumas poucas páginas, um processo de produção de conhecimento longo o suficiente para ter visto de perto a transformação mais importante da minha vida até o presente momento, ocasionada pelo desafio de ser pai.

Recuperando passagens significativas da minha trajetória acadêmica, procuro destacar em especial os caminhos trilhados no exercício da reflexão corporificada que venho realizando nos últimos anos, enquanto pesquisador situado no mundo. Para tanto, volto agora no tempo, na intenção de resgatar um momento marcante da minha história de vida, que diversas vezes me ajudou a pensar esta tese, quando a inspiração necessária se fazia ausente.

Lembro de quando ainda criança, sofrendo de um mal cuja denominação soava tão misteriosa quanto ameaçadora para alguém da minha idade, ter sido impedido de dar seqüência à normalidade da minha vida e realizar as fantasias que a infância nos reserva. Bastante abatido, em função de uma pneumonia que veio

¹ Confesso que assim como grande parte das pessoas hoje em dia, eu também vivia distraidamente a saúde do meu próprio corpo, pensando muito pouco a seu respeito. Reflexividade que só era exercitada de tempos em tempos, quando a vida se mostrava estranha demais para seguir em frente sem ser questionada. Como diria a professora Norma Takeuti, na oportunidade do seminário de qualificação desta tese, fenômenos como a saúde, a doença, a dor, o sofrimento, a felicidade, além da morte e da própria vida, só são pensados com todas as suas conseqüências via literatura, arte e filosofia, mas jamais no senso comum, espaço da vida reservado apenas para o viver, como se esse viver não implicasse no ato de refletir.

interromper subitamente as aventuras de um verão promissor, fiquei um bom tempo sem sair de casa para brincar com os meus amigos, descobrindo no universo da leitura uma forma excitante e para mim inédita de habitar o mundo, diferente de todas as outras a que estava acostumado.

Mesmo tendo encontrado nos livros uma nova condição de existência, em sintonia com a vida que me era possível viver naquele momento, recordo que assistia com uma tristeza sem fim aos jogos de bola em que minha família inteira se envolvia diariamente, no campinho de areia que ficava por trás da nossa casa. Sem poder jogar, por ordens médicas e acirrada vigilância materna, observava da minha janela todas as brincadeiras que aconteciam, na esperança de que algum milagre repentino me deixasse em condições de também integrar a festa, o que não veio a ocorrer, pelo menos não tão rápido assim.²

Ainda lembro com detalhes de tudo o que acontecia naqueles finais de tarde, em que o tempo parecia não ter pressa alguma de passar. Das brincadeiras, dos risos, da areia quente, da poeira preta que cobria as pernas dos meus parentes e amigos, tão perigosa para os meus pulmões debilitados. Não mais esquecido de mim mesmo, pude vivenciar a saúde na sua íntima relação com o corpo, com a vida e com a doença, compreendendo não o seu conceito científico, mas o vulgar, aquele comum, que Canguilhem (2005) afirma estar ao alcance de todos.

Os anos foram passando e muitos outros diagnósticos não permitiram que eu perdesse de vista a condição corporal da minha existência, assim como a finitude que a espreita, pois como diria ainda Canguilhem (2005), as doenças são os instrumentos da vida pelos quais o homem se vê obrigado a se reconhecer mortal.

² Confirmando a reflexão de Gadamer (1997), o que há de estranho na experiência do adoecer não é nem tanto a existência da doença, mas sim o milagre da saúde.

A experiência da saúde e da doença foi sendo acompanhada por uma maior capacidade de abstração e pelo acúmulo dos conhecimentos científicos, que passaram a responder pelo que acontecia comigo quando a vida deixava de ser silenciosa.

A relação profissional com o corpo saudável, por sua vez, iniciou-se efetivamente a partir da entrada no curso de Educação Física da UFRN. Apesar de ter me aproximado da discussão sobre o esporte já na minha primeira graduação, em Comunicação Social, foi somente na rotina acadêmica da Educação Física que tive um contato direto e intenso com os estudos do corpo e da saúde.³ Habilitado em Jornalismo, o que de certa forma fez com que eu me aproximasse também dos estudos da mídia realizados na área da Educação Física, descobri na problemática do corpo um caminho denso e fascinante a ser percorrido a partir de então.

Caminho que venho trilhando com entusiasmo, desde os primeiros passos como bolsista de iniciação científica na UFRN. Período em que tive a oportunidade de ampliar a minha compreensão do corpo, para além da visão limitada que de certo modo nos é imposta ao longo de nossas vidas, seja dentro ou fora do ambiente escolar. Através de um olhar mais atento às Ciências Humanas e Sociais, além de um contato inicial com a Filosofia, deixei de enxergar o corpo humano apenas na sua condição orgânica e individual, passando a reconhecê-lo também enquanto um fenômeno social, cultural e histórico, que se constitui em objeto das mais diversas representações e imaginários (LE BRETON, 2006).

O corpo que desde criança chamava de meu, cuja estrutura e funcionamento adequados aprendi a reconhecer não só através dos discursos biomédicos e de

³ Os estudos do corpo e das práticas corporais vêm sendo realizados na Educação Física a partir de diversas abordagens teóricas, das quais destaco no momento, em razão da relevância para esta investigação, a perspectiva sociológica (BETTI, 2001), a perspectiva epistemológica (NÓBREGA, 1999; 2005) e a perspectiva histórica (SOARES, 1998; 2001).

suas verdades universalizantes, mas principalmente pelas variações que a vida nos impõe a cada instante, passava a ser visto agora como uma construção simbólica, constantemente moldada pelo contexto histórico, social e cultural.

A leitura de autores que discutiam a questão do consumo nas sociedades contemporâneas, como Mike Featherstone, Jean Baudrillard e Pierre Bourdieu, entre outros, fez com que eu me aproximasse naquele momento de uma abordagem sociológica do corpo humano, marcada pela investigação de fenômenos sociais que têm no corpo um objeto concreto de investimentos coletivos.⁴ Dessa forma, a mídia se tornava um campo de observações privilegiado, sobre o qual passaria a me debruçar desde então, todas as vezes que fosse analisar o corpo enquanto reflexo da vida social.

A partir da entrada no Programa de Pós-Graduação em Educação da UFRN, pude aprofundar os estudos que vinha realizando próximo à abordagem sociológica, ao discutir a educação do corpo contemporâneo enquanto um processo pedagógico contínuo e desterritorializado, configurado pela incidência simultânea ou sucessiva de múltiplas instâncias sociais sobre a corporeidade humana.⁵ Processo no qual a auto-construção da nossa realidade corporal é amplamente orientada pelas práticas

⁴ A abordagem do corpo não é nova nas Ciências Sociais, que desde o século XIX vem se preocupando com as questões da corporeidade humana. O problema é que durante muito tempo ele não foi tomado como foco principal das análises realizadas na área, o que mudou no final dos anos 60, quando os sociólogos passaram a dar uma atenção redobrada aos condicionantes sociais e culturais que modelam a corporeidade humana, de forma que hoje podemos falar em uma *sociologia do corpo* propriamente dita, a investigar, entre outras coisas, as lógicas sociais e culturais que nele se propagam (LE BRETON, 2006).

⁵ No segundo semestre do ano 2000, passei a integrar a linha de pesquisas sobre *Estratégias de Pensamento e Produção do Conhecimento*, vinculada ao Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre Educação, Ciência e Tecnologia – NEPECT, desenvolvendo os meus estudos de mestrado sob a orientação da professora Terezinha Petrucia da Nóbrega, com quem iniciei uma relação de orientação e de amizade. Incentivado pela minha orientadora, passei naquele momento a ter na Filosofia, especialmente na atividade epistemológica, uma ferramenta a mais para me aproximar do corpo e de suas condições de produção. Alimentado sem moderação pelo espanto de uma atitude filosófica que não se contenta em aceitar a nossa existência cotidiana sem maiores considerações, passei a ter um contato mais freqüente com a obra de filósofos contemporâneos, especialmente Nietzsche, Foucault, Merleau-Ponty e Deleuze, que direta ou indiretamente contribuíram para a constituição daquilo que só recentemente viria a ser caracterizado como uma sociologia do corpo e do seu conhecimento.

discursivas da mídia, que participam com voz ativa na produção do conhecimento sobre o corpo que circula na vida social.

As questões pedagógicas passavam a me acompanhar a partir de então, tendo como pano de fundo uma compreensão mais ampla dos processos educativos contemporâneos, não vinculada unicamente aos territórios tradicionais da educação escolarizada. Já na dissertação de mestrado, produzida com base nos discursos da revista *Boa Forma* sobre o corpo modificado, a mídia viria a ser discutida enquanto um agente educativo eficaz, a construir e difundir na sociedade brasileira diversas justificativas e estratégias para modificarmos o nosso corpo.⁶

O envolvimento com os discursos da mídia na perspectiva pedagógica e a participação efetiva nas atividades epistemológicas que realizava durante o curso de graduação em Educação Física e o mestrado em Educação, fizeram com que os meus investimentos acadêmicos fossem se aproximando também de uma certa sociologia do conhecimento, preocupada com as origens sociais das idéias sobre o corpo, bem como os seus impactos na sociedade.⁷

Questionando especialmente como na vida social diária a mídia especializada contribuía com os seus discursos para a construção da realidade do corpo, a partir dos diversos tipos de saberes que veicula, pude me aproximar de uma perspectiva não reducionista da sociologia do conhecimento, que admite a investigação de tudo

⁶ Dissertação apresentada em março de 2002, com o seguinte título: *O corpo modificado, os discursos da mídia e a educação multirreferencial*. Para maiores detalhes da pesquisa, ver Dantas (2002a).

⁷ Os últimos anos da graduação em Educação Física foram cursados ao mesmo tempo dos estudos de mestrado, período em que pude vivenciar plenamente a atitude epistemológica na Educação Física, através das discussões e atividades realizadas na linha de pesquisas sobre *Corpo, Cultura de Movimento e Epistemologia*, do *Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Corpo e Cultura de Movimento* – GEPEC, ao qual até hoje me encontro vinculado. Atividade epistemológica que se fez presente no trabalho de conclusão do curso de graduação em Educação Física, realizado a partir de uma reflexão sobre a *Cultura de movimento e o conhecimento da Educação Física*. Estudo em que a perspectiva epistemológica se ampliava para além das discussões sobre a delimitação da Educação Física enquanto área acadêmica ou profissional, tratando de conceitos centrais presentes em sua história, de forma a se constituir antes de tudo como uma atitude de pesquisa, para além da repetição de conhecimentos estanques e cristalizados da área (DANTAS, 2002b).

aquilo que é considerado conhecimento na sociedade, não se limitando aos estudos da emergência social da ciência enquanto uma verdade absoluta e inquestionável (BERGER; LUCKMANN, 2005).

Perspectiva sociológica que me levava já naquele momento, a discutir as condições sociais da produção de conhecimento sobre o corpo contemporâneo, sem perder de vista o homem comum no exercício de suas ações rotineiras, que no atual estágio da sociedade da informação, inevitavelmente destina uma boa parte do seu tempo à procura de informações especializadas sobre a vida em geral.⁸

Após a realização do mestrado, dei início à minha trajetória profissional enquanto professor universitário, ao entrar na Universidade Estadual da Paraíba ainda em 2002.⁹ Pouco tempo depois, retornei ao Programa de Pós-graduação em Educação da UFRN, para dar continuidade aos meus investimentos acadêmicos e existenciais, agora na qualidade de doutorando.

Buscando afirmar a minha identidade enquanto pesquisador, além de abrir novos campos de pesquisa e consolidar outros já investidos pela Educação Física brasileira, concentrei os meus estudos de doutorado na perspectiva da sociologia do corpo e das práticas corporais, dando seqüência às investigações sobre a pedagogia da mídia enquanto fenômeno social, que há tempos produz e coloca em circulação as mais diversas práticas discursivas sobre o corpo humano.

O *corpo saudável* se tornava então, o meu novo objeto de estudo, vindo a ser discutido através da articulação entre a reflexão sociológica e a atenção ao campo

⁸ Como diria Latour (1994), a leitura do jornal diário se constitui na reza do homem moderno.

⁹ Local onde, até o presente momento, venho atuando na abordagem sociocultural da Educação Física. Tendo em vista o referencial sociológico e filosófico da área, venho desenvolvendo atividades de ensino, pesquisa e extensão, estando vinculado ao *Grupo de Pesquisas sobre Corpo, Educação e Movimento* – GCEM, na linha de investigações sobre *Cultura de Movimento e Sociedade*.

empírico, a partir dos indicadores socioculturais produzidos pela técnica da análise de conteúdo (BARDIN, 1979).

Reconhecendo como legítima a agenda de prioridades deixada por Foucault, para quem a luta contra as formas de assujeitamento dos modos de vida assume uma importância central na existência do ser humano, questionei os impactos dos agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde, sobre a produção da subjetividade contemporânea.

Proposta de investigação em sintonia com a produção teórica do GEPEC, mais especificamente da linha de pesquisas sobre *Corpo, Epistemologia e Cultura de Movimento*, que vem investindo em investigações que possam trazer mais elementos para uma crítica ao imaginário da saúde perfeita e do culto ao corpo na área da Educação Física.¹⁰

Os estudos do doutorado foram realizados na companhia sempre instigante de vários teóricos expressivos, que de alguma vêm colaborando com o avanço dos estudos contemporâneos sobre o corpo. Dentre eles, destaco a relevância dos trabalhos de Foucault, um dos primeiros a perceber o caráter ambíguo da relação entre o poder e a vida, intuindo desde cedo que a resistência ao poder se daria aonde ele incide com mais força, ou seja, a própria vida.

Intuição seguida por Gilles Deleuze e retomada mais recentemente por Antonio Negri, que ao ressignificar o conceito de biopolítica formulado por Foucault, consegue dar uma certa vitalidade às reflexões de seus antecessores, afirmando que quanto mais a vida é investida pelo poder, mais ela se torna uma potência. Sua compreensão de biopolítica enxerga mais apuradamente a positividade liberadora da

¹⁰ Para mais detalhes dessas pesquisas, ver especialmente os estudos de Nóbrega (1999, 2005), Dantas (2002a) e Mendes (2006).

vida, cuja potência política se contrapõe às modalidades de poder e de governo sobre as populações, próprias ao pensamento de Foucault.

Mesmo submetida às novas formas de dominação que se configuram no atual estágio do capitalismo, as quais Gilles Lipovetsky nos revela minuciosamente ao caracterizar os sutis dispositivos de regulação social das sociedades hipermodernas, a vida sempre consegue de alguma forma se refazer frente aos poderes sedutores do excesso, disseminados sem cessar pelo imperativo narcisista do corpo saudável, belo e produtivo.

Argumento ao qual me lanço por completo neste instante, na tarefa arriscada, mas acima de tudo urgente, de cartografar a produção biopolítica do corpo saudável nas sociedades contemporâneas, sem perder de vista a condição paradoxal do poder sobre a vida, que ao possibilitar a emergência de territórios existenciais alternativos àqueles ofertados pelo capital, pode apontar caminhos mais singulares para vivermos a saúde do corpo.

Tendo na revista *Saúde!* o meu campo empírico de investigações, procuro discutir os processos de subjetivação contemporâneos, centrados na realização das mais diversas práticas corporais para a auto-construção do corpo perfeito, seja ele belo ou saudável, que encontram no imperativo narcisista das novas formas de regulação social, condições ideais de crescimento.

Esta é uma tese que discute a potência da vida, a partir do poder que sobre ela incide. O fio condutor da argumentação que se segue, o refrão que ecoa em todas as suas páginas, se reterritorializando a cada parágrafo como um evento novo, é o paradoxo do poder. Quanto mais a vida é investida pelo poder, mais ela se torna uma potência, capaz de traçar linhas de fuga e refazer as suas dimensões, mesmo

que em pouco tempo venha novamente a se submeter às estratégias de captura do capital.

O nosso argumento central, em se tratando de uma reflexão específica sobre corpo, mídia e subjetividade, é de que os agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde possibilitam a emergência de novos territórios existenciais, configurando a produção biopolítica do corpo saudável enquanto um processo de subjetivação aberto à experimentação e à invenção de si mesmo.

Processo de subjetivação corporal centrado na auto-construção do corpo saudável, que gera ao mesmo tempo singularização e massificação da subjetividade humana, evidenciando com isso linhas de fuga a compor uma perspectiva existencial da saúde do corpo.

Seguindo dessa vez a agenda de Pelbart (2000), que aponta a necessidade de cartografarmos sem cessar as novas políticas de subjetividade contemporâneas, representadas nas modalidades inéditas de socialidade, de resistência e de implicação com o presente, buscamos apontar não só as formas historicamente hegemônicas de sermos saudáveis, as quais já foram bastante discutidas na área da Educação Física brasileira, mas principalmente as forças que as colocam em questão hoje em dia, fazendo com que seja possível pensarmos outras maneiras de vivermos a saúde do corpo, a partir da singularização da subjetividade.¹¹

Argumentação a ser construída e apresentada em quatro capítulos. No primeiro deles, apresentamos a pesquisa realizada, a partir da sua configuração teórico-metodológica. Evidenciamos neste capítulo os agenciamentos do corpo presentes na revista *Saúde!*, através dos indicadores socioculturais produzidos pela atenção ao nosso campo empírico.

¹¹ Para maiores detalhes da perspectiva histórica da saúde na Educação Física, ver Soares (1994).

No segundo capítulo, discutimos as biopolíticas do corpo saudável que se tornaram historicamente hegemônicas em nossas sociedades, a partir de suas racionalidades e estratégias de controle sobre o corpo. Tendo em vista os dados produzidos nesta investigação, discutimos também a produção biopolítica do corpo saudável, enquanto uma alternativa para pensarmos a incidência do poder sobre o corpo nas sociedades contemporâneas.

No terceiro capítulo, dirigimos o nosso olhar para a hipermodernidade e sua realidade paradoxal, refletida na cultura do excesso e da moderação cotidiana, destacando as novas forças que põem em xeque uma determinada compreensão hegemônica do corpo saudável.

O quarto capítulo apresenta uma análise sobre o corpo saudável na perspectiva da existência, procurando apontar possibilidades de compreendermos e vivenciarmos a saúde do corpo, a partir das modalidades inéditas de sermos saudáveis produzidas no cotidiano.

Por fim, encerrando as atividades de produção de conhecimento delineadas no decorrer da argumentação, busco retomar os principais pontos desta tese, apontando para futuras investigações na temática da sociologia do corpo e das práticas corporais, que merecem estar presentes na agenda de pesquisas não só da Educação Física, mas de todas as pedagogias do corpo e da saúde que se pretendem críticas e rigorosas.

A íntima relação entre os meios de comunicação e a educação não é um evento novo no cenário histórico da pedagogia. É possível identificarmos já no Renascimento, um desenvolvimento sem precedentes de todos os mecanismos de suporte da comunicação social, que estimulados pelas disputas ocorridas com o advento da Reforma e da Contra-Reforma, foram se tornando elementos centrais nos processos educativos da época (BRETON; PROULX, 2002).

O período do século XVIII também presenciou de perto essa relação, a partir da posição de destaque que a imprensa assumiu nos processos formativos dos grupos burgueses, cuja vida social girava em torno da leitura e das novas idéias que ela proporcionava. Visto por Cambi (1999) como o século dos jornais e das revistas, o século XVIII assistiu ao crescimento da imprensa destinada à mulher, que da mesma forma que o povo, começava a despontar como um *sujeito educativo* legítimo.

Mas é somente no século XIX que a articulação de diversas instituições educativas vai possibilitar efetivamente a *pedagogização da sociedade* iniciada na época moderna, fazendo com que esses novos sujeitos educativos recebam maiores investimentos pedagógicos. Ocupando um lugar central na educação, a escola divide suas funções pedagógicas com diversos agentes formativos, dos quais se destaca a imprensa cotidiana e periódica no desenvolvimento de uma função semi-institucional de tipo educativo (CAMBI, 1999).

O processo de especialização dos periódicos, que já no século XVIII fazia com que o mercado editorial se organizasse por temas, setores de interesses e públicos-alvos, entre outros aspectos, se intensifica no século XIX, quando a imprensa amplia a segmentação de suas publicações, se dirigindo de forma particular aos mais diversos atores sociais.

Novas publicações são concebidas para atender a demanda de informação desses atores sociais, sendo organizadas não só em função da profissão que eles exercem, mas também pelo sexo e idade que possuem. Já presenciadas no século XVIII, as publicações femininas apresentam um novo impulso, dividindo as atenções do efervescente mercado editorial com os periódicos destinados às crianças e ao povo, que também passam a circular com vigor na vida social oitocentista (CAMBI, 1999).

Desse modo, é um amplo circuito de papel impresso que se põe em movimento, penetrando em todos os setores da vida social, difundindo atitudes e palavras de ordem e operando ativamente no imaginário social, desenvolvendo, portanto, uma obra educativa (em geral conformista, algumas vezes aberta à dissensão e alternativa) bastante intensa e tenaz (CAMBI, 1999, p. 490).

No século XX, a relação entre os meios de comunicação e a educação ganha novas proporções, especialmente a partir do segundo pós-guerra, quando o forte avanço dos *mass media* e da *indústria cultural* contribui para uma verdadeira revolução pedagógica, ao permitir que os chamados *persuasores ocultos* ocupem um espaço cada vez mais amplo na formação do imaginário social (CAMBI, 1999).

Como legítimos educadores informais, os *mass media* incidem de forma maciça sobre a formação do imaginário coletivo, de forma a cumprirem tanto uma função de padronização dos comportamentos, quanto um papel de emancipação das massas. Condição paradoxal das ações midiáticas na sociedade, que fez com que os meios de comunicação de massa e a indústria cultural recebessem ao mesmo tempo diversas críticas e elogios durante todo o século XX, de acordo com as interpretações divergentes que receberam dos estudiosos da época.¹²

¹² Condição que permanece até hoje, movimentando ainda *apocalípticos e integrados* numa discussão muitas vezes estéril, por não enxergar os limites e as possibilidades existentes nos processos educativos engendrados pela mídia.

Para além das críticas e elogios que receberam, permanece o fato de que com o advento dos meios de comunicação de massa e da indústria cultural, os processos educativos nas sociedades contemporâneas nunca mais foram os mesmos.

O que deve porém ser sublinhado com força é que, com o advento dos *mass media* e da “indústria cultural”, todo o universo educativo foi radicalmente transformado, já que os agentes tradicionais da educação foram deslocados na sua centralidade social e no interior da experiência individual de formação, já que foi atribuído um papel cada vez mais central à formação do imaginário (em relação à própria informação ou à formação moral), que se modelou segundo princípios impostos pelo mercado e pela sua lógica comercial, já que se concedeu um lugar cada vez mais central à imagem ou ao som, em relação à linguagem verbal e aos seus vínculos cognitivamente mais complexos e sofisticados, mais articulados e plurais (CAMBI, 1999, p. 633).

Exercendo funções pedagógicas positivas e negativas, o papel educativo que a mídia cumpre na sociedade indica sua condição de problema educativo ainda em aberto no meio pedagógico, que ao assumir uma posição central e imprescindível no mundo contemporâneo, necessita ser repensada, juntamente às formas tradicionais de educação institucionalizada.

Os estudos Culturais em Educação no Brasil, por exemplo, vêm cada vez mais enfocando a ação educativa da mídia brasileira nos processos de subjetivação contemporâneos, a partir de uma maior atenção às situações educativas que se dão fora do tempo e do espaço escolar, nas diversas experiências diárias que só a vida social em sua plenitude é capaz de proporcionar.

Situações educativas que fazem com que a Educação Física escolar divida com outras instâncias sociais as funções pedagógicas relativas ao corpo e às práticas corporais nas sociedades contemporâneas, como podemos perceber a seguir, já a partir dos núcleos de sentido produzidos pela análise de conteúdo da nossa investigação.

Lógicas sociais e culturais	
Quanto à aprendizagem da prática corporal	
A prática é aprendida nas aulas de Educação Física	1
A prática é aprendida fora do âmbito da Educação Física escolar	3

As práticas corporais veiculadas pela revista *Saúde!*, revelam que a lógica social e cultural de sua aprendizagem nas sociedades hipermodernas não se limita ao ambiente escolar, estando presente em diversas pedagogias culturais, como por exemplo, os livros de auto-ajuda, a mídia e a instituição médica.¹³

É por esse motivo que atualmente muitos pesquisadores de várias áreas do conhecimento se debruçam sobre diversos espaços sociais em que os meios de comunicação atuam, inclusive a escola, realizando investigações acerca das mais variadas pedagogias culturais existentes, de forma a fortalecer a perspectiva multirreferencial da Educação.¹⁴

A compreensão da educação enquanto um processo social amplo, que conta com a participação conjunta das mais variadas instituições sociais, faz com que o mundo da comunicação seja tomado como um campo de investigações vasto e privilegiado, onde a produção de subjetividade ocorre independentemente da intenção educativa existente.¹⁵

¹³ Consideramos as práticas corporais como sendo as diversas formas de manifestação do ser humano pelo seu corpo, muitas das quais constituintes da cultura de movimento dos povos, que ao longo do tempo vêm atribuindo sentidos e significados ao movimento humano. Práticas estas, que na área da Educação Física ora são chamadas de atividade física, exercício físico, esporte, entre outras denominações utilizadas, a partir dos sentidos e significados a elas atribuídos. No caso da revista *Saúde!*, as práticas corporais da cultura de movimento contemporânea são vistas geralmente como uma atividade física, sendo associadas a obtenção da saúde por parte dos indivíduos. Ainda assim, a terminologia *prática corporal*, também é usada pela revista *Saúde!*, quando, por exemplo, aborda o Lien Chi, prática corporal da Medicina tradicional chinesa (SAÚDE!, 2004).

¹⁴ Para Assmann (2003), a perspectiva multirreferencial da Educação corresponde ao uso simultâneo ou sucessivo de múltiplas relações, fontes, conexões e referências para aprofundar um assunto e caracterizar um tipo de racionalidade. Não se trata da mera soma acumulativa das várias referências, mas da admissão de sua incidência conjunta sobre um tema. A perspectiva multirreferencial da Educação vem sendo também vista como uma possível abordagem das situações educativas e formativas, não reduzida a uma leitura unidimensional das ações pedagógicas (ARDOINO, 1998).

¹⁵ Com base em Guattari (1992; 1993), compreendemos a subjetividade para além do sujeito psíquico e individual, como sendo o efeito de um campo de produção, ou seja, de um campo de subjetivação.

Campo de investigações que tende a crescer ainda mais nos próximos anos, em virtude da inevitável expansão do cenário tecnológico mundial e dos seus efeitos na produção da subjetividade humana, configurando uma vida mais do que nunca aberta em rede e conectada, que assiste à emergência de uma *sociedade pedagógica*, em que os laços sociais estão cada vez mais firmados na circulação da informação (SERRES, 2000).

Se considerarmos como Guattari (1993), que a produção de subjetividade não pode ter a pretensão de escapar dos equipamentos coletivos de subjetivação, como as máquinas informacionais e computacionais de uma sociedade pedagógica, vemos a importância das pesquisas realizadas nesse campo de investigações, em especial as investigações sobre a pedagogia da mídia, que na sua condição formativa de prática cultural, articula relações de poder e modos de vida.

Nas sociedades contemporâneas, os discursos da mídia agem como uma prática pedagógica, se constituindo como uma instância produtora de conhecimentos sobre o corpo, ou seja, produtora do próprio corpo. Objeto de diversas pedagogias culturais, o corpo encontra particularmente na pedagogia da mídia, a emergência de uma certa *pedagogia do corpo saudável*.

Nessa pedagogia, os discursos do corpo saudável se configuram como um tipo específico de conhecimento sobre o corpo, cuja capacidade de sedução colabora em muito para a construção social da realidade corporal do ser humano. O imperativo narcisista do bem-estar, que em nossas sociedades é a nova forma de regulação social, encontra na mídia a acolhida necessária para a sua difusão, passando a disseminar a importância das práticas corporais no culto a si próprio.

Por meio da publicidade, do acesso ao crédito, da superabundância dos haveres e lazeres, o capitalismo das necessidades aboliu a aura popular dos ideais, à guisa de

uma busca de novos prazeres e da concretização do sonho da felicidade pessoal. Edificou-se uma nova civilização, não mais voltada para refrear o desejo, mas, ao contrário, para levá-lo à sua exacerbação extrema, despojando-o de qualquer conotação negativa. A fruição do momento presente, o culto de si próprio, a exaltação do corpo e do conforto passaram a ser a nova Jerusalém dos tempos pós-moralistas (LIPOVETSKY, 2005a).

O avanço dos cuidados com o corpo saudável através das práticas corporais, nos leva a problematizar o desenvolvimento dessa lógica na sociedade brasileira. Por isso, questionamos a produção de subjetividade na cultura do excesso e da moderação, indagando sobre os agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde.

Temos como objetivo reconhecer os processos de subjetivação corporal hipermodernos, a partir de uma cartografia dos agenciamentos do corpo na revista *Saúde!*, de forma a apontarmos indicadores qualitativos e quantitativos dos usos do corpo na mídia, que possam potencializar uma educação crítica do corpo nas pedagogias da saúde, como aponta o nosso argumento central de pesquisa.

Entendemos que uma pesquisa dessa natureza mostra-se necessária, devido ao aumento considerável do interesse pela temática da saúde de uma forma em geral, fato particularmente comprovado na Educação Física, pelo crescimento da adesão às linhas de pesquisa sobre saúde e qualidade de vida. Segundo dados do censo de 2002 do CNPq, existem 196 grupos de pesquisa cadastrados na área da Educação Física no Brasil. De acordo com um levantamento de dados no Diretório de Grupos desta agência, que realizamos através de pesquisa com o termo *saúde*, foram detectados 70 grupos com a presença do termo, ou no seu nome, ou no título das linhas de pesquisa, ou nas suas palavras-chaves, o que representa mais de 1/3 dos grupos com proximidade a esta temática.

Outros dados referentes a esses grupos de pesquisa, revelam uma produção de 122 teses e 1.229 dissertações, encontradas também a partir de uma busca com

o termo *saúde*, o que mostra a sua recorrência na área. Além dessa produção, podemos encontrar nos indicadores dos grupos, trabalhos apresentados em congressos, artigos, produção técnica, entre outros, que também estão relacionados à temática em questão. Para uma área tão fixada no corpo saudável, a questão da saúde necessita ser repensada urgentemente, sob o risco de ser difundida pelas instituições sociais brasileiras numa concepção limitada e mesmo perversa, ao reduzir a singularidade da experiência do corpo saudável às medidas anatomofisiológicas do organismo humano.

Os motivos que nos levaram à escolha do meio *revista* como campo empírico desta investigação, são os mesmos pelos quais as editoras ainda vêm investindo de forma maciça na publicação de novos periódicos. Entre eles, a possibilidade que as revistas oferecem de serem acessadas nos mais diversos tempos e espaços sociais, além do relacionamento de longo prazo que estabelecem com seus leitores.¹⁶

Já a escolha da revista *Saúde!*, enquanto veículo específico de comunicação de massa, se deu em virtude de quatro aspectos principais: a grande diversidade de meios de comunicação nos quais seu conteúdo circula; o tempo de veiculação que possui; a expressiva circulação que alcança em todo o país e a legitimidade que possui junto aos seus pares.

Circulando em meio impresso e digital, através de suas edições de banca, de suas compilações digitalizadas em CD-ROM e do seu *site* próprio na Internet, a revista *Saúde!* atinge não só aquele leitor tradicional, visado pelo mercado editorial convencional dos impressos, mas também um novo tipo de leitor, acostumado a ter nos recursos da hipermídia ferramentas imprescindíveis para o processo diário de

¹⁶ Como justifica a Editora Abril, que publica a revista *Saúde!* (GRUPO ABRIL, 2007).

busca de informações especializadas.¹⁷ A diversificação dos meios em que circula e a acessibilidade que proporcionam, fazem da *Saúde!* uma rede de informações relevante sobre o corpo saudável, a entrar diariamente em nossas vidas.

Com mais de vinte anos de circulação, a *Saúde!* já faz parte da história da imprensa brasileira, tendo assistido e colaborado com os mais diversos movimentos sociais do país. Além disso, circula de forma expressiva em todo o Brasil e também em alguns pontos do exterior, sendo referência na divulgação científica sobre os cuidados com a saúde do corpo, como revelam as premiações que vem recebendo na categoria *Jornalismo Científico*.¹⁸

Premiações estas, que fazem da *Saúde!* uma fonte de consultas das mais requisitadas não só por leigos no assunto, mas também pelos mais variados profissionais da área educacional e da saúde, que se utilizam de suas matérias não somente para fins de lazer.¹⁹

A decisão de investigar especificamente as edições da *Saúde!* publicadas em 2003, também teve seus motivos. Um deles foi o aniversário de vinte anos da revista, completados no mês de outubro, revelando sua solidez frente a um mercado editorial extremamente competitivo, em que muitas publicações não conseguem se sustentar por mais de um ano.

Além disso, todos os exemplares de 2003 puderam ser acessados em uma única compilação digitalizada em CD-ROM, comercializada pela Editora Abril em 2004. De forma que pelo critério de acessibilidade, definido por Gil (1999), constituíram-se em unidades suficientes para representarem o universo da revista.

¹⁷ A hipermídia articula a não-linearidade do hipertexto, com a diversidade de meios da multimídia.

¹⁸ Premiações que vêm ocorrendo desde a década de 80, quando venceu o *Prêmio Esso de Jornalismo* e o *Prêmio José Reis de Divulgação Científica*.

¹⁹ Como é o caso da bióloga gaúcha Maria Fernanda Bergmann, que quando era professora do segundo grau, há mais de vinte anos atrás, utilizava as reportagens da *Saúde!* para enriquecer suas aulas (SAÚDE!, 2004).

A partir da reflexão sociológica e da técnica de análise de conteúdo, procedemos uma investigação que buscou compreender os discursos sobre o corpo veiculados pela mídia especializada em saúde, através das suas referências ostensivas e não-ostensivas.

O enfoque no corpo saudável possibilitou uma aproximação da sociologia do corpo, em que o corpo não se apresentou apenas como objeto de estudo, mas também como instrumento de investigação e vetor de conhecimento. Uma sociologia do corpo, que parte do próprio corpo do pesquisador (WACQUANT, 2002).

Segundo Le Breton (2006), a sociologia do corpo se constitui enquanto um capítulo da sociologia, sendo tributária da metodologia e da epistemologia que ela emprega. A nossa reflexão sociológica levou em conta a atenção ao campo empírico, através da análise de conteúdo da revista *Saúde!*, além da interpretação referencial realizada a partir dos estudos de Foucault, Deleuze, Negri e Lipovetsky, entre outros.

Como técnica de produção dos dados nesta investigação, utilizamos a análise de conteúdo, que é um conjunto de instrumentos metodológicos em constante aperfeiçoamento, aplicável a tipos de discursos extremamente diversificados (BARDIN, 1979). Foi realizada uma análise categorial da revista *Saúde!*, que dentre as técnicas existentes na análise de conteúdo, permite a análise temática do *corpus* selecionado.

A opção por realizar uma análise de conteúdo tanto qualitativa quanto quantitativa, deu-se na intenção de verificarmos a recorrência dos discursos da revista. Não no sentido de apenas apontar a hegemonia de uma determinada concepção de corpo e saúde, que seria mais ou menos óbvia. Mas também, para constataremos que os pontos de fuga que ocorrem não são tecidos fracos ou

dispersivos. Se não fazem parte do contexto dominante da saúde, não deixam de ser tendências relativamente fortes nesse novo cenário de subjetivação do corpo saudável.

A análise de conteúdo realizada deu importância não só aos enunciados presentes no *corpus* das matérias analisadas, mas também a uma certa trama de visibilidades que envolve esses enunciados. Dessa forma, nos detemos na análise do produto em si; na análise da inserção do produto em uma política global de produção; nos modos de articulação do público com o produto e nas suas condições de produção e emergência, possibilitadas pelo contexto cultural e social.²⁰

Foram analisadas todas as edições da revista *Saúde!* de 2003, em número de doze, que se encontram digitalizadas em um único CD-ROM, além de disponíveis no *site* da revista na Internet, para aqueles que são seus assinantes. O nosso *corpus* de análise foi constituído pelas matérias dessas doze edições, que enfocaram especificamente as práticas corporais na *Saúde!*, também em número de doze.

Quadro 1 – Corpus de análise das matérias da revista <i>Saúde!</i>	
01	<i>Entre nessa onda – Surfe</i>
02	<i>Siga os passos dele – Nuno cobra</i>
03	<i>O exercício dá proteção – Atividade física</i>
04	<i>Invista nas caretas – Ginástica facial</i>
05	<i>Isso é postura de criança? – Ioga</i>
06	<i>Um diabético campeão – Atleta</i>
07	<i>RPG: o corpo no eixo – RPG</i>
08	<i>Hidrogenástica funciona? – Hidrogenástica</i>
09	<i>Dos pés à cabeça – Massagem</i>
10	<i>Olho vivo no professor – Profissional</i>
11	<i>Vá de bicicleta – Ciclismo</i>
12	<i>Lição de equilíbrio – Lien Chi</i>

²⁰ Procedimentos de investigação que seguem uma certa tendência de análise dos produtos da mídia na área da Educação, a partir de uma análise de discurso próxima a Foucault (FISCHER, 2002).

Analisamos o material disponível a partir da elaboração de fichas de conteúdo para cada uma das doze matérias do *corpus* selecionado. Foram destacados nas fichas de conteúdo os dados de identificação da matéria, referentes ao seu periódico, título, total de páginas, localização e autoria, além de uma descrição da mesma.

As unidades de registro foram extraídas das matérias, no processo de descrição analítica dos dados, a partir da identificação das respectivas fontes dos discursos analisados. A etapa seguinte foi a produção dos núcleos de sentido, que convergiram para cinco grandes categorias, que apresentamos a seguir, após a localização da revista *Saúde!* no cenário editorial brasileiro.

As informações sobre a revista *Saúde!* que serão expostas neste momento, foram retiradas de diversas fontes, dentre elas, o próprio *site* da revista; algumas de suas edições, tanto recentes quanto antigas, digitalizadas ou não; o *site* da Editora Abril; o *site* da Editora Abril construído para atender as necessidades das agências e de seus anunciantes; o Relatório Anual do Grupo Abril, do ano de 2004; Relatórios Administrativos disponíveis no site da Editora Abril, além do contato por *e-mail* com o *Atendimento ao Leitor* da revista *Saúde!* e com a *Diretoria de Relações Corporativas* do Grupo Abril.

A revista *Saúde!*

A indústria do corpo saudável vem se expandindo rapidamente no Brasil desde a primeira metade da década de 80, período em que as recém-inauguradas academias de ginástica e suas coloridas aulas de aeróbica começam a se espalhar

pelos grandes centros urbanos do país, estimuladas pela febre do culto ao corpo que se alastrava mundialmente.²¹

O mercado do corpo já manifestava nessa época os primeiros sinais do desenvolvimento sem precedentes que iria atingir na nossa história econômica, comercializando com sucesso os mais variados bens e serviços reservados aos cuidados corporais do brasileiro, no que poderíamos chamar sem maiores problemas, de um *comércio do corpo perfeito* a se consolidar no país.

Incentivados pela atuação incisiva de atrizes como a norte-americana Jane Fonda e a brasileira Yoná Magalhães na divulgação da importância dos cuidados com o corpo, a geração dos anos 80 no Brasil passou a ser uma consumidora regular do comércio do corpo e de todo seu universo, alimentando o culto ao corpo perfeito na nossa sociedade.²²

O corpo assumia dessa forma, como em outros países do ocidente, um lugar de destaque na vida social do cidadão brasileiro, sendo exposto sem moderação pela mídia, que a partir dos seus serviços de informação sobre o corpo belo,

²¹ A presença do culto ao corpo no Brasil podia ser sentida não só pelo crescimento da infra-estrutura destinada às práticas corporais, mas também pelas análises acadêmicas que começavam a questionar a excessiva preocupação do homem contemporâneo com seu corpo, como o estudo realizado por Codo e Senne (1985), sobre o fenômeno da *corpolatria*. Para os autores, os crescentes cuidados com o corpo tinham adquirido uma condição de veneração alienante e quase religiosa, a partir de um individualismo galopante, representado no investimento narcísico sobre o próprio corpo. Em termos mundiais, podemos estimar o alcance do culto ao corpo na época, através da leitura de um filme canadense em particular, que lançado sem muitas expectativas no ano de 1986, acabou recebendo uma indicação ao Oscar na categoria de Melhor Filme Estrangeiro. O filme em questão é *O Declínio do Império Americano*, que dirigido por Denys Arcand e protagonizado por Rémy Girard, no papel de um professor de história mulherengo da Universidade de Montreal, apresenta a história de um grupo de intelectuais amigos, que se reúnem para um jantar regado à conversas sobre política e sexo, entre outros assuntos polêmicos. Classificado no gênero das *comédias-drama* com tendência à reflexão social, o filme tem várias cenas hilárias, em que a porção feminina do grupo discute os seus apimentados casos amorosos, durante a execução de diversos exercícios de musculação e alongamentos realizados em uma academia de ginástica repleta de opções para a prática do corpo.

²² Enquanto uma figura representativa das profundas mudanças culturais que vinham ocorrendo no mundo desde a década de 60, desencadeadas em parte pelo advento do feminismo e da *revolução sexual*, a atriz Jane Fonda fez sucesso nos Estados Unidos e no mundo todo, produzindo vídeos e livros sobre exercícios aeróbicos e alongamentos, entre outros cuidados corporais, que fizeram muita gente aderir às mais diversas práticas corporais encontradas no mercado do corpo. Já a atriz brasileira Yoná Magalhães, pode ser considerada a celebridade brasileira que mais visibilidade deu ao corpo naquela época, participando de várias publicações sobre exercícios voltados para a boa forma e a saúde da mulher (MIRA, 2001).

produtivo e saudável, tornava-se uma das principais responsáveis pela expansão do mercado do corpo a nível mundial.

Os anos 80 conheceram um desenvolvimento considerável do mercado do músculo e do consumo de bens e serviços destinados à manutenção do corpo. Impérios industriais, com atividades diversificadas, ocuparam esta fatia do mercado relativa ao ferro, às vitaminas e ao suor, produzindo tanto aparelhos de musculação, quanto suplementos nutricionais, ou ainda publicando revistas especializadas sobre a boa forma, a saúde, os regimes alimentares e o desenvolvimento corporal (COURTINE, 1995, p. 84).

Acompanhando a expansão desse mercado no Brasil, que encontrava-se bastante favorável à disseminação de informações especializadas sobre o corpo e a saúde humana, a revista *Saúde!* surge no cenário nacional em outubro de 1983, tornando-se rapidamente uma referência legítima para um público ávido em aderir aos estilos de vida saudáveis que se anunciavam em escala global.²³

Antes de se tornar uma revista independente, a *Saúde!* já havia aparecido no mercado editorial brasileiro, em março de 1982, como uma edição especial da revista *Nova*. Dedicada a um tipo de público apegado à vida natural, a *Nova Vida*, como se chamou inicialmente, se transformou no ano seguinte em *Viva a Vida*, até ser totalmente reformulada e assumir a proposta definitiva, passando a se chamar *Viva a Vida com Saúde!* (MIRA, 2001).

Nos seus mais de vinte anos de circulação, tempo em que ajudou o Grupo Abril a erguer um verdadeiro império de comunicação no Brasil, a *Saúde!* não só assistiu às principais transformações econômicas e culturais da sociedade brasileira, como colaborou com esses processos. Atenta aos movimentos mais sutis da vida social brasileira, prática de mercado comum não só ao grupo do qual faz parte, a

²³ Rapidez que pode ser medida através da premiação que obteve apenas dois anos após o seu lançamento, quando recebeu o *Prêmio Esso de Jornalismo*, na categoria de *Informação Científica e Tecnológica*.

revista *Saúde!* teve uma participação direta no desenvolvimento do culto ao corpo no Brasil, ao refletir e refratar de forma massificada os desejos pelo corpo saudável que despontavam em cada nova academia do país.

Tendo como suporte a estrutura do Grupo Abril, um dos maiores e mais influentes grupos de comunicação da América Latina hoje em dia, a revista *Saúde!* vem sendo produzida no estado de São Paulo pela Editora Abril, empresa responsável pela veiculação de sete dos dez maiores títulos de revista do país.²⁴ Entre eles a *Veja*, quarta maior revista semanal do mundo, que possui tiragem superior a um milhão de exemplares, ficando atrás apenas das norte-americanas *Times*, *Newsweek* e *U.S. News* (GRUPO ABRIL, 2007).

A *Saúde!* faz parte então, de um legítimo *sistema de poder*, a operar a mais de meio século no seio da sociedade brasileira, a partir do momento em que Victor Civita funda a Editora Abril, no ano de 1950. Sistema que vem diversificando suas áreas de atuação desde então, ampliando as possibilidades de difundir junto ao povo brasileiro suas novas verdades sobre a vida em geral, pois como bem diz Foucault (1999), os sistemas de poder produzem certas verdades e garantem sua circulação no meio social, fazendo com que elas se desdobrem em determinados efeitos de poder nas sociedades que as acolhem.

Enquanto um império de comunicação em franca ascensão, o Grupo Abril movimenta a nova forma global de soberania que a lógica do capitalismo integrado impôs à autoridade política dos Estados-Nações modernos, se fazendo amplamente presente nos mais variados tempos e espaços da sociedade brasileira.²⁵

²⁴ Em 1986 ela fazia parte junto com as revistas *Bizz*, *Contigo*, *Horóscopo* e *Carícia*, da hoje extinta Editora Azul, que na época era sócia da Editora Abril (MIRA, 2001).

²⁵ A qual Hardt e Negri (2001) chamam, não por coincidência, de *Império*. Nova ordem mundial, em que as relações econômicas e culturais advindas da globalização não se encontram livres do controle de uma soberania política, que apenas toma uma nova forma, sendo constituída agora por uma série de organismos nacionais e supranacionais, unidos pela mesma lógica de comando capitalista.

Hiperpresença garantida pelos dispositivos de poder extremamente eficazes existentes na *sociedade de controle* contemporânea, que de certo modo viabilizam a expansão desse tipo de capitalismo integrado, ao mesmo tempo em que se nutrem da sua lógica e estrutura imperial.

Dispositivos sofisticados e sutis, que se espalham de forma rápida e freqüente no meio social, exercendo o controle não mais pelo confinamento dos corpos dóceis nos espaços fechados das instituições disciplinares, mas de forma contínua e a céu aberto, através dos sistemas de comunicação, das redes flexíveis de informação e dos sistemas de bem estar existentes nas sociedades, que através de suas máquinas de poder organizam diretamente o cérebro e os corpos dos cidadãos (HARDT; NEGRI, 2001).

Máquinas de poder estas, presentes em grande número na rede de sistemas do Grupo Abril, que apesar de ter se limitado na época de sua fundação às ações da Editora Abril, conseguiu se expandir e diversificar os seus campos de atuação durante sua trajetória comercial.

Hoje possui 351 títulos de revista, dos quais 96 regulares, que somados proporcionam uma circulação anual de 209 milhões de exemplares. Possui também cerca de 55 *sites* dessas mesmas revistas, entre eles o *site* da revista *Saúde!*, cujo conteúdo é reconhecido como o melhor da Internet brasileira, segundo informações da própria Editora Abril. Além de cerca de 6 mil funcionários, distribuídos, entre outros setores, na operação de televisões (MTV/TVA), no trabalho do provedor de Internet banda larga do grupo e no mercado editorial de livros escolares, onde operam as editoras Ática e Spicione.²⁶

²⁶ Segundo dados do Relatório Anual do Grupo Abril de 2004 (GRUPO ABRIL, 2007) e do Relatório Administrativo da Editora Abril de 2005 (EDITORA ABRIL, 2007).

A missão do Grupo Abril, segundo consta na sua página da Internet, é a difusão da informação, da cultura e do entretenimento, de forma a poder impulsionar, entre outras coisas, o progresso da educação e a melhoria da qualidade de vida do povo brasileiro.

O grupo visa ainda ser líder em multimídia integrada, para chegar mais perto dos mercados de comunicação no Brasil, que segundo dados dos seus relatórios anuais, ainda apresentam baixos índices de consumidores. Vontade de poder que nos leva a perceber a lógica imperial pela qual opera, que a tudo e a todos procura integrar aos seus sistemas. Suas fronteiras são fortificadas não para excluir as pessoas, mas sim para colocá-las para dentro de sua estrutura, funcionando como uma boca aberta, cujo apetite infinito convida todos a entrar pacificamente em seus domínios (HARDT; NEGRI, 2001).

Nessa luta permanente pela adesão de novos consumidores, o Grupo Abril precisa diminuir ao máximo a possibilidade de rejeição dos seus bens, sejam eles materiais ou não. O dispositivo imagético da comunicação de massa surge como uma alternativa bastante interessante à batalha da integração que a lógica imperial promove, já que atinge um maior número de pessoas ao mesmo tempo, não permitindo que elas recusem os seus discursos, pois antes mesmo de o fazerem, já se encontram capturadas.

Ao contrário da escrita que exige tempo de leitura e decifração, permitindo a escolha entre entrar ou não em seu mundo, a imagem convida a entrarmos imediatamente e não cobra o preço da decifração. A imagem não exige uma senha de entrada, pois o seu tributo é a sedução e o envolvimento. A imagem nos absorve, nos chama permanentemente a sermos devorados por ela, oferecendo o abismo do pós-imagem, pois após ela sempre há uma perspectiva em abismo, um vazio do igual (ou, como dia Walter Benjamin, uma “catástrofe” do sempre igual), um vácuo de informações, um buraco negro de imagens que suga e faz desaparecer tudo o que não é imagem (BAITELLO JR., 2003, p. 37).

O império Abril foi fundado e desenvolveu-se a partir da linguagem de suas imagens, que há mais de meio século devoram e influenciam gerações inteiras, através do seu poder de síntese e sedução, fazendo das revistas impressas da Editora Abril um dos principais produtos do grupo até hoje, mesmo com os inúmeros avanços tecnológicos que de certa forma colocam em risco o tradicional mercado dos impressos.²⁷



Imagem 1: O império dos sentidos – As publicações da Editora Abril que nos devoram.

Fonte: Grupo Abril, 2007.

Ameaça que não parece atingir as revistas da Editora Abril, que vêm se adaptando às inovações tecnológicas do mundo globalizado, através da criação e veiculação das versões eletrônicas dos seus títulos, fazendo com que a já tradicional excelência das revistas impressas, chegue também ao meio digital.

²⁷ Segundo dados do Relatório Anual do Grupo Abril do ano de 2004, a Editora Abril domina o mercado de revistas no Brasil, possuindo mais de 23 milhões de leitores, dos quais, 2,1 milhões são assinantes, proporcionando 2,7 milhões de assinaturas de revistas em todo país. Além disso, a circulação das revistas da Abril atinge mais de 2,6 mil cidades brasileiras (GRUPO ABRIL, 2007).

A tradição da Editora Abril em publicação de revistas vem sendo construída desde 1950, com a chegada do seu primeiro título infantil, *O Pato Donald*, às bancas brasileiras. Fato este que, já naquele momento, revelava os sinais da segmentação que a Abril ajudaria a promover no mercado editorial do país, ao cobrir praticamente todos os estágios da vida do seu leitor, através de periódicos destinados aos mais variados tipos de público.²⁸

Segundo a empresa, as razões do sucesso das revistas enquanto veículos de comunicação específicos, residem no fato de terem opinião própria, estabelecendo um relacionamento de respeito e longo prazo com os diversos tipos de leitores existentes, de forma a se tornarem suas companheiras e amigas, o que justifica o investimento que recebem por parte da editora (GRUPO ABRIL, 2007).

Outro fator que leva a empresa a investir no mercado de revistas, é que elas são consideradas pela editora os melhores veículos de mídia segmentada, podendo ser acessadas em vários espaços sociais, como a escola, o lar, o trabalho, ou mesmo o trânsito, atendendo à necessidade de informação, entretenimento e educação do povo brasileiro (GRUPO ABRIL, 2007).²⁹

Através da visão que a Editora Abril tem de suas revistas, confirmada em parte pela fidelidade dos seus leitores, podemos notar o poder que elas exercem sobre a população brasileira, a partir da utilização de mecanismos específicos de

²⁸ A segmentação da comunicação é uma espécie de desdobramento da comunicação de massa, ocorrendo quando os veículos de comunicação de massa, como as revistas, ao invés de se dirigirem ao maior número de pessoas possível, independentemente de qualquer critério de distinção, se dirigem a públicos específicos, definidos por sexo, idade, classe social, ou qualquer outro critério de distinção social.

²⁹ É comum encontrarmos nos discursos do Grupo Abril, referências à educação do povo brasileiro enquanto um dos seus maiores objetivos, o que reforça a nossa proposta de vermos na revista *Saúde!* uma pedagogia específica, a nos ensinar diversas maneiras de como vivermos o nosso *corpo saudável*.

adesão, criados para investir a totalidade da vida nos mais variados tempos e espaços da existência humana.³⁰

Mecanismos que nos fazem consumir não só uma infinidade de bens materiais, como os milhares de produtos anunciados todos os dias nas revistas da Editora Abril, assim como nos levam a provar as sempre novas subjetividades formatadas em suas páginas, produzidas para agradar a todos os gostos, ou melhor, para serem consumidas *ao gosto do freguês*.

Através dos fluxos de imagem, de informação, de conhecimento e de serviços que acessamos constantemente, absorvemos maneiras de viver, sentidos de vida, consumimos toneladas de subjetividade. Chame-se como quiser isto que nos rodeia, capitalismo cultural, economia imaterial, sociedade de espetáculo, era da biopolítica, o fato é que vemos instalar-se nas últimas décadas um novo modo de relação entre o capital e a subjetividade (PELBART, 2003, p. 20).

Fenômeno não exclusivo às classes sociais mais abastadas, já que segundo Pelbart (2003), essa tendência permanece mesmo quando nos referimos às parcelas mais desfavorecidas da população. A máquina de integração do império não cessa de arregimentar adeptos, seja quais forem as suas origens, como podemos observar no perfil dos leitores da revista *Saúde!*, que se distribuem de forma relativamente equilibrada nas classes A, B e C.

Tabela 1 – Perfil do leitor da revista <i>Saúde!</i>³¹		
Idade	Sexo	Classe Social
59% têm entre 20 e 49 anos	homens: 31% mulheres: 69%	Classe A: 21% Classe B: 34% Classe C: 32%

³⁰ Leitores como a bióloga gaúcha Maria Fernanda Bergmann, que a partir da quarta edição da *Saúde!*, passou as duas décadas seguintes sendo assinante da revista (SAÚDE!, 2004).

³¹ Dados dos anos 2005 e 2006, produzidos pela Marplan e disponíveis no *site* da PubliAbril, *site* de publicidade das marcas do Grupo Abril (PUBLIABRIL, 2007).

O Grupo Abril se orgulha de possuir uma valiosa rede de relacionamentos, em que através de ferramentas de marketing, comunicação e distribuição, chega mais próximo aos seus milhões de leitores e assinantes, além de anunciantes, agências de publicidade e distribuidores (GRUPO ABRIL, 2007).

Rede de relacionamentos que se constitui num mecanismo de poder bem característico do atual estágio do capitalismo, em que a subjetividade humana é convidada a cada instante que passa, a assumir formas sempre novas de criatividade, inteligência e imaginação, alimentando uma produção social centrada em bens como serviços, produtos culturais, conhecimento ou mesmo comunicação, produzidos por um tipo de *trabalho imaterial*.³²

Pois é inegável: nunca o capital penetrou tão fundo e tão longe no corpo e na alma das pessoas, nos seus gens e na sua inteligência, no seu psiquismo e no seu imaginário, no núcleo de sua “vitalidade”. Ao mesmo tempo, tal “vitalidade” tornou-se a fonte primordial de valor no capitalismo contemporâneo: a produção imaterial seria impensável sem a força de invenção e de recomposições, a vida é, afinal, um “capital” comum. Ao menos em tese pertencente a todo mundo, é a vida que serve de ponto de apoio último para novas lutas e reivindicações coletivas (PELBART, 2003, p. 13).

Ao criar uma rede de relacionamentos com seus parceiros, o Grupo Abril consegue acesso ao que eles têm de mais valioso, sua vitalidade.³³ Capital comum de que dispomos e alvo supremo da forma atual do capitalismo, a potência de vida solicitada pela lógica de integração do império Abril, possibilita de forma paradoxal a constituição de novas formas de vida, fazendo desse mecanismo de poder em especial, uma possibilidade concreta de emergência de novos territórios existenciais.

³² Conceito discutido por Hardt e Negri (2001), o trabalho imaterial é a principal forma de trabalho contemporânea, em que são produzidos não só bens materiais, mas principalmente bens imateriais, a partir da criatividade coletiva da *multidão*.

³³ Formada por serviços de atendimento mais eficientes; estudos de avaliação da satisfação do leitor; estudos para se conhecer o público atingido; pesquisas que buscam a opinião dos seus leitores, entre muitos outros dispositivos existentes para *ouvir* os seus parceiros (GRUPO ABRIL, 2007).

Dos mecanismos de adesão que a Editora Abril movimenta, a segmentação dos seus periódicos é um dos mais eficientes, pois permite que as revistas publicadas façam parte da vida do leitor por muito mais tempo, ao se adaptarem às suas diversas fases existenciais. Leitor que cresce e se desenvolve a partir da lógica empresarial do Grupo Abril, sem que na grande maioria das vezes se dê conta disso. De forma que, ontem o *Pato Donald*, hoje a *Saúde!* e o seu corpo saudável.

A prática da segmentação não é nova na história da imprensa, ocorrendo já no século XVIII, quando o mercado editorial se organizava por áreas de interesse e tipos de leitores, entre outros critérios de distinção social. O que ocorre hoje em dia, seguindo uma tendência de especialização e fragmentação dos saberes que não é privilégio da mídia, é que essa segmentação vem atingindo níveis cada vez maiores, fazendo com que praticamente todos os dias novas publicações sejam lançadas no país, a partir do desdobramento de interesses temáticos já existentes no mercado.³⁴

Apesar de segmentadas, as revistas da Abril cobrem praticamente todos os assuntos de interesse da população brasileira, exercendo um tipo de poder que incide sobre a totalidade da vida social, de forma que nada parece escapar às suas pautas. Organizadas por áreas e núcleos de interesse, elas se complementam no esforço iluminista de investir a vida como um todo, contribuindo cada uma a sua maneira na tarefa de traduzir sem cessar o mistério da existência humana ao homem comum.

Como a revista *Saúde!* já fazia questão de ressaltar no seu editorial, em meados da década de 80, o que importa é sabermos *tudo* o que for possível saber sobre as nossas vidas, de preferência *sempre* que isso for possível. *Essa, aliás, é a*

³⁴ Fenômeno cada vez mais fácil de ser encontrado na mídia em geral, acompanhando a compartimentalização dos saberes, comum no meio acadêmico, a segmentação da mídia brasileira vem se acentuando desde meados da década de 80, sendo particularmente intensa no veículo *revista* (MIRA, 2001).

linha de Saúde!: saber sempre, em relação a tudo que afeta nossas vidas (REVISTA SAÚDE!, 1984, p. 3).

Proposta que até hoje vem sendo seguida pela *Saúde!*, que agora na companhia das revistas *Bons Fluidos* e *Vida Simples*, integra o *Núcleo Bem-Estar da Editora Abril*, setor onde são produzidas a maioria das verdades da Abril sobre o corpo saudável.

Cada vez mais as pessoas saem em busca de alternativas saudáveis e naturais para lidar com a rotina estressante e agitada dos dias atuais. As revistas do Núcleo Bem-Estar são dirigidas a essas pessoas oferecendo-lhes reportagens sobre qualidade de vida, equilíbrio da mente e das emoções, e corpo saudável (GRUPO ABRIL, 2007).

A partir da abordagem particular com que cada revista do Núcleo Bem-Estar se aproxima das questões referentes à saúde e ao bem-estar do povo brasileiro, várias demandas muitas vezes contraditórias sobre o corpo saudável vão sendo atendidas pelas revistas no seu conjunto, de forma que em um mesmo núcleo de interesses, encontramos assuntos e enfoques distintos.

Os assuntos do *Núcleo Bem-Estar da Editora Abril* variam entre o bem-estar físico e mental da família, o autoconhecimento e os relacionamentos pessoais, além de dicas de como se morar, se alimentar e se comprar bem, o que mostra como a saúde do corpo é investida em sua totalidade pela Abril, mesmo que de forma segmentada.

Observando o Organograma do Grupo Abril, podemos notar que o setor de revistas é subordinado a uma Direção Geral de Interesses, que as organiza em várias áreas e núcleos, de acordo com os grandes segmentos mundiais de revistas. A revista *Saúde!* faz parte da área de *Consumo e Comportamento*, destinada às *leitoras* que procuram uma vida mais completa e requintada (GRUPO ABRIL, 2007).

Uma das maiores características dessa área de interesses então, é que suas revistas são destinadas ao público feminino, como revela sua distribuição dentro do Organograma do Grupo Abril. A área de *Consumo e Comportamento* possui três núcleos – *Comportamento*, *Consumo* e *Bem-estar* – que abrigam revistas tradicionais do público feminino, como *Cláudia* e *Nova*.

Diretoria Geral de Interesses			
JAIR LEAL			
Planejamento e Controle AULO IAN	Consumo/ Comportamento ELDA MÜLLER	Cultura/Jovem LUZ FELIPE D'ÁVILA	Turismo/ Tecnologia PAULO NOGUEIRA
Relações Internacionais DOUGLAS DURAN	Núcleo Bem-Estar ALDA PALMA	Núcleo Jovem ADRIANO SILVA	Núcleo Tecnologia ALEXANDRE CALDINI
Publicidade EDUARDO LITE MARIANE OREZ SANDRA SAMBRIO SÉRGIO AMARAL	• Bons Fluidos EUSABETH VOLPI • Saúde LÍDIA HELENA DE OLIVEIRA • Vida Simples RODRIGO VARGARA	• Capricho BRINDA FUJITA • Superinteressante DENIS RUSSO • SuperSurf EVANDRO ABBU • Mundo Estranho FÁBIO VOLPI	• Info Corporate KATIA MISTELLO • Info SANDRA CARVALHO
Casa/Semanais LAURENTINO GOMES	Núcleo Consumo CLAUDIO FERREIRA	Núcleo Cultura HELENA BACNOU	Núcleo Turismo CACO DE PAULA
Núcleo Casa e Construção ANGELO DEBENZI	• Manequim ANA CELIA ALCHENBACH • Boa Forma CÍCILA REIS • Estilo DULCE PICKERSGILL • Elle LENITA ASSIS	• Aventuras na História CÍCERO MIRANDA • Almanaque Abril/ Guia do Estudante CLAUDIA GUIDICI • Revista das Religiões MARIA FERNANDA VOMERO • Bravo! MICHEL LAUB	• Guia Quatro Rodas ANTONIO CAMPOS • Viagem e Turismo KIRO NOGUEIRA • National Geographic MATTHEW SHIRTS
• Claudia Cozinha GISELA TOGNILLA • Arquitetura & Construção LIVIA PEDREIRA • Casa Claudia SÉVIA FERIAS	Núcleo Comportamento ELDA MÜLLER	Núcleo Infantil RENÉ ACOSTINHO	Núcleo Homem PAULO NOGUEIRA
Núcleo Semanais CYNTHIA DE ALMEIDA	• Nova CYNTHIA GRENER • Claudia MARCIA NIGER	• Recreio GISELE CARVALHO • Disney SÉRGIO FIOREDO	• Quatro Rodas ALFREDO OLAVIA • VIP FELIPE ZOBARAN • Playboy RODRIGO VILOSO • Placar SÉRGIO XAVIER
• Ana Maria/ Viva Mais! KARLE NANNI • Minha Novela/ Tititi FELIX FASSONE	Núcleo Celebidades LAURENTINO GOMES		
• Contigo! EDSON ROSSI			

Imagem 2: Distribuição das revistas no Organograma do Grupo Abril.

Fonte: Grupo Abril, 2007.

É interessante notar que mesmo fazendo parte dessa área de interesses, a revista *Saúde!* não é totalmente voltada para o público feminino, veiculando matérias gerais sobre a saúde do corpo humano, além de particularidades do organismo masculino.

Talvez seja por isso, que de todas as revistas dessa área de interesses, a *Saúde!* é a que tenha mais leitores do sexo masculino, mesmo que numa proporção bem inferior ao público feminino. Proporção que cai ainda mais, quando são levados em conta apenas os Internautas da revista *Saúde!*, constituídos em sua maioria por mulheres de classe média.

Idade	Sexo	Classe Social
71% têm entre 25 e 49 anos	homens: 29% mulheres: 71%	Classe A: 14% Classe B: 46% Classe C: 32%

Para a *Saúde!*, mais importante do que se dirigir a um determinado sexo em particular, é discutir as formas de prevenção disponíveis no cuidado com a saúde humana. Assunto em que logo se especializou, revertendo de forma lenta mas contínua, o quadro de baixas vendas que a perseguia no início de suas atividades (MIRA, 2001).

Situação totalmente distinta à de hoje em dia, quando alguns de seus números mais recentes podem dar uma idéia da liderança e do conseqüente sucesso que ela alcança no mercado editorial brasileiro. Enquanto uma das representantes da Editora Abril no segmento *Saúde e Bem-estar*, a revista *Saúde!* é destaque da área, sendo líder absoluta do segmento, com 87% de participação no mercado.³⁶

Para termos uma idéia da diferença da *Saúde!* para suas concorrentes diretas na própria Abril, a circulação líquida da revista *Bons Fluidos* é a metade da revista

³⁵ Dados do ano de 2005, produzidos pela Pesquisa Nacional Abril/Datalistas e disponíveis no site da PubliAbril (PUBLIABRIL, 2007).

³⁶ Segundo o Relatório Administrativo da Editora Abril de 2005 (EDITORA ABRIL, 2007).

Saúde!, com 77.460 exemplares, enquanto a revista *Vida Simples*, só alcança o número de 33.684 exemplares.

Tiragem	Circulação líquida	Assinaturas	Avulsas	Exterior
214.600 exemplares	156.474 exemplares	111.740	44.734	14

Abordando os mais diversos temas relacionados à saúde e ao bem estar do povo brasileiro, em especial a gestão do corpo nos cuidados preventivos, a revista *Saúde!* sofreu uma espécie de desdobramento em 1986, quando a partir de uma edição especial sobre ginástica localizada, possibilitou o surgimento da revista *Boa Forma*, que viria a se especializar nas temáticas da beleza e forma física do público feminino, tornando-se uma publicação independente (MIRA, 2001).

Mesmo assim, as questões estéticas continuam até hoje a ser tratadas pela revista, agora como possíveis questões de saúde. Mais preocupada com o corpo saudável dos seus leitores, ela exercita o imperativo narcisista da cultura do bem-estar contemporânea desde seu título, que sofre variações ao longo dos anos, mas não perde o sinal característico de exclamação. Dessa forma, não deixamos de ser alertados um só segundo, que contra os males da vida, *precisamos ter Saúde!*.

Do extenso *Viva a vida com Saúde! A receita de uma vida melhor*, que abria as edições dos anos 80, passamos para o curto mas eficaz *Saúde! É vital*, dos dias atuais. Em ambos os casos, a associação da revista com a vida saudável continua, além da interjeição que expressa todo o pensamento da revista: antes de você ficar doente, é melhor buscar *Saúde!*.

³⁷ Dados de setembro de 2006, produzidos pelo Instituto Verificador de Circulação – IVC e disponíveis no *site* da PubliAbril (PUBLIABRIL, 2007).

Hoje em dia, a revista *Saúde!* continua publicando edições especiais sobre assuntos relativos ao seu tema, tendo passado a publicar também compilações de suas edições em formato de CD-ROM, acompanhando o desenvolvimento da tecnologia atual. Possui um *site* próprio na Internet, que entre outras coisas, traz testes e modelos para avaliação da forma física, além de informações sobre várias doenças, seus sintomas, formas de tratamento e prevenção. Além disso, depois de 2002 suas edições impressas passaram a ter um formato maior, deixando de ser publicadas em forma de manual.³⁸

Mas essa diversificação das formas de comunicação do seu conteúdo e a otimização da qualidade do material em que é produzida não ocorreu sempre. Na década de 80, além de não possuir os atuais recursos tecnológicos, a qualidade gráfica da revista também era inferior. Diferentemente da revista *Boa Forma*, feita em tamanho grande e papel *couchê*, a *Saúde!* era impressa em formato de bolso e com papel de qualidade inferior (MIRA, 2001).

Na década de 80, a revista *Saúde!* não tinha também o hábito de compor suas capas somente com modelos fotográficos do sexo feminino, que abriam as edições da *Saúde!* de forma esporádica. Mesmo tendo nascido a partir de uma edição especial de *Nova*, notava-se nas manchetes e capas da revista uma variação de assuntos, que indicavam uma certa heterogeneidade do seu leitor, apesar da sempre presente tendência feminina. As capas eram compostas com ou sem a presença de modelos fotográficos, trazendo também determinadas personalidades brasileiras, que despertavam o interesse do público masculino.

³⁸ De acordo com o *Atendimento ao Leitor* da revista *Saúde!*.



Imagens 3, 4 e 5: A revista *Saúde!* nos anos 80.
Fontes: Revista *Saúde!*, 1985; 1984; 1987.

Rotina que não iria ser seguida pela revista, pelo menos no século seguinte. Hoje em dia a revista *Saúde!* passou a seguir uma tendência mundial de valorização da imagem feminina, mesmo evitando sempre que possível a presença de corpos famosos tanto nas capas quanto nas páginas de suas edições regulares e especiais, o que a torna uma das poucas publicações que não se utilizam desse artifício na tentativa de vender os seus exemplares.

Ao contrário das publicações que habitualmente estampam nas capas de suas edições impressas os corpos esculturais das celebridades em evidência no cenário midiático do país, dando destaque às curvas acentuadas e aos sorrisos fáceis das famosas do momento, a revista *Saúde!* opta por exibir nos espaços mais cobiçados dos seus exemplares mensais, corpos não tão conhecidos do público em geral. Corpos quase anônimos, que nem por isso deixam de ser belos, jovens e felizes, assim como suas versões mais ilustres.



Imagens 6 e 7: As capas anônimas da revista *Saúde!* em 2003.

Fonte: *Saúde!*, 2004.

Utilizando-se de um artifício comercial comum até mesmo aos periódicos que não pertencem à chamada *imprensa rosa*, a revista *Saúde!* traz em suas capas uma grande variedade de modelos fotográficos do sexo feminino, tão desconhecidas do grande público quanto belas, na tentativa de associar os seus serviços a uma idéia positiva de beleza e sucesso.³⁹ A grande diferença entre essas modelos e as estrelas que posam para as revistas especializadas em celebridades, se encontra no prestígio social que elas ainda não alcançaram junto à opinião pública brasileira.

Mesmo sendo uma publicação especializada em saúde, como o próprio nome indica, a revista não deixa de lado a questão da beleza humana, veiculando além das imagens sedutoras de suas modelos fotográficas, inúmeras informações sobre como podemos conquistar um corpo mais bonito, assim como uma vida mais feliz e saudável. A beleza corporal é tratada como um tema legítimo da revista *Saúde!*, se

³⁹ *Imprensa rosa* é como geralmente é chamada a imprensa especializada em cobrir o cotidiano das pessoas famosas ou mesmo comuns, a partir dos seus hábitos de comportamento.

confundindo muitas vezes com a própria noção de saúde que a revista apresenta em suas edições.⁴⁰

Para Castro (2003), essa *mistura* entre saúde e estética possui origens ainda no início do século XX, a partir da ação combinada entre certas políticas públicas de saúde da época e os produtos de higiene para a limpeza do corpo que a publicidade enaltecia, passando a associar o discurso higienista ao discurso estético.

Apesar de não ser destinada exclusivamente às mulheres brasileiras, como acontece com outras publicações do gênero, a revista enfatiza a busca da beleza pelo sexo feminino, ao veicular diversas matérias que revelam com detalhes os cuidados que as mulheres devem ter diariamente, na gestão de sua aparência corporal.⁴¹

Por mais que a atual expansão do mercado de cosméticos masculinos revele uma mudança de hábitos do homem brasileiro, que passa a se preocupar cada vez mais com sua própria imagem, a questão da beleza ainda é apresentada pela revista *Saúde!* como um atributo essencialmente feminino, sem que maiores considerações sejam feitas a esse respeito.

Segundo Sant'Anna (1995), a associação da beleza à feminilidade não é uma coisa nova, atravessando séculos e culturas, acompanhada da associação da força à masculinidade. Apesar da permanência dessas associações, as formas de problematizarmos a aparência, assim como concebê-la e produzi-la, não param de ser modificadas. O embelezamento feminino tem uma história, que a revista *Saúde!*

⁴⁰ Como o título de uma de suas seções mensais revela, precisamos de *toques de beleza* para termos *uma imagem saudável*.

⁴¹ Como já esclarecemos, apesar de possuir uma tendência para lidar com assuntos de cunho feminino, a revista *Saúde!* não é direcionada apenas a esse segmento, veiculando matérias de interesse tanto do homem quanto da mulher, além de por vários momentos se dirigir com mais intensidade ao público masculino, como mostram as seguintes matérias: *O câncer de próstata no alvo*; *Infertilidade, o problema pode estar no homem* e *Esperança para eles. Em dose dupla*. Esta última matéria mostra também que a revista é mais feminina porque produzida por mulheres. Assim, quando os homens surgem em cena, são sempre *eles*, ao contrário de *nós*.

ajuda a contar em mais um capítulo, ao reforçar a permanência de certas representações da beleza, vinculadas ao corpo saudável.

A opção de não compor as capas da revista com pessoas conhecidas do grande público, é justificada pela proposta editorial da revista *Saúde!*, que valoriza as pessoas comuns e suas ações diárias na busca da tão desejada qualidade de vida, se afastando da rotina extravagante e inacessível que as estrelas de plantão insistem em nos revelar a todo instante, em cada uma das diversas publicações que as acolhem hoje em dia.

Para que as tão festejadas celebridades possam ocupar as capas da *Saúde!*, como nos explica Lúcia Helena de Oliveira, diretora de redação da revista, é preciso que antes de tudo elas retomem sua condição terrena e assumam as diversas fragilidades que nos constituem enquanto seres humanos, deixando para as verdadeiras divindades a vida supostamente perfeita que ostentam sem qualquer moderação, nas inúmeras páginas que lhes são destinadas diariamente.

Outra revelação foi a nossa capa, a triatleta Herica Sanfelice, que ficou famosa no ano passado depois de participar do programa No Limite da tevê Globo e ser a coelhinha de fevereiro de 2002 da PLAYBOY. A SAÚDE! não costuma fazer capa com pessoas conhecidas, as tais celebridades, até por opção - estamos, novamente, falando da filosofia de "gente que nem a gente". Mas Herica quebrou o preconceito. Fez questão de fazer a capa porque se identifica com a nossa proposta. E caiu de boca: chokolatra de verdade, comeu nada menos do que cinco barras inteiras, daquelas grandonas, entre um clique e outro (SAÚDE!, 2004).

A valorização das pessoas comuns, que tropeçam de vez em quando na busca de uma vida feliz e saudável, é uma das principais características da revista *Saúde!*, cuja filosofia de *gente que nem a gente* faz com que na maioria das vezes os corpos famosos estejam ausentes não só de suas capas, mas também do conteúdo manifesto de suas matérias e seções permanentes.

Das doze edições regulares da *Saúde!* que chegaram às bancas em 2003, apenas duas trouxeram celebridades em suas capas, confirmando a tendência da revista em selecionar modelos não tão conhecidas do grande público para abrir os seus exemplares mensais. Além disso, a participação que essas famosas tiveram nas páginas da *Saúde!*, se resumiu às capas que fizeram para a revista.

A diferença entre as modelos em destaque na revista *Saúde!* e as estrelas que brilham nas fotos de publicações como a revista *Boa Forma*, não se limita apenas à fama que essas mulheres deixam de ter ou não.⁴² Enquanto nas revistas do gênero da *Boa Forma* as celebridades são expostas como modelos de beleza nos quais se espelhar, sendo convidadas a opinar sobre os mais variados assuntos do universo feminino, na revista *Saúde!* esse procedimento não é comum.⁴³

A revista preza pela segurança do discurso científico, presente nas pesquisas e nos especialistas que são constantemente consultados, não permitindo que as informações veiculadas sejam de fontes duvidosas, como nos diz sua diretora de redação.

Você deve ter seus motivos para ler a SAÚDE! - quer se alimentar direito, movimentar o corpo, mandar para bem longe o risco de doenças, buscar qualidade de vida... O.k., nenhuma outra revista para leigos trata desse universo da Medicina e da prevenção da primeira à última linha. Mas existe outra razão para merecer o seu prestígio. Nos dias de hoje, com tantas facilidades como a internet, paira uma grave ameaça, a de a boa reportagem se tornar escassa [...] Por isso, na SAÚDE! não se dispensa uma boa conversa com as fontes, de preferência olho no olho [...] (SAÚDE!, 2004).

⁴² Através de uma linha editorial voltada para a beleza das mulheres brasileiras, a revista *Boa Forma* revela os segredos das famosas para a obtenção e manutenção do tão sonhado corpo perfeito, mostrando também como as mulheres comuns se cuidam no seu dia-a-dia. Diferentemente da revista *Saúde!*, que enfatiza as informações de que precisamos para ter uma vida mais feliz e saudável, a revista *Boa Forma* assume explicitamente que o seu objetivo é veicular informações úteis para que as mulheres conquistem um corpo mais bonito e uma vida mais saudável.

⁴³ Os dados sobre a revista *Boa Forma* a que estamos nos referindo, foram produzidos na pesquisa referente a nossa dissertação de mestrado. Para maiores detalhes da pesquisa, ver Dantas (2002a).

Prova disso é que nenhuma das duas celebridades que foram capas da revista *Saúde!* em 2003, tiveram participação nas matérias das edições que abriram. Diferença marcante em relação às publicações especializadas em ouvir as famosas do momento. Aqui encontramos mais uma das principais características da revista *Saúde!*, a presença constante do discurso científico. Certamente não encontraremos na *Saúde!* as loucuras que as celebridades fazem para emagrecer.⁴⁴ Podemos até encontrá-las, mas avaliada de perto pelos mais diversos especialistas, já que a beleza das modelos pode ser visível, mas a saúde não.

O motivo disso é que a seriedade na apuração de matérias e a clareza das informações são os carros-chefes que conduzem a equipe da revista *Saúde!*. Rigor e acessibilidade que fazem com que o discurso científico seja freqüente nas páginas da revista, sendo divulgado para os seus leitores de uma forma mais compreensível do que a linguagem das revistas de difusão científica destinadas aos especialistas.⁴⁵

A *Saúde!* oferece possibilidades de uma vida mais saudável para aquele leitor que quer um bem-estar físico e mental para a família e para si próprio, além de ensinar a cuidar melhor do corpo, dar dicas de alimentação e sobretudo de prevenção. Tudo isso a partir da fiscalização constante de jornalistas especializados, que apresentam as descobertas científicas testadas e aprovadas no atual estágio da ciência mundial.

⁴⁴ Como é comum na revista *Boa Forma*, em que as celebridades contam os seus segredos pessoais para atingirem uma determinada forma corporal, sem que na maioria das vezes eles sejam discutidos mais profundamente, em relação a eficácia que possuem ou mesmo aos perigos de representam para a saúde da pessoa (DANTAS, 2002a).

⁴⁵ A revista *Saúde!* pode ser considerada uma revista de divulgação científica que faz um *Jornalismo Científico*, como podemos ver pela premiação da jornalista Conceição Lemes, que em 1988 recebeu o Prêmio José Reis de Divulgação Científica, na modalidade Jornalismo Científico, que premia os jornalistas profissionais especializados na cobertura e divulgação dos resultados e avanços em Ciência, Tecnologia e Inovação.

Se não temos na revista *Saúde!* mulheres famosas contando os segredos de suas vidas bem sucedidas e de seus corpos perfeitos, continuamos tendo as pessoas normais e comuns, revelando os cuidados que têm com a saúde. Cuidados que recebem até um maior destaque, já que não são ofuscadas pelo brilho do receituário detalhado pelas estrelas.

Os leitores da *Saúde!* são chamados constantemente a participarem da produção da revista, exercendo papel importante na produção imaterial do corpo saudável, a partir de um mecanismo de poder que busca dar voz à inteligência coletiva da sociedade brasileira. Mecanismo que ao mesmo tempo em que configura novos campos onde exercer seu domínio, possibilita a emergência de novos territórios existenciais, que desafiam a massificação da subjetividade humana.

São convites os mais variados, que revelam outra característica fundamental da revista, a interatividade. Procurando leitores que queiram participar de suas reportagens, a *Saúde!* abre diversos canais de interação, possibilitando ao leitor não só contar suas histórias de vida saudáveis, mas também opinar sobre os mais diversos produtos e serviços destinados à saúde do corpo.

Ah, também leia na página 13 o que a nossa leitora Maria Célia Cancellieri achou de um pó de acerola criado para enriquecer a dieta - ela o experimentou para a gente. Você também quer participar das reportagens da SAÚDE!? Então é pra já: envie um e-mail para exemplodesaude@abril.com.br. Assim você poderá nos ajudar saboreando novos alimentos, testando aulas de ginástica e produtos de beleza ou contando a sua experiência como exemplo de vida saudável nas mais diversas reportagens. É importante, porém, que você escreva sua idade, onde mora, quais são os seus hábitos e assuntos de maior interesse na revista. Conte tudo o que achar fundamental para que a gente acerte no tema da sua participação, combinado? (SAÚDE!, 2004).

O leitor da *Saúde!* dispõe de canais como a seção *Dez perguntas*, onde um tema qualquer é discutido a partir dos questionamentos dos leitores. Além desse mecanismo, existe um correio itinerante que passeia pelas mais diversas seções,

tirando as dúvidas dos leitores da revista, sempre a partir da opinião de especialistas.

Um mecanismo em especial, chamado *Dica do leitor*, faz com que o leitor tenha uma participação ainda mais ativa na *Saúde!*, não somente questionando, mas oferecendo sugestões aos mais variados problemas. Tudo acompanhado de perto pelos especialistas da revista, que intervêm na maioria das vezes para complementar ou endossar as informações, a partir de explicações científicas mais detalhadas

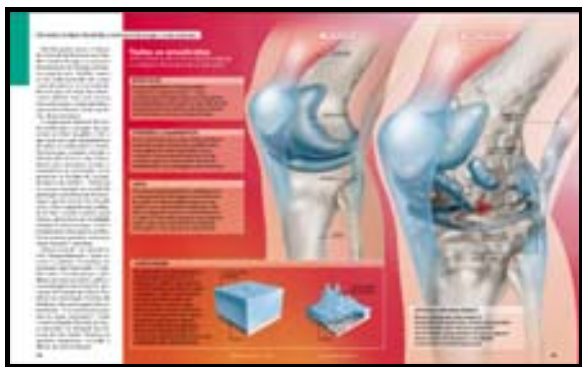
Diferente das publicações especializadas na beleza da mulher brasileira, que exibem exaustivamente fotos do tipo antes e depois, a revista *Saúde!* tem a característica de exibir imagens que revelam o interior do organismo humano, como uma radiografia mais elaborada, destacando a sua estrutura e funcionamento e revelando o desejo de visibilidade total que já se tornou comum hoje em dia.

As radiografias podem não causar o mesmo espanto em nossos dias. Nas clínicas, nos hospitais, e também na mídia, o avesso dos corpos se tornou uma imagem banal. Talvez nossa época tenha sido a que mais perturbou o silêncio dos órgãos, a que mais devassou a intimidade de tudo aquilo que, dentro da pele, se mantém na obscuridade (SANT'ANNA, 1995, p. 11).

As representações visuais da informação e do conhecimento veiculados na revista *Saúde!*, são usadas como recursos extremamente poderosos de sedução, funcionando como uma ferramenta pedagógica nos momentos em que a explicação da informação precisa ser mais clara e dinâmica, combinando elementos de desenhos, fotos e texto.

Não é a toa que a revista recebeu a medalha de bronze no Prêmio Malofiej de Infografia, concedido pela Universidade de Navarra, na Espanha, na categoria Melhor do Mundo. Mesmo sendo uma revista para leigos, mostra com detalhes o

interior do corpo humano, o que a faz ocupar um espaço de destaque dentro das publicações jornalísticas de divulgação científica.



Imagens 8 e 9: A infografia premiada da revista *Saúde!*.

Fonte: *Saúde!*, 2004.

Discursos imagéticos sobre a saúde do corpo que a partir das mudanças sofridas pela revista com o advento das edições digitalizadas e o *site* na Internet, passam a ser ainda mais acessíveis ao leitor, através de uma maior possibilidade de manipulação das informações da *Saúde!*, que chega até os seus usuários finais atendendo as particularidades e oportunidades de distintas gerações, classes sociais e tipos de leitores.

Maior exercício do poder sobre a vida da população brasileira, que representa de forma paradoxal, uma maior possibilidade criativa de novos territórios existenciais. As edições digitalizadas em CD-ROM, por exemplo, permitem ao leitor guardar e locomover os dados de 24 edições, em apenas um único CD.

Permitem também um manuseamento das edições, através de uma barra de ferramentas, que entre outras coisas, possibilita a pesquisa no texto das matérias, a impressão de toda a matéria ou só do seu texto, além do acesso rápido a qualquer parte das edições. A imagem abaixo nos mostra a interface de uma de suas edições

especiais digitalizadas. A barra de ferramentas existente permite uma série de operações, que possibilitam a manipulação dos dados na perspectiva do hipertexto.



Imagem 10: A interface da versão digitalizada da revista *Saúde!*.

Fonte: *Saúde!*, 2004.

Mudanças na temporalidade e espacialidade dos processos de subjetivação engendrados pela revista *Saúde!*, que seguem os avanços tecnológicos de uma sociedade hipermediatizada, acompanhando um mercado especializado que no caso da relação mídia-saúde, conta atualmente com diversas publicações sobre a temática. Publicações estas, que privilegiam a informação em detrimento da interpretação, característica de uma sociedade em que os fatos são mais importantes do que os juízos de valor.

Não censurar, não julgar; mas tudo dizer, tudo apresentar, expor todos os pontos de vista, permitir que o público forme livremente sua opinião, mediante uma crescente profusão de imagens e dados informatizados acerca do mundo... (LIPOVETSKY, 2005a, p. 32).

Profusão de imagens e dados, que no caso da *Saúde!* ocorre em diversos meios, formando uma verdadeira rede de informações sobre o corpo saudável, disponíveis para o leitor mais tradicional e para aquele mais antenado com as inovações tecnológicas.

Complementando as informações da revista e das compilações digitalizadas, o *site* da revista aparece como um veículo a mais para os agenciamentos do corpo saudável, disponibilizando as vantagens da Internet sem perder de vista a qualidade das revistas.

Com um conteúdo reconhecido pelos Internautas, que além de informações sobre as edições impressas dispõem de outras opções, como tabelas de peso, o *site* possibilita ainda mais a interatividade como mecanismo de captura e fuga do leitor. Com mais um canal de comunicação aberto, ele é convidado a interagir com o *site* e apontar seus defeitos e qualidades.

Nos seis anos em que trabalho na internet e navegando por sites dos mais variados temas, encontrei coisas que me agradaram muito e outras que nem tanto - seja no design, seja no texto. E sempre tive vontade de informar esses sites sobre meu grau de satisfação com seu conteúdo para ajudá-los a melhorar, mas não são todos que mantêm um canal de comunicação aberto para essa troca. No site da SAÚDE! ele existe. É, na verdade, o meu próprio e-mail (mmoitas@abril.com.br). E tomara que, assim como eu, você seja um internauta louco para expressar sua opinião. A gente quer ouvir quem não está totalmente satisfeito - e, claro, receber elogios de vez em quando também faz bem. Estou esperando! Aliás, nos próximos dias você poderá contar tudo o que pensa sobre a SAÚDE! - e aí não apenas sobre sua versão online (veja e participe do nosso fórum especial) (SAÚDE!, 2004).

Através de uma seção permanente, chamada *Plug@do na Saúde!*, a articulação entre a revista e o *site* se torna mais fácil para o leitor acompanhar. O *site* possui áreas de acesso livre e áreas exclusivas para os assinantes da revista *Saúde!*, que por ser assinante Abril recebe a revista e tem acesso irrestrito ao *site* da publicação. O assinante pode acessar vários especiais da *Saúde!* feitos

especialmente para a Internet. Através do *site* é mais fácil também, adquirir os especiais da *Saúde!* na Loja Abril, inclusive as edições digitalizadas.



Imagem 11: A versão on-line da revista *Saúde!*.

Fonte: Revista *Saúde!*, 2007.

Mesmo sem ser assinante, o internauta pode acessar as notas complementares das edições que estão nas bancas, que são exclusivas para a Internet, além disso, tem acesso a notícias atualizadas, bate-papos, fóruns, enquetes, bem como testes e calculadoras.

Tentamos mostrar um pouco de toda a maquinaria de poder envolvida no aparentemente simples processo que ocorre todos os meses, quando a revista *Saúde!* chega às bancas e às mãos dos seus leitores. A seguir, vamos continuar apresentando os discursos da *Saúde! do corpo*, a partir dos enunciados isolados na análise de conteúdo.

Os discursos do corpo saudável

Assim como outras publicações do gênero, a versão impressa da *Saúde!*, reserva espaço para seus anunciantes, para suas seções permanentes, para as mais diversas informações técnicas da revista e para as matérias do mês, onde os temas que aborda podem ser desenvolvidos com mais profundidade. Característica esta, determinante na escolha do nosso *corpus* de investigação, constituído a partir das matérias da revista *Saúde!*.

No ano de 2003, a revista *Saúde!* chegou às bancas brasileiras através de 12 edições regulares, além de várias edições especiais, que abordaram temáticas específicas sobre certas partes do corpo humano e determinadas doenças, assim como cuidados com o sono e a alimentação, entre outros aspectos do corpo saudável.⁴⁶

Esta é uma forma que os periódicos em geral encontram de aprofundar ainda mais suas temáticas, viabilizando muitas vezes o surgimento de novas publicações, como já ocorreu com a própria *Saúde!*, que tanto surge de um desdobramento da revista *Nova*, como possibilita a chegada da *Boa Forma* no mercado editorial brasileiro, através de uma dessas mesmas edições especiais.

Apesar de também termos acesso às edições especiais da *Saúde!* de 2003, optamos por constituir o nosso *corpus* de análise com as matérias das edições regulares da revista, justamente pela regularidade que elas apresentam, garantindo uma nova edição aos seus leitores todos os meses, na qual de certa forma eles já sabem o que devem procurar e onde podem encontrar.

⁴⁶ As edições especiais da revista *Saúde!* em 2003, trataram de temas como, *Olhos, Ossos, Hormônios, Alergias, Diabete, Nutrição Infantil, Gorduras e Dormir Bem.*

Investigando as 12 edições regulares da revista *Saúde!* publicadas no ano de 2003, de onde retiramos todas as 12 matérias que constituíram o nosso *corpus* de análise, encontramos o total de 96 matérias, distribuídas em quatro canais de comunicação estabelecidos pela própria revista: *Nutrição, Medicina, Sua família e Seu corpo*.

Canais que funcionam como aglutinadores dos assuntos veiculados pela revista *Saúde!*, de forma que tornam mais fácil a consulta dos leitores e dos internautas aos seus temas preferidos, a partir de um sistema de cores que os identificam não só em cada matéria da revista, mas também nas suas seções permanentes.⁴⁷



Imagem 12: O sistema de canais da revista *Saúde!*.

Fonte: *Saúde!*, 2004.

⁴⁷ Canais que em 2006 já tinham se expandido, passando a ser distribuídos em número de seis. Os já antigos *Nutrição, Medicina, Família e Corpo*, além dos novos *Bichos* e *Bem-Estar*. O canal *Bichos* veio se separar do canal *Sua Família*, que em 2003 ainda alternava suas pautas entre os problemas que atingiam tanto os filhos, quanto os cães e os gatos da família.

Canais estes, que também tornam fácil a visualização dos interesses mais abordados pela revista *Saúde!*, na produção e veiculação de suas matérias. Das 96 matérias investigadas preliminarmente neste estudo, 42 estavam localizadas no canal *Medicina*, enquanto 21 matérias pertenciam ao canal *Sua família*, 17 matérias ao canal *Nutrição* e 16 matérias ao canal *Seu corpo*.

Podemos observar neste momento, duas características que vão se mostrar freqüentes na análise de conteúdo da revista *Saúde!*. A primeira delas, é uma certa inclinação da revista para tratar de temas de domínio médico, a partir do enfoque central na prevenção, controle e combate à doença, o que mostra que a *Saúde!* da qual se fala na revista, é predominantemente uma questão de ausência de doenças.

A segunda característica revelada por nossa análise de conteúdo, é que apesar da tendência biomédica que a *Saúde!* apresenta, percebemos também uma amplitude de discursos em seus canais, que constituídos pelas mais diversas fontes e enfoques, tomam o corpo saudável em sua totalidade, sem se limitarem às estratégias e à racionalidade da lógica biomédica.

A veiculação de diversas práticas alimentares, médicas e esportivas, entre outras, a partir de discursos científicos, comerciais e mesmo políticos, formam uma espécie de panacéia para obtermos a saúde perfeita, apesar da centralidade que a ciência positivista ainda ocupa nas páginas da revista *Saúde!*.

Discursos que se inscrevem na condição paradoxal das sociedades atuais, cuja produção de tipo imaterial movimentam demandas contraditórias num mesmo campo social, investindo em sua totalidade um indivíduo não mais abordado de forma fragmentada, através de mecanismos de controle mais *humanos* e contínuos. Controle este, exercido pela lógica dos extremos, na qual o excesso aparece como

substituto da regulamentação normativa categórica, na forma de um imperativo narcisista baseado na sedução e na gestão de si próprio.

As características que citamos revelam em um só movimento, o corpo saudável que historicamente vem se configurando na *gorda saúde dominante*, como diria Pelbart (2000), retomando Deleuze, além das múltiplas forças que colocam em xeque essa forma de ser saudável, ao possibilitarem a emergência de novos territórios existenciais, a partir do chamado constante que fazem ao indivíduo construtor de si mesmo.

Forças que produzem uma subjetividade massificada e singularizada, sempre aberta a uma perspectiva existencial da saúde, revelando duas grandes políticas da subjetividade contemporânea, a coexistirem na produção biopolítica do corpo saudável. A primeira delas, a *gorda saúde dominante*, em que a vida se encontra aprisionada. A segunda, a *grande saúde* da qual nos fala Nietzsche (2001), uma tal que não nos pertence porque sempre a adquirimos e a abandonamos, já que frágil, é necessário abandoná-la.

A *gorda saúde dominante*, que devora e expelle tudo, e que preserva a própria forma ao longo de toda sua operação onívora, num majestoso passeio pelo mundo, e a frágil saúde irresistível, que por não engolir qualquer coisa e não empanturrar-se pode permanecer mais aberta e permeável a muitas coisas com as quais entra em estranhas relações de choque e metamorfose... Manter a forma ou transfigurar-se, aferrar-se ao próprio formato ou estar sujeito às metamorfoses que advêm dessa relação com um exterior – duas políticas em relação à Forma, às formas que a vida produz (PELBART, 2000, p. 67).

A *gorda saúde dominante* passeou bastante pelas matérias de capa da revista *Saúde!* em 2003, ocupadas em sua grande maioria pelas reportagens do canal *Medicina*. Com 2/3 das matérias de capa, os destaques sobre os assuntos médicos confirmam a tendência da revista em investir na perspectiva biomédica da saúde, mesmo que não exclusivamente.

Apesar do canal *Medicina* ser constituído essencialmente por matérias que falam a partir de um modelo biomédico hegemônico, percebemos a convivência desse modelo com outros sistemas e práticas terapêuticas emergentes, confirmando as mudanças profundas por que passa o sistema da medicina oficial hoje em dia, frente à demanda complexa das sociedades atuais, que promove a articulação da medicina hegemônica com as mais diversas medicinas alternativas, de forma a evidenciar a manifestação de uma nova medicina (MARTINS, 2003).

A terça parte das matérias de capa da revista *Saúde!*, ficou dividida entre as reportagens dos seus canais de comunicação restantes. Enquanto as reportagens do canal *Nutrição* foram destaque da *Saúde!* por três vezes, o canal *Seu corpo* só ocupou essa posição uma única vez, na capa da edição de maio de 2003. Já o canal *Sua família*, não teve nenhuma de suas reportagens em destaque nas matérias de capa da *Saúde!*.

O destaque dado pela *Saúde!* às reportagens dos canais de comunicação *Medicina* e *Nutrição*, que juntos foram responsáveis por quase todas as matérias de capa veiculadas em 2003, mostra a continuidade de uma tendência da revista que a acompanha desde suas origens, quando surge preocupada com uma vida mais natural, difundindo os cuidados com uma alimentação que privilegia esse estilo de vida, para depois vir a dedicar-se maciçamente às questões relativas à prevenção de doenças.

A análise das temáticas presentes no canal *Medicina*, revela a atenção da revista *Saúde!* com certas doenças, terapias, medicamentos, formas de prevenção e funcionamento do corpo, que são frequentemente abordadas dentro desse canal.⁴⁸

⁴⁸ A análise das temáticas das 96 matérias veiculadas nas edições regulares da *Saúde!* em 2003, levou em conta o enfoque principal de cada uma delas, de forma que mesmo tratando de vários assuntos ao mesmo tempo, como prevenção, terapêutica, funcionamento do corpo, ação de doenças, etc., cada uma foi vista no que ofereciam de maior destaque.

O grande número de matérias que enfocam a ação de certas doenças no organismo humano, como a *dengue*, o *câncer de próstata* e a *alergia*, mostra mais uma vez a preocupação da *Saúde!* com a questão da doença, pelo menos nesse canal de comunicação.

As terapias não medicamentosas, como a *quiropaxia*, a *RPG*, a *reflexologia* e o *biofeedback*, também recebem destaque no canal *Medicina*, dividindo as atenções com as terapias medicamentosas, através das tentativas da revista *Saúde!* em explicar cientificamente seus mecanismos de ação no tratamento de certas patologias, mesmo que tais mecanismos ainda não estejam totalmente desvendados pela ciência.

Como podemos perceber no quadro abaixo, a veiculação pela *Saúde!* de várias matérias que abordam a ação de certos medicamentos no organismo humano, como a *aspirina* e o *topiramato*, revela a contribuição da revista a uma certa medicalização da vida, a partir da análise de determinados remédios encontrados no mercado ou ainda em teste pelos órgãos competentes.

Quadro 1 – Temáticas dos canais de comunicação da revista <i>Saúde!</i>				
CANAIS	<i>Medicina</i>	<i>Sua família</i>	<i>Nutrição</i>	<i>Seu corpo</i>
TEMÁTICAS	Doença (16)	Animais (10)	Alimentos (08)	Práticas corporais (09)
	Terapias (10)	Filhos (10)	Dietas (06)	Corpo (07)
	Medicamentos (08)	Lar (01)	Vitaminas (03)	-
	Prevenção (04)	-	-	-
	Funcionamento do corpo (04)	-	-	-
TOTAL DE MATÉRIAS	42	21	17	16

Análises que ao desaconselharem o uso excessivo ou mesmo regular desses medicamentos, colaboram também para *desmedicalizar* a vida do cidadão brasileiro.

É comum observarmos na *Saúde!* matérias que consideram as substâncias naturais encontradas na nossa alimentação, equivalentes ou até de melhor eficácia que os medicamentos vendidos nas farmácias, de forma a desaconselharem o uso excessivo de certos remédios e contribuírem para a desmedicalização da vida potencializada pelo desenvolvimento da indústria farmacêutica.

O canal *Medicina* veicula ainda matérias sobre o funcionamento do corpo e sobre as formas de prevenção de certos problemas orgânicos, a partir de uma visão científica hegemônica do corpo saudável, que difundida de forma pedagógica pelos infográficos da *Saúde!*, se torna muitas vezes mais sedutora do que as aulas de ciência recebidas na escola.⁴⁹

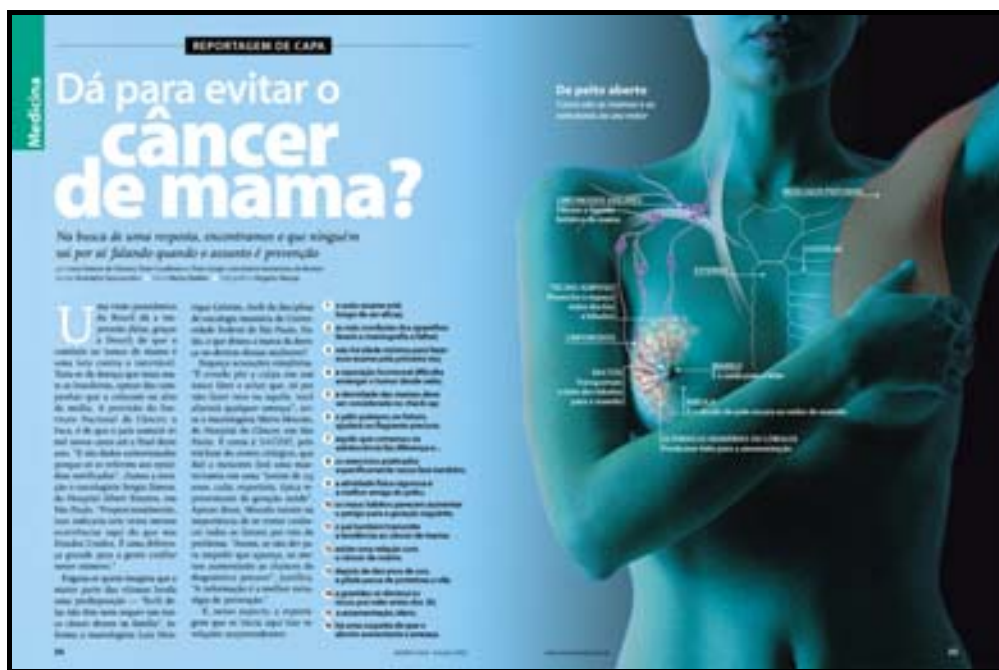


Imagem 13: *A pedagogia da mídia em ação.*

Fonte: *Saúde!*, 2004.

⁴⁹ Como as matérias *Para que serve o tal do baço?* e *Álcool para o coração*, que abordam o funcionamento do corpo e as formas de mantê-lo saudável.

Já o canal de comunicação *Nutrição*, enfoca as propriedades de certos alimentos e substâncias, presentes ou necessárias à dieta do povo brasileiro. Nenhuma matéria desse canal fez parte do nosso *corpus* de análise, mas sua existência revela que a saúde é compreendida pela revista como a junção de diversos fatores e cuidados com o corpo, fazendo com que o indivíduo seja responsabilizado por uma série de atitudes que convergem para sua boa saúde, como a atenção ao sono, à alimentação e às práticas corporais de uma ampla cultura de movimento.

Condição esta, que revela os limites da proposição reducionista muitas vezes difundida pela área da Educação Física, de que a prática de atividades físicas gera saúde por si só, sem que sejam levados em conta outros aspectos determinantes da saúde humana.⁵⁰

Por sua vez, o canal de comunicação *Sua família* traz geralmente matérias que tratam da saúde dos filhos e dos animais, além da saúde do lar. Podemos perceber a partir desse canal, a preocupação da revista em ampliar a discussão da saúde para além do âmbito individual do corpo, enfocando o corpo saudável nas suas relações sociais com o ambiente e com quem nele se encontra.

Responsável por sua saúde, o leitor é convidado a ver que somente os cuidados consigo próprio não são suficientes para que possa viver a saúde do corpo, de forma a perceber a saúde numa visão mais sistêmica, em íntima relação com os outros.

Finalmente, o canal de comunicação *Seu corpo* veicula matérias sobre as mais diversas práticas corporais existentes no cenário contemporâneo, responsáveis

⁵⁰ Visão que vem mudando na área, tanto na sua produção de conhecimento quanto na mentalidade dos seus profissionais, como mostra o estudo de Mendes (2006) e a matéria sobre Nuno Cobra publicada na revista *Saúde!*, que revela o estilo de vida saudável defendido pelo preparador físico, baseado não só na realização de atividades físicas.

pelos cuidados com a pele, o cabelo e o corpo em geral, ou integrantes de uma certa cultura de movimento vivenciada no cotidiano, que nem sempre é codificada e apropriada pelos currículos da Educação Física, enquanto componente curricular da Educação formal.

Apesar de fazerem parte de uma cultura de movimento possível de ser apropriada pela Educação Física escolar e apesar dos esforços que a área vem fazendo nesse sentido, estando cada vez mais próxima da reflexão crítica sobre os muitos usos do corpo feitos na vida social, as práticas corporais difundidas pelo canal *Seu corpo*, como o surf, a atividade física, o triatlo, a ginástica facial, a hidroginástica, a musculação, o ciclismo e o Lien Chi, ainda possuem pouca entrada no ambiente escolar, em comparação à dinâmica com que a mídia as divulgam. Mesmo assim, as relações qualitativas da Educação Física escolar com essas práticas corporais, parecem ser maiores do que as vistas na mídia, já que esta vem se preocupando muito mais com a rapidez da informação, do que propriamente com a reflexão crítica sobre os usos do corpo.

A partir da distribuição das matérias da revista nos seus quatro canais de comunicação, podemos ampliar a constatação da característica principal da *Saúde!* nas sociedades hipermodernas, que é a presença simultânea de uma multiplicidade de discursos sobre o corpo saudável em suas páginas, muitas vezes contraditórios nas origens e tendências teóricas que possuem, nas concepções de corpo, saúde e práticas corporais que veiculam, bem como nos valores e nas finalidades dos usos do corpo que difundem.

Práticas discursivas que de maneira paradoxal trazem à tona demandas contraditórias ao cenário hipermoderno da produção de subjetividade, configurando uma espécie de superação da lógica disjuntiva que animava as sociedades

disciplinares, de modo que formas extremas de sermos saudáveis coabitam as matérias da *Saúde!*, como observamos no canal *Medicina*, onde a medicalização da vida ao mesmo tempo se fortalece e perde força.

Superação apenas parcial, já que a lógica disjuntiva coexiste nas páginas da *Saúde!* com uma lógica conectiva. A primeira, responsável por reproduzir o que já foi produzido sobre a saúde humana, enquanto a última se encarrega da produção daquilo que é novo.

O que podemos perceber nas 96 matérias distribuídas nos quatro canais de comunicação da revista *Saúde!* em 2003, é uma forte tendência de intervenção no corpo em nome da saúde, seja para fins de prevenção ou terapia, a partir da constante responsabilização do indivíduo pelos seus atos.⁵¹

A racionalidade biomédica presente na revista *Saúde!* estimula o controle do leitor sobre si próprio, através de uma concepção mecanicista da natureza enquanto objeto de dominação do homem, que abre caminhos para o domínio da sensibilidade do corpo pelo racionalismo humano.

Mesmo assim, vemos que existem espaços suficientes na revista *Saúde!* para que a natureza do corpo seja valorizada e compreendida em sua relação de complementaridade com a cultura, de forma que o corpo passa da condição de mero objeto, para a unidade existencial que expressa o ser no mundo. Desse modo, a lógica intervencionista da biomedicina é também resignificada, a partir de uma maior atenção à sensibilidade e à historicidade do corpo.

Seguindo uma certa lógica de estruturação presente já no início da década de 80, onde geralmente reservava pelo menos uma matéria em cada edição para tratar

⁵¹ Em sintonia com o imperativo da atividade médica que o médico Escocês John Brown, inventor dos conceitos de estenia e astenia, tinha como princípio. Segundo este médico, famoso no século XIX, é preciso estimular ou debilitar o corpo, ou seja, intervir sempre. Inação de forma alguma. Não devemos confiar na força da natureza (CANGUILHEM, 2005).

das práticas corporais da cultura de movimento contemporânea, a revista *Saúde!* continua veiculando em média uma matéria sobre essas práticas por edição, o que revela uma continuidade de mais de vinte anos abordando as representações e os usos do corpo em movimento nas suas páginas.

No ano de 2003, a revista *Saúde!* veiculou em todos os seus canais de comunicação, várias matérias que abordaram a saúde humana a partir de práticas corporais diversas. Foram escolhidas para constituírem o nosso *corpus* de análise, matérias sobre aquelas práticas possíveis de serem feitas sem maiores exigências de acompanhamento profissional, comumente vistas no cenário da Educação Física brasileira.

É importante ressaltar que o critério de escolha dessas matérias levou em conta a temática das mesmas e não sua localização dentro dos canais estabelecidos pela revista, de modo que podemos confirmar que o canal *Seu corpo* acolhe a maioria das matérias realizadas na *Saúde!*, sobre as práticas corporais da cultura de movimento contemporânea.

As 12 matérias que constituíram o *corpus* de análise da nossa investigação, corresponderam a 12,5% do total das 96 matérias veiculadas nas edições regulares da revista *Saúde!* em 2003. Nove dessas 12 matérias fizeram parte do canal de comunicações *Seu corpo*, enquanto duas estiveram presentes no canal *Medicina* e uma matéria apenas figurou no canal *Sua família*.

As matérias sobre as práticas corporais da cultura de movimento veiculadas pela revista, que normalmente fazem parte do canal de comunicação *Seu corpo*, se localizam no final de cada edição da *Saúde!*, após as matérias dos canais *Nutrição*, *Medicina* e *Sua família*, que se distribuem ao longo das páginas da revista nessa mesma ordem, de forma a obedecerem um padrão de publicação desejado pela

Saúde!, revelando com isso uma certa hierarquização das temáticas abordadas pela revista.

Podemos encontrar nas 12 matérias do *corpus* selecionado, as mais variadas práticas corporais da cultura de movimento contemporânea, desde o *surfe* ao *Lien Chi*, passando pela *RPG* e pela *hidroginástica*. Práticas corporais surgidas nos mais distintos tempos e espaços sociais, que são difundidas pela revista *Saúde!* através de múltiplos discursos e perspectivas teórico-metodológicas, de forma a colocarem em questão a própria compreensão do *esporte* nas sociedades hipermodernas.

A presença dessas matérias na revista *Saúde!*, está de acordo com o que Betti (2001) aponta como sendo um fenômeno de novas esportivizações da cultura corporal de movimento, que amplia o significado da palavra esporte e traz desafios para a sociologia que o toma como objeto.

Para o autor, a disseminação de práticas corporais antigas e novas no âmbito da cultura corporal de movimento, muitas das quais vistas no nosso *corpus* de análise, é uma característica de um novo mercado comercial do corpo em expansão, que representa uma mudança na cultura do corpo contemporâneo, em que o esporte de rendimento recua em favor de novos estilos de vida (BETTI, 2001).

Essa multiplicidade de práticas corporais recentes e renovadas, encontrada no nosso *corpus* de análise, se insere na lógica do excesso de uma sociedade hipermoderna, em que não observamos mais a negação ou destruição do passado, mas sim a sua reintegração, sua reformulação, a partir das novas lógicas de mercado, consumo e individualidade existentes na vida social. As sociedades hipermodernas são acima de tudo integradoras, amparadas pela escalada do *sempre mais* em todas as esferas da coletividade (LIPOVETSKY, 2004b).

De forma que mesmo sofrendo uma espécie de recuo frente às novas esportivizações que vêm se delineando nas sociedades hipermodernas, o esporte performance, ou mesmo sua lógica de rendimento, continua a ter espaço na produção biopolítica do homem saudável, sendo reformulado e reintegrado pelos seus praticantes ao cenário mais amplo das práticas corporais, de acordo com a cultura individualista narcisista voltada para o êxtase do corpo.

Essencialmente, o esporte de massa é hoje uma atividade centrada na busca do prazer, do dinamismo energético, da experiência de si mesmo. Após o esporte disciplinar e moralista, estamos diante do esporte-lazer, esporte-saúde, esporte-desafio. Das práticas esportivas nada mais almejamos exceto sensações e equilíbrio interno, auto-satisfação e evasão, “silhueta” e distensão. Já não é o conceito de virtude que orienta o esporte, mas a emoção corporal, o prazer, a boa forma física e psicológica [...] O princípio do desempenho pessoal democratiza-se, mas, simultaneamente, se personaliza e toma um feitiço psicológico, tendo como finalidade a gestão utilitarista do capital-corpo, por via da otimização da forma e da saúde, da emoção levada ao extremo (LIPOVETSKY, 2005a, p. 89).

Segundo Lipovetsky (2005a), a configuração do indivíduo a seu próprio gosto, sem outros objetivos que não o de valorizar o próprio corpo e ser *mais* si mesmo, através do empenho esportivo, é uma criação narcisista a qual chama *egobuilding*. Para o autor, nunca os deveres do indivíduo em relação a si próprio foram tão pouco invocados, pelo menos na forma de um imperativo categórico, em que a renúncia a si mesmo se sobreponha à exaltação dos prazeres do corpo. Nunca também, o indivíduo se esforçou tanto no aperfeiçoamento funcional de seu próprio corpo.

Situação paradoxal que revela um certo *construtivismo hedonista* na produção biopolítica do corpo saudável contemporânea, no qual o indivíduo hipermoderno ao aspirar níveis satisfatórios de performance na realização das práticas corporais, a serem obtidos sem uma submissão à disciplina rigorosa dos treinamentos, evidencia a nova expressão do individualismo esportivo, em que um desempenho médio tanto ascético quanto hedonista é almejado.

Condição que abre espaço para que os usos do corpo na revista *Saúde!* apontem tanto a valorização de um nível de esforço moderado na realização das práticas corporais, quanto a valorização de um nível elevado de esforço, revelando uma tensão constante entre a vontade de superação e o respeito a si próprio.

Usos do corpo	
Quanto ao esforço do corpo	
Relativização do esforço do corpo (depende dos objetivos da prática corporal)	1
Valorização da moderação do esforço do corpo	18
Valorização do esforço elevado do corpo	9
Valorização tanto da moderação, quanto do elevado nível de esforço do corpo	1

Assim como as práticas corporais do nosso *corpus* de análise, os tipos de discursos sobre o corpo saudável presentes nas 12 matérias analisadas na nossa investigação, evidenciaram uma multiplicidade de vozes a coexistirem nas páginas da revista *Saúde!*, de forma a nos darem pistas preciosas sobre as origens sociais das idéias sobre o corpo difundidas nas sociedades hipermodernas. Polifonia a se revelar nos discursos midiáticos, políticos, comerciais, científicos e profissionais, além dos discursos das experiências dos sujeitos consumidores e produtores do corpo saudável.

Discursos produzidos por fontes específicas e diversificadas, muitas vezes recorrentes nas matérias da *Saúde!*, revelando com isso certas hegemonias da revista no trato com o corpo saudável, por mais que a tendência maior em suas páginas seja o investimento na totalidade da saúde do corpo, através dos mais diversos discursos que circulam no meio social.

Em relação aos discursos midiáticos predominantes na revista, representados na figura dos jornalistas responsáveis pela produção das matérias sobre a saúde do

corpo, a *Saúde!* acompanha a organização das editorias do jornalismo diário, destinando repórteres setoristas para cada um dos seus canais de comunicação.

Especializados em cobrir determinados assuntos ou mesmo instituições, os setoristas da revista *Saúde!* que estiveram presentes no *corpus* das matérias analisadas por nossa investigação, foram as jornalistas Priscila Boccia, mais atuante no canal *Seu corpo*, assinando 7 matérias das 12 analisadas; Gabriela Cupani, mais atuante no canal *Medicina*, sendo responsável por 3 matérias produzidas e Thais Szegö, atuante no canal *Sua família*, assinando apenas 2 das matérias analisadas.

As 12 matérias analisadas foram produzidas por essas três jornalistas, o que confirma uma certa tendência feminina no direcionamento dos temas discutidos na *Saúde!*, por mais que a revista aborde questões de interesse geral, tanto do público feminino quanto do masculino.

A setorização das jornalistas é uma forma que a revista *Saúde!* encontra de qualificar o debate sobre suas pautas, ao propiciar um contato mais profundo e freqüente do repórter com o seu tema, de modo que ele venha a ter mais subsídios para produzir suas matérias.

Os discursos profissionais presentes na revista *Saúde!*, são aqueles em que os argumentos dos profissionais das mais diversas áreas de conhecimento, oriundos predominantemente da área biomédica da saúde e vindos até mesmo de outros países, são chamados a dar o respaldo necessário aos argumentos jornalísticos das setoristas da *Saúde!*, sendo comum observarmos nas matérias sobre as práticas corporais da cultura de movimento contemporânea, profissionais da área da Educação Física.

Além de representarem predominantemente as disciplinas da área biomédica da saúde e suas especialidades profissionais, as fontes desse tipo de discurso, que

se encontra amplamente presente na revista *Saúde!*, também possuem uma certa tendência de origem, pertencendo de forma recorrente a determinadas instituições universitárias do estado de São Paulo, como a USP e a UNIFESP.⁵²

Tendência que se repete quando observamos especificamente os discursos científicos presentes na *Saúde!*, que do mesmo modo que os discursos profissionais, encontram-se bastante recorrentes na revista, reforçando, refutando ou relativizando os demais argumentos, que na grande maioria das vezes, se encontram em posição secundária frente o que as pesquisas e os seus cientistas têm a dizer.

Assim como acontece com os discursos profissionais, as fontes dos discursos científicos, vistas através dos pesquisadores e das associações científicas presentes na revista, advêm de determinadas áreas e instituições hegemônicas em termos de solicitação pela *Saúde!*, sendo predominantemente da área biomédica da saúde.

Ao contrário de outras revistas de cunho científico veiculadas pela própria Editora Abril, como a *Superinteressante*, que frequentemente aborda assuntos das Ciências Humanas e da Filosofia, o tipo de conhecimento científico sobre o corpo saudável difundido pela revista *Saúde!*, é essencialmente aquele produzido nos laboratórios biomédicos do país.⁵³

Na revista *Saúde!*, como podemos observar através dos núcleos de sentido a seguir, as práticas corporais são geralmente localizadas no tempo e no espaço para os seus leitores, muitas vezes para legitimá-las enquanto parte da cultura humana e não apenas como um modismo passageiro.

⁵² As associações profissionais também são recorrentes nesse tipo de discurso, como podemos notar através da presença do Conselho Federal de Educação Física – CONFEF e dos Conselhos Regionais de Educação Física, nas páginas da revista *Saúde!* (SAÚDE!, 2004).

⁵³ Apesar dessa tendência científica, podemos encontrar nas matérias analisadas certas referências às origens e finalidades das práticas corporais em pauta, mesmo que não remetidas a pesquisas, pesquisadores ou instituições localizadas do ponto de vista do estado da arte desse conhecimento, de forma a figurarem geralmente como notas complementares ao discurso principal que está sendo produzido.

Apesar disso, a discussão dessas práticas corporais na *Saúde!* geralmente não ultrapassa a apresentação de suas datas mais significativas, assim como dos seus representantes mais ilustres, estando longe de se constituir numa reflexão mais profunda sobre os aspectos socioculturais da sua apropriação nas sociedades de consumo contemporâneas.

Lógicas sociais e culturais	
Sobre a localização da prática corporal	
Realizada em países desenvolvidos	1
É novidade no Brasil	3
Não é novidade no Brasil	2
Sobre as origens e as características da prática corporal	
Milenar (faz parte da cultura de um povo)	12
Sofreu transformações (diferente do que era; revisitada)	3

Da Educação Física, o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS, é frequentemente chamado a dar o seu parecer sobre os temas abordados pela revista, de forma a evidenciar uma centralização geopolítica da compreensão do corpo e dos seus usos na cultura de movimento contemporânea, em que podemos observar a tendência predominante de uma visão biologicista do corpo humano a ser difundida no país.⁵⁴

Diferentemente do discurso profissional na área da Fisioterapia, que foi buscar no nordeste o depoimento de uma professora da Faculdade Integrada do Ceará. Mesmo sendo uma prática muito pouco comum, a consulta a outros profissionais para além do eixo sul-sudeste, é encontrada na revista *Saúde!*

Dessa forma, fica evidente a presença de dois *Brasis* nas páginas da *Saúde!*, representados de um lado pelas regiões sul e sudeste, especialmente o estado de São Paulo, que concentram a totalidade das instituições de onde se originam os

⁵⁴ Para maiores detalhes sobre a produção dos discursos físico-sanitários de base biologicista, difundidos pelo CELAFISCS, ver Fraga (2005).

discursos científicos da revista, e de outro lado o restante do país, que não possui instituições científicas ou pesquisadores consultados pela *Saúde!*.⁵⁵

A circulação da revista *Saúde!* no país também obedece essa característica distintiva, de forma que as regiões sul e sudeste detêm quase $\frac{3}{4}$ do total da sua circulação, ao passo que as demais regiões do país somam pouco mais de $\frac{1}{4}$ do total da circulação da revista.

Norte	Nordeste	Centro-Oeste	Sudeste	Sul
4%	17%	8%	49%	22%

Os discursos políticos e comerciais não foram tão freqüentes nas 12 matérias analisadas, tendo nos empresários, nas associações comerciais e nas organizações políticas suas principais origens. Apesar disso, contam com a força de fontes como a Organização Mundial da Saúde, que hoje em dia é certamente a principal instância social a direcionar a saúde humana no mundo.

É interessante notar a participação que exercitam nas determinações sobre a saúde do corpo presentes na revista *Saúde!*, de forma a revelarem a multiplicidade e a ambigüidade dos discursos que investem os processos de subjetivação do corpo contemporâneo em sua totalidade, possibilitando com isso a emergência de novos territórios existenciais, configurados na produção biopolítica do corpo saudável.

A multiplicidade de discursos sobre a saúde do corpo a coexistirem em um mesmo campo social, revela a condição paradoxal do capitalismo integrado, em que

⁵⁵ Divisão que se revela até em outros aspectos. Por motivos climáticos, no mês de julho de 2003 a revista *Saúde!* saiu às bancas em duas versões distintas. As edições de São Paulo e da região sul receberam uma capa relacionada ao frio do inverno, enquanto as edições que circularam no resto do país receberam uma capa menos *friorenta*.

o excesso se apresenta como modo de regulação predominante, a incidir sobre a subjetividade humana a partir do imperativo narcisista do culto ao corpo saudável.

De acordo com Bauman (2003), a substituição da regulação normativa pelos poderes sedutores do excesso, presentes nos mais variados tipos e fontes de discursos da *Saúde!*, se relaciona de perto com a transformação das estratégias de dominação circulantes nas sociedades contemporâneas, em que a autovigilância e o automonitoramento dos indivíduos substitui o modelo panóptico de controle, próprio das sociedades disciplinares.

Estratégias de dominação que dão voz ao seu objeto de controle, de forma que os discursos sobre o corpo saudável na revista *Saúde!* ecoam também nas falas dos sujeitos que experienciam as mais diversas práticas corporais veiculadas nas páginas da revista, a partir de compreensões e finalidades diversas para os usos do corpo.

Os discursos dos praticantes são utilizados muitas vezes na revista *Saúde!* para dar respaldo aos tratamentos ou formas de prevenção bem-sucedidas que ela veicula, a partir dos efeitos das práticas corporais na saúde do corpo dos seus leitores, de forma que possamos ter provas concretas dos benefícios que essas práticas possam trazer ou não a uma determinada compreensão predominante do corpo saudável.

Geralmente produzidos por pessoas comuns, de idade mais avançada e de profissões bem-sucedidas, os discursos da experiência presentes na revista *Saúde!* se diferenciam dos depoimentos veiculados por certas publicações especializadas na beleza feminina, como a revista *Boa Forma*, já que não se originam de pessoas famosas.

⁵⁶ Dados de setembro de 2006, produzidos pelo IVC e disponíveis no *site* da PubliAbril (PUBLIABRIL, 2007).

Os relatos são de pessoas comuns, como qualquer um de nós, o que facilita a projeção dos demais leitores nas situações cotidianas apresentadas pela revista.⁵⁷ Pessoas que possuem também uma idade mais avançada, o que traz a segurança e a sabedoria do discurso da maturidade, mais vivido nas questões da saúde e da doença. Além disso, as pessoas que falam na *Saúde!* possuem uma reconhecida competência intelectual perante a sociedade, em virtude de suas profissões exigirem geralmente o nível superior de Educação.⁵⁸

A convergência de diversas práticas e discursos sobre o corpo saudável nas páginas da revista *Saúde!*, confirma que a produção de conhecimento sobre a saúde do corpo na hipermodernidade é realizada também através dos agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde. Dessa forma, a produção de conhecimento sobre o corpo saudável na sociedade brasileira, é encontrada em parte, nas práticas discursivas da *Saúde!*, que além de estabelecer certas regularidades enunciativas sobre a saúde do corpo, possibilita a emergência de novos eventos no cenário da produção de subjetividade contemporânea.

Os núcleos de sentido que foram produzidos a partir das unidades de registro das matérias analisadas, convergiram para cinco grandes categorias de análise da nossa pesquisa, revelando as regularidades enunciativas do corpo saudável na *Saúde!*, os novos eventos da saúde do corpo em circulação na revista, além de certas ausências sentidas no trato com a saúde humana.

Categorias que reuniram os núcleos de sentido sobre as *Representações* e os *Usos do corpo* presentes nas matérias da *Saúde!*, além da *Motivação social*, da

⁵⁷ Além dos depoimentos individuais, temos a presença de algumas associações de praticantes como fontes dos discursos da experiência.

⁵⁸ As pessoas que falam na *Saúde!* representam o perfil de leitores da revista, preocupados com a questão da prevenção, situando-se na casa dos 20 aos 50 anos, além de pertencerem geralmente à classe média brasileira.

*Relação com o corpo e das Lógicas sociais e culturais das práticas corporais veiculadas pela revista.*⁵⁹

Como a presença das múltiplas vozes sobre o corpo saudável na *Saúde!* já revelava, a tendência da revista, que se confirma na produção e organização dos nossos núcleos de sentido, é a da incidência total sobre a saúde do corpo, através de enunciados também diversos, que dão conta dos menores detalhes sobre o corpo saudável, apoiados em perspectivas teóricas muitas vezes contraditórias e recorrentes.

Enunciados que vamos estar trazendo ao longo das discussões sobre a produção biopolítica do corpo saudável, para uma melhor visualização das linhas de força e de fuga que compõem o dispositivo pedagógico da revista *Saúde!*, de forma a destacarmos as múltiplas e ambíguas incidências sobre o corpo saudável e os seus usos.

Destacamos, por exemplo, a recorrência dos núcleos de sentido sobre a prática de atividades físicas como fenômeno que traz benefícios orgânicos ao corpo, além de referências aos impactos que os benefícios orgânicos proporcionados pela prática corporal têm no tratamento de certas doenças, revelando um discurso comum na área da Educação Física, referente à relação positiva de causa e efeito entre a atividade física e a saúde, compreendida enquanto a ausência de doenças no corpo humano

Na revista *Saúde!*, apesar de sermos alertados sobre os efeitos contrários que a atividade física exagerada ou não orientada pode resultar, o que geralmente vemos é uma associação positiva entre as práticas corporais e a saúde humana, que

⁵⁹ Categorias construídas a partir de procedimentos metodológicos próprios a uma sociologia do corpo e do esporte realizada por Boltansky (2004) e Bourdieu (2004; 1983), onde distribuimos os núcleos de sentido produzidos sobre os sentidos e significados do corpo e das práticas corporais.

pode ser encontrada na beleza do corpo e na sua aptidão física, entre diversos outros elementos.

Relação com o corpo	
Quanto aos resultados da prática corporal	
<i>Sobre os resultados que a prática corporal traz</i>	
Traz somente benefícios	1
Traz vários benefícios ao mesmo tempo (corpo e mente; cura e prazer; proteção e prazer)	8
Pode trazer o efeito contrário do que se quer	4
Traz benefícios, especificamente para a saúde	8
Traz benefícios para o comportamento (não chorar; humor)	4
Traz benefícios sócio-econômicos (aprendizagem; economia; trânsito)	5
Traz benefícios psicológicos (prazer; bem-estar; relaxamento; satisfação; emocional)	10
Traz benefícios para a vida (qualidade de vida; expectativa de vida)	7
Traz a beleza do corpo (aparência; calorias; essência de volta)	15
Traz consciência corporal (limites; autoconfiança; postura; percepção)	3
Traz aptidão física e funcional	27
Traz desempenho pessoal (energia; disposição; sucesso; confiança; superação)	8
Traz soluções para a doença e suas conseqüências (proteção; prevenção; controle)	42

As práticas corporais são geralmente reduzidas às atividades físicas, sendo compreendidas na maioria das vezes como um remédio a ser administrado contra as doenças do organismo, mesmo que em outros momentos sejam vistas como uma forma de arte ou de lazer.

Representações	
Quanto às práticas corporais	
<i>Sobre o que é a prática corporal</i>	
Uma arte (de treinar a energia vital)	2
Um remédio	2
Uma técnica (terapêutica; de reeducação do corpo)	4
Um lazer (coreografia)	2
Um meio de transporte	3
Um estilo de vida (dentro de uma filosofia maior de práticas corporais)	2
Um exercício ou uma atividade física	21
Uma prática corporal (oriental)	1

Quanto ao corpo, podemos observar os núcleos de sentido que apontam para o seu caráter comunicativo, ultrapassando uma certa compreensão do corpo-máquina, ao admitir que suas partes não podem ser vistas de forma independente e

isolada. Argumentos que estão embasados ora pela perspectiva filosófica da tradição oriental, ora pelo paralelismo psicofísico da psicologia moderna, revelando a ambigüidade dos enunciados presentes no discurso da revista *Saúde!*, que investem a totalidade do corpo saudável.

Representações	
Quanto ao corpo	
Sobre o que é o corpo	
Corpo compreendido como uma máquina (essência biológica, natural e positiva)	4
Corpo compreendido como parte de um todo maior (músculos; emoções; espírito; mente)	10
Sobre como funciona o corpo	
Através de ações reflexas e mecanismos de estímulo-resposta	6
Por mecanismos de auto-regulação	3
De forma particular	1
Não se sabe	2

Mesmo caso das representações de saúde presentes na revista, que se alternam entre perspectivas teóricas distintas, de forma a evidenciarem os paradoxos existentes no campo midiático, que a partir da lógica dos extremos hipermoderna, tenta capturar a saúde humana nas mais variadas direções.

Representações	
Quanto à saúde	
Sobre o que é a saúde	
Saúde compreendida como qualidade de vida	1
Saúde compreendida como algo distinto da vida	1
Saúde compreendida como bem-estar	1
Saúde compreendida como ausência de doenças	1
Sobre a obtenção da saúde	
Ter qualidade de vida é fácil e está ao alcance de todos	1
Obtemos a saúde através da circulação da energia no corpo	1

Ao apresentar a doença como um evento limitante que devemos eliminar a qualquer custo, assim como argumentar sobre a possibilidade que temos de conviver com ela, a revista *Saúde!* mais uma vez revela os paradoxos presentes na

cultura do excesso e da moderação hipermoderna, evidenciando com isso territórios existenciais alternativos para vivermos a saúde do corpo.

Representações	
Quanto à doença	
Sobre o que é a doença	
Um evento limitante	3
Um evento não tão limitante (quanto outras doenças; quanto nós achamos que é; um desafio)	3
Sobre quem pode ter a doença	
Atinge a todos	2
Sobre o que traz a doença	
Traz também coisas boas (nova relação de sensibilidade com o corpo; atenção à vida)	3
Limitações (cotidianas)	4
Pode ou não trazer limitações	1
Nada além de uma vida normal (não piora a vida)	6
Sobre como enfrentar a doença	
Não se sentir limitado (força; otimismo)	2
Tentar vencer a doença	3
Conviver com a doença (conhecer a doença)	5
Prevenir-se	1
Sobre quais são as causas da doença	
Reflexo de outros problemas (emocionais; iniciados em outra parte do corpo; socioculturais)	3

Além das formas tradicionais de sermos saudáveis, os enunciados da revista *Saúde!* revelam pontos de fuga interessantes, que apontam para uma mudança sutil mas importante na relação do corpo saudável com os seus usos, estando mais próxima de uma perspectiva existencial da saúde.

As práticas corporais da tradição oriental, por exemplo, fazendo comunicar corpo e mente, ou mesmo a concepção fenomenológica de corpo, presente nas referências à consciência corporal do ser humano, são exemplos de novos territórios existenciais que emergem da produção biopolítica do corpo saudável, a partir dos agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde, efetivados pelas mais diversas estratégias de captura e de fuga dos leitores da revista *Saúde!*

A produção biopolítica deixa de ser apenas a perspectiva do poder que incide sobre a subjetividade humana, passando a ser compreendida a partir da potência da

vida, de forma que podemos apontar certas biopolíticas do corpo saudável em curso nas sociedades hipermodernas, como as que mostraremos a seguir.

Estudar a maneira como o ser humano se transforma em sujeito. Esse foi o principal objetivo do trabalho de Michel Foucault nos vinte anos que antecederam sua morte prematura em junho de 1984, decorrente das complicações provocadas pela AIDS.

O próprio Foucault foi quem esclareceu em um texto escrito pouco antes do seu falecimento, que nos últimos anos de trabalho havia procurado produzir uma história dos diferentes modos de subjetivação dos seres humanos na nossa cultura. Mesmo reconhecendo o interesse pela problemática do poder, o autor revela que o tema principal do seu trabalho nesse período foi acima de tudo a questão do sujeito (FOUCAULT, 1995).

Para criar a história dos diversos modos pelos quais assumimos essa forma-sujeito moderna que se quer transcendental já há um bom tempo, Foucault se deteve no funcionamento do poder não como objeto de análise privilegiado dos seus estudos, mas enquanto uma ferramenta capaz de explicar as maneiras como nos subjetivamos dentro das redes de poder e de saber que integram a totalidade das relações sociais humanas.

Como diria o filósofo, recusando a autoria de uma suposta teoria do poder que lhe é atribuída por muitos, não foi o poder, mas sim a configuração do sujeito, que se constituiu como a matéria-prima de suas últimas investigações (FOUCAULT, 1995).

Além de questionar a noção de sujeito presente nas grandes metanarrativas iluministas do século XVIII, para as quais o ser humano preexiste ao mundo social, como algo sempre dado e fora da história, Foucault dedicou grande parte de sua obra ao estudo minucioso dos processos de subjetivação que vêm nos constituindo enquanto sujeitos modernos, pelo menos nos últimos quatro séculos.

Suas pesquisas tangenciam três grandes formas de subjetivação do ser humano – o saber, o poder e as práticas de si – no interior das quais o sujeito é historicamente produzido. Formas de subjetivação que correspondem aos três principais eixos das investigações realizadas pelo autor.

Se trazemos Foucault à tona no momento, não é com o intuito de realizarmos mais um dos inúmeros estudos existentes sobre sua obra, mas sim para utilizarmos seus conceitos como ferramentas de trabalho na complexa tarefa de cartografarmos as biopolíticas do corpo saudável que se configuram atualmente.

Fizemos questão de ressaltar as características do trabalho de Foucault nos seus últimos escritos, na intenção de reconhecermos a atualidade e a relevância de sua obra para os estudos que de algum modo pretendem investigar a produção da subjetividade contemporânea.

Principalmente estudos como o nosso, que questionam os processos de subjetivação do corpo saudável configurados no interior das múltiplas relações de poder-saber das sociedades hipermodernas, a partir de um olhar sobre os agenciamentos do corpo realizados nas práticas discursivas da mídia especializada em saúde.

Processos em que a vida vê-se investida por todas as formas possíveis e até agora imaginadas pelo capital, cuja lógica na grande maioria das vezes perversa, modela a subjetividade humana através dos seus sempre atualizados mecanismos de captura, dentro dos quais paradoxalmente nos tornamos constantemente sujeitos seriais e singulares.

Numa época em que assistimos à subordinação da totalidade da vida ao capital, não limitada apenas às dimensões econômicas ou culturais da existência humana, nada melhor do que partirmos da compreensão de biopolítica presente na

obra de Foucault, para quem a luta contra as formas de assujeitamento, ou melhor, contra uma certa submissão da subjetividade que nos atinge já há algum tempo, vem se tornando cada vez mais importante na atualidade (FOUCAULT, 1995).

Além do mais, o conceito de biopolítica remete de imediato aos estudos de Michel Foucault, responsável pela introdução do termo no vocabulário filosófico contemporâneo. Mesmo que outros autores se aproximem ou desenvolvam o tema, como é o caso de Hannah Arendt, Agnes Heller e Giorgio Agamben, Foucault se mostra essencial às investigações sobre as biopolíticas do corpo, em virtude da profundidade e originalidade com que aborda o tema.

Para discutirmos a produção biopolítica do corpo saudável na sociedade contemporânea, tendo como pano de fundo os agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde, é fundamental delimitarmos então, antes de qualquer coisa, a dimensão aproximada que a noção de biopolítica assume hoje em dia, partindo rapidamente do seu aparecimento na obra de Michel Foucault.

Agindo dessa forma, podemos ressaltar o caráter histórico desse conceito, apontando ainda para a potencialidade que ele vem demonstrando nos últimos anos, quando incorpora novas significações a partir da releitura de um grupo de teóricos majoritariamente italianos, do qual destacamos o pensamento de Antonio Negri.

Arriscamos dizer, logo de início, que a noção de biopolítica deve sua grande popularidade no meio acadêmico aos estudos de Foucault, pensador francês que em 1974 inaugura o termo em questão, ao proferir uma conferência no Instituto de Medicina Social da UERJ, ocasião em que examina justamente o nascimento da medicina social no Ocidente, a partir dos investimentos da sociedade capitalista sobre o corpo humano.

Nessa conferência, publicada posteriormente em 1979, o autor defende a hipótese de que o capitalismo não teria provocado uma privatização da medicina moderna, como acreditam certos críticos da medicina atual, mas sim a socialização do corpo enquanto força de trabalho, onde se opera o controle da sociedade sobre os indivíduos (FOUCAULT, 1999).

A medicina científica moderna, nascida em fins do século XVIII com o aparecimento da anatomia patológica, seria dessa forma uma medicina coletiva a ter como suporte uma certa tecnologia do corpo social.

Ao invés de termos assistido ao nascimento de uma medicina individualista, cujas dimensões coletivas da atividade médica são extremamente limitadas, fomos apresentados a uma medicina social, que se alastra através das relações de mercado de uma economia capitalista, socializando o objeto corpo enquanto força de produção onde se materializa o controle do poder médico sobre as populações (FOUCAULT, 1999).

É a partir desta análise sobre a dimensão política da medicina moderna, que Foucault introduz o conceito de biopolítica em sua obra, revelando mais uma das modalidades de exercício do poder sobre a vida, em ação desde o século XVIII. Pela primeira vez, o autor define o corpo humano enquanto uma realidade biopolítica, percebendo a medicina científica como uma estratégia biopolítica de controle do poder médico sobre a população, a operar no seio das sociedades capitalistas modernas.

Para o filósofo, o controle da sociedade sobre os indivíduos não se opera simplesmente pela consciência ou pela ideologia, sendo efetivado através do corpo, realidade biopolítica sobre a qual, antes de tudo, investiu o capitalismo de fins do século XVIII e início do século XIX (FOUCAULT, 1999).

Foucault voltaria a abordar o conceito de biopolítica dois anos após aquela conferência no Rio de Janeiro, quando no último capítulo de *A vontade de saber*, publicado em 1976, discutiu a forma como as disciplinas do corpo e as regulações da população se tornaram estratégias fundamentais para a configuração de um determinado poder sobre a vida, o qual desde então ele passaria a chamar de biopoder.

Para o autor, o biopoder que se desenvolve nas sociedades europeias desde o século XVII, a partir de uma anatomopolítica dos corpos e de uma biopolítica das populações, difere do poder soberano ao qual sucede, em razão de gerir as forças que submete, muito mais do que destruí-las (FOUCAULT, 1988).

Tecnologia política de amplo alcance, constituída por dois grandes pólos em torno dos quais o poder sobre a vida vem se desenvolvendo, o biopoder de que nos fala Foucault se dirige tanto ao corpo dos indivíduos quanto à vida da espécie, controlando a totalidade das ações humanas.

O controle do ser humano pela anatomopolítica do corpo-máquina operada no interior das instituições sociais modernas, tais como a escola e a fábrica, já tinha sido analisado por Foucault no livro *Vigiar e punir*, publicado em 1975, no qual o autor discute os mecanismos disciplinares responsáveis pelo adestramento do corpo, que resultam em sua disciplinarização e docilização.

Segundo o filósofo, as disciplinas são métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo, realizando a sujeição constante de suas forças para a obtenção de melhores resultados, criando com isso, no mesmo movimento, corpos submissos e úteis (FOUCAULT, 1987).

A anatomopolítica como modalidade de exercício do poder sobre a vida, foi descrita por Foucault a partir de suas estratégias de confinamento dos corpos dos

indivíduos, que controlados em tempos e espaços cientificamente planejados, são disciplinados de uma instituição social a outra.

O controle biopolítico exercido sobre o corpo-espécie, por sua vez, que Foucault situa agora como uma das duas faces que compõem a tecnologia mais ampla do biopoder, alcança o conjunto dos indivíduos e suas condições de vida, regulando os processos biológicos e sociais que viabilizam a existência da população.

Segundo Foucault, podemos falar de biopolítica para designar aquilo que faz com que a vida e seus mecanismos sejam objeto de cálculos explícitos de controle, fazendo do poder-saber um agente específico de transformação da vida humana (FOUCAULT, 1988).

Coexistindo com a anatomopolítica dos corpos efetivada pelos mecanismos disciplinares das instituições sociais modernas, a biopolítica das populações vem autorizar uma série de intervenções reguladoras nas sociedades europeias de fins do século XVIII, a partir das mais diversas e numerosas técnicas criadas para o controle da existência comum dos indivíduos.

Assim como teve participação histórica na formação e no fortalecimento dos estados nacionais burgueses, a biopolítica pode ser responsabilizada também pela capacitação de um dispositivo médico-jurídico, responsável pela normalização da população, através da medicalização autoritária de corpos e doenças, denunciada por Foucault como estratégia biopolítica de controle do poder médico sobre os indivíduos (1999; 2003).

A vida entra nos cálculos específicos de um poder-saber médico, que busca a melhoria dos atributos biológicos da população, apoiado em dados estatísticos sobre a saúde coletiva das sociedades capitalistas da época. Exercendo o controle sobre a

população, a medicina ganha força enquanto um dispositivo médico-jurídico, tendo na higiene a disciplina responsável pela gestão dos cuidados preventivos com a vida social.

A higiene passa a desempenhar um papel imprescindível no controle de uma sociedade em que a produtividade de sua população orientava os cuidados médicos no sentido de melhorias nas condições orgânicas que evitassem o aparecimento de doenças e permitisse um acréscimo de energia para ser utilizado nas atividades laborais.

A vigilância e a melhoria das condições de vida foram o objeto de medidas e regulamentos decididos pelo poder político solicitado e esclarecido pelos higienistas. Medicina e política, então, se encontraram em uma nova abordagem das doenças, da qual temos uma ilustração convincente na organização e nas práticas de hospitalização (CANGUILHEM, 2005, p. 28).

Práticas sociais que contribuíram para uma desindividualização da doença e para uma análise artificial das suas condições de aparecimento. Desligamento teórico que transforma a profissão médica e a abordagem das doenças. Surgem os especialistas, *engenheiros de um organismo decomposto tal como uma maquinaria*, que passam a basear os seus diagnósticos em informações estatísticas das doenças.

A medicina se torna um dispositivo privilegiado do biopoder, que ao incidir sobre os corpos do indivíduo e da população, possibilita a articulação entre as disciplinas do corpo e as regulações da população, fazendo com que indivíduo e espécie sejam capturados através das estratégias e dos cálculos do poder político sobre a vida.

Enquanto técnica geral da saúde, a medicina se constitui como um poder-saber capaz de servir às duas modalidades do poder sobre a vida configuradas pelo

biopoder, investindo tanto o corpo individual quanto o coletivo, de forma a gerir a saúde do corpo dos indivíduos e da população.

Apesar da grande visibilidade que a saúde alcança atualmente, as biopolíticas do corpo saudável vêm agindo sobre os corpos do indivíduo e da população já há algum tempo, como nos mostra Foucault (2003), através dos seus estudos histórico-filosóficos sobre as racionalidades subjacentes ao exercício da profissão médica.

Focalizando o século XVIII, mais especificamente os anos próximos à revolução francesa, o autor nos revela que a medicina buscava ser mais do que um conjunto de técnicas de cura, assumindo uma postura normativa na gestão da existência humana, ao estabelecer a necessidade de um conhecimento sobre o homem saudável e uma definição do homem modelo, a partir de médias estatísticas da saúde humana.

Além da exigência de um estatuto político da medicina e da constituição de uma consciência médica encarregada da informação, controle e coerção da sociedade, a racionalidade médica da época, especialmente a da medicina das epidemias, sugeria que cada indivíduo estivesse medicamente alerta, a par de tudo o que fosse necessário e possível saber em medicina.

Acompanhando os mecanismos de regulamentação e coerção exercidos pelo poder medicalizante, encontrava-se o discurso sobre a saúde perfeita, que devia ser internalizado por todos como uma prece, através das atividades de ensino sob responsabilidade médica (FOUCAULT, 2003).

Discurso que incluía os modos considerados corretos de se alimentar, vestir, ou mesmo amar, próprios a uma recém surgida medicina das epidemias. A atenção médica não recaía mais sobre uma doença abstrata, considerando aspectos como o

solo da região e sua atmosfera, além da racionalização da educação física e moral dos habitantes.

A experiência do corpo passava a ser determinada por uma educação física vista como fator de prevenção, submetida a uma moral que considerava os excessos um perigo para a sociedade. A medicina não regia apenas as relações físicas e morais do indivíduo e da sociedade, mas também distribuía conselhos sobre uma vida equilibrada (FOUCAULT, 2003).

Racionalização que até hoje acompanha as práticas corporais realizadas nas sociedades hipermodernas, como podemos ver nos núcleos de sentido produzidos pela nossa análise de conteúdo da revista *Saúde!*. A gestão do corpo é vinculada aos seus usos de forma racional, em que determinados comportamentos devem ser evitados ou perseguidos disciplinadamente, juntamente a uma série de fatores para a obtenção do corpo saudável.

Usos do corpo	
Quanto à gestão do corpo	
Investimentos a serem feitos (postura; movimentos corretos; consciência corporal; essência do corpo)	7
Comportamentos a serem evitados (sedentarismo; má postura; falta de consciência corporal; marcas na pele; perda da essência)	9
Valorização da dedicação à prática corporal e ao corpo (investimento; concentração; aplicação; disciplina; prioridade; insistência; regularidade; tempo)	32
Valorização de um estilo de vida baseado na articulação entre o corpo e as diversas práticas corporais (filosofia de vida, atitudes, cotidiano)	8

Foucault aponta para a existência de dois grandes mitos relativos à profissão médica do século XVIII, que apesar de aparentemente contraditórios, revelam o desejo comum por uma assepsia social, efetivada seja pelo controle do mal ou por sua total erradicação.

O primeiro mito podia ser visto no desejo por uma profissão médica tão poderosa quanto o clero da época, responsável pela saúde do corpo assim como a

Igreja cuidava das almas dos seus fiéis. Já o segundo mito, estava presente na busca de uma sociedade sem distúrbios e paixões, restituída a uma saúde de origem, na qual o desaparecimento total da doença seria acompanhado pelo rosto não mais necessário da figura médica (FOUCAULT, 2003).

Seja com um intuito de prevenção ou de tratamento da doença, as biopolíticas do corpo saudável encontravam nas mais diversas práticas corporais da população, os alvos ideais para o estabelecimento de uma existência regrada, de acordo com o poder-saber científico do dispositivo médico-jurídico.

Biopolíticas que ainda hoje incidem sobre a população mundial, de forma a inaugurarem não só novos mecanismos de poder sobre a vida, mas também possibilitarem a emergência de uma potência imanente à vida, a partir de novas formas de vivermos a saúde do corpo, presentes na produção biopolítica do corpo saudável.

A produção biopolítica do corpo saudável

Discutir a produção biopolítica do corpo saudável através da compreensão de biopolítica de Foucault, principalmente da visão de biopolítica que o autor apresenta nos primeiros textos em que utiliza o termo, é extremamente necessário mas insuficiente hoje em dia, tendo em vista as novas apropriações do conceito, realizadas e também rechaçadas por muitos estudiosos da obra do filósofo.

Especialmente se buscamos compreender os agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde, não apenas através de suas linhas de estratificação, mas também pelas linhas de fuga que apresentam, de forma a possibilitarem a emergência de novos territórios existenciais.

Por mais que nas últimas análises de Foucault sobre a biopolítica, a questão da resistência ao poder representado pela ciência da manutenção da ordem social já estivesse presente, a partir da superação do entendimento da biopolítica como uma tecnologia de Estado, para uma economia política da vida em geral, o que marca sua obra é uma certa contradição e a compreensão da produção de subjetividade neutralizada (NEGRI, 2003).

Para compreendermos os processos de subjetivação do corpo hipermoderno em sua condição complexa, sem que nos limitemos a uma análise unilateral das estratégias de captura e formas de assujeitamento que o capitalismo promove com extrema competência já há algum tempo, é necessário inicialmente reconhecermos a relação contraditória entre o poder e a vida que anima a produção de subjetividade nos dias atuais.

Estamos nos referindo ao paradoxo do poder presente nas novas políticas de subjetividade contemporâneas, de onde emergem os mais variados territórios existenciais em resposta às tentativas de controle da vida por parte do capital. Mesmo que em seu porvir venham a ser capturados por formas de subsunção constantemente a nascer, esses novos territórios em criação representam a potência da vida enquanto resistência aos diversos poderes que sobre ela incidem.

O novo paradigma do poder que Hardt e Negri (2001) nos apresentam, na esteira dos estudos de Michel Foucault, Gilles Deleuze e Félix Guattari, entre outros, pode ser expresso na equação de que na medida em que o poder investiu a vida, a vida também se torna um poder.

Relação em que a vida, longe de ser um objeto passivo do poder, refaz continuamente suas margens e reinventa formas de resistência à serialização

imposta pelas máquinas de codificação da subjetividade humana. Ao poder sobre a vida, se contrapõe o poder da vida, ou seja, sua potência política.

Se por um lado, como diz Pelbart (2003), a vida tornou-se o alvo supremo do capital, por outro, a vida mesma tornou-se um capital, ou melhor, o capital por excelência de que todos nós virtualmente dispomos e cujas consequências políticas ainda estamos por determinar.

Ampliando as reflexões de Foucault sobre a relação do poder sobre a vida, Antonio Negri questiona se não poderíamos identificar na vida uma espécie de antipoder, ou seja, de uma produção de subjetividade que se daria como momento de dessujeição, numa segunda perspectiva interpretativa do conceito de biopolítica de Foucault (NEGRI, 2003).

A biopolítica seria dessa forma, um poder que vem de baixo, em resposta aos biopoderes localizados que incidem sobre a população, o que muitos consideram como sendo uma *biopolítica menor*, em resposta a uma *biopolítica maior* (PELBART, 2003).

A produção biopolítica do corpo saudável, configurada através dos agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde, se torna nessa perspectiva, não apenas a padronização das formas de vivermos a saúde do corpo, mas principalmente a resultante desse processo de educação corporal, a partir das formas com que realmente nos subjetivamos cotidianamente.

Como anunciamos anteriormente, esta é uma tese que gira em torno do paradoxo do poder. Argumentar sobre as características de um paradoxo é uma tarefa bastante difícil, no sentido de que sempre podemos estar nos afastando de sua lógica contraditória, ao enfatizarmos de forma isolada algum dos aspectos de sua totalidade. No caso do paradoxo do poder, o risco está em nos aproximarmos

demais das análises sobre um certo poder que abarca a vida cotidiana, sem que consideremos as diversas estratégias que a vida traça ao resistir a esse poder.

Em razão de estarmos sempre nos referindo aos agenciamentos do corpo na revista *Saúde!*, queremos deixar bem claro que todas as relações de poder aqui discutidas, se encontram dentro da lógica paradoxal que caracteriza as sociedades contemporâneas, mesmo que em alguns momentos possamos estar destacando algum de seus aspectos mais detalhadamente.

Este esclarecimento se faz necessário, já que estamos tratando de uma publicação que integra um grande grupo empresarial, dispondo das mais variadas estratégias de exercer o seu poder comercial, político e cultural sobre a população brasileira, dando com isso, a impressão de estarmos lidando com uma relação de poder unilateral e apenas massificante, expressa no regime de verdade que a revista *Saúde!* ajuda a renovar e a por em movimento.

Característica de um poder sobre a vida que Foucault soube explorar como ninguém, ao se deter na formação e desenvolvimento das sociedades capitalistas, o *regime de verdade* do qual nos fala o autor, está intimamente relacionado aos sistemas de poder que produzem e colocam em circulação determinadas verdades no meio social, assim como aos efeitos de poder que elas induzem e que as refletem (FOUCAULT, 1999).

Discutir o poder na sociedade contemporânea, é de certa forma então, se deter no regime de verdade que ela possui, já que toda sociedade tem sua política geral de verdade. A verdade, compreendida por Foucault (1999) como o conjunto de procedimentos regulados para a produção, legalização, repartição, circulação e funcionamento dos enunciados, não existe fora do poder, sendo produzida no

mundo através de múltiplas coerções, ao mesmo tempo em que nele gera certos efeitos de poder.

O importante, creio, é que a verdade não existe fora do poder ou sem poder (não é – não obstante um mito, de que seria necessário esclarecer a história e as funções – a recompensa dos espíritos livres, o filho das longas solidões, o privilégio daqueles que souberam se libertar). A verdade é deste mundo; ela é produzida nele graças a múltiplas coerções e nele produz efeitos regulamentados de poder. Cada sociedade tem seu regime de verdade, sua "política geral" de verdade: isto é, os tipos de discurso que ela acolhe e faz funcionar como verdadeiros; os mecanismos e as instâncias que permitem distinguir os enunciados verdadeiros dos falsos, a maneira como se sanciona uns e outros; as técnicas e os procedimentos que são valorizados para a obtenção da verdade; o estatuto daqueles que têm o encargo de dizer o que funciona como verdadeiro (FOUCAULT, 1999, p. 10).

De acordo com Foucault (1999), a *economia política* da verdade em nossas sociedades possui cinco características historicamente importantes. Uma delas é que a verdade se constitui em um objeto de grande difusão e consumo no meio social, circulando facilmente nos vastos aparelhos de educação e informação que a acolhem, a partir das várias formas que assume.

Foucault já antecipava com essa observação, a passagem de uma sociedade disciplinar para a atual sociedade de controle, que Deleuze viria a caracterizar mais detalhadamente em sua obra. De uma forma de encarceramento completo, própria das sociedades disciplinares, em que não parávamos de recomeçar as coisas, derivando de uma instituição social a outra, passamos ao controle aberto e contínuo das sociedades de controle, em que nunca terminamos nada, de modo que exigências como a busca permanente da verdade se tornam pré-requisitos para a existência social (DELEUZE, 1992).

Sociedade esta, em que os mecanismos de poder se tornam cada vez mais democráticos e imanentes ao campo social, de forma a se encontrarem distribuídos

pelos corpos e cérebros dos cidadãos, na totalidade das relações sociais (HARDT; NEGRI, 2001).

Podemos reconhecer facilmente a atualidade da característica histórica da verdade de que nos fala Foucault, assim como sua atualização nos mecanismos da sociedade de controle, ao analisarmos os agenciamentos do corpo na revista *Saúde!*, que a partir das respostas prometidas aos seus leitores, a respeito dos mais variados assuntos e questionamentos, constrói e movimenta um discurso pretensamente verdadeiro acerca do corpo saudável, de forma a produzir diversos efeitos de poder sobre a vida da população brasileira.

A revista *Saúde!* consegue assim, representar fielmente a situação do poder nas sociedades de controle, em que é exercido por meio de máquinas que organizam diretamente os cérebros e os corpos dos cidadãos, em sistemas de comunicação e redes de informação, assim como, em sistemas de bem-estar e atividades monitoradas (HARDT; NEGRI, 2001).

Objeto de debates políticos e de confronto social, a verdade sobre a saúde do corpo vem sendo disputada *capa a capa* na cena editorial do país, que se encontra saturada de publicações cada vez mais especializadas, a respeito de praticamente tudo o que o ser humano pode e não precisa saber.⁶⁰

Em meio à imensa quantidade de veículos de comunicação especializados em saúde que atuam no mercado brasileiro, muitos dos quais pertencentes ao próprio grupo que integra, a revista *Saúde!* procura se destacar da melhor forma possível, oferecendo aos seus leitores a qualidade de um serviço que desde sua origem se orgulha em poder levar ao povo brasileiro a verdade sobre a saúde.

⁶⁰ De acordo com o relatório anual da empresa, disponibilizado na Internet, só o Grupo Abril de comunicação, do qual faz parte a revista *Saúde!*, possuía em 2005 o total de 96 títulos de revistas regulares, que proporcionaram uma circulação anual de 209 milhões de exemplares de revistas.

O que é verdade? No que dá para confiar? E essa história de pneumonia asiática, vai ou não vai chegar aqui pra valer? É mesmo para se vacinar contra a gripe? Álcool faz bem para o coração? Ginástica demais não deixa a gente doente? Ou é o contrário? Algumas respostas estão nas próximas páginas. Acho que este é um dos papéis dos jornalistas que fazem esta revista: cruzar os vários pontos de vista para esclarecer quem fica ouvindo por aí um monte de coisas a toda hora (SAÚDE!, 2004).

Discurso perfeitamente compreensível, se levarmos em conta a característica comercial da revista, que há mais de vinte anos se sustenta justamente pela credibilidade do seu principal produto: a informação segura sobre a saúde. Não haveria sentido algum, do ponto de vista comercial, se a revista se colocasse em dúvida frente aos seus leitores, já que o que não falta no mercado de informações especializadas sobre a saúde hoje em dia, é uma *verdade* esperando para ser consumida.

Não queremos com isso, dizer que a revista *Saúde!* produz suas próprias verdades a qualquer custo, nem tampouco defender a prática abominável de manipulação de dados, que muitas vezes é realizada pela mídia sensacionalista, na *fabricação* de suas verdades.

O fato é que realmente não há sentido para a revista ou qualquer uma de suas concorrentes em se esquivar da verdade, já que ela estimula a produção econômica da sociedade capitalista, resultando em lucro para os seus *donos*.⁶¹ As práticas discursivas da revista *Saúde!* refletem perfeitamente a constante incitação econômica e política da verdade em nossa sociedade, justificada pela relação de dependência que a produção econômica e o poder político historicamente vêm tendo com a necessidade da verdade (FOUCAULT, 1999).

⁶¹ Cabe aqui fazermos referência à expressão popular *donos da verdade*, que geralmente é utilizada na crítica ao jornalismo brasileiro, quando este se pretende absoluto.

Segundo Foucault (1999), cada sociedade tem seu regime de verdade, que se caracteriza, entre outras coisas, pelos tipos de discurso que acolhe e coloca em movimento enquanto verdadeiros. Para o filósofo, a verdade em nossa sociedade gira em torno dos discursos científicos e das instituições que o produzem. Como temos percebido ao longo desta discussão sobre a *Saúde!*, a verdade de que nos fala a revista segue a característica científica descrita por Foucault, constituindo-se de forma hegemônica na verdade da ciência sobre o corpo saudável, como podemos perceber nos núcleos de sentido produzidos pela nossa análise de conteúdo.

Relação com o corpo	
Sobre a comprovação dos resultados da prática corporal	
Comprovados (científico; indiscutível; profissional; usuários)	18
Não comprovados (discutíveis; resistência; desconhecido; pacientes; médicos)	12
Funciona por mais que não se saiba como (não tira o mérito; saber prático)	6

Para termos uma idéia do envolvimento da revista com os códigos científicos, ela foi uma das primeiras publicações brasileiras de informação científica em saúde, recebendo com apenas dois anos de existência o *Prêmio Esso de Jornalismo*, na categoria de *Informação Científica e Tecnológica*.⁶²

Premiação que a qualifica enquanto uma revista séria, já que científica, credenciada a continuar prestando os seus valiosos serviços junto à sociedade brasileira, agora na condição ainda mais legítima de uma publicação que pertence ao seleto grupo das melhores do seu gênero.

⁶² A editora-assistente da revista *Saúde!*, Conceição Lemes, recebeu do *Prêmio Esso de Jornalismo*, pela reportagem sobre *As falsas curas do câncer*, publicada na edição de abril de 1986, a quantia de Cz\$ 40 mil, além de um diploma, referentes à premiação na única categoria sobre ciência, destinada à *Informação Científica ou Tecnológica*.



Imagem 14: *Prêmio Esso de Jornalismo*, vencido pela revista *Saúde!* – Só para os melhores.

Fonte: Prêmio Esso de Jornalismo, 2007

A trajetória vitoriosa da revista continuaria em 1988, quando viria a receber o *Prêmio José Reis de Divulgação Científica*, na modalidade *Jornalismo Científico*, em função da qualidade do tratamento dado aos assuntos médicos, que segundo a Comissão Julgadora do prêmio, criado em 1978 pelo *Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico* – CNPq, foram abordados de uma forma objetiva, clara e acessível ao público, sem perder o rigor científico.⁶³

Enquanto uma publicação de divulgação científica, a revista *Saúde!* também se encontra, de certa forma, submetida à mutação das verdades que a ciência produz cotidianamente, o que faz com que ela tenha que tomar algumas precauções no trato com o conhecimento científico.

A divulgação científica é uma atividade que busca difundir a ciência através de uma linguagem de fácil acesso, não destinada aos seus especialistas. Já o

⁶³ Novamente a jornalista Conceição Lemes viria a receber um prêmio para a revista, em razão dos seus trabalhos. Dessa vez, foi o *Prêmio José Reis de Divulgação Científica*, instituído com a intenção de premiar profissionais de alto nível, que contribuem para a divulgação do conhecimento científico e tecnológico.

jornalismo científico, é uma forma de divulgação científica que se utiliza dos códigos jornalísticos. A *Saúde!* é portanto, uma revista de divulgação científica que difunde a ciência através do jornalismo científico.

Mesmo se apresentando ao público como *a verdade* sobre a saúde, a revista não se isenta de apontar os limites das informações que veicula, quando isso se faz necessário, como podemos notar no título da reportagem vencedora do *Prêmio Esso de Jornalismo*, premiada justamente por abordar *As falsas curas do câncer*. Dessa maneira, relativiza a idéia de uma verdade científica única e completa, ao mesmo tempo em que se permite dizer o que realmente existe de falso ou verdadeiro no estado da arte sobre a saúde do corpo contemporâneo.

A apuração rigorosa de suas informações, tendo em vista os limites e a transitoriedade da verdade científica e do conhecimento humano sobre o corpo saudável, se constitui numa das principais características da revista *Saúde!*, que dessa forma apresenta aos seus leitores não *a verdade* sobre a saúde, mas sim, a sua *verdade mais confiável*.

Procedimento comum ao regime de verdade do qual faz parte, cuja política geral cria e coloca em ação não só mecanismos e instâncias que possibilitam a distinção dos enunciados falsos dos verdadeiros, mas também as maneiras como são sancionados ou não (FOUCAULT, 1999).

Visto pela ótica de Foucault, a revista *Saúde!* se constitui numa instância legítima da nossa sociedade, cujas estratégias discursivas sobre o corpo saudável permitem que o leitor possa distinguir entre o certo e o duvidoso, ou mais simples ainda, entre o certo e o errado, como a reportagem vencedora do *Prêmio Esso de Jornalismo* novamente nos faz perceber.

Prêmio este, que nos permite notar também, as várias maneiras que a revista *Saúde!* encontra para sancionar as suas verdades. Sem fazer nada de diferente ou estranho ao regime de verdade a que pertence, a *Saúde!* se põe sob o julgamento das instâncias sociais mais representativas do tipo de verdade sobre o seu objeto, de forma a legitimar-se perante os seus pares e a comunidade em geral.

Segundo Foucault (1999), a política geral de verdade de cada sociedade se esforça ainda para definir o estatuto daqueles que têm o encargo de dizer o que deve funcionar como verdadeiro ou não nessa mesma sociedade. Além disso, deixa bem claro quais são as técnicas e os procedimentos valorizados para a obtenção da verdade.

Como parte integrante e atuante da legítima sociedade pedagógica que se configura atualmente, a revista *Saúde!* consegue não só ensinar a sua verdade sobre o corpo saudável, nos diferentes espaços sociais que alcança, como também caracterizar o estatuto social daqueles que têm o direito e o dever de estabelecer o que é verdadeiro ou não na sociedade, valorizando um certo tipo de investigação científica enquanto forma de obtenção da verdade.

Nesta edição sua revista tem novidade (e das boas!). Uma seção para você colecionar feita em parceria com especialistas da Clínica Mayo, nos Estados Unidos. Com três unidades - na Flórida, em Minnesota e no Arizona -, a Mayo é considerada um dos maiores centros de excelência em Medicina de todo o mundo, reunindo os mais modernos recursos terapêuticos, apoiando investigações científicas de peso e desenvolvendo programas de formação médica. O mais importante: além de tratar, a Mayo tem toda uma preocupação em educar seus pacientes, ensinando tudo sobre prevenção. Por isso tem tanto a ver com a SAÚDE! (SAÚDE!, 2004).

A revista não só legitima certas instituições e seus métodos de obtenção da verdade, como descreve as características positivas dessas instituições, de forma a definir as instâncias produtoras da verdade. O caráter educativo aparece como

condição fundamental, ressaltando uma das preocupações principais da revista, que é a prevenção.

Segundo Foucault (1999), a verdade é produzida e transmitida sob o controle dominante de grandes aparelhos políticos ou econômicos, de forma não exclusiva, mas dominante. No caso que analisamos, é visível a participação de certos centros de pesquisa científica e seus parceiros, na determinação de certas compreensões e usos do corpo saudável.

Como também podemos perceber nos núcleos de sentido produzidos em nossa pesquisa, as estratégias biomédicas são valorizadas e requisitadas para a segurança das sociedades, sendo apresentadas na revista *Saúde!* como as formas verdadeiras de conhecermos e cuidarmos da saúde do corpo.

Relação com o corpo	
Sobre as condições para a realização da prática corporal	
Valorização do diploma e do conhecimento para a atuação profissional (desvalorização da prática)	9
Valorização do conhecimento e das estratégias biomédicas para a atuação profissional	10
Desvalorização do diploma enquanto garantia de boa atuação (valorização da prática)	4
A sociedade não está preparada para que a prática seja realizada seguramente (profissionais)	16
A sociedade está preparada para que a prática seja realizada seguramente (cursos; pesquisas)	8

A formação adequada do bom professor é colocada pela revista *Saúde!*, em determinadas disciplinas da área biomédica. *Quem tem diploma na área estudou disciplinas como fisiologia e anatomia humana. O embasamento teórico faz diferença. “Um curioso dá aula imitando movimentos consagrados, mas não os adapta ao aluno”, comenta o professor de educação física Fábio Saba, de São Paulo (SAÚDE!, 2004).*

A revista ainda aponta as características do bom professor. O professor com boa formação, entre outras coisas, faz questão de *sugerir a medição da frequência cardíaca e ensinar a monitorar os batimentos para diminuir o ritmo, se necessário.*

Não que esses conhecimentos não sejam necessários, mas essas afirmações reforçam o imaginário da Educação Física enquanto uma área que se apropria apenas de certas disciplinas biomédicas.

A revista *Saúde!* se coloca como uma instância educativa, o que nos faz apontar ainda mais para a sua condição de pedagogia cultural, que produz e faz circular verdades sobre o corpo saudável. Verdade que é produzida e veiculada sob o controle da Editora Abril, atingindo tanto pessoas comuns quanto profissionais das mais diversas áreas.

Faz tempo, a bióloga gaúcha Maria Fernanda Bergmann encontrou uma novidade nas bancas de Porto Alegre. "Era o primeiro número da SAÚDE! e, de cara, gostei. Sempre fui ligada em cuidados com a alimentação. E eu era professora do segundo grau. As reportagens enriqueciam as aulas", recorda-se. O que a edição número 4 tinha de tão especial, disso ela não se lembra direito. "Só sei que esse número me marcou e aí eu fiz a minha assinatura." De lá para cá, muita coisa mudou na vida de Maria Fernanda [...] A SAÚDE! viveu muitas mudanças também, mas continua sendo a revista predileta de Maria Fernanda, uma de nossas mais antigas leitoras, localizada com a ajuda da Alessandra Pallis, gerente de assinaturas. Ela está aqui para representar todo mundo que nos acompanha há muito tempo. E para me ajudar a dar boas vindas a quem está conhecendo a revista agora. Muito obrigada por esse presente de 20 anos (SAÚDE!, 2004).

Vemos dessa forma, a configuração de uma determinada ideologia da saúde, a qual chamamos de *ideologia do homem saudável*, presente na Ciência, na Cultura e na Educação. Ideologia que se constitui num imaginário social predominante sobre o corpo saudável, a regular as relações sociais na hipermodernidade, através das práticas discursivas que a movimentam.⁶⁴

Ideologia que na área da Educação Física brasileira vem sofrendo críticas já há algum tempo, a partir dos questionamentos sobre a razão da atividade física ser considerada sinônimo de saúde. Associação que tem por base a idéia de que o exercício por si só produz saúde (CARVALHO, 1995).

Muitas vezes acusada de promover essa idéia, a mídia, aqui representada pela revista *Saúde!*, hoje em dia não associa a obtenção da saúde a apenas um tipo de intervenção corporal. Apesar da atividade física continuar a ser vista como um fator essencial de promoção da saúde, divide espaço com outras práticas corporais.

Relação com o corpo	
Sobre a eficácia da prática corporal	
Depende de outros fatores (práticas; programa personalizado; acessórios; aplicação)	13
Funciona sozinha (consequência direta; causa e efeito)	4
Limitada (não cura mas ajuda)	8
Não faz o que promete (igual a outras)	3
A prática é mais eficaz do que se imagina (supera as tradicionais)	5
Possui uma variação de benefícios de acordo com certas condições (uso; periodização; individualidade)	6

Tendo o objetivo de revelar possíveis concepções ideológicas de saúde por trás da premissa de que *Educação Física promove saúde*, Della Fonte e Loureiro (1997), por exemplo, davam seqüência à crítica da compreensão da saúde gestada dentro da Educação Física, ao questionarem a hegemonia dessa afirmação.

A afirmação “Educação Física promove saúde” é bastante corriqueira e, hegemonicamente, aceita por grande parte dos professores de Educação Física e pela maioria da população. Ainda hoje, quando se questiona a importância da prática de atividades corporais, ou seja, quando se busca legitimar a Educação Física nos mais variados espaços (escolas, clubes, academias,...) recorre-se a essa premissa (DELLA FONTE; LOUREIRO, 1997, p. 126).

A partir de um olhar marxista para a relação entre a Educação Física e a saúde, os autores examinavam basicamente três concepções de saúde predominantes na área, apontando para uma perspectiva que as superasse,

⁶⁴ Considerando os diferentes significados do termo ideologia e de seus usos, nos referimos à *ideologia do homem saudável* num sentido mais amplo, como um determinado conjunto de crenças e idéias sobre a saúde humana a circular nas sociedades contemporâneas.

baseada na atenção às condições concretas da existência humana e sua historicidade, a partir de uma crítica do sistema de produção capitalista.

A primeira concepção de saúde enfocada pelos autores, foi a antiga definição de saúde da Organização Mundial de Saúde – OMS, compreendida enquanto *ausência de doenças*. A crítica a tal compreensão diz respeito ao fato de que a caracterização da saúde se define pelo que ela não é, sendo vista como um conceito ideal negativo, atingido pela adoção de um critério de normalidade na determinação de um estado ótimo de saúde (DELLA FONTE; LOUREIRO, 1997).

Essa compreensão de saúde ainda continua muito presente não só na Educação Física, mas em todas as áreas da saúde e principalmente no senso comum da população. Basta ver a quantidade de matérias da revista *Saúde!* que abordam a questão da doença. Na verdade, a revista *Saúde!* poderia ser chamada de revista *Doença!*, tamanho o enfoque dado à doença, seja pela sua prevenção ou cura.

A segunda crítica é feita à definição atual de saúde da OMS, compreendida enquanto um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Esta definição é criticada por referir-se também a um estado ideal de saúde, dessa vez positivo, além de fragmentar a saúde humana em diversas dimensões (DELLA FONTE; LOUREIRO, 1997). Avança em relação à definição anterior, ao considerar o social enquanto elemento da saúde humana.

Essa compreensão de saúde também se encontra bastante presente nas páginas da revista *Saúde!*, a partir de referências constantes a um estado de bem-estar mais físico e psicológico, do que propriamente social, que poucas vezes é visto em seus discursos.

A terceira crítica da saúde, compreendida enquanto produto, diz respeito ao consumo de bens e serviços como símbolos e substitutos da saúde. Compreensão em sintonia com a ausência de doenças, propiciando o consumo de medicamentos, o que favorece a indústria farmacêutica e a criação da doença, além do entendimento das práticas corporais enquanto remédio, como percebemos na revista *Saúde!*.

Num futuro próximo, quando estudos com seres humanos comprovarem os benefícios já encontrados nas cobaias, o exercício poderá ser receitado como um medicamento capaz de pôr o sistema imune nos eixos. Você pode se antecipar e escolher uma atividade física agora, de preferência aeróbica, como nadar, correr, caminhar, pular corda ou andar de bicicleta. E lembre-se: não exagere, mas tente praticar sua opção todo dia (SAÚDE!, 2004).

Quantas vezes ouvimos dizer que o esporte é um bom hábito, que beneficia tanto o organismo do indivíduo quanto o *corpo social*? A idéia de que o esporte pode resolver diversos problemas sociais, como um remédio que se aplica a si mesmo, é comumente vista no cotidiano, fazendo com que os mais diversos programas sejam lançados em favor da saúde do corpo social através do esporte.⁶⁵

Relação que remete pelo menos ao final do século XIX, quando uma das correntes da sociologia, chamada de organicismo, via a sociedade como um organismo vivo, podendo ser tratado da mesma forma que o corpo humano. Analogia que permitia a transferência de métodos das ciências duras, na intenção de eliminar o subjetivismo das ciências sociais. Dessa forma, a metáfora orgânica se vale de uma terapêutica social para chegar à saúde social, onde o esporte é um dos seus principais remédios, agindo principalmente na moral dos indivíduos.

⁶⁵ O ano de 2006 foi escolhido pelo Governo Federal brasileiro como o ano do esporte como ferramenta para promoção de saúde. Programas e ações que uniram os ministérios da saúde e do esporte em torno de um objetivo comum, apoiado na equação “esporte é saúde”. É bem verdade que avançamos em relação ao entendimento de um esporte mais voltado para as pessoas comuns e não só para os atletas de rendimento. É saudável essa perspectiva, mas a racionalidade por detrás dessa afirmação é por demais simplista, fazendo com que os usos do corpo estejam condicionados a determinadas compreensões de saúde.

Canguilhem (2005), questiona uma assimilação usual, científica e vulgar, da sociedade a um organismo e do seu inverso, do organismo a uma sociedade, o que ele chama de *dupla tentação de assimilação*. Discutindo o problema das relações entre a vida do organismo e a vida de uma sociedade, o autor aponta para a subordinação do social ao biológico, argumento que para a prática política pode trazer conseqüências nefastas, em virtude da problemática da transferência de certos conceitos de origem biológica, já que existem termos muitas vezes ambíguos.

Canguilhem argumenta que a associação da sociedade ao organismo só interessa no momento em que dá uma idéia da estrutura do funcionamento, e mais ainda, das reformas a serem feitas quando a sociedade é afetada por distúrbios graves. A idéia que sustenta essa relação é a da *medicação social*, da *terapêutica social*, de *remédios* para os males sociais, dos quais como estamos tratando, o esporte é um deles.

Para Canguilhem, há um problema nessa idéia, pois as relações entre o mal e o remédio são radicalmente diferentes quando num organismo e numa sociedade. No organismo, o seu ideal é o próprio organismo. Pode-se hesitar sobre o diagnóstico e a terapêutica, mas ninguém hesita sobre o que deve se esperar delas.

A partir do momento em que um organismo é, que ele vive, é que ele é possível, ou seja, ele responde a um ideal de organismo. A norma ou a regra de sua existência é dada em sua própria existência, de tal modo que, quando se trata de um organismo vivo, e para tomar o exemplo mais banal, quando se trata do organismo humano, a norma que é preciso restaurar, quando esse organismo está lesado ou doente, não se presta em nada à ambigüidade. Sabe-se muito bem qual é o ideal de um organismo doente: é um organismo sã da mesma espécie (CANGUILHEM, 2005, p. 75).

Na sociedade, porém, isso é diferente, pois o que se discute é saber qual é o seu estado ideal. Ideal que é discutido desde que o homem vive em sociedade. Os homens concordam sobre o mal, mas discordam sobre a natureza das reformas. O

que parece bom para uns, parece pior que o próprio mal para outros, em virtude do fato de que a vida de uma sociedade não é inerente a ela própria.

Discordância que aumenta nos tempos hipermodernos, quando o processo de personalização em curso faz com que muitas vezes os desejos individuais estejam acima do bem-estar comum, de forma que a própria compreensão de saúde social e orgânica esteja condicionada pela lógica dos extremos da cultura do excesso e da moderação hipermoderna, que passamos a detalhar a seguir.

As ondas quebram na praia deserta. Lentamente vamos distinguindo a figura de um rapaz franzino, que entre um mergulho e outro sai do que parece ser o seu banho de mar habitual. Ao fundo, as luzes da cidade ainda acesas avisam que o dia está longe de atingir sua plenitude. Fugindo do frio da manhã que se inicia, ele entra em uma modesta casa à beira-mar, onde prepara uma espécie de suco de frutas e hortaliças. O corpo seminu, revela a tatuagem de um grande dragão, que repousa em seu braço torneado.

Após beber o suco ainda no copo do liquidificador, verifica várias pranchas de surfe enfileiradas na lateral da casa, onde ao que tudo indica, vive e trabalha em sua própria oficina. Ao som de acordes de guitarra, surge guiando um jipe pelas ruas da cidade, cercado pelas belezas naturais do local. A música pára um instante, enquanto sobe agora uma trilha aberta no meio da vegetação. No alto do morro em que chega, arma uma asa-delta e observa a paisagem que mais parece ter saído de um cartão postal. Em câmera lenta, se precipita no céu azul. A letra da música que ouvimos ao fundo, nos fala de alguém que deseja ser artista de cinema e viver a vida sobre as ondas, nas águas distantes da Califórnia.

Em 1981, *Menino do rio* estreava nos cinemas brasileiros, contando a história do surfista Valente e sua turma, um grupo de jovens a procura de liberdade e amor, vivendo intensamente o contato com a natureza nos cenários paradisíacos do verão carioca.

Dirigido por Antonio Calmon e protagonizado por André de Biase, no papel do surfista que vive um romance tumultuado com uma modelo da alta sociedade, o filme é considerado pela crítica especializada um expoente da chamada *geração saúde*, que nos anos 80 levanta a bandeira da consciência ecológica e do culto ao corpo, opondo-se ao padrão de comportamento de seus pais, cujas experiências

com o sexo e a droga fizeram do corpo o espaço de transgressão, delírio e transe por excelência (CASTRO, 2003).

Apresentando um estilo de vida saudável e minimalista, simbolizado nos cuidados com o corpo e com o meio ambiente, o filme alcança uma boa aceitação junto à juventude da época, ganhando uma espécie de continuação em 1984, quando em meio à reabertura política do país, *Garota dourada* retomava a frenética trajetória de vida do surfista.

Celebrando um cotidiano onde a alimentação natural e os esportes radicais ocupam um espaço considerável do seu tempo, a geração saúde de *Menino do rio* e *Garota dourada* buscava uma vida autônoma e cheia de aventuras, distante da rotina cristalizada e enfadonha de épocas anteriores. As pesadas normas sociais vividas por seus pais e avós eram encaradas de uma forma mais descontraída, fazendo com que referências tradicionais e ainda hoje hegemônicas na sociedade brasileira perdessem espaço.

É o caso da família nuclear e da religião católica, que sem tanto prestígio na vida dos principais personagens, recuam em benefício de outros laços familiares e expressões da fé. A renúncia das próprias vontades em favor de instituições que limitam o gozo do indivíduo deixa de ser uma prática comum para essa geração, revelando uma tendência de comportamento que valoriza a vida em todas as suas formas, mas não abre mão dos interesses e desejos pessoais de cada um.

Tendência de comportamento muito próxima do paradigma individualista que o filósofo francês Gilles Lipovetsky descrevia em 1983, ao fazer sua entrada no palco intelectual contemporâneo, quando lançou *A era do vazio*, primeiro livro de sua carreira acadêmica.

Conceito central nos estudos do autor, o individualismo discutido por Gilles Lipovetsky guarda estreita relação com o avanço das comunicações e do consumo a partir da segunda metade do século XX, momento em que o conjunto do corpo social passa a se reestruturar tendo em vista a hedonização da vida.

O autor apontava naquele período para uma importante mudança de direção na forma do individualismo surgido com a modernidade, caracterizando o processo de personalização em curso como sendo uma nova forma de organização social e gestão dos comportamentos, que opera nas sociedades pós-disciplinares a partir de uma maior atenção aos direitos e desejos dos indivíduos. Período este, que também ele chamaria de pós-modernidade (LIPOVETSKY, 1983).

Popularizada por Lipovetsky e diversos estudiosos da época, a noção de pós-modernidade é bastante presente em sua obra, sendo considerada pelo autor como o período da história humana em que observamos um indivíduo liberado das grandes estruturas coletivas de sentido, vivendo uma vida sem maiores pressões sociais e sem tantas expectativas em relação ao futuro (LIPOVETSKY, 1983).

Situação semelhante à vivida pelo protagonista do filme *Menino do rio*, para quem a vida seguia quase sempre tranqüila, entre os banhos de cachoeira a dois e as ondas traiçoeiras da praia do Diabo. Apesar de Lipovetsky (2004b) considerar que a noção de pós-modernidade tenha surgido para designar um novo estado cultural das sociedades desenvolvidas, podemos perceber os seus reflexos no Brasil pós-anistia, onde a história de Valente se desenrola.

Por mais que a sociedade brasileira daquele período não possa ser chamada de democrática, avançada e abastada, como a França de que nos fala Lipovetsky, entendemos que ela possuía uma parcela da população suficientemente estruturada

para manter um estilo de vida como o do surfista Valente, cujos bens materiais e capital cultural destoavam claramente da maior parte do nosso povo.

O início da década de 80 no Brasil assistia também ao surgimento de diversas publicações especializadas em temas como a saúde e a boa forma dos indivíduos, que estimularam os desejos de uma geração mais interessada em respeitar os seus anseios do que as anteriores.

Entre os anos de 1982 e 1983, no mesmo período em que Gilles Lipovetsky discutia o hedonismo pós-moderno, a revolução do consumo e a questão da sedução como modo de regulação social, entre outros pontos marcantes de sua obra, a revista *Saúde!* era lançada no país, chegando ao mercado brasileiro para se tornar uma das mais bem sucedidas publicações do gênero.

Acompanhando o processo de segmentação da mídia brasileira que se acelera na década de 80, a *Saúde!* surge enfatizando o culto ao corpo, temática que tende a mobilizar ambos os sexos, assim como todas as faixas etárias e classes sociais, mesmo com uma menor intensidade nas classes populares (MIRA, 2001).

Vinte e cinco anos após Valente e sua turma terem dançado em volta das diversas fogueiras acesas sob a luz do luar, apresentando ao Brasil um estilo de vida festivo e relaxado, baseado na simbiose entre um homem enamorado de si mesmo e uma natureza sagrada, muita coisa mudou no país e no mundo. Outras, nem tanto.

Valente envelheceu, engordou e perdeu os cabelos. Apesar disso, até pouco tempo atrás continuava a falar para o público infanto-juvenil todas as tardes, quando podia ser visto na novela *Malhação*, da Rede Globo de Televisão. Vivendo o papel do cozinheiro Vinícius, André de Biase pode ser considerado como mais um daqueles casos em que o personagem se confunde com o ator, que não consegue

se desvincular de suas características principais, ficando preso a uma determinada imagem junto ao público.

Ainda hoje, o ator não se livrou do estigma de aventureiro, herdado dos tempos em que encarnava o surfista Valente, tendo sua carreira sido marcada por personagens semelhantes ao do primeiro grande sucesso. Em *Malhação*, ele dava vida a um cozinheiro que segundo as palavras do próprio ator, surge na trama da novela para colocar limites nos adolescentes de uma república.

Sinal de tempos menos descontraídos, em que o surfista representa mais a ordem de um sistema, do que a quebra dos padrões vigentes. O estado de espírito de Valente muda com o seu corpo, trazendo agora uma certa preocupação com o futuro, que passa a conviver com o hedonismo de épocas anteriores, numa relação contraditória.

A geração saúde praieira que acompanhava Valente foi desbancada pela turma das academias de ginástica, que não abre mão das novidades tecnológicas surgidas para incrementar os ganhos propiciados pela *malhação* pesada. A postura de cuidado à vida através da alimentação natural e de práticas corporais em comunhão com a natureza, dá lugar à obsessão de si, cultivada nas intermináveis sessões de musculação e no consumo hiperbólico de suplementos alimentares sintéticos.

É certo que nem todos os comportamentos e anseios da geração anterior desapareceram ou mudaram radicalmente, mas de uma forma ou de outra, os novos tempos nos quais vivemos não são mais tão tranquilos e confortáveis quanto os dos anos 80, trazendo uma ansiedade crescente junto às possibilidades de escolha de que dispomos.

É o que argumenta Gilles Lipovetsky (2004b), que continua a sua profícua trajetória intelectual, iniciada com as análises sobre o processo de personalização em curso nas sociedades pós-modernas. O autor interpreta o período atual em que vivemos, sem perder de vista a acentuação dos elementos característicos da modernidade, considerando que estamos em sociedades hipermodernas, onde a lógica dos extremos nos atinge sob o signo do excesso, a partir de uma preocupação crescente com o futuro.

Sociedades paradoxais, em que lidamos diariamente com uma cultura do excesso e da prevenção, traduzida em ações que se alternam entre os estilos de vida saudáveis e os comportamentos de risco. Apesar do hedonismo ainda ser legítimo nos tempos hipermodernos, o medo da doença é um dos elementos a trazer de volta a inquietação com o futuro, que havia recuado na sociedade pós-moderna em favor da primazia do aqui-agora, temporalidade social inédita, marcada pela consagração do presente e atenção ao cotidiano.

Como podemos perceber através dos núcleos de sentido produzidos em nossa análise de conteúdo, as sociedades hipermodernas absorvem demandas contraditórias, de forma que os usos do corpo oscilam entre práticas corporais hedonistas e ascéticas.

Motivação social	
Quanto aos objetivos da prática corporal	
<i>Sobre os objetivos da prática corporal</i>	
O prazer (realizar; natureza; amigos; adrenalina)	7
Intervir no corpo (fins estéticos; saúde)	7
Equilíbrio (energia vital; poluição)	2
Não só a performance ou a exercitação	4

O Narciso hipermoderno se torna mais ansioso e preocupado com sua saúde, alimentando uma cultura de prevenção generalizada, onde as análises estatísticas

de risco orientam e condicionam a gestão da vida, mais do que nunca medicalizada.⁶⁶ À cultura de prevenção e ao seu elogio, juntam-se os excessos de uma sociedade de consumo que não cessa de se auto-inventar, configurando um cenário contraditório, ora prudente e calculista, ora desequilibrado.⁶⁷

Retrato dessa nova ordem, os surfistas de hoje não são tão amadores quanto Valente, nem o surfe é tão desinteressado quanto antes, passando de uma prática corporal lúdica, para uma atividade física preocupada com as alterações fisiológicas dos indivíduos que a praticam.

Práticas corporais como o surfe, que em sua origem têm características lúdicas, são divulgadas por periódicos especializados em saúde, que enfatizam os ganhos fisiológicos da atividade física, como observado na edição de janeiro de 2003 da revista *Saúde!* (SAÚDE!, 2004).

Prova de que o aqui-agora da pós-modernidade deu lugar a um indivíduo mais preocupado com o futuro, que persegue de forma obsessiva uma saúde muitas vezes desvinculada da vida, onde a gestão do risco se impõe, apoiada por uma cultura preventiva higienista.

A revista *Saúde!* continua sendo publicada no país, contando agora com o apoio de outras interfaces para sua divulgação, como um *site* próprio na Internet, que entre outras coisas, viabiliza a venda das compilações de suas edições

⁶⁶ O Narciso hipermoderno é uma figura que se assemelha ao *Valente* dos dias atuais. Toma ares de maduro, responsável, organizado, eficiente e também flexível, rompendo com o Narciso hedonista e libertário da pós-modernidade.

⁶⁷ A medicalização da vida se acentua, refletida na constante classificação de doenças pela indústria farmacêutica. É o tempo das vigorexias e das ortorexias, patologias vinculadas ao culto ao corpo e à saúde, que entram nos anuários de psiquiatria em todo o mundo, por mais que seus transtornos sejam discutíveis, como na *síndrome das pernas inquietas*, doença que a GlaxoSmithKline se presta a esclarecer a partir de 2003, nos EUA. A indústria farmacêutica é acusada de fabricar moléstias para vender remédios, no que antes era conhecido como medicalização da vida e hoje mais pejorativamente é chamado de "disease-mongering", ou *fabricação de doenças*.

digitalizadas em CD-ROM, amplificando a cultura do excesso de informações sobre o corpo saudável na hipermodernidade.

O culto ao corpo saudável se desenvolve a partir do imperativo narcisista do bem-estar presente na cultura da felicidade hipermoderna, gerando paradoxalmente uma ansiedade generalizada, em virtude das cobranças pelo máximo de bem-estar pessoal e pelas exigências da aparência ideal.

Novo formato do poder sobre a vida, a regular a existência humana a partir da sedução e do excesso, o imperativo narcisista hipermoderno coloca em circulação novas formas de vivenciarmos a saúde do corpo, de modo a abalar a hegemonia de uma certa compreensão do corpo saudável, baseada apenas na ausência de doenças do corpo-máquina, possibilitando através disso a emergência de novos territórios existenciais de uma subjetividade mais singularizada.

Uma das reflexões mais férteis sobre o individualismo narcisista presente nas sociedades contemporâneas, vem sendo realizada pelo filósofo e sociólogo francês Gilles Lipovetsky, que mesmo não elegendo a problemática do culto ao corpo saudável como foco dos seus estudos, consegue enquadrá-la de uma maneira bastante interessante, a partir de suas análises sobre os tempos hipermodernos que presenciamos atualmente.

Segundo o autor, vivemos desde a metade do século XX uma intensificação dos elementos que sempre caracterizaram a modernidade – a tecnologia, o mercado e o indivíduo – o que de certa maneira interfere nos nossos comportamentos e modos de vida, de forma a vivenciarmos uma segunda revolução moderna, dividida entre o elogio da moderação e a cultura do excesso, a qual ele vem chamando de *hipermodernidade* (LIPOVETSKY, 2004b).

Ele vem desenvolvendo também a tese de que as sociedades capitalistas ocidentais começam a sofrer grandes transformações a partir de 1950 e não de 1989, como geralmente é colocado por muitos em referência à queda do muro de Berlim, ao considerar que antes mesmo das grandes transformações globalizantes, propiciadas em parte pelas novas tecnologias de informação e comunicação que surgem no final do século XX, já havia o estabelecimento de um tipo de sociedade frívola, marcada pela comunicação e pelo consumo (LIPOVETSKY, 2005c).

Não haveria então uma grande ruptura datada do final da década de 80, mas sim, mudanças sutis e bem anteriores, visíveis nos pequenos eventos do cotidiano, viabilizados em parte pelo crescimento da propaganda, do consumo e do conforto, que recuperam referenciais como o hedonismo, a felicidade, o bem-estar e o prazer, colocando-os na escala das massas.

Transformação lenta, que já se apresentava em meados do século XX, na forma de uma hipermodernidade ainda em germe. As novidades das ruas, dos supermercados e dos programas de televisão, traduzem uma mudança profunda naquilo que o autor tem pensado como individualismo (LIPOVETSKY, 2005c).

A questão do individualismo vem sendo bastante discutida por Gilles Lipovetsky, que recorre ao surgimento da moda para interpretar os processos de personalização contemporâneos. Considerada pelo autor como inseparável do nascimento e desenvolvimento do mundo moderno ocidental, a lógica da moda resulta de novas valorações sociais, ligadas a uma nova posição do indivíduo frente ao coletivo. Lógica que segundo o autor, permite ao homem moderno escapar do mundo da tradição, desempenhando um importante papel na aquisição da autonomia pessoal, tendo na ordem da aparência e do efêmero o motor da inovação permanente (LIPOVETSKY, 1989).

Constituindo-se como uma verdadeira revolução na representação das pessoas e no sentimento de si, que subverte as mentalidades e valores tradicionais, a lógica da moda se faz presente na segunda revolução moderna, ampliando a esfera das diferenças individuais e da autonomia subjetiva real. A extensão da lógica da moda para o corpo social, faz emergir o modelo pós-moderno analisado por Gilles Lipovetsky em *A era do vazio*, na sua íntima relação com o presente e com a ideologia individualista hedonista (CHARLES, 2004).

Considerando a pós-modernidade como um período de transição que já não é mais o nosso, Lipovetsky (2004b) discute a questão do individualismo contemporâneo a partir de novos elementos que configuram um hiperindividualismo de essência paradoxal, cuja relação com o presente deixa de ser tão tranqüila quanto na pós-modernidade, sendo denominado pelo autor como um presentismo de segunda geração.

O autor aponta para a condição paradoxal das sociedades hiperindividualistas em que vivemos, a partir das tendências contraditórias que observa no cotidiano. Ao tomar a saúde como objeto de análise, percebe que a hipermodernidade produz num só movimento, fenômenos como a moderação e a imoderação dos indivíduos, traduzidos em comportamentos que se alternam entre o excesso e a falta de controle (LIPOVETSKY, 2004b).

Lógica dos extremos que viabiliza o surgimento de uma cultura do excesso, atualizando os mitos da saúde do século XVIII, polarizados entre os exageros de uma intervenção médica rigorosa e de um controle absoluto em uma sociedade sem alterações. Na cultura do excesso hipermoderna, a racionalidade desses mitos entra na rotina dos indivíduos medicalizados, sendo diariamente colocada à prova pelos valores hedonistas de uma cultura de consumo que paradoxalmente arrasta

multidões para além da ideologia do homem saudável, mesmo que por alguns breves momentos.

Configura-se a angústia de uma vida medicalizada, que não consegue se sustentar frente aos prazeres e as dores da existência humana, criando um movimento contínuo entre as docerias e as esteiras das academias, ou mesmo das camas dos amantes para os psicanalistas. Um sentimento de culpa que reside na preocupação com o futuro, diferentemente do *aqui – agora* vivenciado por um indivíduo mais livre das pressões sociais, durante o período que se convencionou chamar de pós-moderno.

Gilles Lipovetsky foi um dos autores que nos anos 80 popularizaram a noção de pós-modernidade. De acordo com o autor, a idéia de pós-modernidade data do final dos anos 70, quando entra no palco intelectual para qualificar um novo estado cultural das sociedades desenvolvidas. Surgida no discurso arquitetônico, veio a designar uma mudança de direção e reorganização do funcionamento social e cultural das sociedades democráticas avançadas (LIPOVETSKY, 2004b).

Rápida expansão do consumo e da comunicação de massa; enfraquecimento das normas autoritárias e disciplinares; surto de individualização; consagração do hedonismo e do psicologismo; perda da fé no futuro revolucionário; descontentamento com as paixões políticas e as militâncias – era preciso dar um nome à enorme transformação que se desenrolava no palco das sociedades abastadas, livre do peso das grandes utopias futuristas da primeira modernidade (LIPOVETSKY, 2004b, p. 52).

Admitindo que a expressão era ambígua, desajeitada e mesmo vaga, o autor considera que o rótulo pós-moderno já ganhou rugas, tendo esgotado sua capacidade de explicar o mundo que se revela. A pós-modernidade certamente não era a superação da modernidade anterior, mas sim, uma modernidade de outro gênero. Apesar do neologismo pós-moderno ter tido um certo mérito por apontar um

período de transição sob o signo da descompressão *cool* do social, a pós-modernidade já não é mais a época em que vivemos (LIPOVETSKY, 2004b).

A tomada das existências pela insegurança suplanta a despreocupação “pós-moderna”. É com os traços de um composto paradoxal de frivolidade e ansiedade, de euforia e vulnerabilidade, que se desenha a modernidade do segundo tipo. Nesse contexto, o rótulo *pós-moderno*, que antes anunciava um nascimento, tornou-se um vestígio do passado, um “lugar da memória” (LIPOVETSKY, 2004b, p. 65).

É o argumento central que defende Lipovetsky no seu livro *Os tempos hipermodernos*, em que pela primeira vez apresenta a idéia da hipermodernidade, ao rever o alcance do pós-modernismo nos tempos que são os nossos. O autor trata do que há de melhor e pior na sociedade hipermoderna, alertando para o seu caráter iminentemente paradoxal. Observando as práticas sociais cotidianas da hipermodernidade, o autor nos traz indícios de que vivemos em uma sociedade elevada à potência superlativa, onde tudo, ou quase tudo, funciona a partir do signo do excesso. Como consequência, o individualismo moderno atinge proporções hiperbólicas (LIPOVETSKY, 2004b).

Longe de decretar-se o óbito da modernidade, assiste-se a seu remate, concretizando-se no liberalismo globalizado, na mercantilização quase generalizada dos modos de vida, na exploração da razão instrumental até a “morte” desta, numa individualização galopante (LIPOVETSKY, 2004b, p. 53).

A individualização de que fala Lipovetsky, é acompanhada pelo frenesi do consumo, pelo culto ao corpo, em uma segunda modernidade desregulamentadora e globalizada, sem resistência, completamente moderna no discurso e na prática, para além da limitada modernidade anterior, mais teórica do que efetiva.

Sem fazer referências à noção de hipermodernidade que Gilles Lipovetsky discute em sua obra, a filósofa e socióloga romena Renata Salecl aborda a questão do individualismo a partir do que ela considera a era do hipercapitalismo. Período em

que o individualismo parece ter sido levado ao seu limite, fazendo com que o sujeito se perceba cada vez mais a si mesmo como um autocriador (SALECL, 2005).

O individualismo na hipermodernidade torna-se *hiper*. Hiperindividualismo. O indivíduo hipermoderno se encontra menos amparado pelas instituições coletivas, de forma que está mais frágil, porque tem que se auto-inventar a todo instante, já que é mais responsável pela sua existência. Com isso, sofre mais pressões, o que gera ansiedade e mesmo depressão, refletidas nos altos índices de consumo de medicamentos.

No ocidente, as pessoas não apenas têm a impressão de que as possibilidades de encontrar a satisfação na vida são infinitas, como também são encorajadas a ser uma espécie de inventoras de si mesmas, isto é, elas são supostamente livres para escolherem quem querem ser. Mas, nessa sociedade altamente individualizada, que prioriza as liberdades individuais sobre as causas de um grupo, o indivíduo enfrenta um ansioso e provocante dilema: “Quem eu sou para mim mesmo?” (SALECL, 2005).

A autora considera que a resposta para a questão não é simples, razão pela qual existe uma indústria de conselhos que tenta guiar as pessoas na busca de sua suposta essência (SALECL, 2005). Em relação ao corpo saudável, podemos perceber a procura dessa essência nas páginas da revista *Saúde!*, quando Nuno Cobra ao ser entrevistado na edição de abril de 2003, advoga em nome de um corpo devolvido as suas origens. *Quando começam a aparecer as modificações físicas, eu falo para meus pupilos: ‘Você está ficando você. Antes, você era um massacre de você mesmo’* (SAÚDE!, 2004).

Assistimos à ideologia da autocriação, onde somos convidados a nos administrarmos o tempo todo, a partir da idéia de um ser autônomo, totalmente liberado da sociedade. Segundo Salecl (2005) a construção social do *eu* era o que estava presente nas teorias acadêmicas dos anos 80 e 90, em grande parte devido

aos trabalhos de Michel Foucault. Hoje, a autoconstrução se torna um imperativo cultural no Ocidente, de forma que a ênfase não reside mais nas determinações sociais, mas no projeto de *autofabricação*.

A individualização toma muitas formas, mas envolve sempre a “fetichização” do ser autônomo, aquele que se recusa a reconhecer a idéia de que a sociedade pode impor limites à auto-aspiração. Paradoxalmente, a ideologia de um mundo sem limites é ela mesma um produto do capitalismo tardio e guia incansável de uma sociedade de consumo com ênfase na escolha e na possibilidade sem fim (SALECL, 2005, p. 15).

Fazendo um paralelo entre as inúmeras possibilidades de escolha a que dispomos e a ansiedade que isso gera, Salecl (2005), discute a tirania da escolha e a abundância de liberdade, a partir do conceito lacaniano do Grande Outro, uma ordem simbólica em que nascemos, constituída pelas instituições, pela cultura e pela linguagem. A autora argumenta que muitas vezes as pessoas são forçadas a fazer escolhas que não gostariam e que o ato da escolha é traumático justamente pela inexistência do Grande Outro.

E embora o sujeito no “Discurso do Capitalismo” seja percebido como tendo totalmente o controle de si mesmo, e sendo particularmente capaz de fazer inúmeras escolhas, é possível perceber uma paradoxal tendência: essa possibilidade de escolha abre as portas para um aumento de ansiedade. Uma das maneiras de lidar com essa ansiedade é a forte identificação com o mestre. Este permite ao sujeito abandonar suas dúvidas e evitar a escolha e a responsabilidade, e assim, de algum modo, encontrar alívio para a própria existência (SALECL, 2005, p. 26).

É aqui que encontramos pistas para entendermos a procura constante por novas autoridades e a dependência que muitos têm da indústria de conselhos, fatores que de certa forma ampliam o alcance dos discursos da saúde veiculados pela mídia.

Apesar de apontar para o surgimento de um hiperindividualismo, a segunda revolução individualista de que nos fala Lipovetsky, não é marcada apenas pelo surgimento de um individualismo irresponsável, alienado ou mesmo fragilizado. Em se tratando de um período paradoxal, observamos também a presença de um individualismo responsável e autônomo, capaz de buscar os limites e direitos de cada um, além de novas formas de existência, a partir da fragilização a que é submetido. As sociedades pós-moralistas, como entende o autor, produzem também uma outra inclinação individualista, marcada por uma demanda e uma preocupação éticas (LIPOVETSKY, 2004a).

A hipermodernidade descrita por Lipovetsky não se resume ao consumo desenfreado e alienante. A categoria da alienação social é revista pelo autor, para quem as interpretações marxistas se esquecem dos efeitos paradoxais que residem no mundo do consumo e da moda. Para além da padronização e massificação dos gostos e costumes, temos novas formas das pessoas se perceberem a si mesmas e aos outros, ou seja, novas formas de relação que não se restringem ao consumo alienante. Se afastando das análises marxistas e foucaultianas, a análise social do modelo de sociedade pós-moderna descrito por Gilles Lipovetsky em *A era do vazio*, é melhor explicado pela lógica da sedução e pela categoria do desejo, do que por noções de alienação e disciplina (CHARLES, 2004).

A sedução nada tem a ver com a representação falsa e com a alienação das consciências; é ela que configura o nosso mundo e o remodela segundo um *processo sistemático de personalização* cuja obra consiste essencialmente em multiplicar e diversificar a oferta, em propor mais para que nós decidamos mais, em substituir a coacção uniforme pela livre escolha, a homogeneidade pela pluralidade, a austeridade pela realização dos desejos (LIPOVETSKY, 1983, p. 19).

Fazendo uma crítica à compreensão de sedução colocada pelo ideário revolucionário-disciplinar, o autor rompia com uma visão somente negativa do

consumo e da lógica da sedução, cujas teorias críticas correntes consideravam como elementos da superestrutura e da ideologia.

Sedução que se torna a nova forma de regulação social nas sociedades hipermodernas, apoiada por uma lógica dos extremos onde as práticas corporais com fins de saúde se desenvolvem, fazendo com que os usos do corpo oscilem entre uma cultura do excesso e da moderação.

As práticas corporais na cultura do excesso e da moderação

Os tempos hipermodernos já não assistem mais às formas de controle das sociedades disciplinares descritas por Michel Foucault. Advogando o surgimento das sociedades pós-disciplinares, Gilles Lipovetsky (1983) apontava já em *A era do vazio*, para as novas formas de controle das sociedades pós-modernas. Sociedades surgidas a partir do avanço do processo de personalização do indivíduo e recuo do processo disciplinar, em que as tecnologias de controle social passam a aplicar dispositivos mais sofisticados, e, segundo o autor, mais *humanos*. As novas tecnologias suaves de controle funcionam a partir da lógica da sedução, a partir do processo de personalização do indivíduo.

Longe de ser um agente de mistificação e de passividade, a sedução é *destruição cool* do social através de um processo de isolamento, que já não surge administrado pela força bruta ou pelo quadriculado regulamentar, mas através do hedonismo, da informação e da responsabilização. Com o reino dos media, dos objectos e do sexo, cada indivíduo se observa, se testa, se vira mais para si próprio à espreita de sua própria verdade e do seu bem-estar, tornando-se responsável pela sua vida, devendo gerir o melhor possível o seu capital estético, afectivo, físico, libidinal, etc. Aqui, socialização e dessocialização identificam-se; no centro do deserto social ergue-se o indivíduo soberano, informado, livre, prudente administrador da sua vida: ao volante, cada um aperta o seu próprio cinto de segurança. Fase pós-moderna da socialização, o processo de personalização é um novo tipo de controlo social desembaraçado dos processos pesados de massificação-reificação-repressão (LIPOVETSKY, 1983, p. 23-24).

Apesar da sociedade pós-moderna, e por extensão, a hipermoderna, não funcionarem mais pela lógica da sociedade disciplinar, as formas de poder e de conflito não desaparecem. É o surgimento da sociedade de controle, que Gilles Deleuze (1992) apresenta ao discutir a questão das sociedades disciplinares descritas por Foucault. O autor considera que passamos de uma sociedade disciplinar, para uma sociedade em que mudam os mecanismos de controle, anteriormente centrados nas instituições e nas disciplinas. Visão compartilhada por outros autores, para quem a informação assume um papel fundamental.

Os mecanismos de controle não sumiram; eles só se adaptaram, tornando-se menos reguladores, abandonando a imposição em favor da comunicação. Já não usam decreto legislativo para proibir as pessoas de fumar; fazem-nas, isto sim, tomar consciência dos efeitos desastrosos da nicotina para a saúde e a expectativa de vida (CHARLES, 2004, p. 20).

A interdição do corpo e dos modos de vida em nome da saúde é realizada pelo próprio sujeito, que passa a determinar os seus limites. De maneira que o *sujeito contemporâneo é assim não apenas seu próprio criador, mas também seu próprio “proibidor”* (SALECL, 2005, p. 46). Projeto de gestão total, em que a informação cumpre papel central no controle dos indivíduos.

Controle efetivado por um conjunto de técnicas e saberes, que regulam os discursos sobre a saúde e conseqüentemente os estilos de vida da população, a partir de uma objetivação do corpo autorizada pelo discurso cientificista moderno, dentro do que Fraga (2005), vem chamando de *biopolítica informacional*.

Na esteira da ideologia do homem saudável, a hipermodernidade é pródiga na divulgação de informações que levam adiante o projeto de medicalização das sociedades, impulsionando uma cultura do excesso da saúde, na qual os discursos

salutares e os meios em que eles circulam se multiplicam, como um vírus que com a mesma facilidade invade o corpo ou um site da Internet. Na rede mundial de computadores, as informações sobre saúde constituem-se como grandes produtos a serem consumidos pelos *cybercondríacos*, através de modalidades como a e-saúde, a telemedicina e a cibermedicina, entre outras nomenclaturas existentes (CASTIEL; VASCONCELLOS-SILVA, 2002).

Por mais que a grande parcela da população brasileira não se enquadre na categoria de consumidores de informações sobre saúde via Internet, em virtude da exclusão digital que a acompanha – referente não só à falta de acesso aos computadores, mas, sobretudo, ao acesso a sua lógica de funcionamento – o crescimento dessa vertente de cuidados com a saúde nos últimos anos indica que é uma tendência a se consolidar, o que mostra a necessidade de não assumirmos uma postura tecnófoba, ou mesmo tecnófila.

Na vida hipermediatizada pelas mais diversas tecnologias da informação e da comunicação, convivemos com excesso de discursos e de escolhas possíveis em relação à saúde. Vemos o crescimento de uma sociedade de consumo tanto de mercadorias, quanto de práticas e serviços relacionados à proteção da saúde. Os indivíduos se reconfiguram sob a forma de protopacientes sem médicos, através da consulta às informações sobre saúde, impulsionados pela imbricação de sistemas que contribuem para a configuração do mundo saudável atual, como a razão instrumental e a tecnociência, além do poder da junção das instituições e suas ideologias (CASTIEL; VASCONCELLOS-SILVA, 2002).

Contexto em que a revista *Saúde!* opera, integrando os avanços permitidos pela tecnologia. Inicialmente uma mídia impressa, hoje a revista está disponível tanto em CD-ROM, através de suas versões digitalizadas que permitem uma série

de funções ao navegador de suas interfaces, quanto na Internet, por intermédio de um site próprio, que além de disponibilizar as suas matérias aos assinantes e leitores esporádicos da revista, possui outras seções disponíveis ao público em geral, que acessa a rede mundial de computadores.

As matérias da revista, antes disponíveis apenas em papel, fazem parte agora de uma rede de informações, que tem o hipertexto como base. Possibilitando a interação junto aos leitores, a revista *Saúde!* presta serviços à população, viabilizando instrumentos como calculadoras de massa corporal, tabelas de cálculos para comportamentos de risco, entre outros, além da sua lógica de funcionamento.

Segundo Lipovetsky (2004b), a hipermodernidade em que vivemos está alicerçada no mercado, na eficiência técnica e no indivíduo, configurando-se como uma modernidade consumada, desregulamentadora e globalizada, na qual o estado recua, a religião e a família se privatizam e a sociedade de mercado se impõe. Pensar as práticas de saúde em relação aos dispositivos de controle informacionais em tal momento, requer observar necessariamente esses elementos.

Período da história identificado por múltiplas possibilidades de escolha, que consolidam uma cultura do excesso, a hipermodernidade é refletida no paradoxo da angústia e da felicidade humana, frente à infinidade de opções existentes. Excesso que gera excesso, como a dor de não saber tudo, ou mesmo de não poder fazer tudo o que é possível.

Por mais contraditório que possa parecer, as relações sociais existentes na hipermodernidade se encontram em algum lugar entre a cultura do excesso e o elogio da moderação. Já faz tempo que a sociedade de consumo se exhibe a partir do signo do excesso, através da abundância de mercadorias, mas agora isso se agrava, com a intensa escalada do *sempre mais* em todas as esferas do coletivo,

onde cada domínio da existência humana apresenta uma vertente que cresce sem limites (LIPOVETSKY, 2004b).

Para o autor, os comportamentos individuais se encontram dentro das *lógicas do extremo*, onde apesar de nem tudo funcionar pela medida do excesso, de uma forma ou de outra nada escapa ao seu domínio. Ele observa no cenário hipermoderno, tanto comportamentos individuais responsáveis, que muitas vezes beiram o patológico pelo excesso de controle a que estão submetidos, quanto atitudes completamente irresponsáveis e desequilibradas.

Até os comportamentos individuais são pegos na engrenagem do extremo, do que são prova o frenesi consumista, o doping, os esportes radicais, os assassinos em série, as bulimias e anorexias, a obesidade, as compulsões e vícios. Delineiam-se duas tendências contraditórias. De um lado, os indivíduos, mais do que nunca, cuidam do corpo, são fanáticos por higiene e saúde, obedecem às determinações médicas e sanitárias. De um outro lado, proliferam as patologias individuais, o consumo anômico, a anarquia comportamental (LIPOVETSKY, 2004b, p. 55).

A questão da saúde alterna dentro das lógicas dos extremos, em comportamentos que se dividem entre uma total falta de atenção à saúde e uma excessiva vigilância, que em muitos casos desemboca na medicalização da existência, a partir da adesão irrestrita às ideologias da saúde. O excesso de moderação também pode ser compreendido a partir das lógicas dos extremos. O difícil é saber até que ponto os comportamentos podem ser considerados normais, equilibrados, ou até mesmo patológicos.⁶⁸

Engana-se então, quem pensa que a cultura do excesso é o pólo oposto ao elogio da moderação. O elogio da moderação, obedecendo aos princípios das lógicas dos extremos, pode tornar-se parte da cultura do excesso. A promoção de

⁶⁸ Soares Neto (2005), discute a questão das modificações corporais contemporâneas na sua relação com a saúde, questionando se até mesmo as modificações mais radicais podem ser identificadas numa perspectiva de saúde, ou se beiram o patológico como muitos afirmam.

atividades físicas moderadas é um exemplo disso, já que vem sendo divulgada de uma forma maciça, enquanto um excesso de informações para uma vida moderada.

O estilo através do qual Gilles Lipovetsky apresenta suas idéias é marcado pelo uso constante de paradoxos. Mais do que um estilo, entendemos ser a forma mais adequada de retratar uma realidade cuja essência é eminentemente paradoxal. O autor lista uma série de comportamentos vistos na hipermodernidade, que funcionam a partir das lógicas do extremo, revelando tendências contraditórias, entre uma cultura do excesso e uma cultura da prevenção, apoiada no elogio da moderação.

Se assistimos à consagração de um presente consumista que insiste em se perpetuar na hipermodernidade, ele já não é mais absoluto. A cultura de prevenção e a ética do futuro são o contrapeso presentes no elogio da moderação. A perda das referências anunciadas a partir da pós-modernidade, com a quebra de constrangimentos sociais, mudanças dos laços sociais, perda de certos padrões, entre outros aspectos que nos acompanham até hoje, pode suscitar a idéia de uma desagregação total, em que não teríamos limites para a ação humana. Apesar de todas essas características agirem nas sociedades hipermodernas, parece que a hipótese de uma liberdade ilimitada não se realizou. Pelo menos se levamos em conta os cuidados com a saúde humana, apoiadas por uma cultura da prevenção.

Por toda a parte, os exageros hipermodernos são refreados pelas exigências da melhoria da qualidade de vida, pela valorização dos sentimentos e pela personalidade, a qual não se pode trocar; por toda a parte, as lógicas do excesso deparam com contratendências e válvulas de segurança (LIPOVETSKY, 2004b, p. 83).

Os limites são colocados à prova diariamente por uma cultura do excesso, mas a liberdade que o indivíduo hipermoderno tem de escolhas, é o próprio freio das

suas ações. A liberdade como freios das liberdades, que não gera uma permissividade total, como se estivessemos entregues a uma liberação irrestrita dos costumes. Pelo menos é essa a análise que o autor faz em relação ao sexo nas sociedades pós-moralistas. Visão compartilhada por Salecl (2005), para quem toda essa *liberdade* não traz satisfação, mas ao contrário, acaba pondo limites a ela própria.

As mensagens midiáticas sobre a saúde na hipermodernidade, variam entre a cultura do excesso e o elogio da moderação, confirmando o que o autor percebe de paradoxal nas sociedades contemporâneas. Por um lado, a mídia convida à adesão a diversas práticas corporais, massificando o discurso da atividade física, dentro da perspectiva ideológica que nos propomos a apontar. O excesso de discursos sobre os benefícios da atividade física é igualado pelo excesso de informações sobre a realização das práticas corporais, confirmado pelos núcleos de sentido produzidos nesta investigação.

Lógicas sociais e culturais	
Quanto à realização da prática corporal	
Valorização da ação e da responsabilidade individual na realização da prática	7
Valorização de condicionantes externos para a realização da prática (orientação; médicos; especialistas)	14
Valorização da ajuda externa e da autonomia do indivíduo na realização da prática	2
A prática é para todos (atinge a todos)	10
A prática é para todos, desde que respeitadas algumas condições (treino; noção; adaptação; mãe)	5
A prática não favorece a passividade do aluno	2
A prática acentua a passividade do aluno (não pensar)	8
Necessidade de sentir e obedecer ao corpo (lentamente; tempo; calma; capricho)	9
Necessidade de se fazer de uma determinada forma	6
Cada um faz de uma maneira em particular (não padronizada)	3
Enfoca uma só parte do corpo	1
Trabalha o corpo em relação a um todo maior (mente; espírito; emoção)	9
É difícil de fazer (agüentar as posições)	4
É fácil de fazer (poucas posições; só é difícil no começo)	9
Tem coisas fáceis e também difíceis de se fazer	1

Por outro lado, percebemos que o discurso da massificação da atividade física é muitas vezes acompanhado de recomendações que apontam para uma moderação na realização das atividades. Dessa forma, *surfe!*, mas tenha certeza que pode entrar no mar antes (SAÚDE!, 2004).

Vemos então a recorrência dos núcleos de sentido sobre a necessidade de segurança e proteção na realização das práticas corporais, para que todos possam se beneficiar dos seus resultados para a saúde, sem que elas ofereçam maiores riscos.

Relação com o corpo	
Quanto aos riscos da prática corporal	
Sobre a segurança da prática corporal	
Totalmente segura	2
De alguma forma perigosa (necessidade de equipamentos; cuidados)	8

Talvez o triatlo seja umas das maiores expressões das lógicas do extremo da cultura do excesso que assistimos na hipermodernidade, já que o seu atleta é levado ao extremo não só pelas exigências da prova, mas pelo nível de treinamento que a modalidade requer. Além disso, o número de participantes aumenta, assim como as distâncias percorridas. O triatleta é visto hoje como um representante da saúde ideal, cujo condicionamento físico é fora do comum.

O que dizer então, de um triatleta doente? Parece estanho, mas é mais um dos paradoxos hipermodernos veiculados pela mídia, ao qual presenciamos. Mais uma prova de que a atividade física está acessível a todos. Só precisamos tomar alguns cuidados.

Hoje é Vinícius quem manda na doença, e não a doença nele, mesmo com as dificuldades que ela insiste em trazer. Afinal, são de quatro a seis aplicações de dois tipos de insulina todo santo dia, além das três a cinco medições diárias da glicemia (que lhe renderam marcas em todos os dedos). Manter o açúcar nos eixos é vital para qualquer um, ainda mais para um atleta: o sangue muito doce deixa a pessoa

tonta, cansada, sem condições de se mexer. Em falta, simplesmente não há energia para as 25 horas semanais de treino que somam 20 quilômetros de natação, 300 de ciclismo e 80 de corrida, em rotinas que começam bem antes de o sol raiar, às 4 da manhã (SAÚDE!, 2004).

A cultura do excesso da saúde através do esporte, leva aos limites o corpo humano, em nome de uma ideologia que insiste em massificar a atividade física, como se sua prática fosse responsável pela saúde do indivíduo e da população. Não que o diabético não possa realizar o seu esporte, longe disso. Compreendemos a situação do atleta da reportagem até próxima de uma perspectiva existencial da saúde, onde a convivência com a doença permitiu que ele pudesse dar continuidade a sua vida, a partir de outros modos de existência, possíveis graças à capacidade normativa do corpo, a que se refere Canguilhem (2002).

Acontece que a perspectiva geral que é passada, é a do atleta de rendimento. Da mesma superação presente nos discursos dos atletas olímpicos, que sacrificam o corpo em nome do ideal esportivo. Os novos modos de existência referem-se não só ao que o corpo pode ou não fazer, mas também a que investimentos a vida se presta. Vencer a doença, mandar na doença, remetem a uma idéia de dominação e não de convivência com as condições do corpo. Está presente uma lógica do sacrifício, que busca superar a dor (MELO, 2003).

A gestão dos riscos torna-se um elemento importante na cultura do excesso hipermoderna, dando suporte às diversas práticas esportivas realizadas em nome de um estilo de vida saudável, principalmente quando estas podem deixar de ser seguras e controladas. Se não podemos descartar totalmente o risco, devemos pelo menos tentar controlá-lo, já que a fuga dos riscos tornou-se sinônimo de um estilo de vida sadio (FORDE, apud CASTIEL, 2003).

A sociedade de controle toma corpo no sujeito, que responsável tanto pela sua criação quanto interdição, passa a querer controlar os comportamentos de risco,

de forma a eliminar a possibilidade do imponderável, como se vivesse uma vida em ambiente artificial, criado a partir do discurso da segurança.

Podemos relacionar a cultura do excesso e da prevenção hipermodernas, a dois conceitos muito utilizados na epidemiologia e na Educação Física, referentes aos comportamentos de risco e aos estilos de vida escolhidos pelos indivíduos. A condição paradoxal das sociedades hipermodernas se revela, quando abordamos o esporte a partir desses conceitos. Os estilos de vida saudáveis, apoiados pela cultura da prevenção e pelos discursos da moderação, tentam evitar a qualquer custo comportamentos associados ao risco à saúde, que em última análise podem ser amplamente encontrados em uma cultura do excesso.

O sedentarismo é um desses comportamentos, que passam a ser condenados pelo imaginário contemporâneo da saúde, para quem a gestão de si é o maior imperativo. Observamos uma sociedade de controle em curso, onde a questão das escolhas é cada vez mais acentuada, principalmente aquelas que estão intimamente relacionadas à saúde e mesmo à juventude dos indivíduos.

Não é difícil concordar com a idéia de que envelhecer parece alguma coisa inaceitável e dramática na sociedade de hoje. Podemos até mesmo dizer que envelhecer, também, se mostra uma questão de escolha – resta a cada indivíduo “fazer” alguma coisa contra o envelhecimento, ou melhor, não mostrar seus sinais, assim como seguir as muitas soluções propostas para como prevenir a morte (SALECL, 2005, p. 27).

Em se tratando da saúde do planeta e da população, é melhor deixar de ser sedentário, mesmo que para isso você tenha que enfrentar o trânsito de São Paulo numa bicicleta, como incentiva a revista *Saúde!* na sua edição de novembro de 2003. É certo que para indicar isso, a revista se cerca de todos os cuidados, mas a idéia presente na matéria é a de que mais arriscado é não fazer exercícios, o que de

certa forma faz com que os discursos da saúde entrem na lógica dos extremos e da cultura do excesso.

Antes de sair pedalando pelas ruas da sua cidade, é bom tomar alguns cuidados. “Primeiro certifique-se de que é capaz de conduzir a bicicleta sem vacilar”, sugere Victor Matsudo, do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs). Só quem não se desequilibra facilmente pode se aventurar numa via com outros veículos. Se esse não é o seu caso, é melhor treinar em parques por algum tempo (SAÚDE!, 2004).

Segundo Lipovetsky (2004b), a cada dia nos distanciamos da tranqüilidade descontraída do pós-modernismo. Vivemos em nome de um futuro onde a sombra do risco traz cada vez mais ansiedade, e o aqui-agora recua em nome dos cuidados à saúde. É certo que a febre do consumo e do hedonismo não cessou, mas já não reina sozinha sem olhar para um novo futuro que se anuncia.

As novas atitudes para com a saúde ilustram de maneira notável a desforra do futuro. Numa época em que a normatização médica invade cada vez mais os territórios do campo social, a saúde se torna preocupação onipresente para um número crescente de indivíduos de todas as idades. Assim, os ideais hedonistas foram suplantados pela ideologia da saúde e da longevidade. Em nome destas, os indivíduos renunciam maciçamente às satisfações imediatas, corrigindo e reorientando seus comportamentos cotidianos. A medicina não mais se contenta em tratar os doentes: ela intervém antes do aparecimento dos sintomas, informa sobre os riscos em que se incorre, estimula o monitoramento da saúde, os exames clínicos, a vigilância higienista, a modificação dos estilos de vida. Encerrou-se um capítulo: a moral do aqui-agora cedeu lugar ao culto da saúde, à ideologia da prevenção, à medicalização da existência (LIPOVETSKY, 2004b, p. 72).

De um lado, eliminar, diminuir, enfim, gerir os comportamentos de risco. Do outro, aumentar os estilos de vida saudáveis. Ambos em nome da saúde, realizáveis através do esporte e executados pelo indivíduo. O patrulhamento é para todos e exercido por todos, numa sociedade de controle carregada de informação e excesso de moderação.

Cada vez mais vigilância, monitoramento e prevenção: alimentação saudável, perda de peso, controle do colesterol, repulsa ao fumo, atividade física – a obsessão narcísica com a saúde e a longevidade segue de mãos dadas com a prioridade dada ao depois sobre o aqui-agora (LIPOVETSKY, 2004b, p. 73).

A ideologia do homem saudável, como uma ideologia em íntima relação com a ciência moderna, busca massificar a idéia de estilos de vida saudáveis, fora do risco, ou ao menos o mais longe possível destes, como se fosse possível o controle absoluto sobre o imponderável.

A crítica que fazemos a esse modelo, não desconsidera a tentativa de melhorar as condições de existência do ser humano e do planeta, ou mesmo preservar a vida em todas as suas dimensões. Questionamos o enfoque quantitativo do risco, cuja essência objetivável, autônoma e universal, se quer independente dos contextos socioculturais e das pessoas que ali se encontram (CASTIEL, 1999).

Enfoque que dá margem para a culpabilização de certos comportamentos, como se os sujeitos fossem os únicos responsáveis pelas suas condições de existência, podendo decidir sobre as estratégias para a melhoria de sua qualidade de vida, que muitas vezes estão submissas às políticas públicas e não a sua vontade ou conhecimento.

Segundo Castiel (1999), o gerenciamento dos riscos é apresentado como uma decisão exclusiva de cada um, posto em termos de escolhas comportamentais dentro da rubrica estilo de vida, sendo constantemente atingido por propostas educacionais que visam mudanças nesta dimensão. O autor aponta para a inadequação do termo *estilo de vida* em determinados contextos, onde as escolhas não são tão constantes, e a lógica dos extremos aparece mais pela falta do que pelo excesso de opções.

Uma crítica comum ao conceito 'estilo de vida' é referente a seu emprego em contextos de miséria e a sua aplicação em grupos sociais em que as margens de escolha praticamente inexistem. Muitas pessoas não elegem 'estilos' para levar suas vidas, pois para elas não há opções disponíveis. Na verdade, nestas circunstâncias, o que há são estratégias de sobrevivência (CASTIEL, 2003, p. 93).

Luis David Castiel, é um dos autores que discute o crescimento dos estudos sobre o risco, dentre os quais, o risco epidemiológico, referente aos riscos relacionados às escolhas comportamentais pessoais localizadas sob a denominação estilo de vida. Para o autor, a noção de risco é popularizada, mesmo que vejamos comportamentos que vão em sua direção.

Para além dos contextos biomédicos/epidemiológicos, da saúde ocupacional e das ciências atuariais, fala-se e escreve-se com frequência sobre o risco nos chamados *mass media*. Por outro lado, percebe-se que as pessoas, na esfera privada, de alguma forma incorporaram a idéia de risco, mesmo que as resultantes em termos comportamentais sejam distintas: ou acata-la, procurando administrar os modos de viver, comer, beber, exercitar-se, expor-se ao sol, manter relações sexuais etc.; ou desafia-la, adotando estilos de vida considerados arriscados, possivelmente a partir da suposição da posse de imunidades imaginárias... (CASTIEL, 1999, p. 37).

Em relação à atividade física, o mercado da vida ativa (FRAGA, 2005) passa a regular os discursos da saúde, apoiado por uma cultura da prevenção em que o medo do futuro orienta os comportamentos diários. A ideologia do homem saudável se perpetua, apoiada por instituições como a mídia, em que os discursos da saúde tornam-se onipresentes. Os programas governamentais que pregam o *agito* da população aumentam, mas apesar disso, a adesão dos indivíduos às atividades físicas não acompanham à quantidade de informações sobre a saúde e seus benefícios.

Poderíamos nos questionar o porquê do fracasso dessa adesão, frente à massificação de um discurso que se perpetua por todos os cantos. Talvez

encontremos uma pista, ao olharmos para as sociedades contemporâneas a partir das categorias do desejo e da sedução.

Lipovetsky já apontava no período da pós-modernidade, o fracasso da abnegação do presente em favor do futuro. É certo que também discute o crescimento atual do culto à saúde. Mas se considerarmos que a cultura hedonista não desaparece por completo, podemos ter elementos para pensar o fracasso das estratégias de promoção da saúde. Outro ponto importante a destacar, é a cultura do excesso que se configura na hipermodernidade, que tensiona a relação com uma cultura preventiva, baseada no consumo de experiências.

Podemos considerar também, que o poder representado pela ideologia do homem saudável possibilita a emergência de novos territórios existenciais, em que os modos de vida não se encontram reduzidos à perspectiva dominante da atividade física em prol da saúde, fazendo com isso que a motivação social para a prática social seja negativa, como mostram os nossos núcleos de sentido.

Motivação social	
Quanto a adesão à prática corporal	
Sobre a motivação para a adesão à prática corporal	
Influência externa (meios de comunicação e informação)	1
Influência próxima (pais; ambiente)	3
É obrigação (faz obrigada; desiste quando muda)	2
Não é obrigação (gosta de fazer em casa; infância; tem significado; faz por que gosta)	8
Existem coisas que dificultam a adesão (exigência; ficar só; fazer só o que gosta; pensar; dificuldade)	4
Existem coisas que facilitam a adesão (gratuidade; facilidade; desempenho; diversificação; natureza)	9
Sobre a situação da adesão à prática corporal	
A prática tem muitos adeptos (popular)	7
Adesão ainda pequena (falta incentivo; tem condições de crescer)	3

O poder de influência da mídia, entre outras instâncias sociais hipermodernas, não seria tão absoluto assim. Os estudos sobre a mídia geralmente apontam para o seu caráter massificador e padronizante, que colaboraria para a manipulação e alienação dos indivíduos, de uma forma totalitária e unilateral. Argumento que Gilles

Lipovetsky não nega, ao admitir uma influencia da mídia na sociedade que seria ridículo minimizar, mas questiona como sendo a verdade absoluta sobre os meios de comunicação de massa.

A escola de Frankfurt estigmatizou as indústrias culturais, que transformam obras de arte em produtos de consumo. Viu na mídia uma fábrica de estereótipos a serviço da consolidação do conformismo, da justificação da ordem estabelecida, do desenvolvimento da “falsa consciência” e da asfixia do espaço público da discussão. Os situacionistas denunciaram a comunicação unilateral que destrói a comunidade, isolando os indivíduos. O perfil dominante da mídia veicula a idéia de um poder total: controle e manipulação da opinião, uniformização dos pensamentos e dos gostos, desagregação do espaço público, atomização do social (...) Tamanha diabolização, que lembra um vinil arranhado, não me parece sustentável (LIPOVETSKY, 2004a, p. 67).

Para além dos críticos da escola de Frankfurt, como Guy Debord e sua sociedade espetáculo, Gilles Lipovetsky aponta para uma positividade da mídia, efetivada na hipermodernidade, que ao contrário de alienação, promoveria a emancipação dos indivíduos.

Ao sacralizar o direito à autonomia individual, promovendo uma cultura relacional, celebrando o amor pelo corpo, os prazeres e o bem-estar privados, a mídia funcionou como agente de dissolução da força das tradições e das barreiras de classe, das morais rigoristas e das grandes ideologias políticas. Impôs-se como nova e legítima norma majoritária o viver aqui e agora, conforme as vontades próprias. A mídia acionou, ao mesmo tempo que “os objetos”, uma dinâmica de emancipação dos indivíduos em relação às autoridades institucionalizadas e às coerções identitárias (LIPOVETSKY, 2004a, p. 70).

A padronização dos gostos, da vida, a partir da influencia maciça da mídia é relativizada pelo autor, que vê na mídia um instrumento de comparação dos julgamentos, que passam a ser menos susceptíveis às ideologias.

Amplificadores de comparações, os meios de comunicação de massa trabalham para liberar os espíritos da influência das tradições e das culturas de grupo ou de classes, contribuem, mesmo de forma imperfeita e muito desigual, para a individualização dos julgamentos, emancipando-os das ideologias monolíticas. Isso não elimina o

conformismo nem os clichês, mas os torna menos rígidos, menos firmes, mais rapidamente questionáveis (LIPOVETSKY, 2004a, p. 73).

Mas será que em relação à saúde isso se confirma? A mídia permitiria uma maior comparação, uma maior autonomia dos sujeitos, ou ao contrário, os deixaria mais dependentes? Ou colocado de outra forma, mais dependentes e autônomos ao mesmo tempo?

Dentro de uma sociedade paradoxal, a mídia também obedece à lógica dual que se apresenta na hipermodernidade, colaborando tanto para uma padronização dos gostos, quanto para a autonomia dos indivíduos. Lógica que em relação à saúde humana promove não só autonomia, mas também, novas dependências.

Em relação à saúde, a mídia promove uma maior informação ao indivíduo, que deixa de ser tão dependente da instituição médica e de seus códigos. As redes de informação sobre saúde, fazem com que o indivíduo tenha mais detalhes para decidir sobre a sua saúde ou o seu tratamento, que resultam em uma melhor discussão com os médicos.

Tendência que gera preocupações na instituição médica, para além de disputas corporativistas, ao fazer com que consultas e decisões sobre a saúde sejam feitas exclusivamente a partir da mídia, gerando a possibilidade do aumento de complicações originadas por procedimentos equivocados.

Há um ganho real de autonomia, mas sob forma de nova dependência, agora das redes de informação e suas tecnologias. Fato típico da hipermodernidade, onde não há autonomia sem nova dependência. Compreensão bastante interessante de uma autonomia não absoluta, livre de quaisquer restrições ou relações de poder.

Sem deixar de atentar para as críticas de certa forma legítimas feitas à mídia, Lipovetsky tenta relativizar os discursos trágicos com que a mídia é analisada. Para

além dos esquemas catastróficos e limitados das interpretações marxistas sobre as sociedades liberais e suas manifestações, o autor percebe nos tempos hipermodernos possibilidades mais humanistas para o liberalismo que se consolida. Ao analisar a situação do indivíduo em contextos de hiperconsumo e hipernarcisismo, aponta para uma positividade das democracias liberais e seus instrumentos, que viabiliza o surgimento de um individualismo também responsável e autônomo, que pode mostrar caminhos para vivermos uma perspectiva existencial da saúde.

Percorrendo a História da Medicina, percebemos que a preocupação com a saúde é um fenômeno que nos remete às origens do ser humano, estando presente já nas sociedades pré-históricas, onde plantas e substâncias de origem animal eram utilizadas para fins curativos, constituindo a chamada *Medicina Primitiva*, conjunto de crenças e práticas relacionadas à saúde, cuja terapêutica era fortemente vinculada a um caráter ritualístico sobrenatural.

Não sendo exclusividade dos tempos modernos, quando a *Medicina Científica* se constitui na referência hegemônica para os cuidados com o corpo, a atenção à saúde atinge proporções acentuadas nas sociedades de consumo contemporâneas, acompanhando a cultura do excesso na qual estamos inseridos, a ponto de vivenciarmos uma medicalização da vida, manifestada na cultura em geral.

Difuso e materializado no corpo social, o biopoder medicalizante opera com a categoria da saúde ideal, referenciada por uma medicina científicista, cujo caráter universalizante na maioria das vezes desconsidera o particular, em defesa do ideal da saúde perfeita. Segundo Martins (2004), a medicina contemporânea orgulha-se por considerar-se científica, esquecendo de que não é científica em si, mas sim, que se utiliza da Ciência através dos resultados de suas pesquisas. Só assim pode ser compreendida como científica, não caindo no cientificismo de considerar-se verdade absoluta.

A categoria da saúde ideal é discutida por Sfez (1996), para quem observamos a construção de uma utopia da saúde perfeita no mundo contemporâneo, constituída não só por narrativas utópicas, mas também por projetos utópicos universais, que visam a grande saúde do indivíduo e do planeta, como os três investimentos científicos em avançado desenvolvimento na atualidade – Genoma Humano, Biosfera II e *Artificial Life*.

Atualmente a ideologia do homem saudável amplia os caminhos trilhados na sua constituição, contribuindo para a legitimação do projeto utópico da saúde perfeita do indivíduo e do planeta, ao ser incessantemente difundida pela mídia e outras instâncias sociais contemporâneas, tanto ao nível da prevenção quanto da cura. Os cuidados com a saúde do corpo e mesmo do planeta, disseminados em uma cultura geral e mediados pela instituição médico-científica, são atualizados na forma de uma obsessão de si, configurando o que Sfez (1996) considera como sendo uma nova bio-eco-religião.

Esse autor problematiza a compreensão das ideologias como única explicação para o avanço do ideal da saúde perfeita na contemporaneidade, já que as mesmas só teriam sentido através da existência de uma realidade exterior ao indivíduo, passível de deturpação e camuflagem dos seus signos. Como a realidade não é mais representada por signos, mas sim, identificada nos próprios signos-coisas, como o corpo biopolítico de que nos fala Foucault, não há mais um inimigo externo a ser desvendado e combatido, pois tal adversário se encontra enraizado em nós mesmos, como é o caso do ideal da saúde ideal.

Dessa forma, não há mais sentido em procurarmos culpados em um único poder perverso e totalitário, como os meios de comunicação de massa, que conduziram as nossas ações de fora para dentro, sem nos darmos conta disso. Na utopia maior em que estamos inseridos, o mito da saúde perfeita é uma realidade encarnada em nossas vidas.

Apesar disso, Sfez (1996) não descarta totalmente a existência das ideologias, enquanto bases de sustentação poderosas dos projetos utópicos atuais, que fundamentados na lógica da tecnociência, são ao mesmo tempo utópicos e ideológicos. A ideologia do homem saudável faz parte desse contexto, contribuindo

para a legitimação do projeto utópico da grande saúde do indivíduo e do planeta, ao ser amplamente difundida pela mídia e outras instâncias sociais contemporâneas.

Ideologia que se vale de uma medicina científicista, para traçar a concepção de saúde a ser aceita sem maiores questionamentos no seio da humanidade, enquanto outras formas de conhecimento e suas próprias concepções do fenômeno vão sendo desautorizadas pelo biopoder internalizado nos indivíduos e nas instituições sociais.

É por isso que a saúde é hoje um dos temas mais discutidos do nosso cotidiano, sendo exaustivamente explorada nas mais diversas instituições sociais, a ponto de assistirmos nas últimas décadas ao crescimento vertiginoso da medicalização da vida, cujo pano de fundo é a busca pela saúde perfeita do planeta e de seus habitantes. Constituindo-se como uma das múltiplas faces da ideologia do homem saudável, que vem rapidamente tecendo a realidade ao nosso redor, a medicalização da vida encontra-se enraizada na sociedade contemporânea, contribuindo com a luta desesperada do ser humano contra o seu *destino*.

A cada dia, a indústria médica lança no mercado uma infinidade de recursos para o estabelecimento de uma saúde supostamente asséptica, naturalizando a rotina entorpecida de uma vida medicalizada, na promessa de retardar a finitude dos que sonham encontrar a fonte da eterna juventude. Na sociedade higienista em que vivemos, a existência da dor e da doença é considerada uma afronta ao poder médico, devendo ser extirpada do corpo a qualquer custo, para não comprometer o ideal coletivo de uma saúde pura, onde não há espaço para desvios das normas orgânicas padronizadas pelo discurso científicista moderno.

Tendo sido alvo de duras críticas já na segunda metade do século XX, quando estudiosos como Ivan Illich viram na Medicina um mecanismo de controle

institucional da população, atrelado ao desenvolvimento industrial capitalista, a medicalização da vida vem conseguindo transcender amplamente o domínio da instituição médica, ao fluir pelos inúmeros poros sociais que a acolhem. O próprio Illich, ao realizar a autocrítica de suas análises iniciais sobre a Medicina moderna, confessa ter desconsiderado a existência de uma busca patogênica pela saúde na cultura em geral, consumada através da idolatria ao corpo saudável (NOGUEIRA, 2003).

Não sendo gestada e gerida exclusivamente no seio de uma única instituição social, por mais que a categoria médica ainda se constitua na referência hegemônica em relação aos cuidados com a saúde humana, a medicalização da vida se alastra pelos mais remotos cantos do planeta, fortalecendo a ideologia do homem saudável como uma das últimas metanarrativas que conseguem resistir à derrocada dos grandes discursos universalizantes. Projeto capaz de mobilizar o fascínio das pessoas pelos mais diversos bens, serviços e práticas corporais, destinados à conservação de uma saúde higienizada e livre de riscos.

Talvez por isso, abandonar a saúde na perspectiva apontada por Nietzsche pode parecer à primeira vista algo estranho e sem sentido para uma época como a nossa, acostumada com a hipervalorização da condição saudável em todas as esferas da existência humana. Somada ao fato de que todos os esforços do ser humano ao longo da sua trajetória vêm caminhando na direção de reduzir a possibilidade do acaso, daquilo que não podemos prever e que permanece indeterminado, a instabilidade da vida fora da segurança da saúde biomédica se mostra desconfortável para a nossa compreensão.

Encarar os estados patológicos do homem como Edvard Munch, que afirmou não dispensar a sua doença já que muito em sua arte se devia a uma condição

patológica, está completamente fora de sintonia com a lógica saudável que vem nos moldando.

Porém, autores como Canguilhem (2005), vêem uma positividade na doença, considerando-a como o risco do ser vivo como tal, que em alguns momentos até colabora para a vida do ser humano. Envelhecer, neste caso, pode ser compreendido como o benefício de se ter estado doente. O autor percebe a doença então, não como algo que deva ser, e possa, ser excluído da vida, como intimamente queremos quando estamos doentes.

Segundo Marzano-Parisoli (2004), podemos observar hoje em dia uma retórica da saúde que não resulta simplesmente na recusa da doença e da enfermidade, mas também na sua estigmatização. A doença e a enfermidade são percebidas como desvios da normalidade natural e das normas socioculturais, em que o doente se afasta de certos padrões biológicos, físicos e psicológicos, como se isso caracterizasse as formas patológicas.

Não existe fato que seja normal ou patológico em si. A anomalia e a mutação não são, em si mesmas, patológicas. Elas exprimem outras normas de vida possíveis. Se essas normas forem inferiores – quanto à estabilidade, à fecundidade e a variabilidade da vida – às normas específicas anteriores, serão chamadas patológicas. Se, eventualmente, se revelarem equivalentes – no mesmo meio – ou superiores – em outro meio – serão chamadas normais. Sua normalidade advirá de sua normatividade. O patológico não é a ausência de norma biológica, é uma norma diferente, mas comparativamente repelida pela vida (CANGUILHEM, 2002, p.113).

Segundo Marzano-Parizoli (2004), o discurso contemporâneo sobre a saúde nem sempre consegue explicar de forma verdadeira o sofrimento que o sofrimento que doentes e enfermos passam na experiência de seus males, nem tampouco a relação particular que cada um de nós, quando doente ou enfermo, estabelece com seu próprio corpo.

Apesar disso, o que vemos no cotidiano da saúde contemporânea, é uma separação radical entre o sujeito e a sua própria doença, de forma que ele passa a não ter mais tanta importância enquanto uma fonte de conhecimento legítima e necessária para a elaboração do seu tratamento, sendo alienado do seu próprio corpo.

Nas sociedades contemporâneas em que a medicina se empenhou para se tornar uma ciência das doenças, a vulgarização do saber, por um lado, e as instituições de saúde pública, por outro, fazem com que, na maioria dos casos, o viver a doença para o doente seja também falar dela ou ouvir falar dela segundo clichês ou estereótipos, isto é, valorizar implicitamente as recaídas de um saber cujos progressos são, em parte, devidos ao fato de o doente ter sido posto em parênteses enquanto eleito da diligência médica (CANGUILHEM, 2005, p. 25).

Para Canguilhem (2005), a separação entre o sujeito da doença e o conhecimento que dela se tem, através da eliminação das referências à vida dos pacientes, é um fenômeno não limitado ao campo do saber, mas presente também em instituições sociais diversas.

A racionalidade médica hegemônica nas sociedades contemporâneas é aquela em que a questão da intervenção em um corpo inerte se faz condição primeira. Seja para prevenir ou reabilitar, a medicina moderna há muito deixou de confiar apenas nas forças da natureza. Como afirma Canguilhem (2005), para corpo inerte, medicina ativa.

Conseqüência de uma concepção do corpo vivo inteiramente subordinados às potências externas, sem as capacidades de um sistema auto-regulador próprio do vivente, que faz com que a medicina se veja como ilimitada e inteiramente responsável pelo curso do tratamento. Ao contrário dessa concepção de corpo inerte, uma compreensão do corpo vivo e dinâmico faz com a medicina relativize o seu lugar nos processos terapêuticos.

Inversamente, a consciência dos limites do poder da medicina acompanha toda concepção do corpo vivo que lhe atribui, seja qual for a sua forma, uma capacidade espontânea de conservação de sua estrutura e de regulação de suas funções. Caso o organismo tenha, por ele próprio, seus poderes de defesa, confiar nele é, pelo menos provisoriamente, um imperativo hipotético de prudência e de habilidade ao mesmo tempo. Para corpo dinâmico, medicina expectante (CANGUILHEM, 2005, p.12).

A compreensão do corpo vivo de Canguilhem está intimamente ligada a uma certa compreensão de saúde, em que dialogam a natureza e a cultura. Para o autor, o corpo é um dado, a partir do seu patrimônio genético, e um produto, a partir do seu modo de vida. A saúde como estado do corpo dado é a prova de que ele não é alterado congenitamente, enquanto a saúde como expressão do corpo produzido é uma garantia contra o risco e a audácia de corrê-lo. (CANGUILHEM, 2005).

O corpo vivo é, então, este existente singular cuja saúde exprime a qualidade dos poderes que o constituem, visto que ele deve viver sob a imposição de tarefas, portanto em relação de exposição com um meio ambiente do qual, em primeiro lugar, ele não tem escolha. O corpo humano vivo é o conjunto dos poderes de um existente tendo capacidade de avaliar e de se representar a si mesmo esses poderes, seus exercícios e seus limites. Esse corpo é, ao mesmo tempo, um dado e um produto. Sua saúde é, ao mesmo tempo, um estado e uma ordem (CANGUILHEM, 2005, p.41).

Mesmo compreendendo que a Ciência não se reduz a uma perspectiva cientificista, possuindo elementos importantes a serem considerados na discussão sobre a saúde, reforçamos a necessidade de outras compreensões desse fenômeno, que não desconsiderem os aspectos constitutivos da existência humana, tais como a dor, a doença e o sofrimento, por mais nocivos que eles possam parecer à sociedade. Sem querermos fazer uma apologia a tais aspectos, nem justificarmos a sua presença quando não se fazem necessários, questionamos o modelo da

saúde perfeita como a referência verdadeira a ser adotada por todos, apontando para a necessidade de retomarmos o conceito de *corpo subjetivo*.

A definição de saúde que inclui a referência da vida orgânica ao prazer e à dor experimentados como tais introduz sub-repticiamente o conceito de *corpo subjetivo* na definição de um estado que o discurso médico acredita poder descrever na terceira pessoa (CANGUILHEM, 2005, p. 45).

Sem fazer coro aos críticos da medicina científica, Canguilhem (2005) aponta para a necessidade de se compreender a natureza enquanto o fato inicial da existência, através da compreensão das capacidades auto-reguladoras do corpo vivo, sem contudo deixar de pedir à arte médica sua contribuição.

Percorrer a história das idéias sobre a saúde em outros sistemas de explicação do mundo, numa perspectiva epistemológica, pode nos revelar diferentes compreensões desse fenômeno, para além da erradicação utópica da dor e da doença promovida pela medicina científicista. Através de imagens artísticas, conceitos filosóficos e narrativas mitológicas, podemos nos aproximar do que Canguilhem (1977), chama de uma consciência de época, para interpretarmos como a humanidade constituiu a noção de saúde e de doença ao longo de sua história.

A arte expressionista de Edvard Munch, pintor norueguês famoso pela obra *O Grito*, na qual retrata a angústia vivenciada em um momento singular de sua vida, consegue fazer dialogar elementos aparentemente antagônicos da existência humana, como a vida e a morte. Reflexo de um tempo de mal-estar e inquietação na história, sua obra revela idéias contrárias aos dogmas morais presentes no *Fin de Siècle* em que viveu.

A distorção de cores e formas característica do seu estilo, aliada ao tratamento de temas extraídos da experiência cotidiana do ser humano, inclusive da

sua própria vida, como a doença, a tristeza, o amor e o desejo, fazem do trabalho de Munch, uma referência interessante para repensarmos a questão da saúde humana.

Observando o desenho *Blossom of Pain* (Florescência da Dor), que esse pintor fez para ilustrar a capa de um periódico alemão em 1898, percebemos uma relação de complementaridade e não de antagonismo entre a dor e o belo. A imagem da flor e do homem florescendo no mesmo jardim, é paradigmática no sentido de nos remeter à coexistência da experiência estética da beleza e da dor, enquanto elementos comunicantes.



Imagem 15: Flor e homem florescendo no mesmo jardim: a coexistência da beleza e da dor na obra de Munch – Blossom of Pain (1898).

Fonte: Munch-Museet, 2007.

Essa obra nos faz repensar o conceito de saúde ainda muito difundido atualmente, o qual coaduna com o projeto da saúde perfeita de que vimos tratando, ao defini-la como a ausência de doenças, em vez de compreendê-la na relação dialógica com os processos patológicos inerentes à existência humana.

Concepção defasada frente a conceitos mais recentes e já questionados, como o da Organização Mundial de Saúde, que diz ser a saúde um estado de

completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades, o que segundo os seus críticos, é uma noção idealista, no sentido de referir-se a uma saúde ideal e também perfeita.

Apesar das críticas que vêm recebendo, consideramos que as cartas das conferências mundiais de saúde avançam nessa compreensão de saúde defendida pela OMS, ao incluírem as dimensões sócio-políticas no contexto da saúde, que de certa forma trazem à tona a questão da subjetividade humana. Especialmente as discussões sobre a promoção da saúde, que surge como reação à acentuada medicalização da saúde na sociedade (BUSS, 2003).

Recuperando outros olhares sobre o mundo, enfocamos a discussão sobre a saúde a partir da Filosofia, que através dos seus sistemas, disciplinas e autores, colabora imensamente para repensarmos a compreensão de saúde cientificista que se coloca como projeto universal.

Contemporâneo de Munch, que pintou o seu retrato póstumo em 1906, Friedrich Nietzsche aborda a saúde através da perspectiva de quem teve uma convivência próxima à doença. Assim como Munch, que além de ter sido internado por depressão num sanatório, perdeu mãe e irmã na infância, vítimas de tuberculose, Nietzsche convive com a tragédia e a dor desde cedo, quando perde o pai aos cinco anos. Mesmo tendo conhecido a difteria, a miopia, a sífilis, entre diversos outros males de sua época, esse filósofo não encara a saúde como algo a ser conservado.

O seu conceito da Grande Saúde é representativo para tal entendimento, pois nele Nietzsche considera a saúde como sendo *uma tal que não apenas se tem, mas constantemente se adquire e é preciso adquirir, pois sempre de novo se abandona e é preciso abandonar* (NIETZSCHE, 2001, p. 286).

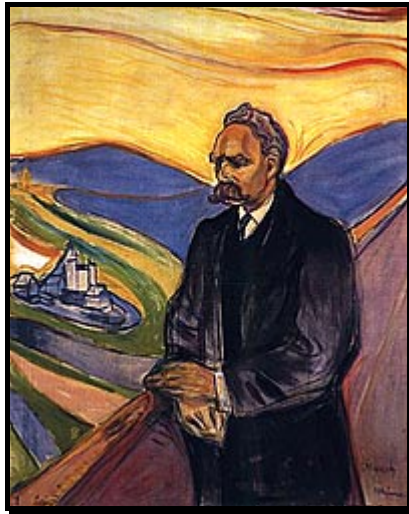


Imagem 16: Retrato de Nietzsche pintado por Munch: contemporâneos na doença e na tragédia – Friedrich Nietzsche (1906).

Fonte: Edvard Munch Gallery, 2007.

Para além da conservação, a noção de saúde presente em Nietzsche, diferentemente da lógica asséptica atual, não condena a existência da dor e da doença. Tampouco a eleva ao patamar de necessidade ontológica do ser humano, como faz o cristianismo, para quem o lugar do homem junto a Deus é garantido através do sofrimento na terra.

É importante discutirmos a compreensão de saúde desse filósofo, já que em outro momento suas idéias foram apropriadas pelo nazismo, como justificativa para o melhoramento da raça ariana. Dessa forma, nos preocupamos quando Sfez (1996), toma emprestado a concepção da Grande Saúde em Nietzsche, para tratar da utopia da saúde perfeita, como se fossem conceitos equivalentes.

No nosso entendimento, a Grande Saúde da qual fala o filósofo, rejeita o modelo ideal da saúde perfeita presente nos projetos utópicos em curso, já que o

mesmo representa valores decadentes de uma Ciência que nega o corpo, não percebendo a realidade corporal como condição ontológica da existência humana.

É por esses e outros motivos, que a filosofia de Merleau-Ponty vem se mostrando essencial aos estudos filosóficos e sociológicos do corpo, sendo cada vez mais requisitada em suas análises.

Apesar de não ser considerado um dos representantes da sociologia do corpo, Merleau-Ponty vem sendo apontado como uma referência fundamental para as pesquisas nessa área, justamente por ser visto como um teórico que pode reconciliar os dualismos presentes nas teorias sociais do corpo, através de sua compreensão fenomenológica do corpo, aproximando assim, cultura e natureza, sujeito e objeto, indivíduo e sociedade, entre outros fenômenos aparentemente inconciliáveis das teorias sociais (SCHILLING, 2003; TURNER, 1996; CROSSLEY, 1995).

Defendendo que o corpo merece um lugar central na imaginação sociológica, Schilling (2003) vai buscar sua justificativa nos estudos da antropologia filosófica e da fenomenologia existencial de Merleau-Ponty, considerando que a condição corporal do homem é fundamental na formação e manutenção dos sistemas sociais humanos, constituindo-se em um potente estímulo para o trabalho sociológico.

Mesma condição corporal que Le Breton destaca na sua revisão sobre a sociologia do corpo, fazendo eco ao pensamento de Merleau-Ponty na sua obra mais famosa, *A fenomenologia da percepção*. Para o autor, assim como para Merleau-Ponty, antes de qualquer coisa a existência é corporal. As ações da vida social diária, das mais reservadas às que ocorrem na cena pública, envolvem a mediação do corpo (LE BRETON, 2006).

Além do mais, a influência de Merleau-Ponty pode ser sentida em outros aspectos da sociologia do corpo. Segundo Le Breton, um dos seus teóricos mais representativos, a primeira tarefa do pesquisador que se propõe a realizar uma sociologia desse tipo, é libertar-se da compreensão do corpo enquanto um atributo da pessoa, abandonando um dualismo que invalidaria as suas análises, ao não perceber o corpo como o lugar da identidade do ator social (LE BRETON, 2006).

Apesar da perspectiva científicista ainda ser muito forte hoje em dia, tais visões de mundo sobre o corpo e a saúde não estão completamente isoladas do modelo científico, dialogando com áreas da Ciência que atualizam as suas referências também a partir de sistemas não-científicos de explicação da realidade.

Tais modelos se aproximam de autores como Canguilhem (2002), para quem o estado patológico não se configura pela ausência de uma norma biológica, sendo caracterizado por uma norma diferente, que em comparação a outras normas mais adequadas à vida, é repelida pela normatividade desta. Apesar de não ser diferente do estado normal, em virtude de possuir uma norma biológica específica, o estado patológico também não é igual ao mesmo, por constituir-se numa outra norma possível. Dessa forma, podemos inferir que a saúde não é a mesma coisa que a doença, mas também, que não guarda uma relação de antagonismo total a esta.

Definir a saúde do indivíduo sem atentar para as possibilidades de sua normatividade biológica, é tentar impor padrões ao que não pode ser padronizado. As normas científicas devem ser vistas como parâmetros válidos mas relativos para tal definição, e não como camisas de força para aprisionar a individualidade dos sujeitos.

Podem, decerto, estabelecer-se valores padronizados para a saúde. Mas se pretendesse impor a um indivíduo saudável esses valores padronizados, só

conseguiríamos adoecê-lo. É parte essencial da saúde manter-se a si mesma na sua medida própria. Não permite que se lhe imponham valores padronizados, com base em certas médias obtidas de diferentes experiências; tal imposição seria inadequada para o caso individual (GADAMER, 1997, p. 104).

Os padrões universais devem ser relativizados, dando-se a devida importância à normatividade biológica do sujeito. A questão do risco de se perder a saúde também deve ser repensada, já que como afirma Canguilhem (2002), colocar-se em risco é uma possibilidade da saúde. Além disso, a doença e todo o caráter negativo que carrega, precisa ser vista com um olhar mais existencial, para além da neurose coletiva asséptica que se instalou no nosso cotidiano, a partir da consolidação da ideologia do homem saudável.

Canguilhem (2002), valendo-se da história das idéias como laboratório epistemológico, aborda a relação entre o estado normal e o estado patológico dos seres humanos, através da história dos conceitos de tais fenômenos. Para o autor, a saúde pode ser compreendida como uma margem de tolerância às infidelidades do meio, ou seja, a capacidade de ser normativa e de instituir novas normas frente a situações desfavoráveis.

Tal compreensão vem de encontro ao entendimento de uma saúde perfeita e fixa, delimitada por normas orgânicas padronizadas pelo discurso cientificista moderno, na qual o afastamento das médias universais é considerado um estado patológico e não uma característica saudável de uma normatividade possível.

Ser sadio significa não apenas ser normal numa situação determinada, mas ser, também, normativo, nessa situação e em outras situações eventuais. O que caracteriza a saúde é a possibilidade de ultrapassar a norma que define o normal momentâneo, a possibilidade de tolerar infrações à norma habitual e de instituir normas novas em situações novas (CANGUILHEM, 2002, p. 158).

Como discuti em estudo anterior (DANTAS, 2002a), a sociedade contemporânea se fixa em padrões de corpo e movimento, sem atentar para outras

possibilidades de existência do ser humano, castrando e limitando a sua experiência como um ser corporal. Seja através da padronização de movimentos, ou seja pela padronização estética, nos guiamos por fórmulas de medidas e avaliação para buscar corpos e movimentos modelos.

A questão da saúde, por sua vez, parece estar seguindo a mesma lógica, através da corrida a um padrão humano de saúde, a ser buscado e atingido por todos, através de médias universais que podem não condizer com a realidade dos indivíduos, pois *se a saúde não pode medir-se é, na realidade, porque se trata de um estado de conveniência interna e de concordância consigo mesmo, que não pode submeter-se a outro tipo de controlo* (GADAMER, 1997, p. 105).

Mesmo assim, percebemos também iniciativas que revelam o respeito à singularidade humana, como vemos nos núcleos de sentido da análise de conteúdo da revista *Saúde!*, que em muitos momentos aponta a necessidade de estarmos considerando a perspectiva do sujeito na realização das práticas corporais.

Lógicas sociais e culturais	
Valorização do aspecto gradativo da aprendizagem	3
Valorização da rapidez da aprendizagem	1
Respeito ao contexto da aprendizagem e à individualidade do aluno (mais fácil para alguns)	11

Apesar disso, vemos também que o corpo saudável, cujo um dos modelos mais aceitos é do atleta de alto nível, com seus índices de rendimento fisiológicos superiores à média considerada normal, busca ajustar-se à normalização cientificista moderna. Ficar abaixo da média atlética, por exemplo, é aproximar-se perigosamente de uma condição indesejada e mal vista pela sociedade, como se isso se constituísse numa anomalia patológica.

Apesar do atleta de alto nível ser o modelo que vem sendo colocado para as pessoas normais seguirem no seu dia-a-dia, nem sempre isso acontece, já que através de estratégias cotidianas, os sujeitos recriam o seu próprio corpo saudável a cada instante, de forma que a produção biopolítica do corpo saudável nas sociedades hipermodernas não se restringe à perspectiva do poder sobre a vida, mas sobretudo, da potência criativa desta.

Condição que aponta possibilidades de vivermos a perspectiva existencial da saúde do corpo, que não nega a importância da referência científica nos cuidados da saúde humana, mas não abre mão da autonomia individual que cada um de nós possui e demonstra, na invenção cotidiana do corpo saudável.

A invenção do corpo saudável

Além de termos identificado na nossa análise de conteúdo uma perspectiva historicamente dominante de sermos saudáveis veiculada pela revista *Saúde!*, ancorada na concepção anatomofisiológica do corpo presente no discurso médico oficial, que não só rejeita como estigmatiza a doença e a enfermidade, a partir de critérios unicamente científicos de normalidade biológica expressos na compreensão da saúde enquanto ausência de doenças, mostramos também as forças que põem em questão essa concepção hegemônica difundida pela *Saúde!*, como a veiculação pela própria revista de formas alternativas de vivermos a saúde do nosso corpo, inclusive na convivência com a doença e suas limitações.

Formas que nascem muitas vezes da experimentação e da invenção de si mesmo, que os mecanismos de poder da *Saúde!* disponibilizam aos seus leitores, fazendo com que a subjetividade humana seja constantemente remodelada através

da produção biopolítica do corpo saudável, de modo a emergir ao mesmo tempo plural e singular, a partir de processos de subjetivação corporal centrados na auto-construção do corpo saudável, em que várias linhas de fuga tecem uma perspectiva existencial da saúde do corpo, para além do domínio absoluto das forças do atual estágio do capitalismo.

Alguns objetarão que a jubilativa remodelação da subjetividade não passa de um requisito do capital na sua forma atual, sem relação alguma com a dita experimentação à qual Nietzsche se refere, ou, no pior dos casos, expressando-se através dela. A fluidificação da subjetividade e do nosso olhar sobre ela seria apenas, afinal, o gozo do capital e de seu poder ilimitado de subsunção. Ora, é preciso reconhecer, mesmo em meio à mais apocalíptica das leituras sobre a atualidade, que a desterritorialização violenta que o capitalismo impõe à subjetividade (mas isso não o caracterizava desde o início?) extrapola incessantemente os limites que ele mesmo teria interesse em ver respeitados, obrigando-se a deslocar-se. Em outras palavras, a subjetividade desterritorializada pelo capital escapa às suas capturas nas mais insuspeitadas direções: nas modalidades inéditas de socialidade, de resistência e de implicação com o presente. É o que nos cabe cartografar sem cessar – novas políticas de subjetividade (PELBART, 2000, p. 20).

A experimentação e a invenção de si mesmo efetuadas pelos agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde, não são somente condições necessárias ao tipo de produção social imaterial imanente à fase integrada do capitalismo imperial, mas também possibilidades concretas de nos colocarmos para além dos domínios sempre renovados do corpo saudável padrão e de sua subjetividade limitada, através de processos também novos e criativos de auto-construção da saúde do corpo, de que todos nós somos capazes.

Produzir o novo é inventar novos desejos e novas crenças, novas associações e novas formas de cooperação. Todos e qualquer um inventam, na densidade social da cidade, na conversa, nos costumes, no lazer – novos desejos e novas crenças, novas associações e novas formas de cooperação. A invenção não é prerrogativa dos grandes gênios, nem monopólio da indústria ou da ciência, ela é a potência do homem comum. Cada variação, por minúscula que seja, ao propagar-se e ser imitada torna-se quantidade social, e assim pode ensejar outras invenções e novas imitações, novas associações e novas formas de cooperação. Nessa economia

afetiva, a subjetividade não é efeito ou superestrutura etérea, mas força viva, quantidade social, potência psíquica e política (PELBART, 2003, p. 23).

Reconhecendo a capacidade criativa e subversiva dos leitores da revista *Saúde!* no estabelecimento de novas formas de vivermos a saúde do corpo, assim como as possibilidades concretas desses novos territórios existenciais serem vivenciados, através da condição paradoxal que o poder sobre a vida faz emergir nas sociedades contemporâneas, é necessário investigarmos como os leitores da revista *Saúde!* realmente vivenciam o corpo saudável.

Para discutirmos uma certa perspectiva existencial da saúde humana em curso nas sociedades contemporâneas, é preciso nos questionarmos como as pessoas reagem às máquinas de poder que as massacram todos os dias, através dos sistemas de comunicação, das redes flexíveis de informação e dos sistemas de bem estar existentes nas sociedades contemporâneas, que como o sistema de poder a que pertence a revista *Saúde!* organizam diretamente os cérebros e os corpos dos cidadãos brasileiros.

Ou seja, é preciso cartografar como o corpo saudável é inventado todos os dias, a partir dos seus agenciamentos na mídia especializada em saúde. Tarefa urgente, se aceitamos que a produção biopolítica do corpo saudável não se limita à emergência de subjetividades seriais.

Se é verdade que por toda a parte se estende e se precisa a rede de “vigilância”, mais urgente ainda é descobrir como é que uma sociedade inteira não se reduz a ela: que procedimentos populares (também “minúsculos” e cotidianos) jogam com os mecanismos da disciplina e não se conformam com ela a não ser para alterá-los; enfim, que “maneiras de fazer” formam a contrapartida, do lado dos consumidores (ou “dominados?”), dos processos mudos que organizam a ordenação sócio-política (CERTEAU, 2003, p. 41).

Na revista *Saúde!* temos vários agenciamentos que interpelam os leitores a buscarem determinadas formas de se vivenciar a saúde do corpo, entre opções hegemônicas ou ainda alternativas no cenário contemporâneo. Discursos sobre o corpo, terapias e práticas corporais diversas, enfim, uma multiplicidade de linhas de estratificação e de criatividade, que se misturam no dispositivo pedagógico da mídia, de forma a possibilitarem a emergência de novos territórios existenciais, expressos nas distintas *maneiras de fazer* dos leitores, que não se inserem apenas nas formas já estabelecidas de se ter um corpo saudável.

Maneiras de ser e permanecer saudável, criadas cotidianamente por uma subjetividade que ao invés de neutralizada pelo poder difuso das redes de controle hipermodernas, escapa das formas dominantes ou mesmo alternativas de vivermos a saúde do corpo, mesmo que em pouco tempo venham a estar sob o domínio do poder-saber de outro dispositivo qualquer.

Essas “maneiras de fazer” constituem as mil práticas pelas quais usuários se reapropriam do espaço organizado pelas técnicas da produção sócio-cultural. Elas colocam questões análogas e contrárias às abordadas no livro de Foucault: análogas, porque se trata de distinguir as operações quase microbianas que proliferam no seio das estruturas tecnocráticas e alteram o seu funcionamento por uma multiplicidade de “táticas” articuladas sobre “os detalhes” do cotidiano; contrárias, por não tratar mais de precisar como a violência da ordem se transforma em tecnologia disciplinar, mas de exumar as formas sub-reptícias que são assumidas pela criatividade dispersa, tática e bricoladora dos grupos ou dos indivíduos presos agora nas redes da “vigilância”. Esses modos de proceder e essas astúcias de consumidores compõem, no limite, a rede de uma antidisciplina que é o tema deste livro (CERTEAU, 2003, p. 41).

Os leitores da *Saúde!* também têm suas próprias maneiras de fazerem os procedimentos ditos necessários pela revista, para atingirem a saúde do corpo. Formas de ação que paradoxalmente aceitam e escapam ao poder ao qual são submetidas, de modo a revelarem a produção de uma subjetividade ao mesmo tempo massificada e singularizada.

Dessa forma, quando as práticas discursivas da *Saúde!* estabelecem suas verdades científicas sobre o corpo saudável, existe sempre um domínio que as escapa, configurando uma perspectiva existencial da saúde, para além da *gorda saúde dominante*.

Podemos perceber essa condição existencial da saúde humana presente nas matérias veiculadas pela *Saúde!* no ano de 2003, ao isolarmos os discursos daqueles que são chamados pela revista para darem seus depoimentos de vida, a partir da experiência que possuem junto ao corpo saudável e às práticas corporais.

É o caso da matéria sobre o surfe veiculada pela revista *Saúde!* no mês de janeiro de 2003, que se aproveitando do forte calor do verão brasileiro, incentiva todos a entrarem na *onda* do surfe, de forma a saírem da água com pulmões e coração revigorados.

Apesar de se tratar de uma prática corporal de características lúdicas, o surfe é divulgado pela *Saúde!* a partir de uma perspectiva essencialmente fisiológica, onde os ganhos com as alterações orgânicas são mais enfatizados do que qualquer outro aspecto da prática.

Uma pesquisa apresentada pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs), na Grande São Paulo, mostra que se equilibrar sobre as ondas não exige tanto do coração – em um minuto ele bate cerca de 135 vezes, entre 64% e 81% da frequência cardíaca máxima. “Surfar é um exercício predominantemente aeróbico e pode ser praticado visando saúde”, destaca a professora de educação física Fernanda Brasil, autora do trabalho (SAÚDE!, 2004).

É interessante notar nessa matéria, que todos são convidados a praticarem o surfe, até os menos preparados. Há uma lógica de massificação da prática corporal para fins de uma certa saúde anatomofisiológica, que se amparando em pequenos cuidados de segurança, autoriza a prática do surfe até mesmo para aqueles menos acostumados com a água.

Mesmo com a massificação dessa perspectiva dominante de vivenciarmos a saúde do corpo, em que a racionalização das práticas corporais obedece os princípios de distinção, eficiência e utilidade próprios do cartesianismo, observamos também na matéria a emergência de novos territórios existenciais, em que o corpo saudável escapa à perspectiva fisiológica da prática corporal.

Capturado pelas práticas discursivas do corpo saudável, o praticante revela outras formas de vivenciarmos a saúde do corpo, confirmando o ponto de vista fenomenológico de que todo gesto do ser humano possui intencionalidade e significação, transcendendo os níveis biológicos e mecânicos do movimento, de forma a garantir a originalidade das ações (NÓBREGA, 2005).

Toda sexta-feira, o empresário paulistano Renato Mugnaini, de 32 anos, sócio da empresa Acqua Care, viaja da capital até Maresias, praia do litoral norte de São Paulo. Ele pratica o esporte há 21 anos e só desiste de curtir as ondas no final de semana quando há um compromisso importante e inadiável. "O contato com a natureza e o convívio com os amigos também fazem parte do prazer de surfar", destaca Renato, que ainda corre, pedala e pratica natação (SAÚDE!, 2004).

O contato com a natureza e o convívio com os amigos são elementos da prática corporal que ultrapassam as determinações primeiras da revista *Saúde!*, evidenciando com isso uma perspectiva fenomenológica do corpo, em que os seus diversos usos vão além dos níveis meramente fisiológicos, já que o ser humano cria um universo simbólico de significações, reconhecendo diferentes perspectivas em um mesmo fenômeno (NÓBREGA, 2005).

Além de serem resignificadas cotidianamente pelos seus adeptos, as práticas corporais difundidas pela revista *Saúde!* também são recusadas pelos mesmos, de forma que apesar de toda massificação existente para a realização de atividades físicas em nome do corpo saudável, encontramos focos de resistência que guardam uma certa autonomia em suas ações.

Em uma de suas matérias de 2003, a revista *Saúde!* questiona se a hidroginástica funciona. A conclusão a que chega é a de que se a versão convencional já funciona, imagine os benefícios proporcionados por um incremento nos equipamentos, como uma esteira turbinada dentro da piscina. Segundo a revista *que a hidroginástica é considerada uma atividade física poderosa, portanto, ninguém discute*. Nesta matéria o discurso científico é chamado para validar ou não as criações feitas pelo mundo do fitness e incorporadas pelas academias brasileiras, o que de certa forma cumpre a intenção da revista de exercer uma vigilância no universo da atividade física, mesmo que não tão eficaz assim, em se tratando da permanência dos sujeitos nas práticas corporais.

A engenheira paulistana Priscila Miguel, de 30 anos, pratica hidroginástica há cinco anos. "É a única atividade que me cativa", diz ela. "Eu sempre desisto quando tento outro tipo de exercício." Aluna assídua, Priscila vai quatro vezes por semana ao Projeto Acqua, em São Paulo. "Faço aulas localizadas e deep running para manter o peso", revela (SAÚDE!, 2004).

Também capturada pelos mecanismos de poder inerentes às biopolíticas do corpo saudável, a praticante consegue se mover minimamente dentro das redes de determinações que configuram o controle da saúde do corpo contemporâneo, de forma a ter uma relativa independência nas suas escolhas. Mesmo investida por um excesso de práticas corporais com fins de saúde, entre aquelas já consagradas pelo discurso médico e as novas opções disponíveis no mercado do corpo, a aluna cria condições próprias para o exercício de suas opções diárias, a partir dos significados que atribui a elas.

Prova de que apesar de toda a racionalização das práticas corporais, o corpo simbólico, vivo, sujeito de suas ações consegue ultrapassar as determinações que o

atingem, seja através da reflexão crítica, da consciência corporal, ou mesmo da simples reação aos poderes instituintes.

Para além da reflexividade do leitor, encontramos uma entrevista com o professor Nuno Cobra, na qual, entre outras coisas, é desaconselhado o pensamento sobre as atividades físicas praticadas. Segundo o professor, *é simples: não pense muito. Comece a praticar um exercício e pronto.*

SAÚDE! – Deve-se planejar o início de um programa de exercícios? Nuno Cobra: Não. É para ir e fazer. A prática é 1 milhão de vezes mais fácil que a teoria. Ao se planejar demais, entra em cena a imaginação, vem todo aquele recalque e começa-se a achar que vai ser difícil. Aí, não vai conseguir iniciar nada. É proibido pensar! (SAÚDE, 2004).

Nessa matéria, a lógica da massificação continua a atuar, a partir do enfoque da possibilidade de adesão à prática por *gente comum*, e não só atletas de rendimento. É fácil, todos podem ser campeões de saúde, basta não pensarmos modos de obtê-la. Os princípios de utilidade, se sobrepõem à intencionalidade do movimento. Mesmo assim, o autor revela no seu cotidiano, a realização da prática em razão do significado que ela tem para ele.

A minha rotina é a seguinte: às 5 horas da tarde saio do escritório, atravesso a rua e chego em casa. Aí medito por 15 minutos, alongo o corpo e tomo um banho. Janto às 6 e, às 7 e meia, visto o pijama. Depois das 8 estou dormindo. Às 5 da manhã eu acordo, pois já descansei por nove horas. Antes de sair da cama, me espreguiço. Depois de uma sessão de alongamento, corro por meia hora. Na volta entro na piscina. Às segundas, quartas e sextas também pratico exercícios na barra fixa. Adoro fazer oitavas, pois trabalhei muitos anos em circo. Pode pegar no meu braço (eu me aproximo e faço o que ele diz) (SAÚDE!, 2004).

Outro ponto muito forte nos enunciados da revista *Saúde!*, a relação causal linear positiva entre o exercício físico e a saúde, pode ser encontrada de forma maciça na matéria que trata dos benefícios conseguidos por aqueles que aderem aos programas de treinamento físico.

Por dois meses, 40 ratinhos fizeram exercício diariamente, tendo só um dia de folga por semana. Durante uma hora eles corriam na esteira, numa simulação perfeita do que as pessoas fazem na academia. Enquanto isso, outros 40 roedores passavam os dias numa boa, naquela rotina sedentária que muitos seres humanos ainda insistem em levar. O detalhe é que todos esses bichos tinham um tipo de câncer chamado tumor de Walker 256 (SAÚDE!, 2004).

Não é difícil imaginar o destino dos ratinhos sedentários, que não aderiram ao programa de exercícios. Segundo a revista, *ao contrário das pessoas, as cobaias não possuem sentimentos nem são sugestionáveis. Os ratinhos nem ao menos têm consciência de que estão doentes. Daí a prova de que o efeito protetor contra o câncer também é fisiológico e deve-se a mudanças metabólicas desencadeadas pelo movimento.* Argumentos apoiados nos discursos científicos de especialidades biomédicas, mas não confirmado pelo discurso da experiência na matéria em questão, provavelmente devido ao fato de que foram ratos e não pessoas, que foram submetidos aos testes.

Encontramos na revista *Saúde!*, dicas para a saúde da pele, através de exercícios para uma desprogramação do corpo, o que nos leva a questionar se estamos lidando com o elogio da moderação ou com o excesso de controle. Segundo a revista, *uma das funções da ginástica facial é identificar os movimentos nos quais o indivíduo, sem perceber, costuma insistir para, digamos, desprogramar esse padrão.* Além de dicas para uma recuperação da pele, há dicas para a prevenção dos padrões de expressão, como *não movimente exageradamente o rosto ao falar. Assim a região ao redor dos lábios não ficará tão marcada.*

Argumentos que também são seguidos à risca pelos leitores da revista *Saúde!*, já que a produção biopolítica do corpo saudável se vê às voltas tanto com uma subjetividade singularizada, como massificada. Nesse caso em especial, a leitora da *Saúde!* conta que começou a prática há quatro anos e não parou mais,

relatando que a pele melhorou já após o primeiro mês, ficando ainda melhor depois, firme e sem rugas.

Como visto no nosso *corpus* de análise, as práticas orientais também aparecem no corpo da revista, muitas vezes associadas aos ganhos com a saúde. A questão da consciência corporal é mencionada, quando relacionados os benefícios da prática. “A gente observa que, nesse período de tempo, eles já adquiriram muito mais consciência corporal”, conta, animada. Apesar de não ser um argumento recorrente, a questão da consciência corporal é trazida à tona pela revista, principalmente nas matérias sobre práticas corporais consideradas *alternativas*.

Encontramos na revista *Saúde!*, o relato de um atleta diabético, que conta como convive com a doença, ao ponto de muitas vezes esquecer da sua existência, o que aponta para uma compreensão de saúde que não se encontra apenas na ausência das doenças. Apesar da matéria enfatizar a questão de uma vida normal para o portador de certas doenças, a relação com a mesma alterna entre uma boa convivência e sua superação, como revela o discurso do atleta diabético.

O triatleta otimista não diz que a doença melhorou sua vida, mas vê uma positividade nela. Imagina se estaria buscando os objetivos da sua vida como agora. Conta que a doença o lembra sempre da necessidade de ser disciplinado e que a família o ajuda no cotidiano. Garante que a doença não piorou em nada a sua vida, tão normal que ele até bebe uma cervejinha de vez em quando. A doença não aparece tão limitante quanto outras e é vista como um desafio.

A totalidade do corpo é trazida à tona na revista *Saúde!*, através da afirmação de que o método analisado não trata só onde dói, mas sim, o corpo da cabeça aos pés. A revista diz para o leitor não se surpreender, pois se você *procurar um especialista em RPG para acabar com aquela dorzinha no joelho, ele examinará*

seus ombros com a maior concentração. A recíproca é verdadeira. Essa é a chave do método. “Nosso trabalho não é segmentado”, diz a fisioterapeuta Ângela Bushatsky, de São Paulo. Percebemos nesta matéria uma preocupação em considerar o corpo em sua totalidade, que reaparece em outras matérias da revista, principalmente naquelas que abordam a cultura oriental e seus processos energéticos.

Preocupação que reaparece na revista, quando ela trata da massagem e da reflexologia. Segundo a *Saúde!*, os benefícios dessa prática começam a ser confirmados por pesquisas científicas, que antes colocavam em dúvida a eficácia das suas técnicas. Por mais que ainda existam dúvidas sobre os processos, os resultados parecem superar tais deficiências, como afirmam os seus adeptos.

Para os adeptos, a falta de explicações detalhadas não tira o mérito da técnica. Os consultórios estão repletos de histórias de sucesso – pacientes com câncer que passaram a enfrentar melhor as sessões de quimioterapia ou, ainda, pessoas que se livraram de persistentes crises de enxaqueca. Claro, qualquer um pode se perguntar até que ponto esses benefícios não são apenas fruto de um poderoso relaxamento – efeito que ninguém discute. Se é o seu caso, veja os resultados de algo bem mais palpável: a pesquisa comparou dois grupos de gestantes hipertensas que tomavam drogas para controlar o problema e o ponteiro despencou apenas entre aquelas que se submeteram à massagem (SAÚDE!, 2004).

O incentivo à prática do ciclismo está relacionado com a prevenção de doenças e com a promoção da saúde, através de políticas públicas que viabilizem a prática. Segundo a revista, *pedalar, além de ser ótimo para a saúde, faz com que você fique de bem com a vida.* A matéria ainda faz menção à saúde da cidade e do planeta, como consequência direta da prática.

Temos na matéria também, a forma encontrada pelos ciclistas, para adaptarem a prática ao seu cotidiano. Sempre que pode, afirma o praticante entrevistado pela *Saúde!*, vai de bicicleta para o trabalho. Ele mora em Brasília e

pelo menos duas vezes por semana isso acontece. Diz ainda que o total do percurso é de 30 km e mesmo assim, quando chega ao trabalho troca de roupa e guarda a bicicleta num canto específico. Recorda que no emprego antigo foi proibido de levá-la no elevador e por isso teve que pagar um estacionamento, que mesmo assim saiu barato, pois lembra que só pagava 20 reais.

Todas essas formas particulares que as pessoas encontram para realizarem suas práticas corporais, mostram que a produção biopolítica do corpo saudável é um processo em que novos territórios existenciais emergem a cada instante, mesmo com a incidência maciça sobre a população, de formas pré-estabelecidas de vivermos a saúde do corpo.

Processo de subjetivação aberto à experimentação e à invenção de si próprio, a produção biopolítica do corpo saudável revela muitas vezes a emergência de uma subjetividade massificada, assim como de possibilita modalidades inéditas de sermos saudáveis, configuradas na invenção diária do corpo saudável.

Nesta pesquisa, nos debruçamos sobre os discursos da saúde veiculados pela mídia nas sociedades contemporâneas, constantemente regulados pela objetivação do corpo numa visão cientificista, para analisá-los em sua íntima relação com as práticas corporais. Discursos estes, que procuramos desconstruir e desnaturalizar ao longo da nossa argumentação, na tentativa de incluirmos a perspectiva do sujeito e da existência na compreensão da saúde humana, para além da visão funcionalista do corpo saudável que permeia os discursos médicos.

Para operarmos tal desconstrução, partimos dos regimes de verdade existentes nas sociedades hipermodernas, em que apoiados pelo imperativo narcisista da sociedade do bem-estar, os agenciamentos do corpo na mídia especializada em saúde se desenvolvem.

Apresentamos novos territórios existenciais do corpo, que vêm emergindo da produção biopolítica do corpo saudável, a partir de processos de subjetivação centrados na auto-construção do corpo saudável, tais como a perspectiva fenomenológica do corpo, as práticas corporais da cultura oriental e uma maior atenção à consciência corporal dos indivíduos.

Dessa forma, as relações entre a saúde humana, o corpo e os seus usos, forma pensadas a partir, ou melhor, em direção, a uma racionalidade paradoxal, própria da lógica do vivo, na qual o princípio da circularidade retroativa, ou seja, da recursividade, passa a dar suporte à compreensão de realidades multidimensionais, onde o uno ora esconde, ora revela, a presença do múltiplo, como podemos perceber na perspectiva existencial da saúde.

Discutimos a compreensão da saúde humana numa perspectiva existencial, que ressignifica a sua relação com o corpo e com as práticas corporais, a partir de uma racionalidade que rejunta ao invés de separar. Saúde que Georges Canguilhem

viria a considerar como sendo a *verdade do corpo em situação de exercício, expressão originária de sua posição como unidade de vida, fundamento da multiplicidade de seus órgãos próprios* (CANGUILHEM, 2005, p. 45).

Saúde, enfim, compreendida como a verdade do corpo humano vivo, cuja existência Merleau-Ponty considera acessível apenas ao seu titular, problematizando a possibilidade da absoluta objetivização do corpo, presente nos discursos cientificistas modernos.

Sem deixarmos de lado a crítica aos problemas gerados por uma sociedade capitalista que leva o consumo as suas últimas conseqüências, realizamos aqui uma leitura da realidade social que problematiza as análises marxistas e as teses da alienação social referentes à mídia, ao compreendermos a questão do desejo não somente como uma falsa necessidade produzida pelo mercado, mas como uma característica legítima da existência humana, refletida na lógica paradoxal do corpo vivo, onde a cultura e a natureza coexistem como condição ontológica e epistemológica do homem no mundo.

Compreensões que relativizam o poder do Esporte, da Educação e da própria Mídia na produção de subjetividades e modos de existência contemporâneos, ao problematizarem as análises simplistas dos fenômenos sociais, que desconsideram a complexidade do corpo em suas relações cotidianas de autonomia e dependência.

Tendo em vista a argumentação realizada nesta tese, apontamos a necessidade de incluirmos nas pedagogias críticas do corpo saudável a discussão sobre os processos de subjetivação corporal que acontecem a partir das práticas discursivas da pedagogia da mídia, ampliando as discussões sobre os cuidados de si a partir de uma estética da existência, como formas necessárias à produção biopolítica do corpo saudável.

REFERÊNCIAS

ARDOINO, J. Abordagem multirreferencial (plural) das situações educativas e formativas. In: BARBOSA, J. G. *Multirreferencialidade nas ciências e na educação*. São Carlos: EdUFSCar, 1998.

ASSMANN, H. *Reencantar a educação: rumo à sociedade aprendente*. Petrópolis: Vozes, 2003.

BAITELLO JR., N. As imagens que nos devoram. In: ALMEIDA, M. C. X.; KNOBBE, M. M.; ALMEIDA, A. (Orgs.). *Polifônicas Idéias*. Porto Alegre: Sulina, 2003.

BARDIN. L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Persona Edições, 1979.

BAUMAN, Z. *Comunidade: a busca por segurança no mundo atual*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

BERGER, P. L.; LUCKMANN, T. *A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento*. Petrópolis: Vozes, 2005.

BETTI, M. Educação Física e sociologia: novas e velhas questões no contexto brasileiro. In: CARVALHO, Y. M.; RUBIO, K. *Educação física e ciências humanas*. São Paulo: Hucitec, 2001.

BOLTANSKI, L. *As classes sociais e o corpo*. São Paulo: Paz e Terra, 2004.

BOURDIEU, P. *Questões de sociologia*. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983.

_____. *Coisas ditas*. São Paulo: Brasiliense, 2004.

BRACHT, V. *Sociologia crítica do esporte: uma introdução*. Vitória: UFES, 1997.

BRETON, P.; PROULX, S. *Sociologia da comunicação*. São Paulo: Loyola, 2002.

BUSS, P. M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (Orgs.). *Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003.

CAMBI, F. *História da pedagogia*. São Paulo: Editora da UNESP, 1999.

CANGUILHEM, G. *Ideologia e racionalidade nas ciências da vida*. Lisboa: Edições 70, 1977.

_____. *O normal e o patológico*. Rio de Janeiro: Forense universitária, 2002.

_____. *Escritos sobre a medicina*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2005.

CARVALHO, Y. M. *O "mito" da atividade física e saúde*. São Paulo: Hucitec, 1995.

CASTIEL, L. D. *A medida do possível: saúde, risco e tecnobiociências*. Rio de Janeiro: Contra Capa Livraria/Editora Fiocruz, 1999.

_____. "Quem vive mais morre menos?" Estilo de risco e promoção de saúde. In: BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (Orgs.). *A saúde em debate na educação física*. Blumenau, SC: Edibes, 2003.

CASTIEL, L. D.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R. Internet e o autocuidado em saúde: como juntar os trapinhos? In: *História, Ciências, Saúde*. Rio de Janeiro, vol. 9(2), maio-ago, 2002.

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

CERTEAU, M. de. *A invenção do cotidiano: artes de fazer*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

CHARLES, S. O individualismo paradoxal: introdução ao pensamento de Gilles Lipovetsky. In: LIPOVETSKY, G. *Os tempos hipermodernos*. São Paulo: Editora Barcarolla, 2004.

CROSSLEY, N. Merleau-Ponty, the elusive body and carnal sociology. In: *Body and Society*. London: Sage, 1(1), 1995.

CODO, W.; SENNE, W. A. *O que é corpo(Latria)*. São Paulo: Brasiliense, 1985.

COURTINE, J. J. Os Stakanovistas do narcisismo. In: SANT'ANNA, D. B. (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

DANTAS, E. R. *O corpo modificado, os discursos da mídia e a educação multirreferencial*. Dissertação (Mestrado em Educação). Natal: UFRN, 2002a.

_____. *Cultura de movimento e o conhecimento da Educação Física*. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Natal: UFRN, 2002b.

DELEUZE, G. *Conversações*. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992.

DELEUZE, G.; GUATTARI, F. *Mil platôs: capitalismo e esquizofrenia*. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1996.

DELLA FONTE, S. S.; LOUREIRO, R. A ideologia da saúde e a educação física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 18, n. 2, jan. Campinas: Autores Associados, 1997.

EDITORA ABRIL. *Relatório administrativo de 2005 da editora abril*. Disponível em: <<http://www.abril.com.br/arquivo/releda2005.pdf>> Acesso em: 25 jan. 2007.

EDVARD MUNCH GALLERY. *Friedrich Nietzsche*. Disponível em: <<http://www.edvard-munch.com/gallery/portraits/nietsche.htm>> Acesso em: 28 fev. 2007.

FISCHER, R. M. B. Problematizações sobre o exercício de ver: mídia e pesquisa em educação. In: *Revista Brasileira de Educação*, n. 20. São Paulo: Autores Associados 2002.

FOUCAULT, M. *Vigiar e punir*. nascimento da prisão. Petrópolis: Vozes, 1987.

_____. *História da sexualidade I: a vontade de saber*. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

_____. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, H.; RABINOW, P. *Michel Foucault. uma trajetória filosófica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

_____. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Graal, 1999.

_____. *O nascimento da clínica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2003.

FRAGA, A. B. *Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa*. Porto Alegre: UFRGS, 2005.

GADAMER, H-G. *O mistério da saúde: o cuidado da saúde e a arte da medicina*. Lisboa: Edições 70, 1997.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 1999.

GRUPO ABRIL. *Relatório anual de 2004 do grupo abril de comunicações*. Disponível em: <http://www.abril.com.br/arquivo/relatorioanual_2004.pdf> Acesso em: 8 jan. 2007.

GUATTARI, F. *Caosmose: um novo paradigma estético*. São Paulo: Ed. 34, 1992.

_____. Da produção de subjetividade. In: PARENTE, A. (Org.). *Imagem-máquina: a era das tecnologias do virtual*. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1993.

HARDT, M.; NEGRI, A. *Império*. Rio de Janeiro: Record, 2001.

LATOUR, B. *Jamais fomos modernos*. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1994.

_____. *A sociologia do corpo*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

LIPOVETSKY, G. *A era do vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo*. Lisboa: Relógio D'Água, 1983.

_____. *O império do efêmero: a moda e seu destino nas sociedades modernas*. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

_____. *Metamorfoses da cultura liberal*. Porto Alegre: Sulina, 2004a.

- _____. *Os tempos hipermodernos*. São Paulo: Editora Barcarolla, 2004b.
- _____. *A sociedade pós-moralista: o crepúsculo do dever e a ética indolor dos novos tempos democráticos*. Barueri: Manole, 2005a.
- _____. Pós-modernidade e hipermodernidade. In: FORBES, J.; REALE JÚNIOR, M.; FERRAZ JUNIOR, T. S. (Orgs.). *A invenção do futuro*. Barueri: Manole, 2005c.
- LUCENA, R. *O esporte na cidade*. Campinas: Autores Associados, 2001.
- MARTINS, A. Biopolítica: o poder médico e a autonomia do paciente em uma nova concepção de saúde. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v.8, n.14, 2004.
- MARTINS, P. H. *Contra a desumanização da medicina: crítica sociológica das práticas médicas modernas*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.
- MARZANO-PARISOLI, M. M. *Pensar o corpo*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.
- MELO, J. P. Sacrifícios do corpo no esporte. In: LUCENA, R.; SOUZA, E. (Orgs.). *Educação Física, Esporte e Sociedade*. João Pessoa: UFPB, 2003.
- MENDES, M. I. B. de S. *Mens sana in corpore sano: compreensões de corpo, saúde e educação física*. Tese (Doutorado em Educação). Natal: UFRN, 2006.
- MIRA, M. C. *O leitor e a banca de revistas: a segmentação da cultura no século XX*. São Paulo: Olho d'Água/Fapesp, 2001.
- MUNCH-MUSEET. *Blossom of Pain*. Disponível em: <<http://www.munch.museum.no/work.aspx?id=17&wid=14#imagetops>> Acesso em: 28 fev. 2007.
- NIETZSCHE, F. *A gaia ciência*. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
- NEGRI, A. *Cinco lições sobre Império*. Rio de Janeiro: DP&A, 2003.
- NÓBREGA, T. P. *Para uma teoria da corporeidade: um diálogo com Merleau-Ponty e o pensamento complexo*. Tese (Doutorado em Educação). Piracicaba, SP: Unimep, 1999.
- _____. *Corporeidade e Educação Física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito*. 2ª ed. Natal: Editora da UFRN, 2005.
- NOGUEIRA, R. P. A segunda crítica social da saúde de Ivan Illich. *Revista Interface*, fev., 2003.
- PELBART, P. P. *A vertigem por um fio: políticas da subjetividade contemporânea*. São Paulo: Iluminuras, 2000.
- _____. *Vida capital: ensaios de biopolítica*. São Paulo: Iluminuras, 2003.

PRÊMIO ESSO DE JORNALISMO. *Poster*. Disponível em: <http://www.premioesso.com.br/site/posters/poster_1986.aspx> Acesso em: 11 jan. 2007.

PUBLIABRIL. *Site de publicidade das marcas do grupo abril*. Disponível em: <<http://publicidade.abril.com.br/>> Acesso em: 28 jan. 2007.

REVISTA SAÚDE!. São Paulo: Editora Azul, n. 9, jun., 1984.

_____. São Paulo: Editora Azul, n. 16, jan., 1985.

_____. São Paulo: Editora Azul, n. 40, jan., 1987.

_____. *Site da revista Saúde!*. Disponível em: <<http://saude.abril.com.br/>> Acesso em: 3 jan. 2007.

SALECL, R. *Sobre a felicidade: ansiedade e consumo na era do hipercapitalismo*. São Paulo: Alameda, 2005.

SANT'ANNA, D. B. (Org.). *Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas corporais*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

SANTOS, A. P. *Esporte de rendimento e sacrifício corporal: a prática do atletismo*. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais). Natal: UFRN, 2004.

SAÚDE! *Coleção completa de 2003*. São Paulo: Abril, 2004. CD-ROM.

SERRES, M. Entrevista. In: *Revista Interface*, v. 4, n. 6, fev., 2000.

SFEZ, L. *A saúde perfeita: crítica de uma nova utopia*. São Paulo: Loyola e Unimarco, 1996.

SHILLING, C. *The body and social theory*. London: Sage, 2003.

SILVA, A. M. *Corpo, ciência e mercado*. Campinas: Autores Associados; Florianópolis: UFSC, 2001.

SOARES, C. L. *Educação física: raízes européias no Brasil*. Campinas: Autores Associados, 1994.

_____. *Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX*. Campinas: Autores Associados, 1998.

SOARES, C. L. (Org.). *Corpo e História*. Campinas: Autores Associados, 2001.

SOARES NETO, J. F. P. *A saúde modificada: criatividade, espontaneidade e satisfação na experiência corporal contemporânea*. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva). Rio de Janeiro: UERJ, 2005.

TURNER, B. *The body and society*. London: Sage, 1996.

VAZ, A. F. Treinar o corpo, dominar a natureza: notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. *Caderno Cedes*, v. 19, n. 48. Campinas, 1999.

WACQUANT, L. *Corpo e Alma*: notas etnográficas de um aprendiz de boxe. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

ANEXOS

Anexo A – Fichas de conteúdo.....	184
Anexo B – Tipos e fontes dos discursos.....	202
Anexo C – Núcleos de sentido.....	203
Anexo D – Núcleos de sentido do discurso da experiência.....	206

Anexo A – Fichas de conteúdo

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 1		
<p>Periódico: Revista <i>Saúde!</i> – Janeiro de 2003 – Edição 232 – 67 páginas. Título: Entre nessa onda. Total de páginas: 4 páginas. Localização: página 62. Autora: Priscila Boccia.</p> <p>Descrição da matéria: Localizada na seção <i>Seu corpo</i>, a matéria convida o leitor a entrar na onda do surfe, argumentando que o esporte faz pulmões e coração saírem do mar revigorados e que até os menos preparados podem praticá-lo. As imagens da matéria mostram um rapaz fazendo uma manobra do surfe, outro rapaz tatuado remando e um outro bem vestido, com uma prancha no colo e plantas ao fundo. Segundo a matéria, as ondas podem chegar aos 30 metros de altura no Havaí, mas no Brasil elas costumam ter entre 1,5 e 2 metros. No final da matéria, o leitor é convidado a contar para o <i>site</i> da revista, se já surfou ou gostaria de experimentar. É convidado, também, a ver no <i>site</i> da revista que homens e mulheres têm objetivos diferentes quando surfam.</p>		
Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista; Pesquisa (CELAFISCS); pesquisadora.	(...) o surfe é uma atividade física moderada, acessível até mesmo para quem só costuma se arriscar (...) desde que a pessoa se vire bem na água (...) não exige tanto (...) é um exercício (...) aeróbico (...) visando saúde” (...).	O surfe é uma atividade física moderada, acessível a todos que tenham uma certa vivência na água; Um exercício aeróbico, que pode ser praticado visando saúde.
Jornalista; Pesquisadora e Professora de Educação Física.	(...) dando incansáveis braçadas (...) exercício (...) excelente para melhorar a performance cardiopulmonar. As manobras radicais (...) limitaram-se a (...). “O prazer de surfar (...) compensa o esforço”. Mesmo porque (...) o surfista precisa esperar (...) Assim dá para (...) recuperar o fôlego – curtindo a natureza, claro.	As braçadas do surfe são excelentes para a performance cardiopulmonar; As manobras radicais não são tão executadas na atividade, mas o prazer que trazem compensa o esforço, atenuado pelo descanso na natureza.
Jornalista; Especialista (fisiologista) e pesquisador; Pesquisas (UNIFESP/ UNIMONTE).	Quem surfa tem fôlego (...) e (...) mais fortes. Quatro horas. (...) a maioria dos surfistas (...) chega a ficar (...) no mar. Ao buscar a adrenalina (...) conquista (...) condicionamento físico (...) por causa das braçadas. (...) surfar por pelo menos dez anos (...) capacidade aeróbica aumentada (...) mediu a força (...) e constatou que nos surfistas (...) maior do que nas pessoas em geral. (...) graças (...) às braçadas.	Os surfistas passam muito tempo no mar em busca da adrenalina das manobras, conquistando um ótimo condicionamento físico; Quem surfa por 10 anos tem uma maior capacidade aeróbica; Quem surfa tem mais força em certos músculos do que as pessoas em geral.
Jornalista; Fisiologista e pesquisador.	(...) o esforço (...) aumenta a resistência (...) deixando (...) torneados e fortes. (...) deve-se fazer musculação para exercitar (...) pouco trabalhadas (...). “Essa descompensação pode provocar lesões (...) que criou (...) para dar cursos (...) reunir as pesquisas científicas sobre o esporte.	Surfar aumenta a resistência muscular, deixando músculos fortes e torneados; Deve-se compensar o esforço em outros músculos, para evitar lesões; Existem pesquisas e cursos sobre surfe.
Jornalista; Fisiologista e professor de esportes radicais (UNIMES).	Mas surfista nenhum se contenta com (...) arrebatamento. (...) finalmente alcança-se a onda. (...) os movimentos de pé (...) exigem explosão muscular e deixam as pernas mais fortes. O vaivém (...) trabalha o abdômen. (...) o equilíbrio, a agilidade e os reflexos também vão melhorando. (...) quem surfa tem facilidade para (...) outras atividades com prancha” (...).	Só se satisfazem ao alcançarem as ondas; Surfar deixa pernas fortes e trabalha abdômen; Melhora o equilíbrio, a agilidade e os reflexos, fazendo com que o surfista tenha facilidade de realizar outras atividades com prancha.
Jornalista; Empresários.	Parece (...) dom (...) mas não é bem assim. “Todo mundo aprende, basta treinar bastante (...). “A evolução vem aos poucos, mas a maioria (...) ficar em pé no primeiro dia” (...) começam na (...) aprende no raso (...). “Também (...) entrar no mar e (...) diante das ondas” (...). Quem já (...) aperfeiçoar (...) sob as orientações (...) surfistas (...) mais de 20 anos (...).	Todos conseguem surfar, se treinarem bastante; A evolução é gradativa, mas geralmente rápida em certos aspectos; Aprendem-se todos os passos com um professor, de forma gradativa e segura; Os professores são surfistas experientes.
Jornalista; Pesquisa (CELAFISCS).	O principal objetivo do surfista é “dropar” a onda (...) – as manobras variam conforme o seu ritmo. Os surfistas (...) porque no Brasil as ondas (...) médias ou pequenas.	O objetivo é dropar a onda; As manobras variam com o próprio ritmo; O tempo em pé é curto por causa das ondas do Brasil.
Jornalista; Pesquisa (CELAFISCS).	(...) E dá-lhe força nas braçadas (...). A atividade exige mais da metade do tempo (...) diferentes técnicas para “varar” as ondas (...).	O esforço das braçadas exige o maior tempo na água; Há técnicas para passar as ondas.
Jornalista; Pesquisa (CELAFISCS).	Não é qualquer onda que serve para surfar (...). (...) os surfistas ficam aguardando (...). (...) a atividade física é levíssima.	A atividade física tem períodos de descanso levíssimos.
Jornalista; Praticante (empresário, 32).	Toda sexta-feira (...) viaja (...) praia (...) pratica o esporte há 21 anos e só desiste de curtir as ondas (...) compromisso importante e inadiável. “O contato com a natureza e o convívio com os amigos também fazem parte do prazer de surfar” (...), que ainda corre, pedala e pratica natação.	Há 21 anos ele surfa todos os fins de semana, desistindo quando não há outro jeito; A natureza e o convívio com os amigos também são parte do prazer de surfar; Surfa, corre, pedala e faz natação.
Jornalista.	As origens exatas (...) desconhecidas, mas imagina-se que há mais de mil anos (...) praticado de joelhos (...) difundiu-se	Imagina-se que o surfe exista há mais de mil anos; Era praticado de outra forma;

	(...) sem dúvida (...) criaram a cultura do surfe. Eles desenvolveram (...) aperfeiçoaram (...) criaram (...) técnicas.	Os havaianos criaram uma certa cultura do surfe, com novas técnicas.
Jornalista.	(...) europeus colonizaram (...) o ocidente descobriu (...) a divulgação da modalidade (...) responsabilidade (...) campeão olímpico de natação (...). Sua performance (...) alavancou a popularização da modalidade (...). As praias brasileiras (...) na década de 30 (...) primeiro circuito (...) em 1987. Hoje (...) 2 milhões de adeptos (...) segundo (...) praticado no país (...).	O Ocidente descobriu o surfe pela colonização de certas regiões; Um campeão olímpico de natação popularizou a modalidade; Chega ao Brasil na década de 30 e hoje só perde para o futebol em número de adeptos.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 2

Periódico: Revista *Saúde!* – Abril de 2003 – Edição 235 – 67 páginas.

Título: Siga os passos dele.

Total de Páginas: 4 páginas.

Localização: página 58.

Autora: Priscila Boccia.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Seu corpo*, a matéria convida o leitor a seguir os passos de Nuno Cobra, cujo prêmio é convencer gente comum a incluir exercícios no seu dia-a-dia e que garante aplicar os ensinamentos que divulga. As imagens da matéria mostram o feliz escritor rasgando uma fita de chegada, como se estivesse ganhando alguma prova esportiva. Outras imagens mostram gente comum fazendo exercícios. No decorrer da matéria, o leitor é convidado a entrar no *site* da revista, para saber por que Nuno Cobra considera o sono o ponto de partida para uma vida com qualidade. Em outro momento, o leitor é convidado a conversar com Nuno Cobra, em um *chat* do *site* da revista.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista; Professor de Educação Física, preparador físico e escritor.	Forte, ágil, confiante e bem-humorado aos 64 anos (...) é o cartão de visitas de uma filosofia de vida que se empenha em divulgar. Ao pregar que corpo, mente, emoção e espírito devem ser trabalhados em conjunto, (...) tornou-se respeitado internacionalmente. No currículo acumula um pódio atrás do outro. Foi preparador físico e mental de feras como (...). Seu livro (...), há três anos na lista dos mais vendidos (...), já ultrapassou a marca (...). O sucesso nas livrarias está lhe rendendo um assédio (...) de gente que deseja melhorar a qualidade de vida. (...) isso é fácil e está ao alcance de todos.	Escritor idoso é modelo bem-sucedido da filosofia de vida que divulga, sendo forte, ágil, confiante e bem-humorado; É respeitado por trabalhar em conjunto, corpo, mente, espírito e emoção; Seu trabalho com corpo e mente funcionou para que atletas fossem vencedores; Pessoas comuns se interessam no que diz para a melhora da qualidade de vida; Ter qualidade de vida é fácil e está ao alcance de todos.
Jornalista; Escritor.	A experiência de um esportista serve para gente comum, que deseja simplesmente praticar exercícios? Sim (...). Assim como (...) Fórmula 1 se transfere para os carros de passeio, o trabalho com atletas é semelhante ao aplicado em gente comum. Mudam as exigências de desempenho.	Gente comum pode se utilizar da experiência de trabalho do atleta; Assim como a tecnologia da corridas chega ao cotidiano, o trabalho do atleta pode ser adaptado para gente comum.
Jornalista; Escritor.	Como é o método (...)? Os exercícios são conhecidos (...). (...) em vez de (...) falhas (...) valorizo (...) desempenho. (...) o sucesso fica evidente e a pessoa acaba se empolgando.	Os exercícios são os mesmos de sempre, mas valoriza-se a melhora do desempenho como fator de empolgação.
Jornalista; Escritor.	Deve-se planejar o início de um programa (...)? Não. É para ir e fazer. A prática é (...) mais fácil que a teoria. Ao se planejar demais, entra em cena a imaginação, vem todo aquele recalque e começa-se a achar que vai ser difícil. Aí, não vai conseguir iniciar nada. É proibido pensar! É simples: não pense muito. Comece a praticar um exercício e pronto.	Não se deve planejar ou pensar sobre os exercícios e sim praticá-los; A prática é mais fácil que a teoria; A teoria atrapalha o início da prática; Não se deve planejar ou pensar demais sobre os exercícios; é proibido pensar.
Jornalista; Escritor.	É simples: não pense muito (...). E depois, como tornar a atividade física um hábito? (...) naturalmente. O prazer surge com o tempo. (...) é preciso dedicação. A pessoa deve se convencer de que a atividade física lhe trará saúde e investir algum tempo nisso.	Não pense e faça; O hábito da atividade vem naturalmente; O prazer vem com tempo e dedicação; Devemos nos convencer que a atividade trará saúde e investirmos tempo nela.
Jornalista; Escritor.	Mas qual deve ser o ritmo? Se pensar que terá de caminhar todos os dias de sua vida, você nem vai começar. No início (...) dias alternados (...). Em pouco tempo você vai acordar querendo correr sempre, (...) porque é muito gostoso.	Se pensar que a atividade física é para o resto da vida não começa a praticá-la; O início tem que ser gradativo; Em pouco tempo vai fazer porque gosta; Porque é gostoso.
Jornalista; Escritor.	(...) especialistas em fitness (...) repetindo que o importante é a pessoa fazer o que gosta. Você concorda? Não existe isso. A gente gosta do que faz. Não dá para gostar sem experimentar. Envolve-se (...) necessidade de movimento.	A gente gosta do que faz, o importante é experimentar vários esportes e não apenas fazer o que se gosta; O movimento é uma necessidade.
Jornalista; Escritor.	(...). É que herdamos uma necessidade de movimento. No passado (...). Nos últimos 100 anos (...) mudou (...). Só que nosso corpo continua programado para o movimento. Se não nos mexemos, a máquina humana se atrofia.	O movimento é uma necessidade herdada que não estamos atendendo; O corpo é uma máquina feita para o movimento, que atrofia se não usamos.
Jornalista; Escritor.	A obsessão (...) vitória ou (...) mudanças no corpo não é prejudicial? Claro que é. E basta você querer (...) chutá-la pra	A busca pelo resultado nos leva a não alcançá-lo, por isso não devemos pensar

	longe. Eu fiz muitos (...) campeões destacando a importância do não pensar. (...), mas apenas em obter concentração. (...) decorrência natural do envolvimento no trabalho. Dê o melhor (...) e a vitória aparece. Isso se aplica ao alto competidor e à pessoa comum.	a seu respeito; Os resultados vêm naturalmente da concentração e da aplicação, alcançados através do melhor de cada um, regra que atinge o atleta e a pessoa comum.
Jornalista; Escritor.	É por isso que tanta gente desiste da ginástica? Sim, principalmente em academias, porque ali a preocupação costuma ser apenas estética. Daí o exercício se torna muito agressivo. A conquista vem gradativamente. Você faz e se empolga com as transformações. Sente-se bem, com mais energia, além de ganhar fôlego.	As pessoas desistem da ginástica porque pensam nos exercícios, muito agressivos para quem só tem fins estéticos; O bem-estar, com fôlego e energia, vem gradativamente, a partir da prática e da empolgação com as mudanças.
Jornalista; Escritor.	Uma companhia nessas horas é importante? O mais importante é o seu relacionamento consigo mesmo. Esportes individuais proporcionam momentos grandiosos.	O mais importante é o relacionamento consigo mesmo, que os esportes individuais são bons em proporcionar.
Jornalista; Escritor.	Por quê? Porque durante a caminhada (...) ocorre uma meditação ativa (...) a pessoa se interioriza. Está errado caminhar ouvindo música ou diante da televisão. A pessoa precisa estar consigo mesma.	Há uma meditação ativa no exercício individual em que a pessoa se interioriza; A pessoa precisa estar consigo mesma e não com a TV ou o rádio.
Jornalista; Escritor.	(...) um instrutor é indispensável? Ele funciona como um gatilho, mas é a própria pessoa a responsável por sua conquista. (...) noto como o meu livro ajuda. Os leitores puderam fazer, sozinhos, algo por si mesmos. Começaram a praticar exercícios (...) sono (...) água (...). O método mostra o caminho, mas o indivíduo precisa percorrê-lo.	A pessoa é responsável por sua conquista e não o instrutor, que só ajuda; O livro do escritor ajuda as pessoas a mudarem suas vidas por si mesmas; Há um caminho, mas a pessoa é quem tem que percorrê-lo.
Jornalista; Praticante (escritor, 64).	Você segue tudo (...) no livro? (...). A minha rotina é a seguinte: (...) saio do escritório (...) chego em casa. Aí medito (...) alongo (...) um banho. Janto (...) visto o pijama. Depois das 8 estou dormindo. Às 5 da manhã eu acordo, pois já descansi por nove horas. Antes de sair da cama, me espreguiço. Depois (...) alongamento, corro (...). Na volta entro na piscina. Às segundas (...) pratico exercícios na barra fixa. Adoro fazer oitavas, pois trabalhei muitos anos em circo. Pode pegar no meu braço (...).	O escritor segue o estilo de vida que defende, dando atenção especial ao sono, alimentação e exercícios para corpo e mente; Adora fazer um tipo de exercício que remete ao seu passado no circo.
Jornalista; Praticante (escritor, 64).	(...) Seu braço é muito forte. Quantos giros você faz? Eu dou umas nove (...) São 20 minutos de pura satisfação. Com essa rotina começo o dia bem e chego ao escritório matando.	O escritor consegue realizar o exercício, que o deixa satisfeito, forte e bem disposto para o trabalho.
Jornalista; Escritor.	(...) escrevendo um (...) livro (...)? (...) dois. (...) contei a você é (...) livro que (...) (...) preparando uma continuação (...).	O escritor vai lançar mais dois livros na mesma temática.
Jornalista; Escritor.	(...) garante que aplica os ensinamentos do seu livro (...). Nele (...) destaca que a atitude positiva tem três alicerces: sono, alimentação e atividade física, nessa ordem.	O guru aplica o que defende, a partir de uma atitude positiva hierarquizada no sono, alimentação e atividade física.
Jornalista; Praticante (F) (gerente, 37).	"Corro (...) por dia e fico inteira", revela (...). Desde o ano passado ela se exercita (...) com as instruções diretas do mestre (...). "Já ultrapasso todo mundo na pista."	A gerente corre 8 km diários e fica bem; Exercita-se a partir dos ensinamentos do mestre e já deixa todos para trás.
Jornalista; Praticante (fotógrafo, 27).	Depois de ler (...), passou a dar mais importância ao sono. "Também estou buscando regularidade nos exercícios", conta (...) que, como o guru, pratica barra e corrida e ainda faz abdominais.	Depois de ler o livro do escritor, passou a dar mais importância ao sono e buscar uma regularidade nos exercícios; Faz os vários exercícios que o guru pratica.
Escritor.	"Quando começam a aparecer as modificações físicas, eu falo para meus pupilos: 'Você está ficando você. Antes, você era um massacre de você mesmo'."	As modificações físicas revelam que a essência dos indivíduos está voltando; Antes os indivíduos eram piores.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 3

Periódico: Revista *Saúde!* – Maio de 2003 – Edição 236 – 67 páginas.

Título: O exercício dá proteção.

Total de páginas: 6 páginas.

Localização: página 54.

Autora: Priscila Boccia.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Seu corpo*, a matéria foi a reportagem de capa do mês, afirmando com base em novas pesquisas, que a atividade física regular faz um ajuste no sistema imunológico, deixando o corpo preparado para resistir a doenças. As imagens da matéria mostram uma mulher realizando atividades físicas dentro de uma bolha, como se estivesse isolada dos perigos do mundo exterior, além de ratos se exercitando em laboratório. No final da matéria, o leitor é convidado a ler no *site* da revista a íntegra da entrevista com uma especialista em neuroimunofisiologista norte-americana.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista.	Por dois meses, 40 ratinhos fizeram exercício diariamente (...) numa simulação perfeita do que as pessoas fazem na academia.	Ratos doentes foram submetidos a uma rotina de exercícios e também

	(...) outros 40 roedores passavam os dias numa boa (...) muitos seres humanos ainda insistem em levar. (...) todos esses bichos tinham um tipo de câncer (...).	a uma rotina sedentária que muitos humanos ainda insistem em levar.
Jornalista; Pesquisadores; Fisiologista; Pesquisa (ICB-USP).	O objetivo dos pesquisadores (...) era justamente avaliar o impacto da atividade física moderada e regular na saúde de portadores de câncer. O resultado foi além do esperado: as cobaias malhadoras viveram o dobro do tempo. "Nelas o crescimento do tumor ficou comprometido", conta (...).	O impacto da atividade física regular e moderada na saúde dos ratos doentes, foi a duplicação da expectativa de vida dos mesmos, em virtude do controle da doença.
Jornalista.	Estudos relacionando (...) exercícios à melhora na qualidade de vida de pacientes não são novidade. Só que, quando se trata de seres humanos, o bem-estar de malhar, a companhia dos amigos, o contato com a natureza e até mesmo a fé de que aquela atitude ajudará a combater a doença podem influenciar o resultado positivamente. Aí fica difícil para os cientistas saber se o exercício é capaz de ajudar, sozinho, sem nenhum aspecto psicológico na jogada.	Estudos que relacionam a prática de exercícios à melhora da qualidade de vida não são novidade; A pesquisa é válida porque não corre risco de ser contaminada pela subjetividade humana.
Jornalista; Fisiologista (ICB-USP).	Ao contrário das pessoas, as cobaias não possuem sentimentos nem são sugestionáveis. Os ratinhos nem ao menos têm consciência de que estão doentes. Daí a prova de que o efeito protetor contra o câncer também é fisiológico e deve-se a mudanças metabólicas desencadeadas pelo movimento. As pesquisas nesse campo indicam que a atividade física provoca um ajuste benéfico (...), explica (...). Mais bem ajustado, o organismo resiste eficazmente às doenças mais variadas – do câncer à gripe, passando por micoses e afins.	A pesquisa com ratos é uma prova de que os efeitos do movimento sobre o câncer também são fisiológicos; A atividade física provoca um ajuste no organismo que passa a resistir melhor às mais variadas doenças.
Jornalista; Pesquisa australiana (ACSM).	A ciência ainda precisa esclarecer por que a resistência do corpo aumenta. É esquisito pensar que existe uma relação direta entre praticar uma atividade física e ganhar um sistema imune mais eficiente (...). Mas foi exatamente o que um trabalho (...) constatou: o exercício, quando praticado com regularidade e num ritmo agradável, diminui as chances de a pessoa pegar infecções. O intrigante é que exagerar na dose provocava o efeito contrário. Sim, os atletas, sempre às voltas com treinos puxadíssimos, vivem com gripe, problemas respiratórios e até mesmo hepatite.	A ciência ainda não sabe por que a resistência do organismo aumenta; O exercício regular e moderado aumenta a resistência às doenças; A dose exagerada de exercícios causa o efeito contrário.
Jornalista; Fisiologista (ICB-USP).	A explicação para essa aparente incoerência (...). "Quem pratica exercícios moderadamente tem as taxas dessa substância constantes no sangue", esclarece (...). Isso é ótimo, pois (...). O problema é que o treino intenso faz os níveis (...) despencarem – e aí a resistência cai junto.	Quem pratica exercícios moderadamente tem bons níveis de uma substância que ajuda na proteção às doenças; O treino intenso faz os níveis da substância e a resistência caírem juntos.
Jornalista; Fisiologista (ICB-USP).	A saída para garantir apenas o bom efeito da malhação é pegar leve ou, no caso dos atletas, partir para a suplementação. (...). "Tomar esses suplementos evita a queda da substância e diminui a incidência de doenças respiratórias."	Deve-se moderar nos exercícios, ou se for um atleta, fazer uma suplementação alimentar; A suplementação garante os níveis da substância e previne doenças.
Jornalista.	Entretanto, não pense que basta engolir algumas cápsulas para melhorar a capacidade das defesas. O mecanismo é bem mais complexo e ainda nem foi completamente elucidado. Por enquanto sabe-se que o exercício provoca alterações (...) que, por sua vez, influenciam o sistema imune.	O suplemento por si só não garante a melhora das defesas; O efeito dos exercícios moderados é complexo e não foi totalmente elucidado; Sabe-se por enquanto que o exercício provoca alterações no organismo, que influenciam o sistema imunológico.
Jornalista; Professora de imunologia (UEL); Pesquisadores.	As células (...) justifica (...). A interação promove (...). Às vezes esses rearranjos são imperceptíveis (...) sem que a ciência conheça seus efeitos (...). O fato é que essa adaptação (...), otimiza o funcionamento do sistema imunológico. Assim o organismo conserta rapidamente qualquer desequilíbrio, seja ele interno (...) ou externo (...).	Apesar da ciência desconhecer todos os efeitos provocados pelo exercício, a adaptação que ele promove faz com que o organismo conserte rapidamente qualquer desequilíbrio, seja ele externo ou interno.
Jornalista; Especialista (Neuroimuno- fisiologista – CU).	A atividade física atenuaria doenças auto-imunes. O exercício pode livrar a pessoa de uma bela doença porque deixa a reação do organismo mais rápida e certa. "Já está provado que a atividade física regular estimula (...), enumera (...).	A atividade física poderia atenuar certas doenças; Está provado que o exercício regular pode livrar a pessoa da doença porque deixa o organismo mais capaz de reagir.
Jornalista; Professora de imunologia (UEL).	Mas o que significam todos esses nomes? (...) responde (...). Fazem parte do grupo (...) substâncias com papel importante no tratamento de males como a aids e a hepatite.	Certas substâncias estimuladas pela atividade física regular têm um papel importante no tratamento de males como a AIDS.
Jornalista;	(...) nome científico do popular anticorpo. (...) produzidos quando	Certas substâncias estimuladas

Coordenadora (FIOCRUZ); Fisiologista (ICB-USP).	um antígeno, uma bactéria ou vírus, por exemplo, está presente”, informa (...). Enquanto as tais células (...) podem ser definidas como assassinas profissionais. “Sabe-se que elas têm, inclusive, capacidade de reconhecer e matar células tumorais”, ressalta (...).	pela atividade física combatem doenças como tumores.
Jornalista; Cientista (FAPESP).	Quando se fala em (...), mas o acerto de contas também pode significar a diminuição da quantidade de algumas delas. É que o vaivém de informações (...) provoca uma regulação constante. “Costumamos comparar essa interação (...), diz (...). “Assim como o sistema imune avisa ao cérebro sobre a presença de uma doença e a necessidade de economizar energia, às vezes o sistema nervoso manda as defesas serem mais econômicas.”	Há uma auto-regulação do organismo que busca aperfeiçoar o seu desempenho no sentido de uma maior preservação de energia.
Jornalista; Pesquisadores (ICB-USP); Fisiologista (ICB-USP).	Foi esse efeito que (...) obtiveram em um novo experimento (...) ratinhos portadores de artrite reumatóide. “Classificada como auto-imune, a doença é provocada por um descompasso das próprias defesas”, define (...). A confusão (...) causando (...). A hipótese era de que a atividade física freqüente traria (...) funcionamento normal – ou seja, nesse caso, (...). Deu certo.	Uma pesquisa com ratos comprova que a atividade física freqüente para essas cobaias ajusta o sistema imunológico, combatendo doenças auto-imunes.
Jornalista.	(...) praticaram natação regularmente passaram a se mexer mais, um sinal de que os sintomas se aplacaram. Num futuro próximo, quando estudos com seres humanos comprovarem os benefícios já encontrados nas cobaias, o exercício poderá ser receitado como um medicamento capaz (...). Você pode se antecipar e escolher uma atividade física agora, de preferência aeróbica, como nadar, correr, caminhar, pular corda ou andar de bicicleta. E lembre-se: não exagere, mas tente praticar sua opção todo dia.	A natação atenuou os sintomas da doença auto-imune nos ratos, mas ainda não está comprovado o seu efeito nos humanos; Num futuro próximo o exercício poderá ser receitado como um medicamento para doenças auto-imunes; Devemos nos antecipar, escolher uma atividade física aeróbica e praticá-la todos os dias, mas sem exageros.
Jornalista.	Se a idéia é ganhar resistência imunológica, as modalidades aeróbicas são as mais eficazes.	A resistência imunológica é conseguida através de atividades físicas aeróbicas.
Jornalista.	Três vezes por semana podem ser o bastante para outros benefícios. Para o sistema imune, não. O ideal é praticar um pouco todo dia.	Existe uma periodização ideal da atividade física para cada benefício; Para o benefício imunológico o ideal é praticar um pouco todos os dias.
Jornalista.	(...) regulação. O exercício moderado faz a fibra muscular liberar (...). Os leucócitos utilizam essa substância como combustível. (...), eles se multiplicam e trabalham mais.	O corpo tem determinados mecanismos de regulação que são otimizados pela prática da atividade física moderada.
Jornalista; Cientistas.	Muito além do bem-estar. A atividade física também provoca a liberação (...) endorfinas, famosas pela sensação de prazer. Os cientistas descobriram (...). A hipótese é de que a endorfina ative essas células.	A atividade física causa não só bem-estar pela sensação de prazer, mas ajuda na proteção do organismo.
Jornalista.	Trabalho organizado. O corpo encara o exercício como um estresse. Por isso (...) manda liberar cortisol no sangue. Esse hormônio tem a capacidade de reorganizar o trabalho dos leucócitos e também de diminuir a atividade deles, o que às vezes é desejável.	O corpo percebe o exercício como uma ameaça e se auto-regula.
Jornalista.	Como é o ajuste nas células de defesa. (...). É uma célula fagocitária (...). Ela também libera (...). O exercício aumenta a atividade do macrófago e amplia suas funções.	O exercício aumenta a atividade de certas células e amplia suas funções de defesa.
Jornalista.	(...). Predominante nas primeiras 24 horas (...), esse leucócito induz a morte de agressores (...). Seis horas depois do exercício, detecta-se um número de neutrófilos cinco vezes maior.	O exercício aumenta a quantidade de certas células e substâncias especializadas na defesa do organismo.
Jornalista.	(...). Há dois tipos: T e B. O primeiro (...). O segundo fabrica anticorpos específicos. Durante o exercício, a proliferação de linfócitos cai 25%, mas seis horas depois se normaliza.	O exercício altera a quantidade de certas células e substâncias especializadas na defesa do organismo.
Jornalista.	(...). São leucócitos (...). Durante a atividade física a quantidade de células natural killers cresce 200%. Duas horas depois, esse número cai pela metade.	O exercício aumenta muito a quantidade de células e substâncias que atacam bactérias e células cancerosas.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 4

Periódico: Revista *Saúde!* – Maio de 2003 – Edição 236 – 67 páginas.

Título: Invista nas caretas.

Total de páginas: 3 páginas.

Localização: página 62.

Autora: Thais Szegő.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Seu corpo*, a matéria afirma com base em sete especialistas, que a ginástica facial é uma boa opção para combater rugas e flacidez. As imagens da matéria mostram mulheres fazendo diversas caretas. No final da matéria, o leitor é convidado a entrar no *site* da revista para aprender a fazer ginástica facial na hora de aplicar a maquiagem.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista; Profissionais; Fonoaudióloga.	Ninguém duvida dos efeitos de um bom creme (...). Da plástica, muito menos. Mas quando a pergunta é sobre as caras e bocas na frente do espelho muita gente torce o nariz. À toa, diga-se. Dos sete profissionais (...), sete concordaram que fazer caretas todos os dias pode render uma bela surpresa na pele e nos músculos da face. “Em três meses há uma melhora de 30% a 90% no aspecto”, garante (...). Ela fala com conhecimento de causa. Vera aplicou a técnica em um grupo (...) e analisou os resultados.	As pessoas não duvidam dos benefícios de certos produtos e serviços, mas questionam a prática corporal; Há um consenso de certos profissionais sobre os benefícios das caretas diárias para a pele e músculos da face; Resultados profissionais em várias mulheres mostram a possibilidade de melhoras consideráveis em um relativamente curto intervalo de tempo.
Jornalista; Esteticista.	Animado? Calma lá! Não adianta correr atrás de um livro de exercícios, do tipo receita de bolo. O primeiro passo é procurar um especialista. “O programa só funciona quando é personalizado” (...). É que cada um de nós tem formas bem particulares de movimentar o rosto. Uns arregalam (...), outros (...) Essas repetições acabam marcando diferentemente a pele – daí vêm as rugas de expressão.	Devemos procurar um especialista e não buscar livros de exercícios padronizados; O programa só funciona quando é personalizado, porque cada um de nós movimenta o rosto de forma particular, marcando diferentemente a pele.
Jornalista; Fisiologista (UNIFESP).	Uma das funções da ginástica facial é identificar os movimentos nos quais (...), sem perceber, costuma insistir para (...), desprogramar esse padrão. “Se for encarada como uma reeducação das feições, ela poderá ajudar” (...).	Um dos objetivos da ginástica facial é de identificar padrões de movimento para desprogramá-los; Ela poderá ajudar se for encarada como uma reeducação das feições.
Jornalista; Cirurgião plástico (SBCP).	O importante é fazer os exercícios lentamente, sempre na frente do espelho. Aplique (...), faça (...) e você está pronto para a sessão de caretas – que deve ser um ritual diário (...). Do contrário, o esforço será em vão. Só nota a melhora na aparência quem tem disciplina. “Os exercícios reforçam o tônus muscular”, indica (...) que ensina a técnica em seu consultório.	Os exercícios devem ser feitos lentamente; É necessário disciplina e regularidade para que a prática reforce o tônus muscular e a aparência; A prática é ensinada no próprio consultório do médico.
Jornalista; Dermatologista (SBD); Fisioterapeuta.	A consequência é direta: um músculo firme acomoda melhor (...) que, aliás, sai ganhando também por outro motivo. “A ginástica ativa (...), acrescenta (...). Só não vale aumentar o número de repetições por conta própria. “Esses músculos são delicados e se passarem por um esforço exagerado podem acabar fatigados”, alerta (...). Daí o tiro sai pela culatra.	A consequência positiva da ginástica para a pele é direta; Não se deve exagerar por conta própria nas repetições para não causar o efeito contrário.
Jornalista; Dermatologista (SBD).	Apesar de ser um recurso a mais (...), a ginástica facial não faz mágica, muito menos quando o indivíduo não toma outros cuidados. “Ela é um coadjuvante e não resolve casos muito graves de rugas e flacidez”, pondera (...).	A ginástica facial não faz milagres e depende de outros fatores.
Jornalista.	Atenção! Se não forem bem orientados, os exercícios podem lesionar (...).	Os exercícios podem lesionar as pessoas se não forem bem orientados.
Jornalista; Praticante (F) (Massoterapeuta, 42).	(...) começou a fazer (...) e não parou mais. “Depois de 30 dias (...) boa melhora, mas foi no final (...) senti a grande diferença”, relata. “Minha pele ganhou firmeza e as rugas se suavizaram.”	Começou a prática há quatro anos e não parou mais; A pele melhorou já após o primeiro mês, ficando sem rugas e firme.
Jornalista; Fonoaudióloga.	Os movimentos do dia-a-dia. Há um jeito certo de limpar a boca (...). A (...), estudiosa da ginástica facial, revela como: Ao limpar a boca (...). Ao mastigar use os dois lados da boca (...). Ao dormir, tente (...) para não pressionar sempre a mesma face. E nunca deixe (...). Não movimente exageradamente o rosto ao falar (...). Não custa repetir: debaixo do sol use (...).	Há um jeito certo para realizarmos os movimentos diários da face e evitarmos padrões de expressão.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 5

Periódico: Revista *Saúde!* – Junho de 2003 – Edição 237 – 71 páginas.

Título: Isso é postura de criança?

Total de páginas: 3 páginas.

Localização: página 52.

Autora: Thais Szegő.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Sua família*, a matéria afirma que a ioga deixou de ser privilégio de gente grande, ganhando cada vez mais adeptos na infância. Como resultado, a meninada está cada vez menos dispersiva e agitada. As imagens da matéria mostram crianças em posições de ioga, além dos desenhos dos bichinhos que correspondem às posições. No final da matéria, o leitor é convidado a aprender mais sobre a história da ioga no site da revista.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista.	(...) No meio da sala, o grupo de alunos está concentrado, com olhos fechados e prestando atenção na respiração, enquanto repete mântas em sânscrito. (...). Mas quem diria que, nessa turma, existe quem mal tenha completado 3 anos? A ioga para crianças não é uma novidade, mas é pouco difundida. Muitos mestres reservam horários especiais para o público mirim, (...).	A aula é caracterizada de acordo com sua cultura; Feita por crianças; A ioga para crianças não é novidade no Brasil, mas ainda é pouco difundida; Falta incentivo.
Jornalista; Professora de ioga.	A dinâmica das aulas é parecida com a dos adultos. Ou seja, elas (...) e, nesse tempo, praticam-se exercícios de respiração, relaxamento e posturas – só que estas, muitas vezes, com a ajuda de acessórios como almofadas. O que muda pra valer é a linguagem (...). “As posturas da ioga são inspiradas na natureza, então digo que eles vão fazer a cobra, o sapo ou a árvore”, exemplifica (...). “Na hora do relaxamento conto histórias. Assim consigo prender a atenção por mais tempo”, relata. “Mas é preciso respeitar o humor da criança. Se ela não está com vontade de ficar em uma posição naquele dia, não insisto.” Quem topa a brincadeira, no entanto, só sai ganhando.	Os exercícios são adaptados para as crianças, principalmente em relação à linguagem utilizada, que remete a elementos da natureza; A professora respeita a individualidade e o momento de cada criança; Quem faz os exercícios só tem a ganhar.
Jornalista; Professora de ioga.	Na Índia a ioga costuma fazer parte das aulas de Educação Física. Todos garantem que a prática do sistema milenar indiano não tem contra-indicação, mas não há um consenso sobre a idade mínima para começar a prática da ioga. Muitos mestres falam em 5 anos, outros aceitam crianças bem menores. Conforme o tempo vai passando, claro, a forma de ensinar muda. “Com os alunos de 11 anos já dá para falar em anatomia”, diz a professora (...). Ela nota que o desempenho na escola melhora bastante com a prática regular. “Talvez porque ajude a desenvolver a concentração”, diz. Além desse efeito notável, a meninada fica mais calma e também passa a respirar melhor.	A ioga faz parte da Educação Física na Índia; Não se vê contra-indicações na prática milenar da ioga, mesmo sem um consenso da idade a se começar; Noções de anatomia podem ser inseridas conforme a idade; A prática regular traz benefícios ao rendimento escolar, possivelmente em razão da melhora da concentração; É boa para o comportamento infantil e o funcionamento do organismo.
Jornalista; Professora de ioga e empresária.	Consciência corporal. (...) só começou a dar aulas para crianças há dois meses. É bem verdade que prefere ensinar os maiores de 7 anos, mas está adorando a experiência. “A gente observa que, nesse período de tempo, eles já adquiriram muito mais consciência corporal”, conta, animada.	A professora prefere ensinar ioga aos mais velhos, mas está gostando de ensinar às crianças; A ioga proporciona uma maior consciência corporal.
Jornalista; Professora de ioga.	Na opinião de (...), as posições ajudam a criança a perceber seus limites, ao mesmo tempo que aumentam sua autoconfiança. Outro enorme benefício é educar o corpo para ter uma boa postura – um investimento e tanto para o futuro.	A ioga proporciona a percepção de limites, aumento da autoconfiança e educa para uma boa postura, ótimo investimento para o futuro.
Jornalista; Praticante (Mãe, 5, F).	A (...), que (...), tem 5 anos e faz ioga há quatro meses. “Ela gosta de mostrar as posturas em casa”, diverte-se (...).	A criança gosta de mostrar as posturas em casa.
Jornalista; Praticante (Mãe, 5, F).	Os pais de (...) ensinam ioga. Foi natural para a menina começar a ter aulas (...). “Por isso ela tem tanta energia”, acredita (...).	A criança começou a praticar ioga por causa dos pais; Ela tem energia por causa da ioga.
Jornalista; Praticante (Mãe, 3, F).	Pequena e decidida (...) viu uma aula de ioga na tevê e disse que gostaria de aprender aquilo também. “Foi ótimo. Ela sofria de bronquite e hoje está muito melhor”, nota (...).	A televisão influenciou a criança a praticar ioga, que a fez melhorar da bronquite.
Jornalista; Professora de ioga, empresária e praticante (Mãe, 1, M).	ioga no berço. Em (...), até recém-nascidos podem entrar na aula, depois que uma das donas, a professora (...), iniciou uma experiência bem-sucedida com seu filho (...), hoje com quase 1 ano. No começo, a mãe repete posturas segurando (...). Aos poucos, vai induzindo seu corpinho (...). E, quando a criança já engatinha, a presença materna é praticamente dispensada: por imitação, o bebê encara exercícios leves. “A prática deixa a criança sossegada, livre de cólicas e de gases”, garante (...). O telefone da escola é (...).	Até recém-nascidos podem praticar a ioga; A mãe ajuda a criança a fazer os movimentos até quando ela passa a engatinhar e a imitar exercícios leves; O bebê, que começou a prática por causa da mãe, professora, deixou de ter cólicas, gases e de chorar.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 6

Periódico: Revista *Saúde!* – Junho de 2003 – Edição 237 – 71 páginas.

Título: Um diabético campeão.

Total de páginas: 4 páginas.

Localização: página 60.

Autora: Gabriela Cupani.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Seu corpo*, a matéria apresenta um atleta diabético que acaba de ganhar a medalha de bronze no meio Ironman e que conseguiu contra a doença sua vitória mais importante. Para o atleta, o Triatlo é uma prova de superação das próprias limitações. As imagens da matéria mostram o atleta em ação, exibindo suas medalhas e verificando a glicemia do sangue na bicicleta adaptada para que ele não perca tempo na prova e controle a taxa de açúcar. No final da matéria, o leitor é convidado a entrar no *site* da revista para saber dos benefícios do esporte para o diabético e para contar ao fórum do *site* se acha que os diabéticos sofrem preconceitos.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista.	Já fazia semanas que (...) andava cansado, se sentindo estranho. Cinco quilos mais magro, (...), sem pique para pular o Carnaval, acabava de ter um resultado desastroso em uma competição de triatlo (...) por trás de seus males: a taxa de glicose no sangue, (...), beirava os 226. E foi desse jeito que (...) descobriu que tinha se tornado (...) de diabete tipo 1.	A doença alterou o organismo e o atleta se viu limitado nas competições e na vida social.
Jornalista.	A doença, capaz de tirar o doce da vida de qualquer pessoa, pode impor barreiras imensas para um atleta. Ou, melhor, poderia. Em vez de brigar com ela, como é muito comum, Vinícius tentou entender o problema, leu tudo a respeito, descobriu atletas de elite diabéticos e concluiu que dá para levar uma vida perfeitamente normal – apesar (...). A prova são os três pódios (...) competindo, é bom lembrar, com gente sem o problema. E ele ainda quer muito mais.	A doença pode ou não ser um obstáculo para qualquer pessoa, inclusive para o atleta; Em vez de brigar com a doença, como é comum, conheceu-a e viu que dava para conviver normalmente com ela, inclusive como atleta de elite; Ganhou campeonatos competindo com pessoas sem o problema e quer mais.
Jornalista; Endocrinologista.	Não há receita para conviver com a doença. Cabe a cada um encontrar a sua (...). Mas a vontade de se profissionalizar cresceu e deixou a doença léguas atrás – uma prova de que as dificuldades são criadas por nossos próprios fantasmas, como bem lembra (...). Ele o acompanha praticamente desde o diagnóstico e, juntos, formam uma dupla perfeita. Ninguém melhor do que um médico (...) entender a ambição do jovem.	Cada um deve encontrar sua receita para conviver com a doença; Praticava desde a infância; As dificuldades são criadas por nós mesmos; A vontade de competir deixou a doença para trás; Acompanhado por um médico.
Jornalista.	Hoje é Vinícius quem manda na doença, e não a doença nele, mesmo com as dificuldades que ela insiste em trazer. Afinal, são (...). Manter o açúcar nos eixos é vital para qualquer um, ainda mais para um atleta: o sangue (...). Em falta, simplesmente não há energia para (...) treino (...).	Hoje é ele quem manda na doença e não o contrário, mesmo com as dificuldades que ela trás; Cotidiano muda; Doença limita; Treinamento com muito esforço.
Jornalista.	(...) acabou desenvolvendo uma sensibilidade especial para identificar a quantas anda o açúcar e tem estratégias de enxadrista para pôr tudo nos eixos (...). Detalhe: tudo sem parar. O medidor de glicemia (...) para qualquer emergência. Parece loucura, mas ele garante que hoje virou uma rotina como escovar os dentes.	O atleta desenvolveu uma sensibilidade maior do corpo em relação à doença; As novas exigências que a doença impôs viraram rotina.
Jornalista.	É claro que nisso tudo há uma tremenda força de vontade (...). Até porque, ali, guarda um laço fortíssimo: seu próprio treinador, que o acompanha via e-mail.	É preciso muita força de vontade e otimismo para ser um triatleta nessas condições.
Jornalista; Praticante (M) (Triatleta).	Não dá para dizer que a vida melhora com a doença, mas o incorrigível otimista ainda consegue ver um lado bom nela. “Não sei se estaria buscando tanto meus objetivos como agora” (...). “Preciso de muita disciplina e o diabete me obriga a isso, fica ali, cutucando.” Até sua família (...). Também não dá para dizer que seu dia-a-dia piorou com o distúrbio. “Não mudou nada que eu tenha notado”, garante (...). De vez em quando dá até para abusar e tomar uma cervejinha.	Não dá para dizer que a vida é melhor com a doença, mas dá para enxergar nela uma positividade para a vida, além de afirmar que a vida é normal e não piora; A família ajuda no cotidiano do atleta; A doença faz ele lembrar que precisa ser disciplinado.
Jornalista.	(...) sua meta (...) recorde (...) Ironman (...). Para quem (...) é uma realidade bem próxima. No futuro (...) representar o Brasil (...). É impossível não concordar (...) que não há obstáculos para quem não se sente limitado (...) palavra desconhecida (...) Por isso tem tudo para conseguir. Estamos torcendo!	A meta é vencer novas competições; Prova com esforço enorme; Não há obstáculos para quem não se sente limitado.
Jornalista.	Um segredo é ter alguém em quem se espelhar. Vinícius achou motivação em outros atletas de elite diabéticos.	Existem outras pessoas na mesma situação, nas quais se espelhou.
Praticante (M) (Triatleta).	“Fiz do diabete um desafio, vi que perto das outras doenças não é nada”.	Percebeu que a doença não era tão limitante quanto outras e a vê como um desafio.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 7

Periódico: Revista *Saúde!* – Julho de 2003 – Edição 238 – 67 páginas.

Título: RPG: o corpo no eixo.

Total de páginas: 6 páginas.

Localização: página 28.

Autora: Gabriela Cupani.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Medicina*, a matéria foi a reportagem de capa do mês, afirmando que a reeducação postural global alivia as dores nas costas ao cortar pela raiz o mal da má postura, responsável pelo desalinhamento dos músculos. As imagens da matéria mostram alguns pacientes da técnica, além de uma mulher executando as posições da RPG. No decorrer da matéria, o leitor é convidado a participar de um bate-papo sobre RPG no site da revista, além de conferir detalhes da pesquisa paulista que confirma os bons resultados da RPG contra a dor nas costas.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista; Presidente (SBRPG).	Há quem diga que o mundo está dividido entre quem sofre de dor na coluna e quem ainda irá sofrer. A fatalidade é provocada por horas em frente à tevê ou ao computador (...). “O homem virou Homo sentadus”, brinca (...). Brincadeiras à parte, a inércia é reconhecidamente um convite à má postura. E a má postura...	Todos irão sofrer da coluna; O sedentarismo é causa da má postura e conseqüentemente das dores de coluna.
Jornalista; Pesquisa (UNIFESP); Fisioterapeuta.	Forçados em posições estranhas, os músculos se travam (...). Daí é só uma questão de tempo para surgir a dor. O que a RPG busca é corrigir a musculatura (...). Nesse aspecto, seus resultados são excelentes, como mostra (...), a qual comparou seus efeitos com os da fisioterapia clássica. A reeducação postural se mostrou mais eficiente (...) derrotar o sofrimento como em evitar dolorosas recaídas. Há mais de 20 anos (...), seu criador, vem apregoando esses benefícios, apesar da rigidez de alguns colegas insatisfeitos com a falta de investigações científicas, o que hoje começa a mudar.	Os músculos não trabalham direito em função das posições assumidas; A RPG busca corrigir a musculatura, eliminando a causa do problema; A RPG é mais eficiente que a fisioterapia clássica no tratamento e na prevenção; A RPG sofria resistências pela falta de comprovação científica, não sofrendo mais.
Jornalista.	(...) São apenas oito – e aqui você vê quatro delas. O segredo é praticá-las com orientação, capricho e calma.	São poucas posições; Devem ser praticadas com orientação, capricho e calma.
Jornalista.	Sem apoio e com tudo no lugar – do queixo ao dedão do pé, cada pedaço é ajustado pelo especialista -, a posição trabalha a musculatura que sustenta a coluna.	O especialista ajusta a posição.
Jornalista.	(...) A idéia é trabalhar os músculos da parte da frente do corpo e a respiração. Não é moleza ficar assim com os pés completamente grudados e com a coluna inteira no chão por vários minutos.	Não é fácil ficar na posição.
Jornalista.	Simples, mas executada à beira da perfeição em matéria de postura, esta posição também treina o equilíbrio.	Posição é boa para postura e equilíbrio.
Jornalista; Paciente (Professor de biologia, 60).	Há três meses (...) começou a sentir dores terríveis no braço. “Não conseguia nem me deitar, dormia sentado”, lembra-se. (...), ele se viu travado. A culpa era de um nervo pinçado entre duas vértebras. “Depois de algumas sessões de RPG consegui sair da crise”, relata, aliviado.	Dor limitou o sono; Algumas sessões de RPG acabaram com as crises.
Jornalista; Fisioterapeutas.	O método não trata só onde dói e, sim, o corpo da cabeça aos pés. Não se surpreenda. Se você procurar um especialista em RPG para acabar com aquela dorzinha no joelho, ele examinará seus ombros com a maior concentração. A recíproca é verdadeira. Essa é a chave do método. “Nosso trabalho não é segmentado”, diz (...). Em outros métodos (...), dá-se uma atenção especial à região que reclama de dor. No início dos anos 1980 (...) se revoltou contra esse jeito de tratar o corpo, assim aos pedaços, e resolveu propor uma nova terapia.	O método trata o corpo como um todo; O método não é segmentado e não trata o corpo aos pedaços.
Jornalista; Fisioterapeuta.	(...) A RPG leva em consideração que os músculos estão interligados em cadeias. Como estão amarrados (...) é fácil imaginar que um problema em princípio localizado vá aos poucos se propagando. “Ao perceber uma pequena alteração na postura, é preciso notar quais músculos passam por ali e para onde vão”, explica (...). Ou seja, onde poderá terminar a encrenca. “É comum o sintoma estar bem longe da origem”, (...).	Os músculos do corpo estão interligados.
Jornalista; Especialista (Professora – FIC)	Um paciente tinha uma dor (...). “Até que o sujeito procurou a RPG”, conta, (...). Ao seguir a trilha muscular do tormento, ela percebeu que a verdadeira culpada era (...). Tombada para um dos lados, a coluna acabou sobrecarregando mais uma perna do que a outra. A pelve reagiu se deslocando, (...). Os últimos	Os tratamentos tradicionais não funcionaram; As dores em um local podem ser reflexo de problemas em outro local.

	atingidos? Os pés.	
Jornalista; Pesquisa (UNIBAN).	(...) Por trás da postura fora de prumo podem estar desde tensões emocionais até doenças orgânicas. Uma pesquisa (...) com vítimas de tontura crônica constatou que (...). Tontas, eles tendiam a deixar o pescoço rígido para não cair. E, desse jeito, afetavam seus músculos.	A causa de certos problemas podem ser os efeitos de outros distúrbios emocionais e orgânicos.
Jornalista; Pesquisador e fisioterapeuta (UNIFESP).	É a musculatura, (...) que sempre leva a pior. Até quando a idéia é poupá-la, digamos. "Sem ter consciência, a gente adota posições que aliviam determinadas dores e que, a longo prazo, podem fazer mais mal do que bem", explica (...).	A musculatura absorve os problemas da pessoa; Inconscientemente ajustamos o corpo, mas isso também faz mal.
Jornalista.	Poupar um músculo (...) significa sobrecarregar outro. É o mecanismo de compensação. Músculos sobrecarregados, por sua vez (...). Isso vai desgastando suas cartilagens. O pior é que a gente só se lembra da má postura quando boa parte desse estrago já está feita.	O mecanismo de compensação sobrecarrega outros músculos; Não temos consciência da má postura.
Jornalista; Especialistas (Fisioterapeutas).	(...)O corpo fala – e conta tudo o que se passa em seu espírito. Suas postura reflete emoções. Nenhum defensor da RPG deixa essa relação em segundo plano. "O componente emocional é muito importante", frisa (...). "Os tímidos costumam se fechar sobre si mesmos", exemplifica. Ao contrário (...). "Muitas vezes a postura está a serviço de uma raiva ou de uma angústia", observa (...). Segundo os especialistas, é comum a pessoa despertar para o problema e até mudar de atitude com a consciência corporal proporcionada pela RPG.	O corpo fala e sua postura reflete as emoções do espírito; A RPG proporciona a consciência corporal que pode fazer com que a pessoa desperte para o problema.
Jornalista.	(...). Estas são as quatro posturas restantes. Como sempre, é preciso ter o terapeuta por perto. Basta um dedão fora do eixo e dá tudo errado.	É preciso um terapeuta acompanhando para não dar errado.
Jornalista.	Aqui as pernas estão no foco principal (...).	Uma parte do corpo pode ser enfocada.
Jornalista.	Realizada com apoio, esta postura em pé trabalha praticamente todos os músculos do corpo.	Postura trabalha e fortalece todo o corpo.
Jornalista.	Respiração e a parte interna dos braços são exercitadas – e corrigidas nesta posição.	Posição corrige a respiração.
Jornalista.	Ao se sustentar por algum tempo deste jeito, a pessoa trabalha as costas e as pernas.	Posição precisa de um certo tempo.
Jornalista; Fisioterapeuta.	O tratamento alonga e fortalece músculos fora de forma. "Para a RPG, o diagnóstico é uma verdadeira escavação arqueológica", compara (...). Na primeira consulta, o terapeuta observa tudo: (...). No final, sabe direitinho o que está no lugar certo e o que não está (...). "Ao puxar os fios musculares, vai aparecendo tudo", descreve Ângela.	A prática fortalece os músculos; A condição do corpo facilita o diagnóstico.
Jornalista; Fisioterapeuta.	A partir desse panorama, o especialista traça um plano de ação. Suas ferramentas são (...). Cada uma delas focando determinados grupos ou cadeias musculares. O objetivo é sempre alongar músculos rígidos demais e fortalecer os que se encontram flácidos. Uma sessão é capaz de durar (...). É que a RPG aposta na manutenção de cada posição por longos 20 ou 30 minutos. Eis outra diferença em relação a métodos tradicionais de fisioterapia, que investem mais na repetição de movimentos do que na sustentação da postura. "A gente insiste em grandes alongamentos", traduz (...).	A prática só tem oito posturas, mas uma sessão pode durar mais de uma hora; A RPG investe no tempo da postura e não na sua repetição; O objetivo é fortalecer os músculos.
Jornalista; Fisioterapeuta.	(...). Ficar do jeito certo por algum tempo seria a maneira de ensinar o corpo. Para quem está de fora, parece fácil. Nada disso. O terapeuta fica (...). "A gente ajusta o corpo o tempo todo, mas não é um processo passivo para o paciente", esclarece (...). "Ele é deve internalizar a nova postura", arremata.	Ficar do jeito certo não é fácil e vai sendo corrigido pelo especialista; O tratamento não é passivo para o paciente.
Jornalista; Fisioterapeuta (UNIFESP).	E, sejamos sinceros, as sessões podem ser doloridas e cansativas. Por causa disso, nem todos se adaptam ao tratamento. (...), até arrisca um palpite: "As mulheres se dão muito melhor. Elas se abrem mais e evoluem mais depressa", nota.	As sessões podem ser doloridas e cansativas, causando a desistência de certas pessoas.
Jornalista.	Para quem tem paciência, pode valer a pena. Os cerca de 800 especialistas no Brasil têm arrancado muita gente das salas de cirurgia, às vésperas de operar a coluna. A reeducação postural, de quebra, vem corrigindo os movimentos da respiração e melhorando (...). Há ainda relatos de bons resultados (...) existe a teoria de que a musculatura bem ajustada contribuiria para os movimentos peristálticos das	Podem valer a pena para quem tem paciência; A musculatura bem ajustada ajuda outras funções do organismo, evitando e resolvendo problemas de doença.

	vísceras durante a digestão.	
Jornalista; Fisioterapeuta (UNIFESP).	"A RPG põe nossa máquina para trabalhar bem", sintetiza (...). Entusiasta, ele acredita que procurá-la deveria ser uma rotina, como ir ao dentista. Detectar cedo qualquer mínimo desvio pode ser a chave para entrar no seletíssimo grupo dos que parecem ter as costas à prova de dores.	Com a prática a nossa máquina trabalha bem; A prática deveria ser rotineira.
Jornalista; Paciente (F) (Estudante de enfermagem, 28).	A repetição de movimentos no computador e ao telefone detonou dores (...). Tanto que ela se afastou do trabalho em (...). Os efeitos da RPG foram mais do que alívio quase imediato: a postura melhorou muito e as crises de asma e bronquite sumiram. "Consegui benefícios que nem imaginava", diz.	A dor afastou a pessoa do trabalho; Os benefícios da prática tiraram a dor, asma e bronquite, sendo maiores que o imaginado.
Jornalista.	(...) A RPG é famosa por tratar os casos de hérnia de disco, quando essas estruturas (...). Lordose (...), também podem ser resolvidas ao longo das sessões. A reeducação corrige desvios nos joelhos (...). Não cura, mas ajuda muito quem tem artrite, (...) dores de cabeça crônicas e lesões causadas pelo esporte.	Trata ainda hérnia e lordose; Não cura mas ajuda a quem tem artrite e outros problemas.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 8

Periódico: Revista *Saúde!* – Julho de 2003 – Edição 238 – 67 páginas.

Título: Hidroginástica funciona?

Total de páginas: 4 páginas.

Localização: página 58.

Autora: Priscila Boccia.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Seu corpo*, a matéria questiona se a hidroginástica tem outros benefícios fora os indiscutíveis efeitos de fortalecer o coração e ajudar a emagrecer, já que se tornou uma febre com um cardápio de novas aulas que não pára de crescer. As imagens da matéria mostram felizes praticantes em atividade, além da biomecânica de certos movimentos e o uso de novos equipamentos na piscina. No final da matéria, o leitor é convidado a entrar no *site* da revista e verificar que desde a Antiguidade os movimentos na água já eram usados com finalidades terapêuticas.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista; Fisiologista (UNIFESP).	Imagine passar meia hora fazendo polichinelo. Cansativo? Sem dúvida. Pense, agora, no mesmo exercício dentro da piscina. O esforço parece bem maior... e realmente é. "Na hidroginástica, o movimento é feito contra a resistência da água e, por isso, exige mais vigor", enfatiza (...). Ponto para a atividade: melhora o sistema cardiovascular e ajuda a queimar calorias. Se o exercício aquático do jeito convencional já é eficiente, dá para fazer uma idéia dos benefícios proporcionados pela sua versão turbinada – a esteira dentro d'água (...). Essa é a novidade (...) que promete se espalhar pelas grandes academias das principais capitais brasileiras. Que a hidroginástica é considerada uma atividade física poderosa, portanto, ninguém discute. A questão é saber se o vale-tudo promovido pelas academias, (...), de fato pode trazer outras vantagens, como o ganho de massa muscular.	A prática é mais exigente na água, tendo maior efeito na melhora do organismo e queima de calorias; Se a prática na água já é eficiente, dá para imaginar os benefícios da sua versão turbinada; Não se discute a eficácia da atividade, mas sim, as modificações promovidas pelas academias; Novidade promete se espalhar.
Jornalista.	(...) Ao mergulhar, você se sente mais leve e flutua por causa do empuxo, força contrária à gravidade que facilita os movimentos em direção à superfície. Pelo mesmo motivo, é preciso fazer muita força para afundar o corpo.	É preciso fazer muito esforço na água.
Jornalista.	Quanto maior a profundidade, mais intensa é a pressão (...). Com o tempo, o aperto provocado pelo líquido na caixa torácica torna a respiração mais eficiente. Durante o exercício, o retorno venoso é facilitado.	O exercício na água deixa a respiração mais eficiente.
Jornalista.	A resistência imposta pela água é oito vezes superior à do ar. Isso se deve ao atrito com o meio líquido, bem mais denso.	É preciso fazer muito esforço na água.
Jornalista.	A troca de calor com a água é quatro vezes mais rápida. Se a temperatura da piscina estiver baixa (...), o organismo gasta mais energia para se aquecer. Já a água quentinha melhora a circulação e ajuda a relaxar, mas não elimina tantas calorias.	Na água fria o organismo gasta mais energia e na água quente a circulação melhora.
Jornalista.	O que a hidroginástica pode fazer pelo seu corpo. Inspiradas em modalidades de exercícios aeróbicos, as academias criaram aulas lúdicas e animadas que jogaram por terra a idéia de que a hidroginástica, inicialmente um método terapêutico, é uma atividade própria apenas para a terceira idade. Revisitada, ganhou nova dinâmica. Conheça as atrações do momento.	A hidroginástica não é só para a terceira idade; Não só terapêutica é revisitada.
Jornalista.	Hidrolocal. Melhora a resistência muscular e enrijece pernas e braços, por meio de exercícios com halteres, luvas e tornozelas,	Melhora a função e a aparência do músculo.

	semelhantes aos da ginástica localizada.	
Jornalista.	Acqua spinning. Simula trilhas (...) em uma bicicleta ergométrica adaptada para a piscina. Dá condicionamento físico, mas faltam estudos sobre lesões (na água as articulações ficam mais frouxas e, com o movimento, o risco se agrava).	Imita a natureza; Melhora o condicionamento físico, mas faltam estudos sobre o que pode trazer de ruim.
Jornalista.	Hidropower. Exercícios de alta intensidade misturam (...). Usar equipamentos de musculação específicos para o solo, prática comum, é impróprio porque (...). O certo é usar acessórios para a piscina. Ao contrário do que promete, não permite hipertrofia muscular.	É preciso usar acessórios para a piscina; Não propicia hipertrofia como promete.
Jornalista.	Hidrokick-boxe. Simula movimentos do boxe sem tocar os pés no chão. Além de socos, tem muitos chutes do kick-boxe. Ajuda a emagrecer, mas é preciso cuidado com os joelhos.	Ajuda a emagrecer, mas requer certos cuidados.
Jornalista.	Deep running. Com um colete flutuante preso à cintura, o aluno simula movimentos (...). É uma aula aeróbica por excelência.	É uma aula aeróbica.
Jornalista; Especialistas; Pesquisador (UFRGS).	(...). “A atividade física dentro d’água faz baixar a frequência cardíaca e a pressão arterial, o que é ótimo para hipertensos.” (...).	A atividade física na água abaixa a frequência cardíaca e a pressão arterial, o que é bom.
Jornalista; Pesquisa e fisiologista (UNIFESP).	“A hidro não promove hipertrofia muscular. (...) dosou os níveis de creatina quinase (...) após as caminhadas na esteira convencional e no modelo computadorizado para piscina. Na água, a circulação dessa enzima foi 45% menor.” (...).	Não propicia hipertrofia muscular.
Jornalista; Professora de Educação Física.	“Os exercícios só funcionam com a água na altura dos ombros. Fuja das aulas com braços que se movimentam no ar.” (...).	É necessário certas condições para atingirmos os benefícios.
Jornalista; Praticante (M) (Comerciante /maratonista, 44); Praticante (Empresária, 36).	“Emagreci 7 quilos desde que comecei a andar na Aquafit – e sem fazer dieta”, comemora (...), de 44 anos. Maratonista, ele se exercita na esteira aquática duas vezes por semana para complementar as corridas diárias no asfalto. Já (...), de 36 anos, aderiu à malhação na água para aliviar as dores que sentia no joelho. “Estou andando nela uma vez por semana, sem problemas”, conta.	A prática emagrece sem necessidade de dietas e alivia as dores; É a complementação da corrida no asfalto; É realizada periodicamente toda semana sem problemas.
Jornalista; Fisiologista (UNIFESP)	O aparelho que mergulhou. (...), testou a esteira aquática da Aquafit e comparou o gasto energético (...). A conclusão foi a de que, dentro d’água, a queima de calorias aumenta 140%. (...) a perda é de 219 calorias.	A prática na água aumenta o gasto energético.
Jornalista; Pesquisa (UFRGS).	Impacto, mocinho ou vilão? Nem uma coisa nem outra. Para quem sofre de problemas articulares, o baixo impacto proporcionado pelos exercícios aquáticos é positivo porque diminui o risco de lesões e dores. As vítimas de osteoporose, porém, não têm muita vantagem com a hidroginástica, já que (...) mostrou que a atividade com saltos na piscina produz o mesmo impacto de uma caminhada leve. Se a novidade se confirmar com novas pesquisas, será mais um motivo para aproveitar os benefícios de se exercitar na água.	O pouco impacto da atividade pode ser bom para uns e ruim para outros; Não existe tão pouco impacto assim; É preciso mais pesquisas para confirmar o benefício.
Jornalista; Praticante (Engenheira, 30).	(...), de 30 anos, pratica hidroginástica há cinco anos. “É a única atividade que me cativa”, diz ela. “Eu sempre desisto quando tento outro tipo de exercício.” Aluna assídua, Priscila vai quatro vezes por semana (...). “Faço aulas localizadas e deep running para manter o peso”, revela.	Pratica há 5 anos porque é a única prática que a cativa; Desiste quando muda de prática; É assídua; A prática ajuda a manter o peso.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 9

Periódico: Revista *Saúde!* – Setembro de 2003 – Edição 240 – 71 páginas.

Título: Dos pés à cabeça.

Total de páginas: 6 páginas.

Localização: página 36.

Autora: Gabriela Cupani.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Medicina*, a matéria foi a reportagem de capa do mês, afirmando que um trabalho científico prova os efeitos terapêuticos da massagem nos pés, sobre diversos males. Afirma ainda, que você mesmo pode se massagear para reduzir tensões e revigorar o organismo e que em certos países desenvolvidos a técnica faz parte do sistema de saúde pública. Outra afirmação que faz, é de que na reflexologia há um lugar certo para cada estrutura e órgão do corpo, mas que nem todos estão nos dois pés. As imagens da matéria mostram pessoas se massageando, pacientes satisfeitos, seqüências de massagens nos pés, além de um mapa da reflexologia do corpo nos pés. Ao final da matéria, o leitor é convidado a saber mais sobre os benefícios da reflexologia no *site* da revista.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista.	O corpo fala. E são os pés que contam tudo (...), eles refletem o que existe guardado no seu interior (...). E, como uma velha fotografia, também registram marcas passadas. (...) a ciência começa a comprovar o que os orientais observavam há mais de 4 mil anos: todos os órgãos estão inscritos na planta dos pés e, por isso, a massagem em pontos específicos tem efeito terapêutico.	O corpo reflete o que está ou esteve no seu interior, seja físico ou emocional; A ciência começa a comprovar o que orientais sabiam há 4 mil anos; Os pés são um espelho e por isso a massagem em certos pontos tem efeito terapêutico.
Jornalista; Pesquisa (UNIFESP).	(...) a absoluta falta de pesquisas deixava no ar certa dúvida sobre a eficácia do método, batizado de reflexologia por aqui. Um estudo recém-publicado, porém, mostra pelo menos um resultado espantoso: a massagem conseguiu normalizar a pressão arterial em grávidas hipertensas. Além disso, os bebês dessas pacientes nasceram em melhores condições (...) em relação aos de mulheres com pressão alta que não passaram pelas sessões (...).	A falta de pesquisas científicas colocavam a prática em dúvida; Estudo mostra que a massagem normalizou a pressão de grávidas hipertensas e seus bebês nasceram em melhores condições do que os das que não fizeram.
Jornalista; Pesquisa (UNIFESP); Terapeutas.	A pesquisa, feita dentro do maior rigor científico (...), dá respaldo ao que terapeutas especializados em reflexologia constatarem todos os dias (...) toques certos ajudam a tratar males tão diversos quanto hipertensão, enxaqueca, gastrite ou miomas.	Pesquisa rigorosa confirma o que os especialistas já sabiam; Os toques ajudam a tratar males diversos.
Jornalista.	A massagem provoca mais do que um simples relaxamento. Qualquer toque, feito com jeito e carinho, funciona como uma verdadeira terapia, capaz de confortar a alma e trazer bem-estar. O que faz dos pés um local privilegiado (...). Foi por acaso mesmo, na base da observação, que os precursores da técnica notaram que um apertão aqui provocava uma resposta acolá. Assim, descobriram a tal ação reflexa. Após tentativas e erros, os mapas foram delineados. Uma curiosidade: a geografia dos pés descoberta no século passado mostrou-se muito similar à conhecida pelos orientais dois milênios antes de Cristo.	É mais do que relaxamento e prazer; Terapia que conforta a alma e traz bem-estar; A técnica surge de observações; Existe uma ação reflexa acionada pela massagem, do tipo estímulo-reposta; A prática é similar a uma técnica milenar.
Jornalista; Enfermeira e pesquisadora (UNIFESP)	O que ninguém explica ainda é o poder curativo desse tipo de massagem. Acredita-se que ela (...). Também não se sabe ao certo (...). O fato é que isso acontece – e por meio de sinais bem visíveis (...). O consenso entre os especialistas é o de que não há nada de místico por trás dessas manifestações. “Trata-se de pura neurofisiologia”, resume (...).	Ninguém explica o mecanismo de cura e as conexões do corpo; Acredita-se que o cérebro reage ao estímulo; A cura acontece; Os benefícios têm causas neurofisiológicas e não místicas.
Jornalista; Pesquisa (UNIFESP).	Para os adeptos, a falta de explicações detalhadas não tira o mérito da técnica. Os consultórios estão repletos de histórias de sucesso – pacientes com câncer que passaram a enfrentar melhor (...) ou, ainda, pessoas que se livraram de persistentes crises (...). Claro, qualquer um pode se perguntar até que ponto esses benefícios não são apenas fruto de um poderoso relaxamento – efeito que ninguém discute. (...) veja os resultados de algo bem mais palpável: a pesquisa comparou dois grupos de gestantes hipertensas (...) e o ponteiro despencou apenas entre aquelas que se submeteram à massagem.	Para os beneficiados a falta de explicações não tira o mérito da técnica; Apesar dos benefícios não estarem explicados, eles acontecem, como mostra pesquisa recente.
Jornalista; Presidente (ANR).	A reflexologia funciona, mas não espere milagres. Pacientes satisfeitos e dados científicos começam a pôr ordem em algo que, à primeira vista, pode parecer sem pé nem cabeça. “É certo que existe uma ação no organismo”, sublinha (...). Mas não se iluda: ninguém ousa falar em cura. O que os resultados encorajadores sugerem é que essa técnica milenar, capaz de aliviar sofrimentos e ajudar o corpo a combater seus agressores, funciona como um poderoso coadjuvante da Medicina tradicional.	A prática tem limites; Apesar da ciência e dos praticantes darem respaldo à prática, ela não cura; É uma técnica milenar, coadjuvante da Medicina, capaz de ajudar o corpo a combater seus agressores.
Jornalista; Terapeuta.	Seus efeitos podem ainda chegar à alma e atenuar problemas emocionais, como ansiedade e depressão. “O método é capaz de detectar desequilíbrios psíquicos e evitar que se transformem em doenças”, completa (...). Mas o paciente jamais deve abandonar as orientações de seu médico ou largar os remédios prescritos por ele.	Pode atenuar problemas emocionais e psíquicos, evitando que se transformem em doenças; O paciente não deve abandonar o médico ou os remédios.
Jornalista.	Como toda terapia, a reflexologia tem suas limitações. Desconfie se o massagista prometer curas milagrosas, como (...). Da mesma forma, é impossível fazer diagnósticos simplesmente observando a planta dos pés ou dizer exatamente o que está acontecendo com o órgão afetado. No máximo, um terapeuta sério e bem preparado consegue enxergar alterações (...). Essa, aliás, é uma forma de separar o joio do trigo: um profissional confiável apenas sugere (...).	A prática tem limites; Desconfie de curas e diagnósticos milagrosos; Um profissional sério indica exames complementares.
Jornalista.	Para ter garantia de estar nas mãos certas, deixe o constrangimento de lado e investigue a formação do massagista, que deve incluir sólidos conhecimentos de anatomia e fisiologia.	O paciente deve investigar o profissional; O profissional deve conhecer anatomia e fisiologia; A

	Fuja (...) de quem fez cursinhos de fim de semana. Ou, na melhor das hipóteses, você sairá mais relaxado. E só. Na melhor das hipóteses porque a massagem (...) pode ser um verdadeiro perigo para grávidas ou para quem tem diabetes, câncer e problemas vasculares. É preciso ter certeza absoluta de que está entregando os pés a um profissional competente.	massagem em vez de benefícios pode trazer perigos para gestantes e outros pacientes, por isso eles têm que ter certeza absoluta da competência do profissional.
Jornalista.	Por aqui, os médicos ainda não estão muito convencidos desses benefícios e raramente indicam a reflexologia como complemento do tratamento. Os enfermeiros brasileiros estão alguns passos à frente (...) a técnica se transformou em uma especialidade da área, o que já permite expandir os cursos de formação dentro de instituições sérias. Uma boa notícia para os mais de 5 mil adeptos brasileiros que querem pôr os pés em terreno sólido.	Os médicos brasileiros não estão convencidos dos benefícios da massagem mesmo como complemento; A técnica possui cursos de formação sérios na área da enfermagem; Existem mais de 5 mil adeptos no Brasil.
Jornalista.	(...) 2500 A. C. (...) conhecem os efeitos terapêuticos da massagem nos pés para tratar doenças e aliviar dores. (...) médico americano (...) nota, por mero acaso, que, ao pressionar certos pontos da planta, provocava um efeito anestésico em outras regiões do corpo. (...) fisioterapeuta americana (...) aprofunda o estudo das áreas reflexas e traça, na planta dos pés, um mapa de todos os órgãos.	Outros povos já sabiam que a prática tem efeitos terapêuticos, ajudando no tratamento; Age por uma ação reflexa; A prática é fundamentada nos estudos das áreas reflexas.
Jornalista.	(...). De acordo com a milenar reflexologia, há uma correlação entre a planta dos pés e as regiões do corpo	A prática é milenar; Há uma correlação entre as regiões do corpo.
Jornalista; Paciente (Publicitária, 42/Mãe, F, 5).	Para (...), 42 anos, a reflexologia trouxe alívio enquanto esteve internada (...). A pequena Luísa também se beneficia com a técnica. Ela nasceu prematura e com os pulmões comprometidos. Por isso, (...) os pezinhos da menina (...) são massageados para melhorar seu fôlego. "As sessões ajudam no tratamento", (...).	Trouxe benefícios para o tratamento de mãe e filha; Vem sendo feita com sucesso por um longo período.
Jornalista.	(...). A massagem nos pontos do pé estimula (...). O estímulo viaja até o cérebro (...). Estudos apontam a ativação na área ligada ao órgão estimulado com a massagem. Avisado de que há algo errado, o cérebro (...) acionaria mecanismos capazes de reequilibrar os fatores responsáveis por distúrbios.	O corpo funciona por mecanismos de estímulo-resposta comandados pelo cérebro; Não se sabe ainda a ação exata do organismo.
Jornalista.	Aqui está o seu corpo inteiro.	Nos pés encontramos todo o corpo.
Jornalista.	Trocando os pés pelas mãos. Elas, assim como as orelhas, possuem muitas terminações nervosas. Mas os reflexologistas preferem massagear os pés porque ali essas terminações são bem mais numerosas.	Também nas mãos e orelhas encontramos o retrato do corpo.
Jornalista.	Ao alcance das suas mãos. Prepare-se. Escolha um lugar gostoso (...). Certifique-se (...). Se quiser, use cremes (...). Massageie um pé de cada vez e fique atento (...).	A massagem pode ser feita por você; É preciso atenção na postura.
Jornalista.	(...). Segure o pé inteiro (...). Usando toda a mão, amasse-o como (...). Explore toda a superfície e todos os seus cantinhos.	Massageie os pés de uma determinada forma, com carinho.
Jornalista.	(...). Suba até o tornozelo. Com a mão inteira, movimente (...). Usando a ponta dos dedos, explore (...). Percorra (...).	Massageie os pés de uma determinada forma.
Jornalista.	(...). Mexa as articulações (...). Depois continue (...). Confie na intuição e siga o caminho que as mãos encontram.	Massageie os pés de uma determinada forma; Confie na intuição.
Jornalista.	(...). Localize no mapa dos pés na página 39 a região da coluna vertebral e explore-a com apertões e cutucadas. Depois (...). Trabalhe de forma mais profunda (...). Concentre-se na respiração.	Massageie os pés de uma determinada forma, a partir do mapa disponível; Concentre-se.
Jornalista.	(...). Sinta a sensação de relaxamento e aproveite. Esparrame-se (...) e faça o que seu corpo pede – deixe-o quieto ou se espreguice, respirando (...).	Sinta o relaxamento e obedeça ao seu corpo.
Jornalista; Paciente (Engenheiro, 51).	Há doze anos, religiosamente (...) é dia de reflexologia para (...). O compromisso tem prioridade absoluta na agenda (...) de 51 anos, que vive um ritmo de trabalho alucinado. "Tenho certeza de que, se não fosse por isso, já teria infartado", imagina ele, que só não quis posar descalço para a revista.	A prática é feita há muito tempo, sendo prioridade; O praticante tem certeza que já teria enfartado sem a massagem.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 10

Periódico: Revista *Saúde!* – Setembro de 2003 – Edição 240 – 71 páginas.

Título: Olho vivo no professor.

Total de páginas: 3 páginas.

Localização: página 66.

Autora: Priscila Boccia.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Seu corpo*, a matéria alerta para a competência dos profissionais de Educação Física das academias, que pode colocar em risco a saúde dos alunos. A matéria afirma que o bom instrutor não larga o aluno sozinho, porque sabe os riscos que os exercícios errados são para a musculatura, coluna e coração. Realiza uma pesquisa em seis grandes academias do país sobre o registro dos seus professores, ouvindo a opinião dos alunos sobre os mesmos. As imagens da matéria mostram desenhos de alunos em situação de esforço extremo, enquanto o professor conversa descontraidamente com uma aluna. No final da matéria, o leitor é convidado a entrar no *site* da revista para verificar se sua academia está dentro das normas.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista.	(...) Assinale (...): malhar direito esculpe músculos e melhora a disposição física e mental. Verdadeiro, claro. (...) as academias sempre contam com professores bem preparados. Acertou quem respondeu “falso”. (...) que malhador nunca teve motivos para queixas do tipo (...) Sem querer generalizar (...) a vida não é muito fácil para quem faz exercícios com um olho (...) e o outro na saúde.	É evidente que o exercício é bom para definição muscular e disposição física e mental; Nem sempre os professores são bem preparados para cuidar da saúde dos alunos.
Jornalista.	Apesar dos avanços no universo do fitness (...), o profissionalismo ainda engatinha. Tanto isso é verdade (...) terminou o prazo para ex-atletas e professores práticos (...) obterem registro no conselho (...). A anistia se encerra longos cinco anos após a profissão ter sido regulamentada (...).	Os profissionais de Educação Física estão aquém dos avanços no universo do fitness; Os profissionais de Educação Física ainda são muito práticos, sem conhecimentos específicos.
Jornalista; Associação (ACAD); Presidente (Confef).	Segundo (...), o número de alunos matriculados (...) é de (...). A fiscalização, claro, não acompanhou o ritmo de crescimento. Há (...) registrados (...), mas o próprio (...) admite não ter controle (...). “Existem cerca de 12 mil academias no país, mas muitas funcionam sem alvará”, reconhece (...).	O número de alunos cresce, mas a fiscalização não; Não há controle de todas as academias do país.
Jornalista; Funcionário (CREF).	(...) os conselhos fazem batidas e checam as reclamações recebidas. (...) chegam cerca de 40 denúncias por semana (...) relacionadas à falta de diploma. “Damos um mês para a regularização”, afirma (...). “Passado esse prazo, encaminhamos o caso para a Justiça.”	Os conselhos profissionais checam as reclamações recebidas; As maiores denúncias são por falta do diploma.
Jornalista; Diretor (FMU) e presidente (CREF).	Tanta preocupação (...) soa corporativista, mas (...). “Queremos garantir segurança para quem pratica exercícios”, justifica (...). Faz sentido. Quem se arriscaria a ser tratado por um médico sem CRM?	A preocupação soa corporativista, mas é justa por querer garantir a segurança dos praticantes; A preocupação faz sentido porque a população não deve se arriscar com profissionais não cadastrados nos seus conselhos profissionais.
Jornalista; Professor de Educação Física.	Ainda falta preparo adequado para o professor de educação física. Quem tem diploma (...) estudou (...) fisiologia e anatomia (...). O embasamento teórico faz diferença. “Um curioso dá aula imitando (...), mas não os adapta ao aluno”, comenta (...). Porém, diploma não é tudo. “Há mais de 250 faculdades no país e a qualidade de ensino deixa a desejar”, avisa.	O professor de Educação Física ainda não está preparado para exercer sua profissão; A diferença do profissional qualificado é ter estudado disciplinas da área biomédica; O professor tem que adaptar a atividade ao aluno e não imitar aulas prontas; O diploma não é solução em virtude da situação da educação superior no país.
Jornalista; Chefe (SBC); Diretor (USP).	Agora (...) está reivindicando o direito de prescrever exercícios. “O professor entende de saúde, mas não conhece a doença”, lembra (...). “Só o médico pode avaliar o risco (...) da atividade física.” (...) discorda: “O professor está apto para analisar um teste (...), mas precisamos de mais disciplinas (...) de reabilitação, que pode aprofundar (...) sobre doenças”. Ou seja, mesmo para quem tem diploma, pode faltar informação para orientar quem tem algum fator limitante, como (...).	O professor de Educação Física não está habilitado a prescrever exercícios porque entende da saúde, mas não da doença; Só o médico pode avaliar os riscos da atividade física; O professor de Educação Física está apto a certos procedimentos, mas tem que aprofundar os seus conhecimentos sobre a doença; Mesmo o diploma não é garantia de uma prática profissional correta; A prática da atividade se torna um risco.
Jornalista.	SAÚDE! Aderiu à fiscalização.	A revista <i>Saúde!</i> se prestou a fiscalizar as academias.

Jornalista; Praticante (Advogada, 26).	(...) "Eles estão sempre por perto, insistindo para que eu alongue os músculos (...), mas nunca me orientaram sobre a frequência cardíaca." (...).	Os professores alertam sobre os alongamentos, mas não orientam sobre a frequência cardíaca.
Jornalista; Praticante (F) (Economista, 26).	"Os equipamentos são modernos, mas ninguém orienta direito. Nunca me disseram para monitorar os batimentos (...) e não tenho um treino (...) musculação. Chego e vou mexendo nas maquininhas." (...).	Os equipamentos são bons, mas os profissionais não; Nunca orientam o aluno sobre os batimentos cardíacos; Não passam um treino detalhado; Faço a prática por conta própria.
Jornalista; Praticante (Advogada, 23).	"Cansei de fazer exercício de qualquer maneira e ninguém falar nada. Acho que os profissionais, apesar de bem preparados, têm uma certa má vontade." (...).	Faço a prática por conta própria; Os professores são bem preparados, mas têm má vontade.
Jornalista; Praticante (M) (Jornalista, 25).	"Quando a gente entra na academia, as orientações são razoavelmente claras. Depois (...) o professor esquecer o aluno. Preciso pedir (...) ser atendido." (...).	No início o professor acompanha, mas depois deixa o aluno sozinho; Precisa pedir para ser atendido.
Jornalista.	O professor com boa formação faz questão de: Sugerir a medição da frequência (...) ensinar a monitorar os batimentos (...). Recomendar a carga ideal e desestimular o aumento por conta própria, sugerindo variações (...). Incentivar o alongamento, antes e depois (...). Ensinar os movimentos corretos (...), observando a postura (...) perto para corrigir desvios.	O professor com boa formação é aquele que ensina sobre o funcionamento do organismo e dos exercícios; Enfatiza a moderação; Desaconselha a mudança por conta própria; Está sempre por perto.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 11

Periódico: Revista *Saúde!* – Novembro de 2003 – Edição 242 – 67 páginas.

Título: Vá de bicicleta.

Total de páginas: 3 páginas.

Localização: página 54.

Autora: Priscila Boccia.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Seu corpo*, a matéria afirma que pedalar é um santo remédio contra o cansaço muitas vezes provocado por uma vida sedentária. Desafia o leitor a adotar uma bicicleta como meio de transporte, para ganhar pique de vencedor. Aconselha o ciclista a nunca pedalar na contramão dos carros e a seguir o Código de Trânsito Brasileiro. Apresenta os acessórios indispensáveis para pedalar com segurança. As fotos da matéria mostram um ciclista e vários equipamentos para a prática do ciclismo, passando uma idéia de movimento em uma imagem desfocada pela velocidade do tema. Ao final da matéria, o leitor é convidado a consultar no *site* da revista um guia para pedalar nas ruas sem correr riscos.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista; Especialista (Médica do esporte – UDESC) e presidente (VIACICLO).	Se você encara a bicicleta apenas como (...) lazer, precisa rever seus conceitos. "Ela é um excelente meio de transporte", defende (...). (...) entusiasta (...) preside (...), entidade que (...) incentiva a população a pedalar como forma de obter benefícios para a saúde, mas também busca melhorar a infra-estrutura (...) para os ciclistas transitarem com segurança.	Além de lazer, a bicicleta é um excelente meio de transporte; Existe uma entidade que incentiva a população a pedalar em busca de saúde, além de buscar melhorias no trânsito para os ciclistas terem mais segurança.
Jornalista; OMS.	Não se trata de militância sem fundamento. (...) promove uma campanha pela adoção da bicicleta no dia-a-dia, com o objetivo de combater o sedentarismo e a poluição (...). Em países como Holanda, (...) deslocamentos (...) já são feitos sobre duas rodas (...).	Há uma campanha fundamentada pela adoção da bicicleta no dia-a-dia, para combater o sedentarismo e a poluição; Em países envolvidos o deslocamento nas cidades é feito muitas vezes em bicicletas.
Jornalista; presidente (VIACICLO); Secretário (ABRACICLO).	Por aqui a adesão à bicicleta ainda é tímida mas, ao que tudo indica, tende a crescer. "São pequenos grupos espalhados pelo país, como (...), conta (...). Sem dúvida, poderia haver mais gente se beneficiando das pedaladas. Segundo (...) a frota brasileira chega a 48 milhões de bicicletas. (...), dimensiona (...). O que falta mesmo é estímulo (...) a bicicleta da garagem.	A adesão no Brasil é pequena, mas tende a crescer, com mais gente se beneficiando das pedaladas; A frota brasileira é grande, faltando apenas estímulo para as pessoas tirarem as bicicletas da garagem.
Jornalista; Pesquisador (CELAFISCS).	Pedalar, além de ser ótimo para a saúde, faz com que você fique de bem com a vida. Antes de sair pedalando (...), é bom tomar alguns cuidados. "Primeiro certifique-se de que é capaz de conduzir a bicicleta sem vacilar", sugere (...). Só quem não se desequilibra facilmente pode (...). Se esse não é o seu caso, é melhor treinar em parques (...).	Pedalar é bom para a saúde, além de ser bom para a vida; Antes de pedalar com outros veículos, é preciso certos cuidados, como ser capaz de conduzir a bicicleta sem vacilos; Se não for o seu caso, treine em parques.
Jornalista; Secretário (ABRACICLO).	Quando se sentir seguro para (...), percorra primeiro pequenas distâncias (...). "Pedale no mesmo sentido dos automóveis, (...) na faixa da direita", ensina (...).	Depois, percorra primeiro pequenas distâncias; Pedale no sentido dos carros e na faixa da direita.

Jornalista.	Uma dica importante: não tente acompanhar os demais veículos. Ao contrário (...) (...) é de 15 km/h superior à de carros (...). Nas distâncias (...), é o meio de transporte mais rápido. (...) conduzir a bike sem atropelos o livra dos congestionamentos, (...) fator de estresse (...). (...) melhora sua qualidade de vida.	Não acompanhe outros veículos; Com trânsito caótico, a bicicleta é mais rápida que outros veículos, livrando do estresse dos congestionamentos e melhorando a qualidade de vida.
Jornalista; Associação (Bike Brasil); Praticantes.	O grande inimigo do ciclista é (...) o trânsito (...). Infelizmente ainda há poucas vias exclusivas (...). Para evitar as armadilhas (...) São Paulo já conta com um mapeamento (...). Em outras capitais, (...) podem dar boas orientações. Logo você mesmo vai criar seus próprios caminhos e tirar proveito desse democrático, econômico (...), saudável meio de transporte.	O trânsito é o grande inimigo do ciclista e existem poucas vias exclusivas para a prática; Consulte um mapeamento de vias alternativas na Internet e em outras capitais se informe com praticantes; Você vai criar seus caminhos e aproveitar esse democrático, econômico e saudável transporte.
Jornalista; Praticante (engenheiro, 24).	“Sempre que possível, vou de bicicleta”, afirma (...) 24 anos. (...) pelo menos duas vezes por semana pedala até o trabalho. (...), são 30 quilômetros. “Assim que chega à empresa, troca de roupa (...). A bicicleta fica estacionada (...). “No meu antigo emprego fui proibido (...) no elevador (...) precisei (...) um estacionamento”, recorda-se. Mesmo assim saiu barato (...).	Sempre que pode, usa a bicicleta e vai pelo menos duas vezes por semana até o trabalho; Percorre 30 quilômetros e no escritório muda de roupa e estaciona a bicicleta; Mesmo quando teve que pagar para estacionar ainda saiu barato.
Jornalista.	Vale a pena pedalar porque (...), com esforço leve, queima (...). O coração (...) funciona melhor. (...) Os níveis de pressão (...) abaixam. Em dois meses a força (...) aumenta (...). (...) prazerosa e pode combater (...) mau humor. Em pouco tempo você nota os benefícios (...) incentivo e tanto. (...) trabalha os músculos (...).	Pedalar vale a pena porque queima calorias com esforço leve, fortalece órgãos importantes, baixa níveis perigosos, aumenta a força das pernas em pouco tempo, é prazeroso e acaba com o mau humor, traz benefícios em pouco tempo e trabalha a musculatura.
Jornalista.	Só a bicicleta não basta. O capacete (...) protege (...). Verifique se (...). Você (...) reforçar a segurança com (...) Para preservar os olhos (...) utilize. Instale pelo menos (...). (...) controla melhor (...). As luvas protegem (...).	É preciso além da bicicleta, certos equipamentos e cuidados para proteção e segurança.

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO – MATÉRIA 12

Periódico: Revista *Saúde!* – Dezembro de 2003 – Edição 243 – 67 páginas.

Título: Lição de equilíbrio.

Total de páginas: 3 páginas.

Localização: página 58.

Autora: Priscila Boccia.

Descrição da matéria: Localizada na seção *Seu corpo*, a matéria questiona se o leitor já pensou em exercitar corpo e mente ao mesmo tempo, afirmando que o *lien chi* tem esse poder, trazendo benefícios à respiração, músculos e pensamento. As facetas dos movimentos da prática oriental são apresentadas em fotos de um médico e de uma terapeuta praticantes. Ao final da matéria, o leitor é convidado a entrar no *site* da revista para conhecer os projetos que pretendem difundir a prática.

Fontes	Unidades de análise	Núcleos de sentido
Jornalista; Praticantes.	Já pensou em exercitar o corpo e a mente ao mesmo tempo? Os movimentos do <i>lien chi</i> têm esse poder (...). A modalidade oriental, ainda pouco conhecida entre nós, melhora a respiração, aquietam o pensamento e ainda ajuda a alongar os músculos.	Diferentemente de outras práticas, o <i>lien chi</i> permite exercitar corpo e mente ao mesmo tempo, garantem os adeptos; A modalidade oriental, pouco conhecida aqui, traz benefícios para a respiração, para o pensamento e para os músculos.
Jornalista; Fisioterapeuta (UNIFESP) e professor de <i>lien chi</i> .	Respire (...), tranquilize (...), gire (...). À primeira vista (...) parece uma atividade relaxante, introspectiva. É mais do que isso. Os gestos, aparentemente simples, exigem um certo esforço. (...) diz (...) que há um mês ministra aulas gratuitas (...). “Esses movimentos estimulam novas áreas do cérebro e ampliam a flexibilidade do corpo” (...).	Tranquilize a mente; Os gestos do <i>lien chi</i> são mais do que relaxantes e introspectivos, exigindo um certo esforço; O <i>lien chi</i> é oferecido de graça em certos parques de São Paulo; Os gestos do <i>lien chi</i> estimulam o cérebro e dão flexibilidade ao corpo.
Jornalista; Praticante (Médico).	(...) novidade entre os brasileiros, é uma das 4 mil práticas corporais da Medicina tradicional chinesa. “Todas buscam o equilíbrio energético”, diz (...) <i>chi</i> significa energia vital. Os chineses acreditam que, para ter boa saúde, é preciso deixá-la circular, livre, por todo o corpo. Portanto, os exercícios ligados à medicina desse povo ensinam o praticante a sentir e controlar a energia. A expressão <i>lien chi</i> , aliás, pode ser traduzida como “a arte de treinar a energia”.	O <i>lien chi</i> é novidade no Brasil, mas tradição na China; As práticas corporais da Medicina chinesa buscam o equilíbrio da energia vital; Para os chineses a boa saúde é alcançada deixando a energia vital circular livre pelo corpo; As práticas corporais da Medicina chinesa ensinam a sentir e controlar a energia; <i>Lien chi</i> é a “arte de treinar a energia”.

Jornalista; Praticante (Médico acupunturista).	Para os orientais, corpo e mente estão intimamente ligados. “Os gestos suaves acalmam o pensamento, trabalham a respiração e a musculatura”, garante (...). No início, repeti-los chega a ser um desafio (...). Nada insuperável. E nem é preciso ter paciência de chinês para ver os resultados – eles aparecem bem depressa.	Para os orientais, corpo e mente estão ligados; Os gestos do lien chi acalmam o pensamento e trabalham o corpo; A prática é difícil no início, mas nada insuperável; Não é preciso ter paciência de oriental para ver os resultados, que aparecem rápidos.
Jornalista; Policial e Praticante (M); Praticante (M) (Fisiologista).	“O bem-estar é imediato”, testemunha (...). Ele introduziu (...) para aliviar o estresse e afastar as dores corporais dos policiais. “Hoje, 20 militares formados em Educação Física estão aprendendo essa prática chinesa”, revela. “Nosso segundo objetivo é capacitá-los para ensinar a população em parques de todo o Estado.” (...) aprova a iniciativa. “É uma ótima forma de melhorar a aptidão física com um exercício leve e relaxante”, avalia.	O bem-estar provocado pelo lien chi é imediato; Alivia o estresse e as dores dos policiais; Os policiais estão sendo capacitados para ensinar o restante da população a prática chinesa; O lien chi é ótimo para melhorar a aptidão física através de um exercício leve e relaxante.
Jornalista; Especialista (Neurologista – UNIFESP); Praticantes.	(...) a coreografia chinesa está sendo praticada por pacientes (...). “Até quem tem limitações físicas acaba fazendo os movimentos sem muito esforço”, nota (...). “Com o lien chi, a musculatura desses indivíduos não se atrofia.” Animado com os resultados clínicos (...) está adaptando a modalidade para a piscina. “A água facilita ainda mais (...)”, explica. “Para alguns casos, será a melhor opção.” Os adeptos (...) juram que qualquer pessoa, independentemente da idade e da condição física, pode experimentar (...). Que tal treinar você também a sua energia?	A coreografia está sendo praticado por pacientes com problemas neuromusculares, que mesmo com limitações realizam os movimentos sem muito esforço; A musculatura dos pacientes não se atrofia com o lien chi; O lien chi na água é mais fácil e para alguns é a melhor opção; Independentemente da idade e da condição física, qualquer um pode treinar sua energia, inclusive você.
Jornalista.	A natureza serviu de inspiração para os movimentos, que imitam animais, (...) árvores, (...) vento e (...) água.	Os movimentos do lien chi imitam a natureza.
Jornalista; Fisioterapeuta (UNIFESP).	Meditação no final. A seqüência (...) a mais fácil (...) termina com (...) meditação. “Assim eles aprendem a esvaziar a mente”, explica (...). Já está provado que a meditação é, de fato, um ótimo complemento, aumentando ainda mais a eficiência respiratória e diminuindo de vez a ansiedade.	A seqüência mais fácil termina com meditação, para os praticantes aprenderem a esvaziar a mente; está provado que a meditação é um ótimo complemento, que aumenta a eficiência da respiração e diminui a ansiedade.
Jornalista; Praticante (F) (Terapeuta, 50).	“Eu me sinto viva, com mais ânimo”, relata (...), 50 anos (...). “No começo parecia que eu não ia conseguir nunca, mas agora percebo uma melhora na amplitude dos meus movimentos e na flexibilidade”, diz ela, feliz.	A pessoa se sente viva e com ânimo; Faz a pratica periodicamente; O começo é difícil, mas depois há uma melhora nos movimentos e na flexibilidade, diz feliz a praticante.

Anexo B – Tipos e fontes dos discursos

TIPOS DE DISCURSOS	Mídia	Experiência	Científico	Profissional	Comercial	Político
FONTES DOS DISCURSOS	Jornalistas <ul style="list-style-type: none"> • Priscila Boccia(7 matérias); • Gabriela Cupani (3 matérias); • Thais Szegő (2 matérias). 	Praticantes e pacientes <ul style="list-style-type: none"> • Empresário (32, M); • Escritor (64, M); • Gerente operacional (37, F); • Fotógrafo (27, M); • Mães de crianças (5, 5, 3, 1, 5, M, F); • Massoterapeuta (42, F); • Triatleta (M); • Professor de biologia (60, M); • Estudante de enfermagem (28, F); • Engenheira (30, F); • Empresária (36, F); • Comerciante e maratonista (44, M); • Engenheiro (51, M); • Publicitária (42, F); • Advogada (26, F); • Economista (26, F); • Advogada (23, F); • Jornalista (25, M); • Engenheiro (24, M); • Médico (M); • Médico acupunturista (M); • Policial (M); • Fisiologista (M); • Terapeuta (50, F). 	Pesquisas <ul style="list-style-type: none"> • CELAFISCS; • UNIFESP (4); • UNIMONTE; • ICB – USP; • UNIBAN; • UFRGS. 	Profissionais e especialistas <ul style="list-style-type: none"> • Professor de Educação Física (3); • Professor de ioga (4); • Professor de lien chi; • Professor de Esportes radicais (UNIMES); • Preparador Físico; • Escritor; • Fisiologista (6) (ICB – USP/ UNIFESP); • Professora de imunologia (UEL); • Neuroimuno-fisiologista (CU); • Fonoaudiólogo (2); • Esteticista; • Cirurgião Plástico (SBCP); • Dermatologista (SBD); • Fisioterapeuta (8) (UNIFESP); • Endocrinologista; • Professora universitária (FIC); • Terapeuta; • Enfermeira (UNIFESP); • Diretor (2) (FMU/USP); • Médica do esporte (UDESC); • Policial; • Neurologista (UNIFESP). 	Empresários <ul style="list-style-type: none"> • Surfe; • loga (2). 	Organismos internacionais <ul style="list-style-type: none"> • OMS.
		Associações de praticantes <ul style="list-style-type: none"> • VIACICLO; • Bike Brasil. 	Pesquisadores e cientistas <ul style="list-style-type: none"> • ICB – USP; • FAPESP; • UNIFESP (2); • UFRGS; • CELAFISCS; • FIOCRUZ. 	Associações científicas <ul style="list-style-type: none"> • ACSM. 	Associações profissionais <ul style="list-style-type: none"> • SBRPG; • ANR; • CONFEEF; • CREF (2); • SBC. 	Associações comerciais <ul style="list-style-type: none"> • ACAD; • ABRACICLO.

Anexo C – Núcleos de sentido

Representações	
Quanto ao corpo	
Sobre o que é o corpo	
Corpo compreendido como uma máquina (essência biológica, natural e positiva)	4
Corpo compreendido como parte de um todo maior (músculos; emoções; espírito; mente)	10
Sobre como funciona o corpo	
Através de ações reflexas e mecanismos de estímulo-resposta	6
Por mecanismos de auto-regulação	3
De forma particular	1
Não se sabe	2
Quanto à saúde	
Sobre o que é a saúde	
Saúde compreendida como qualidade de vida	1
Saúde compreendida como algo distinto da vida	1
Saúde compreendida como bem-estar	1
Saúde compreendida como ausência de doenças	1
Sobre a obtenção da saúde	
Ter qualidade de vida é fácil e está ao alcance de todos	1
Obtemos a saúde através da circulação da energia no corpo	1
Quanto à doença	
Sobre o que é a doença	
Um evento limitante	3
Um evento não tão limitante (quanto outras doenças; quanto nós achamos que é; um desafio)	3
Sobre quem pode ter a doença	
Atinge a todos	2
Sobre o que traz a doença	
Traz também coisas boas (nova relação de sensibilidade com o corpo; atenção à vida)	3
Limitações (cotidianas)	4
Pode ou não trazer limitações	1
Nada além de uma vida normal (não piora a vida)	6
Sobre como enfrentar a doença	
Não se sentir limitado (força; otimismo)	2
Tentar vencer a doença	3
Conviver com a doença (conhecer a doença)	5
Prevenir-se	1
Sobre quais são as causas da doença	
Reflexo de outros problemas (emocionais; iniciados em outra parte do corpo; socioculturais)	3
Quanto às práticas corporais	
Sobre o que é a prática corporal	
Uma arte (de treinar a energia vital)	2
Um remédio	2
Uma técnica (terapêutica; de reeducação do corpo)	4
Um lazer (coreografia)	2
Um meio de transporte	3
Um estilo de vida (dentro de uma filosofia maior de práticas corporais)	2
Um exercício ou uma atividade física	21
Uma prática corporal (oriental)	1
Usos do corpo	
Quanto ao esforço do corpo	
Relativização do esforço do corpo (depende dos objetivos da prática corporal)	1

Valorização da moderação do esforço do corpo	18
Valorização do esforço elevado do corpo	9
Valorização tanto da moderação, quanto do elevado nível de esforço do corpo	1
Quanto à gestão do corpo	
Investimentos a serem feitos (postura; movimentos corretos; consciência corporal; essência do corpo)	7
Comportamentos a serem evitados (sedentarismo; má postura; falta de consciência corporal; marcas na pele; perda da essência)	9
Valorização da dedicação à prática corporal e ao corpo (investimento; concentração; aplicação; disciplina; prioridade; insistência; regularidade; tempo)	32
Valorização de um estilo de vida baseado na articulação entre o corpo e as diversas práticas corporais (filosofia de vida, atitudes, cotidiano)	8

Lógicas sociais e culturais	
Quanto à prática corporal	
<i>Sobre as bases do conhecimento da prática corporal</i>	
Valorização da fundamentação que a prática corporal tem (novas técnicas, livros, observações)	8
Desvalorização das práticas sem bases científicas	1
<i>Sobre a localização da prática corporal</i>	
Realizada em países desenvolvidos	1
É novidade no Brasil	3
Não é novidade no Brasil	2
<i>Sobre as origens e as características da prática corporal</i>	
Milénar (faz parte da cultura de um povo)	12
Sofreu transformações (diferente do que era; revisitada)	3
Quanto à aprendizagem da prática corporal	
A prática é aprendida nas aulas de Educação Física	1
A prática é aprendida fora do âmbito da Educação Física escolar	3
Valorização do aspecto gradativo da aprendizagem	3
Valorização da rapidez da aprendizagem	1
Respeito ao contexto da aprendizagem e à individualidade do aluno	11
Quanto à realização da prática corporal	
Valorização da ação e da responsabilidade individual na realização da prática	7
Valorização de condicionantes externos para a realização da prática (orientação; médicos; especialistas)	14
Valorização da ajuda externa e da autonomia do indivíduo na realização da prática	2
A prática é para todos (atinge a todos)	10
A prática é para todos, desde que respeitadas algumas condições (treino; noção; adaptação; mãe)	5
A prática não favorece a passividade do aluno	2
A prática acentua a passividade do aluno (não pensar)	8
Necessidade de sentir e obedecer ao corpo (lentamente; tempo; calma; capricho)	9
Necessidade de se fazer de uma determinada forma	6
Cada um faz de uma maneira em particular (não padronizada)	3
Enfoca uma só parte do corpo	1
Trabalha o corpo em relação a um todo maior (mente; espírito; emoção)	9
É difícil de fazer (agüentar as posições)	4
É fácil de fazer (poucas posições; só é difícil no começo)	9
Tem coisas fáceis e também difíceis de se fazer	1

Relação com o corpo	
Quanto aos riscos da prática corporal	
<i>Sobre a segurança da prática corporal</i>	
Totalmente segura	2
De alguma forma perigosa (necessidade de equipamentos; cuidados)	8
<i>Sobre as condições para a realização da prática corporal</i>	
Valorização do diploma e do conhecimento para a atuação profissional (desvalorização da prática)	9
Valorização do conhecimento e das estratégias biomédicas para a atuação profissional	10

Desvalorização do diploma enquanto garantia de boa atuação (valorização da prática)	4
A sociedade não está preparada para que a prática seja realizada seguramente (profissionais)	16
A sociedade está preparada para que a prática seja realizada seguramente (cursos; pesquisas)	8
Quanto aos resultados da prática corporal	
Sobre os resultados que a prática corporal traz	
Traz somente benefícios	1
Traz vários benefícios ao mesmo tempo (corpo e mente; cura e prazer; proteção e prazer)	8
Pode trazer o efeito contrário do que se quer	4
Traz benefícios, especificamente para a saúde	8
Traz benefícios para o comportamento (não chorar; humor)	4
Traz benefícios sócio-econômicos (aprendizagem; economia; trânsito)	5
Traz benefícios psicológicos (prazer; bem-estar; relaxamento; satisfação; emocional)	10
Traz benefícios para a vida (qualidade de vida; expectativa de vida)	7
Traz a beleza do corpo (aparência; calorias; essência de volta)	15
Traz consciência corporal (limites; autoconfiança; postura; percepção)	3
Traz aptidão física e funcional	27
Traz desempenho pessoal (energia; disposição; sucesso; confiança; superação)	8
Traz soluções para a doença e suas conseqüências (proteção; prevenção; controle)	42
Sobre a eficácia da prática corporal	
Depende de outros fatores (práticas; programa personalizado; acessórios; aplicação)	13
Funciona sozinha (conseqüência direta; causa e efeito)	4
Limitada (não cura mas ajuda)	8
Não faz o que promete (igual a outras)	3
A prática é mais eficaz do que se imagina (supera as tradicionais)	5
Possui uma variação de benefícios de acordo com certas condições (uso; periodização; individualidade)	6
Sobre a comprovação dos resultados da prática corporal	
Comprovados (científico; indiscutível; profissional; usuários)	18
Não comprovados (discutíveis; resistência; desconhecido; pacientes; médicos)	12
Funciona por mais que não se saiba como (não tira o mérito; saber prático)	6
Sobre a rapidez dos resultados da prática corporal	
Benefícios são rápidos	5
Benefícios são gradativos (paciência)	2

Motivação social	
Quanto a adesão à prática corporal	
Sobre a motivação para a adesão à prática corporal	
Influência externa (meios de comunicação e informação)	1
Influência próxima (pais; ambiente)	3
É obrigação (faz obrigada; desiste quando muda)	2
Não é obrigação (gosta de fazer em casa; infância; tem significado; faz por que gosta)	8
Existem coisas que dificultam a adesão (exigência; ficar só; fazer só o que gosta; pensar; dificuldade)	4
Existem coisas que facilitam a adesão (gratuidade; facilidade; desempenho; diversificação; natureza)	9
Sobre a situação da adesão à prática corporal	
A prática tem muitos adeptos (popular)	7
Adesão ainda pequena (falta incentivo; tem condições de crescer)	3
Quanto aos objetivos da prática corporal	
Sobre os objetivos da prática corporal	
O prazer (realizar; natureza; amigos; adrenalina)	7
Intervir no corpo (fins estéticos; saúde)	7
Equilíbrio (energia vital; poluição)	2
Não só a performance ou a exercitação	4

Anexo D – Núcleos de sentido do discurso da experiência

A prática está inserida na vida do empresário de 32 anos, fazendo parte do seu cotidiano há 21 anos; Viaja para surfar todas as sextas e só desiste quando não há outro jeito; O prazer da prática inclui ainda o contato com a natureza e o convívio com os amigos, destaca; Além da prática em questão, faz outras práticas corporais, como correr, pedalar e nadar.
Professor de Educação Física de 64 anos segue de forma disciplinada a rotina do estilo de vida que defende, evitando o stress do trabalho e priorizando sono, alimentação e exercícios para corpo e mente; Gosta de um tipo especial de exercício, que além de deixá-lo forte, remete ao seu passado no circo; Após fazê-lo, rende mais no trabalho.
Gerente de 37 anos há aproximadamente um ano se exercita no parque, a partir das instruções diretas do mestre; Já faz os exercícios indicados sem maiores problemas, correndo 8 quilômetros por dia e ficando bem, revela; Já deixa os outros para trás na pista, comemora.
Depois de ler o livro do mestre, fotógrafo de 27 anos deu mais importância ao sono; Conta que busca também a regularidade nos exercícios; Assim como seu mestre, faz vários tipos de atividades, como barra, corrida e abdominais.
Massoterapeuta de 42 anos começou a prática há quatro anos e não parou mais; Relata que a pele melhorou já após o primeiro mês, ficando ainda melhor depois, firme e sem rugas.
Criança espanhola de cinco anos gosta de mostrar em casa as posturas da ioga que pratica há quatro meses, se diverte a mãe ao contar o fato.
Criança de cinco anos começou a praticar ioga com um ano, por causa da decisão dos pais, que são professores de ioga; Sua mãe acredita que ela tem energia por causa da ioga.
Criança de três anos viu aula de ioga na TV e quis aprender; Ela sofria de bronquite e após a prática ficou muito melhor, observa e comemora a mãe.
Recém-nascido hoje com um ano, praticou ioga por causa da mãe, professora, numa experiência bem sucedida; A mãe ajudou o filho no início, até ele imitá-la e conseguir fazer exercícios leves; A prática de ioga deixa o recém-nascido sossegado, livre de cólicas e gases, garante a mãe.
Triatleta otimista não diz que a doença melhorou sua vida, mas vê uma positividade nela. Imagina se estaria buscando os objetivos da sua vida como agora; Conta que a doença o lembra sempre da necessidade de ser disciplinado; A família o ajuda no cotidiano; Garante que a doença não piorou em nada a sua vida, tão normal que ele até bebe uma cervejinha de vez em quando.
Triatleta diz ter percebido que a doença não era tão limitante quanto outras e a vê como um desafio.
Há três meses com dores, professor de biologia de 60 anos lembra-se que viu sua vida limitada, não conseguindo dormir; Depois de algumas sessões de RPG, saiu da crise, diz aliviado.
O trabalho da estudante de enfermagem de 28 anos trouxe dores que a afastaram dele; Os efeitos da RPG foram mais do que um alívio quase imediato, fazendo com que ela melhorasse a postura e deixasse de ter crises de asma e bronquite; Conseguiu benefícios que nem imaginava, diz.
Comerciante e maratonista de 44 anos comemora o fato de ter emagrecido sete quilos sem fazer dieta, se exercitando na AcquaFit duas vezes por semana, como complemento das corridas diárias no asfalto; Empresária de 36 anos aderiu à prática na água para aliviar as dores no joelho. Conta que hoje anda na AcquaFit uma vez por semana, sem problemas; Engenheira de 30 anos pratica hidroginástica há cinco. Diz que é a única atividade que a cativa e que sempre desiste quando muda para outra. Assídua, vai quatro vezes por semana à academia, revelando que faz localizada e Deep Runnig para manter o peso.
A publicitária de 42 anos se beneficiou do alívio provocado pela reflexologia, quando esteve internada por complicações na gravidez; A filha de cinco anos, que nasceu prematura e com os pulmões comprometidos, também se beneficia da técnica desde os nove meses, período em que os seus pés começaram a ser massageados, para a melhora do seu fôlego. As sessões ajudaram o tratamento, observa a mãe.
Há doze anos, religiosamente, o engenheiro mineiro de 51 anos se submete à reflexologia. Compromisso prioritário em sua agenda lotada. Sem isso, com certeza já teria infartado, imagina ele, que não quis posar descalço para a revista.
Advogada, de 26 anos, reclama que os professores estão sempre por perto, insistindo para que ela faça alongamentos, mas que não orientam sobre a frequência cardíaca.
Economista, de 26 anos, reclama que não é orientada direito, apesar da qualidade dos equipamentos da academia. Diz que os professores não orientam sobre os batimentos cardíacos e não passam um treino detalhado de musculação, de maneira que ela entra na academia e faz os exercícios por conta própria.
Advogada, de 23 anos, reclama que faz os exercícios por conta própria, de qualquer maneira, sem que ninguém oriente. Acha que apesar de preparados, os professores têm má vontade.
Jornalista, de 25 anos, reclama que a tendência é o professor esquecer o aluno, após orientá-lo razoavelmente bem, quando ele entra na academia. Dia ainda, que precisa pedir ajuda para ser atendido.
Sempre que pode, afirma o engenheiro de 24 anos, vai de bicicleta para o trabalho. Mora em Brasília e pelo menos duas vezes por semana isso acontece. Diz que o total do percurso é de 30 km. Quando chega ao trabalho troca de roupa e guarda a bicicleta num canto específico. Recorda que no emprego antigo foi proibido de levá-la no elevador e por isso teve que pagar um estacionamento, que mesmo assim saiu barato, pois lembra que só pagava 20 reais.
Médico seguidor do Lien Chi, diz que todas as quatro mil práticas corporais da medicina chinesa buscam o equilíbrio energético.
Médico acupunturista garante que os gestos suaves do Lien Chi acalmam o pensamento, além de trabalharem a respiração e a musculatura.
Comandante da Escola de Educação Física da Polícia Militar de São Paulo, testemunha que o bem-estar provocado pelo Lien Chi é imediato.

Fisiologista que participa de grupo de capacitação no Lien Chi, aprova a iniciativa de se capacitar policiais militares formados em Educação Física, para ensinar o Lien Chi à população, nos parques do estado. Avalia que o Lien Chi é uma ótima forma de se melhorar a aptidão física, através de um exercício leve e relaxante.

Terapeuta de 50 anos, que pratica o Lien Chi três vezes por semana no parque, relata que se sente viva e com mais ânimo, por causa da prática. Diz, feliz, que no começo parecia que não ia conseguir fazer a prática nunca, mas que agora percebe uma melhora na amplitude dos seus movimentos e na flexibilidade.