

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**APOLO, NARCISO E DIONÍSIO: O CORPO MASCULINO NA REVISTA
MEN'S HEALTH**

José Jefferson Gomes Eufrásio

**NATAL – RN
2013**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Apolo, Narciso e Dionísio:

O CORPO MASCULINO NA REVISTA MEN'S HEALTH



**JOSÉ
JEFFERSON
GOMES
EUFRÁSIO**

**NATAL-RN
2013**



**APOLO, NARCISO E DIONÍSIO: O CORPO MASCULINO NA REVISTA
MEN'S HEALTH**

JOSÉ JEFFERSON GOMES EUFRÁSIO

**Dissertação apresentada à Banca
Examinadora do Programa de Pós –
Graduação em Educação Física da
UFRN como exigência final para
obtenção do título de Mestre em
Educação Física.**

ORIENTADORA: Prof^ª. Dr^ª. TEREZINHA PETRUCIA DA NÓBREGA

**NATAL – RN
2013**

Catálogo da Publicação na Fonte
Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Eufrásio, José Jefferson Gomes.

Apolo, Narciso e Dionísio: o corpo masculino na revista MEN'S HEALTH / José Jefferson Gomes Eufrásio. - Natal, 2013.
209f: il.

Orientadora: Terezinha Petrucia da Nóbrega.

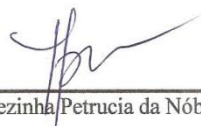
Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFRN como exigência final para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

1. Corpo masculino - Dissertação. 2. Estética - Dissertação. 3. Mídia - Dissertação. I. Nóbrega, Terezinha Petrucia da. II. Título.

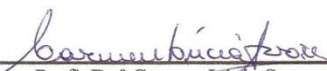
RN/UF/BSA01

CDU 796.011

BANCA EXAMINADORA



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



Prof.^a Dr.^a Carmen Lúcia Soares – UNICAMP (Titular Externo)



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

Prof. Dr. Iraquitã de Oliveira Caminha – UFPB (Suplente Externo)

Prof. Dr.^a Rosie Marie Nascimento de Medeiros – UFRN (Suplente Interno)

Eu tenho uma espécie de dever, de dever de sonhar, de sonhar sempre, pois sendo mais do que um expectador de mim mesmo eu tenho que ter o melhor espetáculo que posso. E assim me construo a ouro e sedas, em salas supostas, invento palco, cenário, para viver o meu sonho, entre luzes brandas e músicas invisíveis.

Fernando Pessoa, Livro do desassossego

AGRADECIMENTOS

Inicio meus agradecimentos contemplando a fé, um elemento para mim imprescindível de força e de sentido diante da vida, por isso agradeço a Deus e aos céus pelos caminhos percorridos e pelos outros tantos que ainda terei a percorrer para o cumprimento de minha missão.

Aos meus guias espirituais, que sempre me conduzem com atenção e amor.

À minha mãe, pelo apoio que tornou minha vida mais fácil e pelo amor incondicional. Eu sou o som dessa viola.

A Rêncio Bento, que me trouxe a paz em um momento oportuno e estendeu-me sua mão sempre gentil e generosa sobre o rio das inquietas águas.

A Renata Coutinho, pela cumplicidade, pelo carinho, pela torcida, pela amizade de irmãos a qualquer hora.

Aos meus anjos, que surgiram para me guiar, proteger, encorajar e apoiar. Agradeço com sincera gratidão.

À minha orientadora Terezinha Petrucia da Nóbrega, a quem sempre olho compenetrado, imóvel, além. Admiro-te e sou grato pela tua mão sempre estendida. Vejo-te simplesmente com um olhar atento, um olhar poético, um olhar de amor.

A Carmen Lúcia Soares, pela paciência, carinho e cuidado meticuloso com que leu o trabalho, apontando as falhas e dando valiosas sugestões.

À banca, pela leitura atenta do trabalho.

Aos futuros leitores...um brinde ao nosso encontro.

A vocês, que me confiaram seus sofrimentos e suas solidões mais íntimas acerca de seus corpos e de suas vidas.

Aos meus parceiros de escrita, a quem tomei emprestadas suas reflexões. Agradeço a todos por ampliarem minha visão acerca do mundo.

Ao programa de Pós-graduação em Educação Física e à ótima convivência com os colegas da primeira turma.

Aos meus companheiros do laboratório VER.

Gostaria de agradecer humildemente ao meu EU, por estar disposto a enfrentar o medo, a negação, a confusão e a raiva exigidos para que eu pudesse descobrir por que tinha que escrever este trabalho.

Enfim, a todos aqueles que, de alguma forma, ajudaram-me a colocar as ideias no papel.

SUMÁRIO

LISTA DE IMAGENS	VI
LISTA DE QUADROS E TABELAS	VIII
RESUMO	IX
ABSTRACT	X
PRÓLOGO	1
CAPÍTULO I – A REVISTA MEN’S HEALTH E O CORPUS DE ANÁLISE DA PESQUISA	11
Corpus de análise.....	30
CAPÍTULO II – APOLO E O IDEAL DE CORPO PERFEITO NA REVISTA MEN’S HEALTH	39
Aparência.....	40
Investimentos no corpo.....	58
CAPÍTULO III – NARCISO, AS PRÁTICAS DE CONSUMO E O BEM-ESTAR NA REVISTA MEN’S HEALTH	76
Individualismo	77
Consumo.....	92
Bem-estar e saúde	112
CONSIDERAÇÕES FINAIS – NA PRESENÇA DE DIONÍSIO	132
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	138
Crédito da epígrafe	143
ANEXOS	
Anexo I – Fichas de identificação	144
Anexo II – Unidades de registro.....	164
Anexo III – Extratos	185

LISTA DE IMAGENS

Imagem 01 – Apolo com as musas da música e da métrica, Pompeo Batoni, 1760, Museu do Louvre, Paris (p. 4)

Fonte – <http://mais.uol.com.br/view/xgzjh84w45eg/apolo-euterpe-e-urania-04023468CA14366?types=A>

Imagem 02 – Eco e Narciso, John William Waterhouse, 1903, Galeria Walker Art, Liverpool (p. 5)

Fonte – <http://www.tanogabo.it/mitologia/greca/Narciso.htm>

Imagem 03 – Baco, Michelangelo Caravaggio, 1593-94, Galeria Uffizi, Florença (p. 6)

Fonte – http://www.auladearte.com.br/historia_da_arte/caravaggio.htm

Imagem 04 – Capa da primeira edição da revista Men's Health (p. 14)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 1, 2006

Imagem 05 – Capa principal da matéria contida na seção Sexo da revista Men's Health (p. 22)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 58, 2011, p. 42-43

Imagem 06 – Capa principal da matéria contida na seção Sexo da revista Men's Health (p. 22)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 59, 2011, p. 26-27

Imagem 07 – Peça publicitária de um perfume (p. 27)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 59, 2011, p. 35

Imagem 08 – Peça publicitária de um suplemento nutricional (p. 27)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 60, 2011, p. 147

Imagem 09 – Divulgação da Men's Health no iPad (p. 29)

Fonte – <http://menshealth.abril.com.br/cabeca-de-homem/tablet/baixa-la/>

Imagem 10 – Imagem de divulgação do concurso O Cara da Capa (p. 51)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 63, p. 49

Imagem 11 – Capa da edição do mês de outubro (p. 51)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 66

Imagem 12 – Peça publicitária da Academia Bio Ritmo (p. 59)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 57, 2011, p. 5

Imagem 13 – Peça publicitária da Academia Bio Ritmo (p. 59)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 64, 2011, p. 4-5

Imagem 14 – Exercícios retirados da Seção Fitness (p. 65)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 62, 2011, p. 103-105

Imagem 15 – Capa da matéria da Seção Cuidados Pessoais (p. 88)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 60, p. 106

Imagem 16 – Peça publicitária do Perfume Le Male da marca Jean Paul Gaultier (p. 101)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 62, 2011, p. 21

Imagem 17 – Peça publicitária da empresa abeamericana (p. 104)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 60, 2011, p. 47

Imagem 18 – Peça publicitária Head &Shoulders (p. 107)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 67, 2011, p. 70

Imagem 19 – Seção estilo: vestido para malhar (p. 108)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 60, 2011, p. 136

Imagem 20 – Teste seu equilíbrio (p. 117)

Fonte – Revista Men's Health, ed. 68, 2011, p. 76

LISTA DE QUADROS E TABELAS

Quadro 01: Corpus de análise (p. 32)

Tabela 01: Matriz Temática (p. 37)

RESUMO

Esta pesquisa aborda a relação entre o corpo e a estética, compreendida como padrão corporal, com o objetivo de analisar o corpo masculino na Revista Men's Health. A Revista em pauta é uma publicação mensal da Editora Abril, estando presente em mais de 43 países. A metodologia utilizada é a análise de conteúdo como proposta por Bardin (1979), visando identificar sentidos sobre o corpo masculino divulgado nessa mídia, especificamente na seção Fitness. O corpus de análise foi composto por 12 edições da revista, veiculadas de janeiro a dezembro do ano 2011. Elaboramos fichas de identificação para todas as matérias contidas no sumário da Seção Fitness e, em seguida, fizemos os perfis das matérias construindo cinco categorias temáticas: Aparência, Investimentos no corpo, Individualismo, Consumo, Bem-estar. A Men's Health, através de suas imagens e discursos, apresenta vários conselhos e recomendações que apontam caminhos e atitudes a serem seguidos, influenciando o homem a ser jovem, belo e saudável. A partir da análise realizada, pode-se afirmar que na Revista Men's Health a aparência encontra-se ligada a uma ideia de um corpo magro e musculoso. Para a obtenção do corpo propagado pela revista, são necessários vários investimentos e práticas de consumo. Nota-se ainda que o discurso do bem-estar e da felicidade utiliza a publicidade para incentivar os leitores a comprar as novidades lançadas pela sociedade de consumo.

Palavras-Chaves: Corpo masculino, estética, mídia

ABSTRACT

This work has addressed the body-aesthetics relationship, understood as body standard, in order to analyze the male body in Men's Health Magazine. This magazine in question is a monthly publication issued by Editora Abril, being present in over 43 countries. The methodology is content analysis proposed by Bardin (1979), to identify ways about the male body disclosed that media, specifically the section Fitness. The corpus of analysis consisted of 12 issues of the magazine, published from January to December in 2011. Cataloguing applications were prepared for all materials contained in the summary of Section Fitness and then profiles were done building five thematic categories: Appearance, Investing in the body, Individualism, Consumption and Welfare. The Men's Health, through their images and speeches, have shown several tips and recommendations that suggest paths and attitudes to follow, influencing man to be young, beautiful and healthy. From the analysis carried out, it can be stated that in Men's Health magazine, appearance is linked to an idea of a lean, muscular body. To obtain the body propagated by the magazine, several investments and consumption practices are necessary. It can note also that the discourse of the welfare and happiness of using advertisement to encourage readers to buy the news released by the consumer society.

Key-words: Male Body. Aesthetics. Media.

PRÓLOGO



A exposição do corpo dito “ideal” no interior das diferentes mídias é recorrente. As revistas, em particular, apresentam-se como instâncias produtoras de discursos sobre a atividade física, saúde, corpo e beleza, na medida em que apresentam conselhos e recomendações que apontam caminhos e atitudes a serem seguidos e aplicados ao corpo, buscando conduzir os leitores a um modelo hegemônico de corpo e beleza.

Nesse cenário, há uma profusão de informações que interpelam os indivíduos de diferentes formas, provocando o surgimento de várias questões relacionadas a seus corpos, suas aparências e seus comportamentos. Essas preocupações com os padrões corporais abarcam homens e mulheres, destacando-se diversos estudos sobre a imagem do corpo feminino (DANTAS, 1997; DEL PRIORE, 2000; NOVAIS, 2006, 2010; SHAW, 2003; SANT’ANNA, 1995), entre outros.

Esta pesquisa insere-se nesse contexto temático, especificamente tratando da relação entre o corpo masculino e a estética, compreendida como padrão corporal. Como objetivo da pesquisa, destacamos a análise do corpo masculino no universo da revista Men’s Health, considerando práticas e discursos presentes em seu conteúdo. Para isso foi realizada uma análise de conteúdo nessa mídia, que chegou ao Brasil em maio de 2006, conquistando uma fatia considerável do mercado consumidor brasileiro.

Para apresentarmos essa temática, neste prólogo recorreremos às narrativas dos deuses gregos Apolo, Narciso e Dionísio. Por que recorrer a essas narrativas míticas da antiguidade greco-romana? Essas narrativas mitológicas relacionam-se a temas que dão sustentação à vida humana, aos profundos problemas interiores, aos profundos mistérios para tentar entrar em acordo com o mundo e para harmonizar nossas vidas com a realidade (CAMPBELL, 1990).

O mito também se relaciona com o corpo e sua história íntima e social. Nesse contexto, Keleman (2001) afirma que o mito diz respeito a:

Uma história que brota da história do processo corporal para orientar a vida e indicar valores. Num nível, um mito expressa uma visão do mundo social e pessoal, representa uma cosmologia. Em outro, fala dos desafios e das atribuições no processo de iniciação aos diferentes estágios da vida adulta. Um mito é uma ordem social que fala de papéis familiares, de conflitos e de resolução. E, finalmente, um mito é um prazer pelo qual fazemos os diferentes personagens do corpo se relacionarem entre si. Um mito ajuda a ordenar as experiências maiores da vida, como lealdade, sexualidade, morte (KELEMAN, 2001, p. 27).

Mitos são histórias de nossa busca da verdade, de sentido, de significação através dos tempos. Eles ajudam a nos colocarmos em contato com a experiência de estarmos vivos e de atribuir sentidos à experiência existencial. Os mitos contêm histórias sobre a sabedoria de vida, são pistas para as potencialidades espirituais da vida humana. Eles ensinam que podemos nos voltar para dentro de nós mesmos e, a partir disso, começarmos a captar a mensagem dos símbolos.

Todos nós precisamos contar nossa história, compreender nossa história. Todos nós precisamos compreender a morte e enfrentar a morte, e todos nós precisamos de ajuda em nossa passagem do nascimento à vida e depois à morte. Precisamos que a vida tenha significação, precisamos tocar o eterno, compreender o misterioso, descobrir o que somos (CAMPBELL, 1990, p. 5).

O mito lida, também, com a questão de como relacionar-se com a sociedade e com o mundo. A partir desse solo, constitui-se o que Jung apud Campbell (1990) chama de arquétipos do inconsciente. Esses arquétipos, dependendo da época, aparecem em diferentes roupagens, contendo características comuns essenciais que formam o rascunho de uma determinada personalidade. Nesse sentido, os arquétipos de Apolo, Narciso e Dionísio impulsionam e alimentam nossas reflexões. Os arquétipos

são ideias elementares, que poderiam ser chamadas ideias “de base” [...]. Arquétipo do inconsciente significa que vem de baixo. A diferença entre os arquétipos junguianos do inconsciente e os complexos de Freud é que aqueles são manifestações dos órgãos do corpo e seus poderes. Os arquétipos têm base biológica, enquanto o inconsciente freudiano é uma acumulação de experiências traumáticas reprimidas no curso de uma vida individual. O inconsciente freudiano é um inconsciente pessoal, biográfico. Os arquétipos do inconsciente de Jung são biológicos (CAMPBELL, 1990, p. 54).

Brandão (2001) examina e apresenta uma perspectiva complementar aos mitos, em que os arquétipos masculinos são contemplados. As características básicas dos deuses masculinos e suas funções arquetípicas projetam a existência de cada um desses deuses ao longo do tempo.

Apolo, em grego Apóllon, filho protegido de Zeus e Leto, é considerado o deus do sol, da música, da semântica. Alto, vaidoso, majestoso, símbolo da beleza masculina, exercia seu poder em todos os âmbitos da existência humana, por isso suas inovações eram múltiplas e variadas. Além de ser, por excelência, o deus dos oráculos e fundador de importantes cidades, sua proteção e sua temível ira abarcava desde a agricultura e o gado até a juventude e seus exercícios de ginástica. Apolo era uma figura complexa e enigmática, que transmitia aos homens os segredos da vida e da morte, além de ter sido o deus mais venerado no panteão grego depois de Zeus, o criador dos céus (BULFINCH, 2003).



Imagem 01: Apolo com as musas da música e da métrica¹

¹ Disponível em <<http://mais.uol.com.br/view/xgzjh84w45eg/apolo-euterpe-e-urania-04023468c4A14366?types=A>>. Acessado em: 2 mar. 2011.

Sob o enfoque junguiano, Apolo possui características arquetípicas, tais como normalmente extrovertido, intuitivo, reflexivo, com uma vasta visão do futuro. Por outro lado, arrogante, possuindo certo distanciamento emocional, agindo sempre à distância para atingir suas metas. Além disso, o deus é um determinador bem sucedido, conservador, apreciador da forma, solteiro e com muitos fracassos no amor. A conciliação de diferentes polaridades leva o deus a um ideal de cultura e sabedoria (BRANDÃO, 2001).

Narciso, em grego Nárkissos, era filho do rio Cefiso e da Ninfa Liríope. Nasceu com uma beleza fora do comum e, por isso, era desejado por toda a Grécia. Quantos anos viveria o mais belo dos mortais? Segundo Brandão (2001), a mãe, preocupada, consultou o profeta Tirésias, o qual lhe disse que ele viveria muitos anos, desde que não se visse. Um dia, sedento, fatigado da caça e sentindo muito calor, debruçou-se em uma fonte de águas claras. Vendo a própria imagem refletida através da água, que parecia de prata, pensou que fosse algum belo espírito das águas que ali vivesse e ficou olhando com admiração, apaixonando-se por si mesmo. Não podendo mais conter-se, esquecendo a ideia de alimento e repouso para contemplar a própria imagem, Narciso, depauperado, morreu, cumprindo, assim, a maldição dos deuses por sua tamanha beleza.



Imagem 02: Eco e Narciso²

² Disponível em <<http://www.tanogabo.it/mitologia/greca/Narciso.htm>> . Acessado em: 2 mar. 2011

Narciso, sob o enfoque junguiano, é um símbolo central da permanência em si mesmo, mas também, de algo que permanece no outro. Para se compreender essa relação, é preciso entender que Narciso e Eco (uma ninfa que se apaixonou pelo deus, mas não foi correspondida) estabelecem um entrelaçamento dialético dos opostos complementares, “são dois caminhos provenientes de uma raiz comum, do sofrimento cultural, e que buscam, através de suas peripécias, se encontrar e se resolver”. Esse desencontro contribui para a realidade do desenvolvimento psicológico da personalidade individual e da cultura (BRANDÃO, 2001, p. 179).

Dionísio, em grego *Diónysos*, é o deus do vinho, “o filho do céu”, cuja coxa de Zeus serviu-lhe de segundo ventre, pois sua mãe, Sêmele, morrera carbonizada. Descobriu a cultura da vinha e o meio de extrair da fruta o precioso suco levando os mortais, através do êxtase e do entusiasmo, a aceitar de bom grado alienar-se na esperança de uma integração e comunhão total com os deuses, uma transgressão. É o deus da transformação, um deus agrário, das potências geradoras, deus do povo, da universalidade social (BRANDÃO, 2001).



Imagem 03: O Deus Baco (Dionísio)³

³ Disponível em <http://www.auladearte.com.br/historia_da_arte/caravaggio.htm> . Acessado em: 2 mar. 2011

Sob o enfoque junguiano, Dionísio é um deus dinâmico, libertário, sem repressões, ora extrovertido, ora introvertido, um amante entusiasta e místico. Aprecia a experiência sensorial, valorizando a sensação, vivendo o presente com intensidade, apaixonado. Tem amor à natureza e dela retira sua fonte de orgia para se embriagar e transgredir, rompendo com os interditos de ordem social, política e religiosa.

Keleman (2001) afirma que os seres humanos sempre estiveram ligados ao mítico para organizar uma maneira de agir, de se comportar. Essa realidade mítica é sempre uma organização móvel, uma maneira de perceber o mundo interior e exterior. Compreender o mito e seus arquétipos, portanto, é tornar-se íntimo da maneira como vivemos a nossa existência. A história que contamos a nós mesmos é, na verdade, a história do nosso próprio processo. Essas ideias são tendências herdadas, armazenadas dentro do inconsciente coletivo.

A vida humana, portanto, é, de acordo com os autores citados, marcada pelas histórias e personagens da mitologia grega, que servem como modelos para a compreensão do humano. Apolo, Narciso, Dionísio e toda a mitologia grega, sem dúvida, ainda são uma referência fundamental, não desaparecendo do universo das considerações da sociedade ocidental, uma chave para a interpretação das questões humanas.

Além da psicanálise, a filosofia e a história também veem nos mitos gregos um enorme manancial para a compreensão do homem. As imagens da mitologia grega continuam a nos servir como símbolos vivos da busca da compreensão do significado da vida e do universo da criatividade humana. A participação dessas histórias no imaginário social masculino parece ser constante e cria, segundo Nolasco (2001), certa “consciência” e variadas memórias sociais representantes de uma experiência coletiva sobre as características do masculino. Desse modo, fazem parte das imagens sociais

veiculadas nas culturas, transformando-se em simbolismos e exemplos de reconhecimento nos mais diversos discursos, nas narrativas e até mesmo nas propagandas.

Os homens, por sua vez, orientam-se pelos padrões definidos pela cultura, processo feito durante o percurso de socialização, e buscam adequar-se a um modelo de corpo dito ideal. A esse modelo associa-se a ideia da obtenção de uma aparência vencedora, a qual, para ser obtida, o indivíduo necessita modificar seus comportamentos e investir no corpo. Nesse contexto, Apolo, Narciso e Dionísio encontram-se em constante mutação, mas guardando, através de seus arquétipos, o sentido da existência corporal.

Encontramos, nessas descrições, pistas reflexivas que nos levam a pensar as questões relacionadas a esse estudo, pois os mitos falam do corpo, descrevem suas experiências. Eles são metáforas para alargar o campo de pensamento, ajudando o corpo a organizar e incorporar a experiência. Segundo Keleman (2001), através do mito, o indivíduo busca o corpo, as suas formas, expressões e atitudes emocionais. A metáfora, portanto, baseia-se no corpo, ela é experiencial.

O texto dissertativo está organizado em três capítulos:

No primeiro capítulo, apresentamos uma descrição do universo imagético da revista Men's Health para entrarmos em contato com os temas que permeiam suas práticas e seus discursos. Nessa primeira análise, registramos o que representa essa mídia para o mercado dos magazines e para seus leitores, trazendo reflexões acerca de variados tópicos, objetos importantes para a compreensão do modelo hegemônico sobre o corpo nela veiculado. Neste capítulo, expomos também os caminhos metodológicos da pesquisa e a descrição do *corpus* de análise, contendo as impressões iniciais

atribuídas ao universo pesquisado, favorecendo um primeiro contato com o objeto de estudo e o delineamento da pesquisa.

No segundo capítulo, apresentamos as questões relacionadas à aparência, à forma corporal e aos investimentos feitos no corpo. A referência à aparência é um tema muito presente na revista *Men's Health*, e seus discursos são sempre permeados por ideias associadas a ela. Encontramos em seu interior uma série de dicas, conselhos, ensinamentos de como conseguir o corpo ideal propagado pelos seus modelos sempre sorridentes e fórmulas ditas milagrosas. As técnicas para modelar o corpo podem ser visualizadas em todas as suas edições, prometendo modificar o comportamento de seus leitores para a obtenção de uma aparência dita “vencedora”.

No terceiro capítulo, analisamos aspectos do individualismo, do consumo e do bem-estar. Essas temáticas unem-se à medida que a sociedade de consumo possui características individualistas e narcísicas e associa seus discursos à saúde e ao bem-estar. As práticas de consumo permeiam a revista e o imaginário de seus leitores, fazendo-os desejar as novidades e o que está na moda. Com suas ideias diretivas a *Men's Health* lança sempre novas tendências, novas diretrizes de como o homem deve se vestir, cuidar do seu visual e obter um maior bem-estar.

Nas considerações finais, apresentamos os horizontes atingidos, os limites e os avanços que obtivemos, além das perspectivas de desdobramentos dos temas abordados em novas pesquisas.

Nos anexos, encontram-se os registros do processo de produção dos dados retirados da revista *Men's Health* através da técnica de análise de conteúdo e utilizados na pesquisa. No anexo I, apresentamos um quadro geral de todas as matérias da seção *Fitness*, identificando as que foram utilizadas para nossas análises. No anexo II, estão contidas as fichas e o registro dos discursos de cada categoria temática estudada. No

anexo III, encontram-se alguns fragmentos retirados ao longo da revista que foram utilizados para enriquecer os diálogos.

Capítulo I

A REVISTA
**MEN'S
HEALTH**
E O CORPUS
DE ANÁLISE
DA PESQUISA



Como costumamos dizer, não há razão para não deixar o corpo em dia, bacana, cheio de energia e apelo de sedução. Nem falta de tempo e há cinco anos, nem falta de informação confiável (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 10).

O fragmento acima faz referência à revista Men's Health. Essa mídia pertence ao Grupo Abril, fundado em 1950 por Victor Civita, chamado assim porque nesse mês inicia-se a primavera na Europa. O grupo tem como símbolo a árvore representando a fertilidade, e o verde, como a cor da esperança e do otimismo.

A Editora Abril iniciou suas atividades no Brasil com a publicação “O Pato Donald” e, no final da década de 1950, começou sua grande transformação contratando profissionais talentosos, investindo em treinamento e tecnologia, inaugurando uma nova cultura jornalística brasileira em texto, com uma missão de “Contribuir para a difusão de informação, cultura e entretenimento para o progresso da educação, a melhoria da qualidade de vida, o desenvolvimento da livre iniciativa e o fortalecimento das instituições democráticas no país”⁴. O fato refletiu no mercado jornalístico, elevando seu grau de profissionalismo e modernização.

Modernização que colocará os jornalistas diante de um quadro típico da indústria cultural: divisão do trabalho, aprimoramento técnico, padronização do produto, resultando na sensação de que o período de vivacidade inicial se perdeu no tempo (MIRA, 2001, p. 42).

O grupo Abril esteve presente em muitas das principais transformações da sociedade brasileira, como, por exemplo, o crescimento da indústria automobilística e do turismo, fazendo nascer Quatro Rodas, Guia Quatro Rodas e Viagem e Turismo. Acompanhou de perto, também, a mulher brasileira com o lançamento de revistas femininas como Manequim, Capricho, Cláudia, entre outras. Futebol, sexo,

⁴ Disponível em <<http://www.grupoabril.com.br/institucional/sobre-abril.shtml>>. Acessado em: 14 mar. 2012.

comportamento masculino ganharam espaço em revistas como Placar, Playboy, Vip e Men's Health. Nasce, portanto, um momento de especialização em que se buscam públicos mais específicos. Hoje a Abril publica mais de 54 títulos, que chegam a aproximadamente 28 milhões de leitores⁵.

Cientes de uma possível transformação do perfil diferenciado do homem na atualidade, os editores das revistas para o público masculino passam a inserir em suas pautas assuntos que, classicamente, faziam parte do universo das revistas femininas, tais como: cuidados com o corpo, vaidade, moda, entre outros. Nesse sentido, observamos que a ideia de um homem preocupado cada vez mais com sua aparência desponta no cotidiano (MIRA, 2001).

Obedecendo a essa possível mudança, a revista Men's Health foi lançada nos Estados Unidos, em 1987, pela editora Rodale e desde lá vem se desenvolvendo e atingindo um maior número de edições, estando presente hoje em mais de 40 países ao redor do mundo, como África do Sul, Alemanha, Portugal, China, Grécia, Argentina.

Desde o seu lançamento no Brasil, em maio de 2006, conforme dados do Instituto Verificador de Circulação, é considerada a segunda maior e mais importante revista masculina brasileira, atrás apenas da Playboy. Atinge 78% do público masculino e 22% do público feminino, com tiragem mensal de 170.778, uma quantidade de assinantes chegando a 63.816, uma circulação líquida de 103.596, uma vendagem avulsa de 39.780 e com o total de leitores perto de 409.578 (Fonte IVC, Fevereiro, 2012)⁶.

⁵ Disponível em <<http://www.grupoabril.com.br/institucional/sobre-abril.shtml>>. Acessado em: 14 mar. 2012.

⁶ Disponível em <http://www.publiabril.com.br/marcas/menshealth/revista/informacoes-gerais>. Acessado em: 14 mar. 2012.

Em sua primeira edição, a revista com um nome em língua estrangeira, cuja tradução nos parece ser “a saúde dos homens”, trouxe como título: “Lançamento! A nova revista para o homem brasileiro”, e o editor Airton Seligman já nos dava esclarecimentos de qual seria a nova proposta para o público masculino:

...*Men's Health* é uma revista masculina diferente das outras. É jornalismo de serviço da primeira à última página. São dicas e estratégias absolutamente relevantes e fáceis de usar, que vão levá-lo a ter um corpo mais forte e bonito, a transar melhor, a se alimentar melhor, a ter mais controle sobre a cabeça e a carreira, a se vestir com mais propriedade, enfim a curtir a vida na plenitude. Aí está a meta de *Men's Health*: fazer você tirar o máximo de sua existência (MEN'S HEALTH, ed. 01, p. 8)



Imagem 04: Capa da 1ª ed. da revista *Men's Health* publicada no Brasil.

Nesse editorial de lançamento, já se pode perceber o escopo da revista e a relação com a temática da pesquisa, à medida que enfoca o ideal de um corpo forte, saudável e belo, associado à plenitude da existência, à carreira profissional e à vida sexual. O corpo aparece como o suporte de uma estética associada a valores que comportam as práticas de consumo que pretendemos discutir ao longo de nossas análises.

A expansão da prática de editar revistas com títulos estrangeiros, de versões mundiais, aponta para a formação de segmentos de mercado mundializados. Segundo Mira (2001), o desejo de ser autenticamente brasileiro desaparece entre o início dos anos 70 e meados dos anos 80 do século passado, delineando-se um novo período na história das revistas no Brasil. O desejo destas de se comunicar com o leitor brasileiro persiste, mas procurando encontrar o que ele tem em comum com outros leitores de produtos similares no mundo. Playboy é Playboy no mundo inteiro, porém “no processo de mundialização da cultura – parece possível dizer – nenhum modelo circula sem passar por algum tipo de adaptação” (MIRA, 2001, p. 51-52).

Antes da Men's Health, não se conheciam registros na história do mercado editorial brasileiro de uma revista destinada ao público “heterossexual” masculino que seguisse os clichês das revistas femininas, que desse tamanha visibilidade ao corpo do homem e tratasse de assuntos tão variados da vida pessoal sem recorrer a aspectos como os das revistas de mulheres nuas. Há em Men's Health uma grande quantidade de manchetes sobre múltiplos assuntos, incluindo aqueles que no passado eram apenas assuntos de mulher, como, por exemplo, o uso de cosméticos para as várias partes do corpo.

No passado, a ideia de lançar revistas masculinas sem mulheres nuas não funcionava. Prova disso é a experiência sem sucesso de Senhor, que “voltou como uma tentativa de fazer uma Claudia masculina e de Ele, suplemento que a Abril encartou na própria Claudia para sondar a viabilidade de uma revista de prestação de serviços dirigida aos homens” (MIRA, 2001, p. 111). Segundo a autora,

O público consumidor masculino procurava quase sempre a mesma coisa. Aventura, na literatura como no cinema, mas também subjacente a uma revista de serviços como Quatro Rodas; violência, como nas diversas formas e suportes do gênero policial; e, obviamente, sexo (MIRA, 2001, p. 116).

De acordo com seus editores, a Men's Health surge com uma proposta diferente. É uma revista que enfoca o estilo de vida; que reúne, em geral, matérias jornalísticas com um *layout* carregado de fotos que focalizam o corpo e a vida do homem moderno, tratando de forma prática e objetiva os temas relacionados a esse público que vem ganhando grande espaço na mídia, trazendo conteúdos abrangendo temas como saúde, *fitness*, nutrição, relacionamento, sexo, estilo, carreira, entre outros. Em cada uma dessas seções, são colocadas variadas matérias referentes a essas temáticas para “auxiliar o homem no caminho do sucesso, além de trazer os grandes prazeres da vida do homem: carros, tecnologia, livros, dicas de compras e mais”, indicando que a revista está imbricada a uma série de questões apropriadas ao homem que precisa ser múltiplo para dominar as diferentes situações cotidianas⁷.

A revista está organizada em diferentes seções. Na seção “Cabeça de homem”, a Men's Health prepara uma série de matérias que auxiliam o homem a ter uma carreira bem-sucedida, trazendo à tona temas como tecnologia, carros, livros, dicas de compras, entre outros. A seção “Cuidados pessoais” tem como foco o homem que busca uma vida com estilo e mais saudável, oferecendo ao leitor um guia com soluções e produtos de beleza e higiene corporal para o cabelo, a pele, o pelo, dando uma ênfase na aparência. Na seção “Estilo”, encontramos dicas de moda, looks para cada tipo de ocasião, além de outros produtos e serviços que auxiliam o homem no seu visual do dia a dia. Na seção “Fitness”, são apresentados a cada matéria exercícios para deixar o corpo do homem mais bonito e melhorar seu condicionamento físico. Na seção “Nutrição”, a revista oferece soluções para a alimentação do homem que se preocupa e cuida da sua forma física. A seção “Saúde” nos traz assuntos ligados à área da saúde, para que o homem

⁷ Disponível em <http://www.publiabril.com.br/marcas/menshealth/revista/informacoes-gerais>. Acessado em: 14 mar. 2012.

viva muito mais e de maneira mais segura e feliz; e “Sexo” vem com dicas práticas e técnicas para ajudar na melhora do desempenho sexual com as mulheres⁸.

Estão presentes também na revista outras sessões como: Carta do editor; Consultores (com os convidados do mês e os especialistas que ajudam na construção da revista); Diga pra gente (Críticas, elogios e sugestões para Men’s Health); Gil o Garçom (o “terapeuta de boteco” respondendo perguntas sobre diversos temas como, por exemplo, mulheres e emprego); Pergunte à Men’s Health (os especialistas respondem as dúvidas dos leitores sobre saúde, *fitness*, cuidados pessoais, sexo, trabalho, viagem, nutrição); Pergunte à vizinha (a verdade nua e crua sobre as mulheres) e Na ponta do lápis (uma reportagem sobre variados temas na última página da revista).

Com o objetivo de reforçar o conteúdo das reportagens da Men’s Health, a equipe de redação conta com os convidados do mês (consultores brasileiros de várias especialidades), os consultores estrangeiros (através dos centros de pesquisas estrangeiras) e com os especialistas brasileiros fixos da revista. As especialidades são: cardiologia, cirurgia plástica, dermatologia, ortopedia, sexo e saúde mental, endocrinologia, fisiologia do esporte, urologia, otorrinolaringologia, medicina esportiva, clínica-geral, gastroenterologia, nutrição, homeopatia e medicina alternativa e estética.

Essa variedade de sessões, conteúdos e especialistas constitui-se, segundo o editor, como elementos fundamentais para o segredo do sucesso da revista. Ele nos diz:

as centenas de dicas de saúde, fitness, sexo, relacionamento, nutrição, carreira e moda que publicamos não são tiradas da nossa cachola, mas ancoradas em conhecimentos científicos, em profissionais gabaritados. Na página 16, você tem o nome dos médicos, fisiologistas, nutricionistas, psicólogos, enfim, de toda a banca de consultores da *Men’s Health* brasileira. Quantas vezes você viu isso numa revista de grande circulação? (MEN’S HEALTH, ed. 01, p. 8)

⁸ Informações com base no site: <http://www.publiabril.com.br/marcas/menshealth/revista/informacoes-gerais>. Acessado em 15 mar. 2012

Utilizando discursos como esses, a revista parece tentar justificar seu surgimento no cenário social brasileiro, ao mesmo tempo em que os utiliza para convocar os homens ao acompanhamento dessa “nova tendência mundial de comportamento desenhada por quem busca qualidade de vida apostando em mais emoção, tesão, autoestima, controle, força física e disposição” (MEN’S HEALTH, ed. 01, p. 8).

Na edição comemorativa aos 5 anos (61 edições) no Brasil, em maio de 2011, a Carta do editor recebeu outro título: Carta do leitor. Nela o editor deu lugar às respostas dos leitores em uma enquete no site da revista sobre o que aprenderam durante essa meia década lendo Men’s Health. Como resultado, podemos ler algumas das respostas abaixo:

Aprendi que um corpo saudável associado a uma mente ativa acaba com todos os limites impostos pelo dia a dia (MEN’S HEALTH, ed.61, p.12).

Aprendi a ter bom gosto, mudei a forma de me vestir, o que comer, comecei a malhar e o sexo melhorou muito. MH é isso: bem estar. É ter orgulho de ser homem (MEN’S HEALTH, ed.61, p.12).

Não sabia que a revista seria tão importante. Eu estava fora de forma, com baixa autoestima. Emagreci 12 quilos. Estou mais vaidoso, cuido mais do corpo e me preocupo mais em como tratar e seduzir as mulheres, cada vez que leio a revista me sinto mais homem (MEN’S HEALTH, ed.61, p.12)

O que posso dizer é que perdi 4 anos e 11 meses sem ler esta maravilhosa revista. Comprei minha primeira nesta última edição de abril. Parabéns! (MEN’S HEALTH, ed.61, p.12)

As respostas apontam para uma associação entre a leitura da revista e a conquista de um corpo forte, saudável, de uma melhora na autoestima, no modo de se vestir, entre outros aspectos que configuram nosso objeto de análise sobre o corpo masculino e a estética.

Após esses anos da primeira edição, o editor Airton Seligman nos diz ter percebido, nas palestras que ministra em faculdades de jornalismo e publicidade, um avanço, por parte dos homens, sobre o entendimento do conceito da Men’s Health, e que isso era esperado por ele em parte, pois “é de se esperar que os jovens de hoje,

cinco anos depois do lançamento da Men's Health, sejam mais antenados, menos preconceituoso, aceitem mais o novo do que antes. Assim caminha a sociedade ocidental”, porém nos diz ele: “nem todo mundo assume um pensamento moderno da noite para o dia. Há e sempre haverá novos leitores a serem conquistados, a serem tirados da sombra do pensamento mais tradicional” (MEN'S HEALTH, ed. 62, p.8). Na edição seguinte, identificamos que um dos leitores concordou com esse discurso:

Quebrando barreiras – A Carta do Editor deste mês [*referindo-se ao mês anterior*] disse tudo. Sou leitor desde o início e percebo essa quebra de paradigma em relação à revista, apesar de ainda existirem muitos preconceitos que precisam ser superados. Parabéns MEN'S HEALTH (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 20)

O editor nos revela que em 2006 era considerado quase um “anticristo aos olhos da garotada”, pois apresentava uma revista “gringa”, careta e segmentada. Muitos viam na capa um viés gay, por apresentar um modelo homem, pois revista de homem tinha que ter mulher na capa, o que hoje, segundo ele, já não acontece mais. “Cerca de 120 mil leitores fiéis já sacaram nossa missão, nosso esforço para levá-los ao máximo de sua energia e prazer, a uma vida vivida de forma plena, sem privações nem obsessões”. E continua mostrando que a missão da Men's Health é também “fazer o brucutu antiquado virar o macho de hoje – um cara que não teme ser parceiro da mulher moderna, o sujeito que curte trabalhar e vencer, comer bem, consumir roupas maneiras e ter um corpo legal, forte, cheio de energia” (MEN'S HEALTH, ed. 62, p.8).

A configuração das capas da revista Men's Health segue em vários aspectos a mesma ocorrência, como o nome da revista (sempre em cores que o destacam), o painel de fundo em branco ou preto, a imagem de homens (atores ou modelos) bonitos, fortes, sem camisa, enfatizando a parte superior do corpo. Esses indivíduos encontram-se sempre exibidos verticalmente do lado direito da capa, com um olhar penetrante e

amigável, um sorriso afetuoso, convidando o leitor a interagir com ele, mostrando a região do abdômen, peitoral e braços. Essa imagem coincide, em geral, com a preocupação e o desejo dos homens em possuir tais musculaturas desenvolvidas. Portanto podemos deduzir que a utilização de homens fortes e definidos incentiva o consumo da revista, pois geralmente os leitores desejam ter o mesmo padrão estético dos que estão sendo exibidos nas capas. Esse clima de interação entre o homem da capa e o leitor parece ser essencial para cativar o público masculino e criar uma espécie de confiabilidade, uma relação de homem para homem e um convite para que o leitor também ocupe a posição de “centro das atenções”.

A utilização de uma linguagem que remete a um perfil de leitor “atenado”, em busca de informações que o façam se sentir mais atraente, é constante: “Derreta seus pneus!”, “Construa já o seu tanque”, “Músculo fácil e a jato”, “Corpo a mil para o verão”. Chamadas contendo frases imperativas e instrutivas que aparecem enfatizando o que o leitor tem que fazer para conseguir esse padrão, revelando a leitura atual feita pelos produtores acerca do corpo masculino, a fim de conquistar o maior número possível de leitores. Essas mensagens transmitidas pela revista soam como conselhos a serem seguidos, estabelecendo que ser bonito e ter um corpo “malhado” é vital para se obter bem-estar e sucesso.

Os criadores e editores de revistas, muitas vezes, partilham do mesmo universo cultural e sabem como satisfazer os consumidores de seu produto. Eles sabem exatamente a que tipo de público querem dirigir-se, ou seja, falam com o seu alvo a mesma língua. Entre uma informação e outra, eles procuram influenciar o comportamento e a imagem dos leitores, a fim de que estes sigam um padrão masculino hegemônico (CASTRO, 2003).

Nas páginas da Men's Health, não encontramos apenas modelos e atores, como nas capas, funcionando de atrativo para os leitores. Pessoas comuns frequentemente revelam o que fazem para mudar de vida e cuidar do corpo, como na matéria da seção Fitness intitulada “Com gosto é que se faz – ele eliminou o tédio com a ajuda da MH. Resultado: mais 10kg de músculos e satisfação”, que traz o exemplo de como Francisco Rafael, de 28 anos, bancário e músico, conseguiu seus objetivos.

Francisco Almeida tentava driblar o sedentarismo e a má alimentação, mas a batalha contra a preguiça era dura. “Entrei na academia, só que ia uma vez por semana. Achava o treino chato e em Gramado faz frio, não dá vontade de sair”, conta. Resultado: 22 anos, desgosto com o shape franzino, sociabilidade na pior. Com 66kg e 1,80m, o gaúcho era motivo de piada sobre magrelos e sem jeito com mulheres. Até ver uma Men's. “Comprei a segunda edição e já virei assinante. A revista me ajudou a melhorar o corpo e a vida”. Ele turbinou da forma (de 2005 a 2008 ganhou 10kg de músculos e os mantém) até os relacionamentos. Veja como foi (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 40).

A revista também apresenta em outra seção, denominada de “Ganho de Massa” e de “Perda de Peso”, como os leitores conseguem atingir suas metas de emagrecimento e ganhos de massa muscular após algum tipo de treinamento pessoal e mudanças alimentares. Utilizando pessoas comuns e mostrando o “antes” e o “depois” de seus corpos, ela tenta criar, segundo Castro (2003), certa aproximação e identificação do possível leitor com o publicado, promovendo uma projeção idealizada e se constituindo como uma estratégia de comunicabilidade.

A presença do corpo feminino, nu ou seminú, encontra-se representado como objeto de prazer ao olhar masculino, tanto nas capas da revista, com manchetes do tipo “Sexo! Como seduzir legal sem gastar muito” (MEN'S HEALTH, ed. 60), “Sexo! 37 ideias vibrantes para transar melhor” (MEN'S HEALTH, ed. 63), “Sexo! 7 lições para

jamais perder uma transa!” (MEN’S HEALTH, ed. 65), quanto nas páginas de matérias como as da seção Sexo, como podemos ver nas imagens a seguir:



Imagem 05 e 06: exemplo de como a mulher aparece na seção Sexo da revista Men’s Health (ed. 58 e 59 respectivamente).

O prazer masculino repousa sobre a visualidade. A leitura das matérias é entremeadada pelos ensaios fotográficos, muitas vezes ocupando um lugar de destaque com relação ao texto. O fotógrafo busca captar o corpo da mulher em diferentes ângulos, posições, situações, lançando-o ao olhar dos homens. Essas mulheres belas, erotizadas, demonstram sinais de disponibilidade sexual. Nada fazem além de se mostrarem atraentes, sensuais, com expressões faciais provocativas, encenando uma sedução virtual. Nesse contexto, compreende-se que:

No modelo de uma “relação pura”, tal como nos mercados de bens, os parceiros têm o direito de tratar um ao outro como tratam objetos de consumo. Uma vez que a permissão (e a prescrição) de rejeitar e substituir um objeto de consumo que não traz mais satisfação total seja estendida às relações de parceria, os parceiros são reduzidos ao status de objetos de consumo (BAUMAN, 2008, p. 32).

O corpo feminino aparece também nas peças publicitárias da revista como forma de atrativo para divulgar marcas e vender produtos ou até mesmo divulgar outras

revistas direcionadas ao público masculino. Os criadores projetam suas próprias fantasias, valores e visões da realidade na criação desses anúncios, e o corpo ali apresentado é, de acordo com Shaw (2003), um veículo carregado de valores culturais.

Isso não nos parece ser novidade, pois desde o início das primeiras revistas destinadas ao público masculino, a mulher é mostrada com um sentido erotizado. Os primeiros títulos dessas revistas traziam palavras maliciosas, tais como: O Badalo, O Nabo, O ferrão e Está bom, Deixa...(ABRIL, 2000). O Rio Nu, de 1898 a 1916, foi a primeira revista a fazer sucesso no país, com suas publicações reproduzindo cartões postais com fotografias eróticas. “Servir ao leitor um seio nu não era proeza pequena naquele tempo em que, até mesmo para tomar um banho de mar – hábito que começava a se disseminar –, a mulher se cobria com inumeráveis camadas de pano” (ABRIL, 2000, p. 183).

Apesar de muitas mudanças recentes nas relações entre homens e mulheres e na organização da família, o sexo a que se pertence segue sendo um fator que demarca preferências, ideias e hábitos cotidianos do indivíduo. É de acordo com o sexo dos leitores que os redatores constroem suas abordagens, seguindo uma lógica mercadológica (MIRA, 2001).

O corpo, na revista Men’s Health, possui a tarefa de ser um corpo consumidor em cada uma de suas partes individualizadas e ao mesmo tempo objeto desse consumo. As estratégias mercadológicas criam, por trás dos discursos apresentados na revista, sua forma de operar, fazendo com que, muitas vezes, o desejo dos seus consumidores seja justamente o que o sistema cria como necessidade, e para isso conta com a publicidade, com seus sorrisos e suas promessas e os usos que se faz do corpo nas propagandas.

Segundo a Abril (2000), no passado, a publicidade ganhou grande avanço com a proliferação das revistas, cujos importantes espaços eram disputados pelos anunciantes.

No início do século XX, a publicidade cresceu e se beneficiou dos avanços tecnológicos da imprensa e da impressão em cores, trazendo grandes nomes da caricatura e da ilustração para conceber anúncios.

Era pitoresca a propaganda nas primeiras décadas do século XX. Ingênuos e adjetivados, tratando o leitor com um formalismo “vós” (“Levae uma Victrola para divertir-vos ao ar livre”), os “reclames”, como eram chamados, ofereciam enormes variedades de mercadorias e serviços, de acepipes europeus a vagas para cozinha (ABRIL, 2000, p. 203).

A primeira empresa a ser classificada com o título de agência de publicidade, a Eclectica, surgiu em São Paulo, no ano de 1914, porém o salto de qualidade dos anúncios só foi dado em 1926, com a criação no Brasil do departamento de propaganda da General Motors e depois com a vinda das agências internacionais, que, ao lado das nacionais, fixaram as bases da publicidade moderna (ABRIL, 2000).

A propaganda, no Brasil, começa a se profissionalizar para atender o público crescente das revistas, melhorando o colorido, a versatilidade, a interatividade com o leitor.

As editoras, nesse processo, fizeram a sua parte ao melhorar a qualidade das publicações, lançar produtos segmentados e investir cada vez mais em campanhas de assinaturas (para obter uma carteira de fiéis leitores) – triplo esforço que avivou o interesse dos anunciantes e das agências, concorrendo para que elas passassem a ter duplas de criação especializadas em revistas. A instituição do Premio Abril de Publicidade, em 1986, viria estimular ainda mais a criatividade dos profissionais da área (ABRIL, 2000, p. 210).

As publicidades, ao longo das páginas da Men's Health, são cada vez mais ambiciosas. Elas já não se contentam em ser o realce dos produtos, usam o corpo para passar mensagens, valores e ideias exaltando visões do mundo, com vista à fidelização dos clientes. Em outros tempos, elas exibiam mais as mercadorias; hoje, criam laços com o corpo, tornando a promoção das imagens mais importantes do que a dos produtos.

O corpo percebido nessa mídia insere-se em uma lógica, em que ele próprio torna-se uma espécie de negócio. Mas é a partir de uma necessidade e de uma imagem de seu possível consumidor construída pela revista que esse corpo será oferecido. Baudrillard (1989) vai falar desse uso do corpo como um produto que se oferece e na democratização desse oferecimento que é feito a todos na transformação de uma relação comercial em uma relação de sedução. O autor mostra como o corpo humano é considerado pela indústria do corpo: uma mercadoria como outra qualquer.

Nesse contexto, além de um processo de sedução, o que se observa é um procedimento de desmembramento e de fetichização do corpo. Afirma o autor:

A publicidade desempenha o papel de cartaz permanente do poder de compra, real ou virtual, da sociedade no seu topo. Disponha ou não dele, eu 'respiro' este poder de compra. Além do mais, o produto se dá à vista, à manipulação: ele se erotiza – não somente pela utilização explícita de temas sexuais, mais pelo fato de que a compra, a apropriação pura e simples é no caso transformada numa manobra, num roteiro, em dança complexa, acrescentando ao procedimento prático todos os elementos do jogo amoroso: avanço, concorrência, obscenidade, namoro e prostituição (até mesmo a ironia) (BAUDRILLARD, 1989, p. 181).

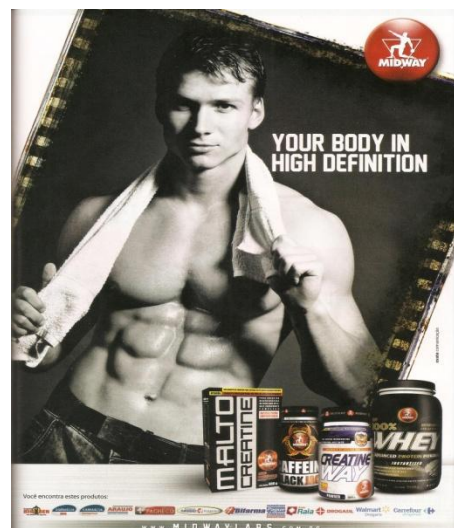
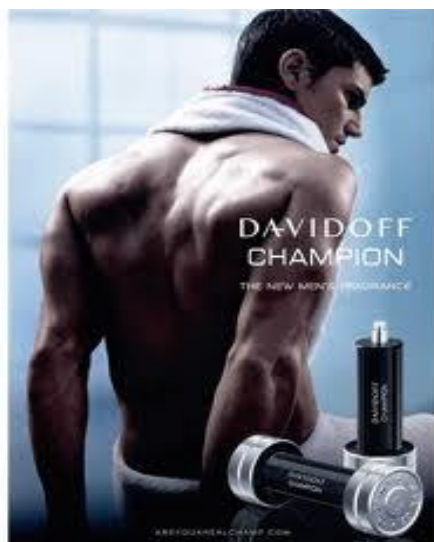
Os meios empregados pela propaganda no interior da Men's Health são, geralmente, aqueles que utilizam, de maneira subliminar ou não, imagens de juventude em liberdade, imagens de opulência e saúde, temperadas pelo erotismo, para vender os mais diversos produtos. O corpo aparece como instrumento e resultado de uma atividade alienada; suas emoções perderam o sentido, na medida de sua absorção pelo mundo da mercadoria e por sua restrição à esfera da troca e pela imposição dos seus limites. O que se universaliza é a imagem iconográfica do corpo, e o que permanece é uma expectativa imaginária (BAUDRILLARD, 1989).

Em grande parte, a mídia é responsável pela ideologia que transforma o ser humano em mercadoria. Diante disso, o sujeito deve estar sempre procurando aperfeiçoar-se para entrar ou manter-se no mercado, pois ele é considerado uma marca

que deve estar dentro das exigências de seus clientes, por isso tem de ser o melhor dos melhores. A mídia extrapola as diversidades culturais ao padronizar e massificar os cidadãos, transformando-os em personagens obcecados em consumir, comercializando não apenas mercadorias, mas também seres humanos (BAUMAN, 2008).

Os meios de comunicação, assim como a revista Men's Health, propagam exaustivamente o modelo das preferências físicas, dedicando cada vez mais espaços para as novidades em setores diversos, tais como alimentação, moda, *fitness*, cosméticos, entre outros. O que se observa são jovens, adultos, cujos corpos seguem o mesmo padrão: corpos fortes, músculos à mostra e abdomens definidos, moldados, muitas vezes, nas clínicas de cirurgias plásticas e academias de ginástica.

Nesse sentido, observamos que a Men's Health passa a ser uma referência e um manual para auxiliar o leitor sobre o que fazer a cada mês, além de trazer modelos a serem seguidos pelos homens e propagandas que têm o corpo masculino como centro do foco. Imagens que reforçam os estereótipos impostos. As fotografias parecem resultar de sessões fotográficas ensaiadas especificamente para incluí-las no conteúdo da revista, e são os corpos aqui expostos que constituem a mensagem a transmitir. Ou seja, essas fotografias não surgem a acompanhar ou ilustrar outros conteúdos que não a apresentação dos homens fotografados e a exibição de seus corpos. As imagens 07 e 08 são exemplos de peças publicitárias que podem ser encontradas no interior da revista.



Imagens 07 e 08: Anúncios retirados das edições 59 e 60 respectivamente.

Na imagem 07, temos um anúncio de uma nova fragrância de perfume masculino, em que vemos a fotografia de um homem sem camisa e com o corpo à mostra. Sua aparência assemelha-se aos padrões de beleza veiculados pela mídia e pela publicidade para o homem moderno. Portador de um corpo atlético, provavelmente conseguido à custa de severo esforço físico, dentre outros recursos existentes, o rapaz “deixa” à mostra suas costas, seu tríceps, seu corpo contornado de músculos. O formato do frasco do perfume parece ser de um halter, sugerindo a seu usuário um sentimento de proximidade em ser bonito, forte, imponente. É notória a associação do anúncio/produto/empresa a esse novo modelo de homem. Segundo Featherstone (1994), a associação entre a produção da imagem corporal pela mídia e a percepção dos corpos/construção da autoimagem por parte dos indivíduos é imediata.

Na imagem 08, ao colocar o sujeito ocupando o centro da imagem, pode-se inferir que o consumidor é o aspecto mais importante para o anunciante. A propaganda enfatiza a parte superior do corpo masculino e o quanto rígidos são os músculos do indivíduo, trazendo implícitos a marca e o perfil do consumidor idealizado pela revista para ser um homem definido, bonito e desejado, como comprovado pelo anúncio “Your

body in high definition - seu corpo em alta definição”. O corpo forte à mostra do modelo representa o que todo homem que recorre aos suplementos nutricionais, fruto, segundo Courtine (1995), do mercado relativo ao ferro, às vitaminas e ao suor, desejam: um corpo definido e musculoso. O abdômen é bastante figurativo.

Ao longo da Men’s Health, observamos várias outras peças publicitárias fazendo alusão ao corpo do homem associado a algum tipo de produto, seja um desodorante, um carro, ou até mesmo a uma cerveja, pronto para atrair o olhar de potenciais compradores, conseguir sua aprovação e induzi-los a comprar o que estão vendo.

Acompanhando os hábitos da vida de uma sociedade cada vez mais eletrônica, segundo Bauman (2008), “plugada” e “sem fio”, cuja maior parte se passa na companhia de um celular, de um computador, de um iPod e que permeia a atualidade e a vida social dos indivíduos, a revista Men’s Health encontra-se à disposição dos que preferirem ler seus conteúdos em um formato digital. O indivíduo tanto pode assinar a revista impressa, como também no iPad. Nas redes sociais, os leitores interagem deixando recados, elogios, críticas, sugestões, fazendo perguntas, solicitando matérias. Os criadores dessa versão digitalizada da Men’s Health prepararam uma capa animada, vídeos para ilustrar as matérias de estilo e animações *stop-motion* para mostrar os treinos propostos. Segundo Manoel Lemos, diretor geral de Tecnologia da Abril:

Até o momento, a Abril Mídia lançou 22 versões de publicações para tablets e fechará o ano com 23 – em dezembro *CONTIGO!* também estreará no iPad e no Android. "Foi um ano muito bom, principalmente no que se refere ao aprendizado que tivemos na plataforma"⁹.

⁹ Disponível em <<http://www.publiabril.com.br/noticias/762>> Acessado em: 24 jun. 2011



Imagem 09: Divulgação da Men's Health no iPad¹⁰

Assim, a Men's Health procura, de todas as maneiras, estar mais perto de seus leitores para conduzi-los, cada vez mais, à sua lógica. Analisar os conhecimentos que a revista produz sobre o corpo masculino leva-nos a entender que, como um produto da mídia, ela exerce um direcionamento, possuindo um sentido instrutivo. Isso porque, ao produzir e reproduzir múltiplos discursos sobre atividade física, saúde, corpo e beleza, contribui, também, para orientar o homem a ser saudável, ativo, belo, atraente e moderno, normalizando seu jeito de ser, de se exercitar, de se comportar, vestir, andar, aparentar, particularmente quando investe na divulgação de práticas de promoção e qualidade de vida, associando-as com o gerenciamento do corpo. Os depoimentos abaixo são exemplos que nos ajudam a compreender melhor essas afirmações:

Depois que passei a assinar a MH, mudei radicalmente meu pensamento sobre diversos assuntos. Ela despertou em mim o interesse de cuidar do corpo e da mente com mais afinco (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 20)

Chegou meu exemplar da MEN'S HEALTH. Bora ler e aprender algo? (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 20)

Ao longo dos anos, a MH se tornou um referencial de cultura e de informação – é, sem dúvida, um divisor de águas. Mais que uma revista, vocês são um arauto de esperança para o público! (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 16)

A revista virou meu melhor amigo e conselheiro. Assim vou chegar aos 50 com cara de 40 (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 16)

¹⁰ Disponível em < <http://menshealth.abril.com.br/cabeca-de-homem/tablet/baixa-la/>> Acessado em: 05 jun. 2012.

Por ser uma mídia de grande circulação e influência para o público masculino leigo e também para profissionais da área de Educação Física, os discursos que a Men's Health produz são, muitas vezes, considerados como “verdade absoluta”, por isso resolvemos investigar e estudar a revista, analisando seu conteúdo no que diz respeito à aparência do corpo, às práticas de consumo, entre outras categorias delineadas no corpus de análise.

O corpus de análise da pesquisa

Para a produção dos dados nesta investigação, optamos pela análise de conteúdo. Trata-se de “um conjunto de instrumentos metodológicos cada vez mais sutis em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a “discursos” (conteúdos e continentes) extremamente diversificados” (BARDIN, 1979, p.9). É um método de descrição do conteúdo das mensagens, um conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando obter, por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens. Nesse tipo de pesquisa, o analista, a partir de sua concepção de mundo, utiliza inferências, que podem ser sistemas de crenças, valores ou mesmo clichês para descrever o conteúdo dos suportes midiáticos. O interesse não se restringe à descrição dos conteúdos, mas ao que estes nos poderão ensinar após serem tratados.

O corpus de análise da pesquisa foi composto por 12 edições da revista Men's Health veiculadas de janeiro a dezembro do ano 2011. A partir da leitura flutuante para estabelecer contato com o material de análise, delimitamos o corpus da nossa investigação a uma matéria de cada edição retirada da seção Fitness.

Elegemos o conjunto de matérias da seção Fitness que nos pareceu mais significativa frente à diversidade de assuntos dentro da revista, relacionados ao corpo masculino, à divulgação dos padrões estéticos e às práticas de consumo, levando em conta a proximidade destas com o objeto da pesquisa e as leituras do referencial teórico com o qual dialogamos.

Dessa forma, chegamos ao número final de 12 matérias visualizadas no quadro a seguir:

Quadro 1 – Corpus de análise

Mês/Edição/ Número	Matéria
Janeiro/57/09	Título no índice: Magrelo é o passado! Título na matéria: O magrelo que virou sarado
Fevereiro/58/10	Título no índice: A força antes do músculo Título na matéria: Ganhe força para ganhar músculos
Março/59/11	Título no índice: Coluna nos trinquês Título na matéria: A tensão que barra a dor
Abril/60/12	Título no índice: A pegada que você queria! Título na matéria: Ganhe esta pegada!
Maió/61/01	Título no índice: Pilates, Ioga...As técnicas dinâmicas para se alongar sem tédio. Título na matéria: Estique com estilo
Junho/62/02	Título no índice: Menos 24 kg em 2 anos Título da matéria: Quilômetro a quilômetro...
Julho/63/03	Título no índice: Sarado em 15 minutos Título na matéria: 15 minutos para entrar em forma
Agosto/64/04	Título no índice: Novas ideias, novo corpo Título na matéria: 13 novos construtores de músculos
Setembro/65/05	Título no índice: Emagreça pensando Título na matéria: Penso, logo emagreço
Outubro/66/06	Título no índice: O cara da capa: Bruno Bueno

	Título na matéria: Ele é o cara
Novembro/67/07	Título no índice: O cara da capa Título na matéria: Trace sua agenda pró-malhação
Dezembro/68/08	Título no índice: Mais equilíbrio, mais garra! Título na matéria: Um corpo em equilíbrio perfeito.

A escolha das matérias da seção Fitness justifica-se por observarmos que grande parte das manchetes de destaque da capa são, em geral, elementos principais das publicações e fazem parte das questões relacionadas à área do *fitness*, além de observarmos que os discursos sobre o corpo, em sua maioria, destacam os benefícios estéticos da prática regular da atividade física. Porém queremos destacar a importância da revista no contexto geral para o entendimento das compreensões e das práticas hegemônicas que ela propõe gerar.

Segundo Mira (2001), a relação entre o corpo e a estética enquanto padrão corporal não é nova e torna-se comum em revistas que abordam assuntos relacionados ao *fitness*, e na *Men's Health* não é diferente. A questão estética parece prevalecer sobre as demais, e o corpo aparece sempre associado aos padrões colocados pela revista. Observamos, por exemplo, na matéria “Ano novo, corpo a mil – treine 15 min e entre em forma nas férias”, um estímulo à prática intensa e exaustiva de exercícios para a chegada das férias e do verão. A ideia é instigar o indivíduo a mergulhar em uma rotina de treinamento na preparação de um corpo para ser exibido posteriormente. Ao possível leitor dessa matéria cabe o papel de se adequar aos padrões de beleza estabelecidos (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 42).

Escolhemos, dentre as técnicas existentes na análise de conteúdo, a análise categorial, cuja teoria é mais antiga e, na prática, é a mais utilizada. Elaboramos fichas de identificação para todas as matérias contidas no sumário da seção Fitness, que podem

ser encontradas no anexo I, destacando os meses, as edições, os anos, os números, os status, os títulos das reportagens tanto no sumário quanto nas matérias, e por quem estas são assinadas, para investigar o perfil delas e fazer a seleção das doze escolhidas. Em algumas fichas, colocamos também o nome de quem colaborou com a matéria, quem fez as fotos e as ilustrações quando havia referências a essas pessoas.

A razão para destacar dois títulos deve-se à diferença de sua apresentação no sumário e nas matérias, ou seja, o assunto é o mesmo, porém com chamadas de textos diferentes. Outros conteúdos da seção Fitness não se encontram descritos no sumário, mas contêm um ícone com o nome fitness no início da matéria, pertencendo, portanto, a essa categoria. Várias dessas ocorrências devem-se ao fato de a matéria ser destaque na capa e conseqüentemente assumir um lugar central também no sumário.

Através dessa primeira análise, verificamos que os títulos dados às matérias enfatizam a questão do corpo com direcionamentos para que o leitor possa seguir. A partir daí, já começamos a perceber o viés de orientação da revista frente às questões do modelo estético do corpo masculino. Com a frequência desse enfoque, a Men's Health torna-se uma espécie de manual sobre como e o que se deve fazer para conseguir o modelo de corpo do homem atual. Esse aspecto pode ser observado nos títulos abaixo:

Men's Health, o "GPS" do homem do século 21! (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 20).

Homem antenado com as mudanças que o cercam precisa de um guia. À procura de um? Leia Men's Health. A melhor revista (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 20).

Depois que comecei a seguir as dicas de fitness e alimentação da MH, finalmente senti resultados nos meus treinos. Valeu! (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 16).

Vou para o terceiro dia de treino orientado e sugerido pela MH. Já estou sentindo resultado (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 20).

A revista Men's Health configura-se bem mais do que uma forma de lazer para os seus leitores. Ela torna-se uma fonte legítima de consulta sobre os cuidados que se deve ter com o corpo, uma “bíblia”, um verdadeiro “livro de cabeceira”, como observamos nos depoimentos abaixo:

Sou assinante há poucos meses. Mas já tenho a revista como meu livro de cabeceira. As matérias possuem o incrível poder de nos estimular a cuidar da saúde, da mente e da autoestima. Tudo isso de um jeito fácil, rápido e acessível a qualquer um (MEN'S HEALTH, ed.58, p. 14).

A MEN'S HEALTH mudou completamente meu estilo de vida! Agora me preocupo muito mais com a saúde. Considero a revista minha “bíblia de cabeceira”, onde encontro animação e vontade de ter uma vida mais saudável (ed. 60, p. 18)

Sou leitor assíduo da Men's Health. A revista é uma bíblia para mim (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 20).

Além do prestígio que possui junto ao público leigo, a revista serve como guia para profissionais que lidam com o corpo: “Sou personal trainer e massoterapeuta holístico. Aproveito várias dicas da MH com meus alunos. Abraços!” (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 18). É comum, por exemplo, encontrarmos estudantes e professores de Educação Física consultando a revista para aprender novos conteúdos, como as novidades da indústria do *fitness*, ou para aprimorarem seus conhecimentos. Comum também encontrarmos depoimentos de pessoas dando testemunho de que a revista substitui o professor de Educação Física “Sou assinante há mais de dois anos e não perco nenhuma edição por nada! A revista se tornou meu professor de academia” (MEN'S HEALTH, ed. 62, p.18).

Através de outros depoimentos, identificamos também que a revista é utilizada por professores universitários em sala de aula: “Sou professor de língua portuguesa da Universidade Federal do Acre e já usei textos da MEN'S HEALTH nas minhas aulas.

Tenho seguido os conselhos sobre alimentação. Depois de três anos lendo a MH, consegui um tempo para me cuidar” (MEN’S HEALTH, ed. 61, p. 20).

De janeiro a dezembro, a seção Fitness nos traz modelos de exercícios variados, testes, fórmulas, dicas e matérias, sempre com chamadas fortes, como podemos observar, por exemplo, nos títulos: “Corpo novo em 15 minutos – 3 exercícios para turbinar da cabeça aos pés”, “O segredo do crescimento – conheça o funcionamento de suas fibras e ganhe massa muscular”, “Teste seu muque!”, “Devagar com o ardor – aquecer demais pode diminuir sua performance”, “Manual do iniciante – Entenda os aparelhos antes de malhar”, “28 jeitos de moldar seu corpo”, “Menos 24kg em 2 anos – nosso leitor botou mesmo a gordura pra correr”. Percebemos, igualmente, que não só o modo de se conseguir esse modelo é divulgado, mas também, através das imagens e dos discursos, quem são as pessoas em quem devemos nos espelhar, muitas vezes pessoas comuns, mostrando para os leitores que a possibilidade de se chegar a um corpo perfeito também está disponível a eles.

Observamos, por outro lado, que a seção Fitness nos traz também matérias que de certa forma não concentram atenções apenas em como modificar o corpo: “Corra com moderação” (MEN’S HEALTH, ed. 58, p. 113), “Pilates, Ioga...as técnicas dinâmicas para se alongar sem tédio” (MEN’S HEALTH, ed. 61, p.98), “Doente nunca mais: malhação reforça a defesa imunológica” (MEN’S HEALTH, ed. 65, p. 137), porém são poucas frente à quantidade de matérias que abordam os assuntos relacionados a como conseguir o modelo atual de corpo e a importância de se ultrapassar esse pensamento reducionista.

Após ter construído o perfil das matérias, destacamos as categorias temáticas: Aparência, Investimentos no Corpo, Individualismo, Consumo e Bem-estar. Em seguida, selecionamos e registramos os discursos sobre os temas pertinentes a nossa

investigação, retirando posteriormente as unidades de registro que estão contidas no anexo II. Outros fragmentos importantes encontrados ao longo da revista foram utilizados no decorrer dos capítulos e encontram-se presentes no anexo III.

As categorias temáticas, construídas com base na pré-análise estão demonstradas na tabela a seguir, mostrando com um X a sua frequência nas matérias analisadas.

Tabela 1: Matriz Temática

Matérias	Categorias Temáticas				
	Aparência	Investimentos no corpo	Individualismo	Consumo	Bem-estar
01	X	X	X	X	X
02	X	X	X	X	X
03	X	X	X	X	X
04	X	X	X	X	X
05	X	X	X	X	X
06	X	X		X	
07	X	X	X	X	X
08	X	X	X	X	X
09	X			X	X
10	X	X	X	X	X
11	X	X	X	X	X
12	X	X	X		X

Na categoria **Aparência**, analisamos os discursos do periódico Men's Health relacionados à forma corporal, à estética compreendida como padrão de beleza corporal. A aparência corporal refere-se a uma ação do indivíduo relacionada com o modo de apresentar-se e de representar-se, englobando a maneira de se vestir, de se pentear e ajeitar o rosto, de cuidar do corpo, entre outros cuidados. Dentre os autores escolhidos para a interpretação referencial da temática, destacamos Le Breton (2003, 2006, 2011),

Maffesoli (1996), Marzano-Parisoli (2004), Courtine (1995), Pope, Phillips e Olivardia (2000).

Na categoria **Investimentos no corpo**, elencamos os investimentos para se modificar o corpo, tais como exercícios físicos, dietas, cirurgias plásticas, os espaços para exercitar o corpo e os especialistas que colaboram na edição da revista. Os investimentos feitos no corpo são práticas e discursos que se fazem sob a influência de uma gama de valores sociais ligados à condição física, tais como a juventude, a saúde, a forma, a sedução, a resistência, a flexibilidade. São interlocutores nessa categoria: Le Breton (2003, 2006, 2011), Silva (2001), Sabino (2000) e Sant' Anna (2003).

Na categoria **Individualismo**, enfocamos o narcisismo. Exploramos assuntos relacionados aos aspectos emocionais, psicológicos, além dos temas relacionados à vaidade, ao desejo, ao sexo e à performance. Dialogamos com Lasch (1983), Lipovetsky (2005, 2009), Le Breton (2011) para a interpretação referencial dessa categoria.

Na categoria **Consumo**, encontram-se as práticas de consumo, a indústria que investe em grande escala no corpo masculino e no *fitness* e a lógica mercadológica. A sociedade de consumo caracteriza-se pelo consumo exacerbado de bens, produtos e serviços. Essa sociedade impõe regras, costumes e necessidades envolvendo os indivíduos com campanhas que conduzem ao consumo de produtos, criando uma espécie de círculo ou cadeia interdependente em que o produto, bem ou serviço é criado, utilizado por um período de tempo e excluído rapidamente, para que outro apareça em seu lugar. Lipovetsky (2007), Baudrillard (2010), Lacroix (2006), Toscani (2009), Bauman (2008) são interlocutores nessa categoria.

Na categoria **Bem-estar**, examinamos a relação dos discursos da revista com o tema da saúde e do bem-estar. A sociedade de consumo carrega consigo a medicalização da vida e do consumo. A temática do bem-estar e da saúde associa-se à

preocupação com a forma corporal, tornando-se um argumento convincente de venda. A modulação dos corpos, a exaltação à estética, ao rendimento, à performance, associadas a essas temáticas são criações que foram construídas ao redor dos discursos que tratam da busca por uma saúde perfeita e por um bem-estar pleno. Soares (2009), Silva (2001), Marzano-Parisoli (2004), Carvalho (2001), Lipovetsky (2007), entre outros, nos ajudaram nas discussões.

Nos capítulos seguintes, abordaremos essas categorias temáticas analisando-as de forma mais detalhada.

Capítulo II

APOLO E O IDEAL DE CORPO PERFEITO NA REVISTA MEN'S HEALTH



Aparência Corporal

Segundo Le Breton (2006), a aparência corporal relaciona-se com uma maneira cotidiana de o indivíduo apresentar-se e representar-se socialmente, através de variadas maneiras de colocar-se no mundo. Os traços da aparência que podem facilmente se metamorfosear tanto se constituem em relação ao pertencimento social e cultural do indivíduo, tendo certa dependência com os efeitos da moda, quanto em relação aos elementos que dizem respeito ao aspecto físico do sujeito, como, por exemplo, altura, peso, qualidades estéticas, entre outros.

Os cuidados com a aparência corporal são um tema recorrente na revista *Men's Health*. Ao folhear-se suas páginas, pode-se encontrar uma série de conselhos, dicas e ensinamentos direcionados à obtenção de um corpo atlético, limpo, liso, belo, jovem, saudável, sedutor, exercendo uma influência sobre o imaginário social de seus leitores. O homem é convidado a modelar sua aparência, conservar a forma, ocultar o envelhecimento, preservar a saúde e construir um corpo “sob medida”, para torná-lo seu belo representante. De acordo com o editor, “Nada, nenhum texto, nenhuma imagem, é colocado nestas páginas sem que a gente pense em como elas vão auxiliar você a viver a mil” (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 10).

Ao mesmo tempo em que veicula um padrão estético, estampa fotos de homens musculosos ao longo de suas matérias perpassadas pelos ideais da prática diária do exercício físico para tornar o “shape” definido, conjugado com dietas, consumo de suplementos alimentares, entre outros recursos. Assim propaga uma concepção de que o homem de sucesso e bem aceito socialmente deve ter “um corpo definido e saúde em dia” (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 6). A submissão a um padrão de beleza é exaltado nos discursos da revista, como observamos no fragmento a seguir:

Para ser um cara legal (leia-se, ter mais sexo, autoestima, emprego melhor, mais amigos e menos úlcera) [...] bonitão, seguro, com mais chances de aproveitar o acaso ao topar com uma deusa na frente, [...] não precisamos fechar os olhos para um padrão de beleza abençoado – nem buscá-lo como vítima desses novos tempos de ditadura estética, [...] bastam informações de qualidade e cabeça aberta (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 10).

De acordo com Maffesoli (1996), o corpo torna-se um território a explorar, um objeto de tratamento e manipulação, de encenação, um cartão de visita. Lugar concreto de investimentos, é em torno dele que se articula uma série de discursos e práticas, ações e significados, além de interesses econômicos e sociais. O culto à forma propagado pela revista nos diz que o corpo definido, tido como belo, é também o sinal exterior de uma beleza interior, de uma forma saudável, de uma integralidade bem resolvida. O corpo, nesse sentido, engendra comunicação, encontra-se presente, ocupa espaço, é o horizonte que serve de pano de fundo para o realce da aparência.

A aparência encontra-se em evidência, e o corpo é construído para ser visto, apreciado como um espetáculo. As imagens difundem-se no conjunto do corpo social com a ajuda do desenvolvimento tecnológico e das estratégias de mercado.

Sejam os caixões de isolamento sensoriais, muito na moda nas megalópoles contemporâneas, os diversos “Body-building”, sem esquecer o jogging e, seguramente, todas as técnicas de inspiração oriental, estamos em presença de um corpo que nos dedicamos a “epifanizar”, a valorizar (MAFFESOLI, 1996, p. 41).

Segundo Maffesoli (1996), as diversas modulações da aparência formam um conjunto significativo que exprime bem uma dada sociedade. A vida cotidiana organiza-se em torno das imagens que partilham, sejam as imagens do macrocosmo, sejam as que modelam a intimidade das pessoas em seus microcosmos, portanto ela pode se aplicar aos grandes mitos fundadores e à cultura, mas também aos elementos cotidianos que constituem uma determinada cultura local.

As representações sociais conferem ao corpo uma posição no âmbito do simbólico e nomeia partes, funções, saberes. Esses saberes são culturais e históricos. A partir de um sistema de valores, cada sociedade permite conhecer sua posição perante a natureza e os outros homens, permitindo uma construção simbólica do corpo, conferindo-lhe diferentes sentidos de uma sociedade a outra (LE BRETON, 2011).

Cada sociedade, portanto, promove um ideal de corpo, espelho no qual cada indivíduo tenta se reconhecer. Do desejo social de colocar o corpo em uma norma, dentro de padrões, cada época produziu o seu modelo que foi desejável no período vigente e repudiado por outras formas de modelos seguintes.

As normas culturais se inscrevem no corpo com o reforço dos critérios estéticos e éticos de controle, não apenas de características físicas, mas também dos desejos, das sensações e das relações emocionais, modelando-o, socializando-o, fabricando seu destino e decidindo a forma e o sentido que pode tornar a sociedade em que vivem de acordo com seus direcionamentos.

Se o controle de si mesmo exprime, de fato, o valor mais positivo, a falta de controle exprime, ao contrário, a impotência daqueles que, não podendo exibir um corpo musculoso/esbelto, são considerados incapazes de assegurar um controle sobre sua vida e sobre seus instintos mais primitivos (MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 31).

O corpo torna-se, cada vez mais, uma forma de apresentação de si, logo o indivíduo deve assegurar sua aparência e seus cuidados, pois é por ele que você é julgado, classificado. É a partir dele que agimos, que nos relacionamos com nós mesmos e com o mundo a nossa volta. Nele se esconde a complexidade de seus múltiplos sentidos. É compreendido, portanto, como:

Um corpo que equivale a não ter odor, salvo aquele de algum perfume que está na moda, nem medidas, salvo aquelas controladas pela ginástica e pelos regimes alimentares; um corpo do qual não se fala a não ser que ele manifeste desejos e necessidades aceitos e codificados pela sociedade. Um corpo, enfim, que não coincide com o nosso corpo real, porque é antes um corpo idealizado e perfeito (Featherstone, 1991), capaz de comunicar os valores da sociedade contemporânea, como também de homogeneizar os gostos, as preferências e os comportamentos dos indivíduos (MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 24).

A imagem da beleza ideal masculina veiculada na revista Men's Health nos traz o modelo atlético dos *bodybuilders*, um ideal no combate à obesidade, à moleza, ao relaxamento, no qual o homem deve construir seu corpo pelo exercício físico, a fim de torná-lo musculoso. O indivíduo torna-se um artesão, um escultor, pretendendo saturar o corpo de massa muscular, impondo-o através da ação combinada de um efeito de massa e de um deslocamento mecânico, “transformando o corpo em uma espécie de máquina, versão viva do androide” (LE BRETON, 2003, p. 41).

Segundo Courtine (1995), o corpo do *bodybuilder* é ostentado de forma hiperbólica, como uma demonstração de masculinidade. A identidade é modelada nos músculos como um artefato pessoal e dominável. É buscada a força muscular, e através dos exercícios e diante dos espelhos são construídas significações acerca de sua imagem.

Encarregando-se de seu corpo, o *bodybuilder* recupera o controle de sua existência, substituindo suas fragilidades e seus limites pela hipertrofia corporal, sobre a qual exerce domínio tanto nos exercícios, dedicados à aparência, quanto na alimentação meticulosamente calculada, controlada. Uma disciplina que ocupa, às vezes, várias horas do dia.

O *bodybuilder* só está preocupado em adquirir massa muscular; a seus olhos, a gordura é um parasita que mobiliza uma estratégia permanente de eliminação. É claro que o iniciante que quer forjar para si uma “base” suficiente deve a princípio comer por quatro para desenvolver seu volume físico. Em seguida, a gordura acumulada é convertida em alimento do

músculo por um exercício rigoroso e um regime apropriado. Sua alimentação, pura matéria para fabricar músculos, baseia-se em um cálculo científico da soma de proteínas a serem absorvidas. Restringe-se a cinco ou seis refeições diárias nos antípodas da gastronomia e assimiladas como uma outra forma do trabalho a ser realizado. O complemento nutricional é dado pela proteína em pó, por minerais e vitaminas (LE BRETON, 2003, p. 41).

Trata-se de fabricar a si mesmo, de transformar seu corpo em campo de cultivo das estruturas musculares, muito visíveis sob a pele viva dos praticantes. Uma construção metódica para a obtenção da tão sonhada forma, da aparência. Os *bodybuilders* representam uma espécie de síntese do modelo que uma grande parte dos leitores da Men's Health almeja.

O *bodybuilder* profissional, cuja origem é mais antiga, é uma das formas da cultura visual que se afirmou progressivamente e explodiu nos anos 80, ganhando novas características. “Corpos de homens inchados, artificialmente bronzeados, cuidadosamente depilados e lubrificadas, alinhados sobre o palco segundo um ritual que lembra os concursos de beleza femininos”, executando poses, curiosas posturas para mostrar a definição de seus músculos (COURTINE, 1995, p. 83). A partir dos anos 90, segundo o autor, o esporte tinha se tornado o passatempo preferido do americano de classe média. Se as exposições dos corpos desses atletas alcançaram um sucesso significativo, foi porque o público masculino, provavelmente, já se reconhecia nesses corpos de Apolos modernos, idealizando-o na solidão do labor de seus exercícios.

No discurso da revista Men's Health, podemos encontrar muitas alusões a esse exagero muscular, como, por exemplo, na matéria da edição 64, que diz: “Quer um braço que mais parece uma coxa? Boa pedida, de acordo com Waterbury, é incluir em sua rotina essa variação de flexão” (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 56). O texto enfatiza que com os exercícios indicados pelos especialistas os músculos do indivíduo irão trabalhar de forma mais dura e crescerem absurdamente em tempo recorde. “A beleza,

no caso, não tem horizonte, e, segundo os gostos, o contexto e os caracteres, poderá tomar estranhos caminhos” (MAFFESOLI, 1996, p. 133).

As imagens ideais do corpo masculino começam a obedecer a uma hipertrofia muscular em seu excesso. Sucessivos exemplos de modelos, pessoas famosas ou até mesmo pessoas comuns adeptas da cultura do músculo e da hipertrofia começaram a despontar no cenário social. Os músculos, muitas vezes, simbolizaram o poder masculino e, ao mesmo tempo, o trabalho manual associado à condição proletária. Durante muitos séculos, estiveram associados à brutalidade, à grosseria, à rudeza. Hoje, ao contrário, o corpo musculoso tornou-se um ícone cultural positivo (MARZANO-PARISOLI, 2004).

A parte superior do tronco, na maioria das vezes desnudada, configura-se como um objeto de espetáculo ao longo das páginas da Men’s Health. O músculo à mostra torna-se ainda mais um rótulo de vigor e de saúde, porém o pudor, hoje em dia, não se encontra relacionado apenas à nudez, já que “um corpo de homem, se é musculoso, não está jamais verdadeiramente nu” (COURTINE, 1995, p. 96), mas também à aparência física e à inadequação aos modelos estéticos considerados perfeitos, tornando possível observar que as regras da atual exposição dos corpos são de ordem estética.

Na edição 66 da revista, os atores hollywoodianos Chris Evans (Capitão América), Gerard Butler (rei espartano Leônidas, no longa 300), Jason Statham (ator britânico de Os Mercenários e outros filmes de ação) e o brasileiro Milhem Cortaz (o bandido Barão, de Assalto ao Banco Central) aparecem como ícones de força e beleza na matéria intitulada “Ganhe um shape cinematográfico”. Esses atores revelam à Men’s Health como constroem seus personagens “fortões”, e ela desvenda esses segredos para seus leitores, acrescentando: “Siga as estratégias desse timaço e rume para o sucesso!” (MEN’S HEALTH, ed. 66, p. 103). Para Vigarello (2006), a mídia impõe seus temas,

seus universos, seus heróis, difundindo cultura e referências orientadas, transformando gradualmente a maneira de sonhar e também de ter acesso à beleza.

A equivalência encontrada na Men's Health entre a aparência de um corpo musculoso e o sucesso tende a constituir um fator importante de identificação de um comportamento correto com o corpo e da capacidade que se tem de dominar a própria vida. Um corpo gordo e sem músculos é tido com desdém, uma característica que não representa a de um homem vencedor, com uma aparência vencedora. O corpo musculoso masculino, portanto, “representa para um homem o símbolo da beleza e, ao mesmo tempo, o sinal de sua retidão moral” (MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 43), como podemos observar no fragmento abaixo:

Apareça e cresça! Você já sabe que perder peso e ganhar músculos faz sentir bem. Agora, os cientistas estão descobrindo que a boa aparência vai deixá-lo mais rico. Cara antenado é isso: 93% dos leitores da MEN'S HEALTH se preocupam com a aparência no ambiente de trabalho. Deveriam mesmo: 96% das leitoras de WOMEN'S HEALTH garantem que reparam quando os colegas fazem isso. Schopenhauer já dizia: “A beleza é uma carta aberta de recomendação”. O cara sabia das coisas. Acha injusto? Talvez, mas cada vez mais estudos concluem que pessoas em forma, que se vestem bem, e de melhor aparência são mais bem pagas, promovidas e recompensadas com avaliações positivas. A solução? É simples, está diante de você e sempre foi acessível: cuide-se, meu caro (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 102).

Outra parte do corpo bastante figurativa e valorizada na revista é o abdômen. É volumosa a quantidade de matérias que demonstram a preocupação com essa região do corpo, a fim de deixá-lo definido, dividido. Na edição 61, vemos um exemplo: “O mapa do tanque – nosso guia traz à luz as melhores informações para você fazer de seu abdome um desenho perfeito. Dê um zoom em caminhos que passeiam por teoria e prática e chegue sarado ao seu destino” (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 70). Nessa matéria encontramos modelos de exercícios com o objetivo de fazer do abdômen um “tanque”. Outro exemplo pode ser visualizado no trecho abaixo, na pergunta de um

leitor preocupado com a aparência do seu abdômen e na resposta dada pela revista à sua inquietação:

Tenho grana, um carrão e minha mulher é uma deusa. Preciso perder a barriga? Mau, mulher nenhuma acha bacana pneus exagerados. Não que sua parceira vai querer terminar tudo só por causa de sua barriga. Mas ela pode, sim, começar a achar outro homem com o shape em dia mais atraente que você. A partir daí – bem, uma coisa leva a outra – tudo pode acontecer... Até porque sua garota é uma deusa: mulheres gostosas têm maior chance de trocar o parceiro por outro mais desejável. A ciência prova isso (veja na pág. 56). Então, comece já a fazer um esporte e a balancear seu cardápio! (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 24)

Segundo Bertherat (2001), se as pessoas concentram uma atenção na barriga, é porque isso é bastante observado graças ao olhar que se dirige para a frente, para a face anterior do corpo. Querer ser “achatado” corresponde a uma limitada percepção visual que temos de nós mesmos. Fixando-se em exercícios abdominais, portanto, os indivíduos têm a esperança de obter o tão sonhado “tanque definido” e eliminar os “pneus” indesejados. Podemos identificar esses discursos em vários fragmentos da Men's Health, como, por exemplo:

A ciência do tanque – forje um abdome – e um core – duro como uma pedra pondo em prática estratégias concretas e infalíveis (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 50)

Semana puxada, sentindo efeitos nos músculos abdominais! Segui O Mapa do Tanque [maio] da MEN'S HEALTH EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO. Um dia viro capa! (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 18)

Quer se desfazer dos pneus? Então dê um descanso à esteira e torre calorias numa sessão intensa de musculação (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 52)

Seu plano antipança – turbine o prato e o treino com estas sacadas e torre qualquer excesso de gordura na cintura (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 77)

O abdômen constitui-se um elemento de preocupação indispensável para a obtenção de uma aparência vencedora. Os modelos de indivíduos apresentados nas

reportagens da Men's Health, em geral, representam “heróis” perfeitos e invencíveis, cujo corpo musculoso é o símbolo da virilidade, ligado ao sucesso, uma mistura de músculos de aço, máquinas de guerra, ciborgues, reforçando o paradigma da máquina do corpo (MARZANO-PARISOLLI, 2004).

A ideia do corpo máquina contida encontra-se presente nos discursos da revista, não poupando o homem do deslize para o mecanismo, como podemos ver no fragmento a seguir:

Customize seu corpo – Assim como em qualquer máquina, os sistemas do seu corpo podem ser ajustados para oferecer melhor desempenho e reforçados para poupar gastos altos com reparos no futuro. Use este guia para manter sua máquina azeitada – não importa o quanto ela já tiver rodado (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 82).

O corpo, nesse sentido, é considerado um conjunto de engrenagens, um agenciamento técnico de funções substituíveis, reduzido a uma casca, a uma superfície, cujo ser do homem é analisado segundo o modo de ter um corpo. “Não se compara a máquina ao corpo, compara-se o corpo à máquina” (LE BRETON, 2011, p. 395).

Na revista Men's Health, encontramos também um exemplo atual baseado na reformulação da célebre frase do filósofo René Descartes: “Penso, logo emagreço – Eliminar calorias sem malhar pode parecer a maior picaretagem. Mas, com o poder da mente, você controla seu apetite e evita os pneus” (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 54). A matéria associa o ato de emagrecer, ato ambicionado por muitos homens que estão acima do peso, ao ato de pensar, fazendo-nos entender que só se emagrece pensando.

O esforço para transformar o corpo em um símbolo de ostentação de juventude, saúde, beleza, força, com baixo percentual de gordura e músculos definidos passa a penetrar naturalmente e de forma constante o cotidiano masculino. Conquistar a aparência vencedora proposta pela revista também inclui eliminar as gorduras

excedentes. Para a Men's Health vencer as barreiras do emagrecimento é completamente acessível:

O circuito antipança – orçamento apertado, estresse, fome de leão – tire os obstáculos da frente e emagreça de vez! Anda brigando com a balança? Você não está só. O estilo de vida que temos hoje transforma em desafio a tentativa de ficar magro. Uma pesquisa do careerbuilder.com – site referência em carreira – revelou que uma em cada dez pessoas come além da conta por causa de preocupações quanto à grana e ao excesso de trabalho. Isso ajuda a explicar um dado alarmante de um estudo da Universidade de Harvard (EUA) segundo o qual a população obesa no mundo cresceu 100% em três décadas. E a correria do dia a dia é só um dos estorvos que fomentam sua pança. Mas, com mudanças certas no seu estilo de vida, baseadas em recentes descobertas científicas, vencer as barreiras da perda de peso é possível (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 86).

As consideradas “imperfeições físicas” dos sujeitos comuns, segundo Silva (2001), choca-se a todo instante com imagens de “corpos perfeitos” espalhadas pelas mídias em geral, minunciosamente escolhidas, retocadas e aperfeiçoadas pela tecnologia, tornando-se arquétipos da felicidade. “O macho de hoje sabe que um corpo legal é o que aguenta o tranco – da pauleira do dia a dia, da competição infernal que quase nos pira, das conquistas sexuais, do envelhecimento” (MEN' HEALTH, ed. 62, p. 8).

Na sociedade do culto à juventude, a Men's Health nos mostra que “Nunca é tarde para trincar – Aos 47 anos, o leitor incinerou um quarto de gordura corporal e ganhou 4kg de músculo em apenas dois meses. Inspire-se” (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 36). Trincar aqui parece assumir um sentido associado a certa dilatação, ao aumento do volume muscular e conseqüentemente ao ganho e definição de músculos. Segundo a revista, em qualquer idade o indivíduo pode ir à busca do modelo das esculturas vivas construídas e propagas por ela.

A imagem de um corpo jovem parece ser a representação que o sujeito faz de seu corpo, “a maneira pela qual ele aparece mais ou menos conscientemente a partir de um contexto social e cultural particularizado por sua história pessoal” (LE BRETON, 2011, p. 231). Há, nesse sentido, o valor, a interiorização do juízo social que cerca os atributos físicos que caracterizam o indivíduo, tais como magro/gordo, bonito/feio, velho/novo, de acordo com um contexto cultural, social, pessoal, relacional, sem o que a imagem do corpo seria impensável.

A estética física torna-se, no interior da Men’s Health, inevitavelmente orientada. Os símbolos de beleza propagados por ela direcionam os indivíduos a certa “ideologia” associada à aparência e ao visual do corpo. Em seus discursos, ela propaga a ideia de que tudo está acessível para quem quer entrar para o time dos “vencedores” e coloca-se sempre como a solução para os problemas de seus leitores. Assim, direciona com suas fórmulas mágicas os caminhos utópicos de um corpo ideal, de uma vida perfeita.

A ideia de que uma pessoa comum pode alcançar os padrões impostos por ela pode ser visualizada no concurso lançado na edição 63 para a escolha do Cara da Capa. De acordo com a revista, estar estampado na capa é estar em seu lugar mais nobre, portanto o sujeito selecionado deveria representar o ideal Men’s Health de ser, de agir e de comportar-se. Escolhido como símbolo da beleza e alinhado com os valores da Men’s Health, o leitor Bruno Bueno conquistou a vaga. “A ideia é dar a você a sensação de que também poderia ter estado lá” (MENS’S HEALTH, ed. 66, p. 6).



Imagem 10 e 11: Imagem de divulgação do concurso “O Cara da Capa” e imagem da capa da edição 66 com o vencedor Bruno Bueno que resume o ideal estético propagado pela revista.

Falar da aparência estética do corpo na revista Men’s Health é falar da estética do sujeito e da sociedade. O padrão estético é político, em seu nome fazem-se escolhas, tomam-se atitudes, empenhando-se em seus interesses de acordo com suas finalidades, e de distinção, capaz de construir laços de aliança, de admiração, de amizade e de afeto, mas também gestos de oposição, discriminação e exclusão. Uma política do detalhe, uma distinção discriminatória, em que beleza e feiura, quando atribuídos ao corpo do indivíduo, podem ser vividas como sentenças que decidem sobre o direito de pertencer, ser reconhecido e aceito por um grupo social ou outro. Os discursos acerca desse padrão mobilizam, portanto, tolerâncias ou violências (NOVAIS, 2006).

Segundo Novais (2006), podemos pensar que essa pode ser uma estética idêntica à que funda a crença nas classificações racistas, pois, por exemplo, dizer que um homem é magro, gordo ou feio, portanto dotado de características moralmente negativas não é, afinal, em último caso, muito diferente de dizer que o negro é inferior. A

aparência desfavorável é socialmente transformada em estigma, cuja diferença causa uma forma de contestação. A história individual, a cultura, a diferença são neutralizadas, apagadas, em prol do imaginado corpo coletivo.

A classificação e o julgamento quanto ao corpo começam desde cedo, por exemplo, na escola, com os apelidos distribuídos entre as pessoas de acordo com suas características físicas. Na edição 57 da revista Men's Health, podemos visualizar um exemplo de discriminação na matéria intitulada "O magrelo que virou sarado". Até os 20 anos, o profissional de marketing Marcel Batista ganhou vários apelidos por ser magro, o que fez com que ele tivesse a iniciativa de procurar os meios para não mais ser incomodado com nomes que o excluam de um modelo social.

Até os 20 anos, ele era "o magrinho". Marcel Batista, de Itanhaém (SP), tinha 60 kg e 1,75m. Fazia tênis, futebol, comia bastante – muita gordura: "Batata frita era direto", diz. Mas não ganhava peso, algo que queria. "Fingia que não, só que meu apelido entre os amigos me incomodava" (MEN'S HEALTH, ed. 57, p.18).

Após ganhar a musculatura desejada, através de um programa completo de hipertrofia, "malhando" seis dias por semana, e superar a vergonha de ter um corpo esguio, Marcel revela que a nova fórmula mudou o seu apelido: "Hoje, me chamam de 'o fortinho' e tenho orgulho". Confessa ainda que "Dicas da MH foram inspiração para eu acertar a alimentação" e conseguir o corpo que desejava. O homem, portanto, nada mais é que um artefato da aparência física, do corpo imaginário ao qual o julgamento social dá nome (MAFFESOLI, 1996).

A apresentação física parece valer socialmente pela apresentação moral. A ação da aparência coloca o indivíduo sob o olhar apreciativo do outro e, principalmente, na escala do preconceito que o fixa de antemão em uma categoria conforme a forma do corpo ou do rosto, conforme também a aspectos ou detalhes da vestimenta. "Os

estereótipos se fixam com predileções sobre as aparências físicas e as transformam naturalmente em estigmas, em marcas fatais de imperfeição moral ou de pertencimento de raça” (LE BRETON, 2006, p. 78).

Os problemas provocados pelo preconceito e pela discriminação dos outros ou de si mesmo podem fazer, de acordo com Pope, Phillips e Olivardia (2000), com que o indivíduo se afaste dos outros sujeitos e mantenha-se longe das situações sociais que lhe dariam prazer, além de fazer com que muitos deles coloquem suas esperanças em suas malhações da vida diária, a fim de tentarem sentir-se melhor e menos “culpados” pela sua aparência fora dos padrões estabelecidos socialmente.

Nesse sentido, as preocupações com a aparência corporal podem transformar-se em obsessão corporal, o suficiente para causar problemas ou distúrbios psiquiátricos definidos, arruinando a vida dos homens. Eles podem sofrer devido não só a uma imagem distorcida de seus corpos, mas também a uma imagem distorcida de si mesmos como homens. As síndromes relacionadas ao padrão inatingível de beleza são muitas e crescem a cada dia. Segundo Pope, Phillips e Olivardia (2000), a síndrome do “Complexo de Adônis” atinge milhões de homens. Trata-se de um nome para indicar um conjunto de preocupações com a imagem corporal, geralmente secretas, mas surpreendentemente comuns. Essas preocupações vão de pequenos desgostos a obsessões devastadoras e às vezes perigosas, de uma insatisfação possível de administrar até distúrbios graves.

A dismorfia muscular representa uma excessiva preocupação com o volume e a musculatura do corpo. Esse tipo de distúrbio escapa ao controle e afeta profundamente a vida de quem o tem, destruindo relacionamentos, carreiras. A distorção da imagem corporal é idêntica à da anorexia nervosa, na qual os indivíduos se veem como gordos quando, na verdade, são magros. Assim como os homens com anorexia nervosa, os com

dismorfia muscular exercitam-se compulsivamente, apesar das dores e das lesões, ou continuam em dietas isentas de gordura e com alto teor de proteína, mesmo quando têm fome, para se sentirem poderosos fisicamente e socialmente admirados. Muitos deles tomam esteroides anabolizantes perigosos e outras drogas para aumentar a musculatura. Essas preocupações raramente diminuem quando os músculos crescem, pois a frequente visualização de sua imagem diante do espelho faz com que ele se acostume e não perceba suas reais mudanças (POPE, PHILLIPS e OLIVARDIA, 2000).

Os “distúrbios de orgia alimentar” trazem pensamentos envolvendo comida, peso, exercícios e gordura. O indivíduo que os possui sente-se gordo por ter comido bastante durante o dia e conseqüentemente pratica exercícios para queimar as calorias ingeridas, pois se sente culpado por causa do consumo alimentar em excesso. Pope, Phillips e Olivardia (2000) mostram-nos um exemplo em depoimento dado por um homem com cerca de 30 anos para seus estudos com indivíduos que possuíam distúrbios alimentares:

Logo que eu terminava de comer a última batata frita ou a última colher de sorvete, eu me sentia totalmente culpado e desgostoso comigo mesmo. Eu não podia acreditar que tinha feito aquilo de novo, que tinha perdido o controle. Quando era mais novo, até tentei me obrigar a vomitar no banheiro após as orgias alimentares. Mas eu não sabia fazer isso muito bem. Agora, eu só tento fazer dieta entre orgias. Ou saio e corro alguns quilômetros extras para tentar queimar a comida. Às vezes, chego a sair para correr às três horas da manhã. Ninguém no mundo sabe que faço isso. Durante anos, mantive este segredo até para minha mulher. Quando não demonstrava muito interesse em sexo, ela ficava pensando que eu estava tendo um caso. Na verdade, eu estava demasiado envolvido nas orgias alimentares e com meu peso. Odiava minha aparência (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000, p.32).

No caso da bulimia nervosa, os homens forçam-se a vomitar ou tomam laxantes para perderem peso após as orgias alimentares. Esse distúrbio foi primeiramente

reconhecido em mulheres, mas agora está sendo cada vez mais em homens que não possuem uma relação aceitável com o seu corpo.

Como vimos, inúmeros são os distúrbios que podem ser causados pelos problemas com a aparência. De acordo com Marzano-Parisoli (2004), inúmeros também são os silêncios dos homens que sofrem ou sofreram de algum deles. A sociedade, muitas vezes, bloqueia-os para falar de seus sentimentos de vulnerabilidade e os doutrina com a ideia de que estão agindo inadequadamente, que não estão agindo de forma saudável e masculina. E a Men's Health é uma mídia que contribui para alargar esse tipo de pensamento.

Cabe aqui refletirmos sobre as relações que cada um constrói com seu corpo, a fim de realizar seus desejos, os meios utilizados para os fins. Certo julgamento ético não se aplica apenas a um simples desejo, mas antes aos meios utilizados e aos resultados que se obtêm aceitando as regras e as normas ético-sociais que legitimam essas práticas e normalizam os comportamentos dos indivíduos (MARZANO-PARISOLI, 2004).

O princípio da autonomia individual apoia-se na autonomia e na liberdade do sujeito, tendo por efeito “transformar o corpo de cada pessoa em instrumento a utilizar e manipular como um objeto qualquer” (MARZANO-PARISOLI, p. 47-48). Cada um pode fazer do seu corpo o que desejar, ser o único juiz de si e do que ele quer, por exemplo, obter um corpo sempre jovem e “sarado” ou modificá-lo ao seu gosto estético. De acordo com a autora, apesar de existir essa ideia, identificam-se razões para opor-se a ela, pois a utilização do corpo como instrumento pode fazer nascer uma série de comportamentos perigosos que, nos casos mais extremos, podem levar a sérias consequências patológicas já citadas anteriormente.

Os indivíduos, muitas vezes, são confrontados com situações de escolhas complexas e difíceis no processo para se tornarem belos. Convém lembrar que a

imagem ideal do corpo buscada não é nada mais do que uma espécie de imagem cultural que pretende impor-se para os indivíduos que, dessa forma, não são livres e autônomos, tornando-se, muitas vezes, escravos do modelo. Os sujeitos, portanto,

Não agem mais de modo autônomo, mas são antes *agidos* pelo ideal, pois os julgamentos morais ligados às imagens culturais contemporâneas os impedem de desprender-se realmente deste ideal. Existe, pois, um verdadeiro sistema de normas sociais que se impõe aos indivíduos para convencê-los de que não podem ter valor a não ser que tenham um corpo esbelto, tonificado, musculoso, jovem, sem imperfeição (MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 49).

De certa forma, a contestação ao modelo tem o custo da estigmatização social. A opção, muitas vezes, faz-se em aceitar o paradigma, a fim de obter sucesso e ser bem aceito socialmente ou a recusa renunciando ao ideário de felicidade e à aceitação social. De acordo com Le Breton (2006), para uma livre escolha seria necessária uma verdadeira autonomia individual e não uma ideia de que para ser aceito o indivíduo tem que dominar o seu corpo e até mesmo suas sensações.

A busca pela aparência vencedora tem um alto custo e investimento e, além disso, o que se pensa alcançar aceitando o modelo estético proposto, muitas vezes, não passa de uma simples ilusão. Atraídos por tantas imagens de corpos definidos, os leitores da Men's Health são ludibriados, pois seguem estimulados a idênticos alcances, quando na verdade seus corpos não se enquadrarão à altura desses modelos.

Apesar de a revista utilizar *slogans* como “Corpo nos trinquês em um mês”, “Corpo definido a jato!”, na verdade é necessário muito tempo e muita energia para ir ao encontro do que se pretende, sem jamais atingir. “A lógica das imagens culturais não é a lógica do enunciado e da prova, mas antes a do conto de fadas e da adesão sem limites, a da ‘persuasão clandestina’” (PACKARD apud MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 52).

Os discursos da Men's Health, portanto, fazem-nos acreditar que, sendo obedientes, sensatos e intervindo sobre nosso corpo de forma impetuosa, poderemos obter um reconhecimento social sólido, um poder absoluto, sucesso, um grande amor, autoestima e uma felicidade plena, porém nos afirma Marzano-Parisoli (2004):

Infelizmente, no caso da história do corpo perfeito, o presente-felicidade não chega nunca, porque o corpo perfeito não existe. É a temática latente da gratificação que o indivíduo é sensível, mas no caso da construção da imagem perfeita do corpo a gratificação não existe, porque o corpo sonhado não existe: "Jamais podemos ter o corpo que queremos" (Bordo, 1993: 247) (MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 53).

O processo de não aceitação do próprio corpo e a utilização de práticas invasivas cada vez mais modernas para modificá-lo incessantemente só podem, de fato, levar o indivíduo a constantes insatisfações, pois, conforme Maffesoli (1996), quando os sujeitos aderem às imagens televisivas, quando são encantados pelos estereótipos das imagens publicitárias, eles apenas reconhecem os arquétipos de um mundo imaginário.

Com a intenção de tornarem-se escultores de suas silhuetas, os leitores da Men's Health concentram-se em modificar seus comportamentos e investir na perda de gordura e no trabalho muscular para gerar uma imagem vencedora e de confiança. Seguem, assim, acompanhando seus imperativos na esperança de enquadrar-se nos padrões de beleza propagados por ela. De acordo com Vigarello (2006), o corpo, nesse sentido, passa a ser uma argila moldada à vontade pela cultura física e pelos cuidados com a beleza.

Investimentos no corpo

Ampliam-se cada vez mais as formas de investimentos sobre o corpo, os serviços à disposição dos indivíduos. “A anatomia não é mais um destino, mas um acessório da presença, uma matéria prima a modelar, a redefinir, a submeter ao design do momento” (LE BRETON, 2003, p. 28).

Os investimentos feitos no corpo são práticas e discursos que se fazem sob a influência de uma gama de valores sociais ligados à condição física, tais como juventude, saúde, forma, sedução, resistência, flexibilidade. O corpo torna-se o elemento principal da afirmação pessoal, uma soma de partes eventualmente destacáveis à disposição de um indivíduo apreendido da manipulação de si. Assiste-se a uma multiplicação de maneiras para sobressignificar sua presença no mundo:

Os psicotrópicos cinzelam o humor, a cirurgia estética ou a plástica modifica as formas corporais ou o sexo, os hormônios ou a dietética aumentam a massa muscular, os regimes alimentares mantêm a silhueta, os piercings ou as tatuagens dispensam os sinais de identidade sobre a pele ou dentro dela, a body art leva ao auge essa lógica que transforma o corpo abertamente no material de um indivíduo que reivindica remanejá-lo à vontade e revelar modos inéditos de criação. Alguns sonham em agir diretamente sobre a fórmula genética do sujeito para modelar sua forma e até seus comportamentos (LE BRETON, 2003, p. 28).

As academias de ginástica e musculação representam uma das formas de investimentos no corpo apresentada na revista Men's Health. A referência a esses espaços, direta ou indiretamente, é observada constantemente através de suas práticas e de seus discursos. Elas conjugam-se como uma alternativa que possui um vasto repertório de técnicas para produzir o corpo da moda, local onde se desenvolve a cultura da “malhação”, no qual são engendrados rituais, vocábulos, códigos e costumes específicos.

As academias, segundo Pereira (1996), são estruturas de iniciativa privada e vão desde pequenas salas, com equipamentos simples e uma mensalidade mais baixa, até grandes centros de renome internacional. Algumas delas possuem uma grade infraestrutura com restaurante e lojas, salões de beleza ou fazem parte dos modernos complexos residenciais.

Esses espaços investem, muitas vezes, em um marketing reducionista de corpo voltado a um pensamento reduzido à estética como aparência do corpo, atendendo aos apelos mercadológicos e ao paradigma do “corpo perfeito”. Não só atribuem ao corpo uma forma de chamar a atenção, como trazem à tona a questão da musculatura, da força, da sedução. Na revista Men’s Health, encontramos exemplos desse tipo de publicidade que podem ser visualizados a seguir:



Imagens 12 e 13: Propagandas da Academia Bio Ritmo na revista Men’s Health edições 57 e 64, respectivamente.

A academia passa a ter uma função racionalista, ou seja, preocupada com a eficiência das partes do corpo como objetivo de investimento de modo impetuoso e

urgente. Ter um corpo trabalhado é a ordem, e a palavra mais usada para isso é “malhar”, levantar as barras e as anilhas, que, no caso da Bio Ritmo, são forjadas por ferreiros iugoslavos. Por esse motivo, para ela, os homens que entram na academia não conseguem mais sair.

A explosão das academias de ginástica e musculação ocorreu por volta da década de 1970, mas foi a partir de 1980 que se começou a observar uma nova moda do corpo esteticamente musculoso. Surgia a “era da malhação”, proliferando o número de espaços para se exercitar o corpo e uma vasta ampliação e diversificação das atividades oferecidas (PEREIRA, 1996).

De acordo com Sabino (2000), os homens procuram a musculação com o objetivo do aprimoramento das formas físicas. É uma prática enraizada na racionalidade mecanicista, remetendo a uma visão baseada na virilidade, no vigor, na força, no poder, exigindo do praticante uma disposição para achar sua satisfação no esforço disciplinar diário que recompensa, no futuro, o seu sacrifício. Segundo o autor essa recompensa dependerá exclusivamente do próprio indivíduo. O sucesso ou o fracasso de seus resultados resultará do seu empenho solitário em sua rotina prática dos exercícios, cujo espelho e a fita métrica revelarão o seu progresso na busca da forma ideal. O outro servirá no máximo de parâmetro de medidas ou para ajudar a levantar alguns pesos, indicar um tipo de exercício mais adequado, algum suplemento alimentar.

Esse processo exige do indivíduo constante controle, domínio de si mesmo, do seu comportamento, por uma vontade metódica em adquirir a forma, além de investimentos monetários em acessórios específicos para a prática da atividade física, roupas e dietas. O corpo é considerado uma máquina, que deve ser unido a outras máquinas para ser aprimorado, a saber: os aparelhos de musculação.

A distribuição dos aparelhos, bem como sua própria constituição e finalidades, faz parte de uma organização que, segundo Sabino (2000), prima pela fragmentação corporal. O corpo passa a ser dividido em partes, grupos musculares, e estes passam a ser investidos de modo específico, fazendo com que cada região anatômica receba atenção particular. Cada grupo muscular é ainda mais esquadrihado, de modo que o abdômen, por exemplo, recebe exercícios para suas partes superior, oblíquo e inferior. “O corpo é assim decomposto em peças, submetidas à razão analítica” (LE BRETON, 2006, p. 71).

A maior parte dos homens que frequentam uma academia não praticam aulas de ginástica, tais como Step, Jump. Muitas vezes, por puro preconceito eles não fazem exercícios, por exemplo, para regiões consideradas femininas, como os glúteos e as pernas. Eles dão preferência aos exercícios que trabalham os ombros, peitorais, costas e braços, ou seja, a região superior do corpo. Identificamos na Men’s Health muitas alusões a essa parte privilegiada, ao alto do corpo, como, por exemplo, “Construa ombros quase surreais – firmes e fortes, eles projetam sua imagem e melhoram sua performance na musculação e nos esportes” (MEN’S HEALTH, ed. 65, p. 107).

Observamos também certa “divisão social do trabalho muscular” alimentada por discursos machistas, tais como: “Você considera esses músculos (na parte interna da coxa) importantes, mas não acha de bom tom um barbado acomodado na cadeira adutora? Ok. Temos uma solução. Trabalhe-os segurando um peso leve entre os pés enquanto se exercita na barra fixa” (MEN’S HEALTH, ed. 64, p. 55). A cadeira adutora, usada para o trabalho da parte inferior do corpo, recebe, portanto, um significado forçosamente feminino, constringendo, muitas vezes, os homens que preferem sentar nela para realizar seus exercícios.

Os “exercícios de mulher”, que permitem a otimização da forma feminina, são obviamente “vetados” aos homens, que devem, segundo a ótica por eles compartilhada, ter outros objetivos. Daí podemos entender o porquê da baixa frequência masculina às aulas de ginástica e a total falta de utilização, por parte dos homens, de aparelhos de musculação que trabalham glúteos (SABINO, 2000, p. 99)

O público masculino que frequenta as academias de musculação constitui-se de halterofilistas, fisiculturistas, veteranos e pessoas que têm como objetivo melhorar a forma de maneira geral. A diferença se dá pela dedicação e o tempo gasto com os treinos, com as dietas, com os complementos alimentares, com o uso frequente dos anabolizantes e com a aparência, apesar dos praticantes comuns fazerem uso, muitas vezes, desses recursos (SABINO, 2000).

Podemos encontrar dentro dessas instituições linguagens específicas, nomenclaturas próprias utilizadas, seguindo uma lógica para quem as frequenta. Os indivíduos que pretendem iniciar em uma academia de ginástica e musculação, aos poucos, entram em contato com esses termos para entender melhor suas práticas e conviver melhor nesses espaços. A revista Men's Health preparou na edição 64 uma matéria denominada o “Glossário MH da musculação – dominar os termos usados na academia é fundamental para você treinar com precisão e atingir seus objetivos” (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 72). Nela ensina aos novos usuários termos técnicos para facilitar seu entrosamento com o ambiente, como, por exemplo, agonista, antagonista, circuito, drop-set, explosão, hipertrofia, rosca 21, entre outros, termos esses utilizados para o treinamento do corpo.

Os halterofilistas são encontrados em pequenas quantidades dentro das academias. Eles exercitam-se, geralmente, em lugares específicos para seus treinamentos intensos, com o objetivo de competir e vencer por meio de técnicas de levantamento de pesos. Os fisiculturistas são praticantes de musculação há anos e

chamam a atenção dos frequentadores das academias pela quantidade de músculos. Eles obtêm prestígio por parte dos praticantes comuns, não apenas pela sua imagem, como também pelos seus conhecimentos práticos de tipos de treinamentos, séries de exercícios, dietas e uso de substâncias para aquisição rápida de músculos e perda de adiposidade. Eles são considerados “sábios” no processo de fabricação do corpo musculoso.

Segundo Sabino (2000), esses homens musculosos, incluindo também os veteranos, respeitados por representarem os resultados a que se pode chegar um praticante, são constantemente procurados por outros homens de corpos sem muita massa muscular, que não se aproximam do ideal, para dar dicas, prescrever exercícios, suplementos. Muitas vezes, chegam a interferir na prescrição dos exercícios feita pelo professor de Educação Física, disputando a legitimidade de seus discursos, gerando um conflito com muitos profissionais que atuam nas academias. Nesse processo, dá-se o conflito de opiniões acerca de quais exercícios devem executar para chegar aos seus objetivos.

O profissional de Educação Física utiliza o argumento do diploma e do estudo para reforçar sua autoridade, mas muitas vezes, na sociedade do espetáculo, o que vale é apenas a vitrine, o corpo, a prática. Compreender o papel da imagem dos mais musculosos dentro das academias é fundamental para entender as relações sociais estabelecidas dentro delas, pois ele torna-se uma espécie de líder entre os praticantes de musculação (SABINO, 2000).

O poder e a “sabedoria” exercidos pelos portadores de uma musculatura mais proeminente também podem ser observados na Men’s Health. A revista conta com uma coluna denominada “Músculos sem erro”, em que Marcelo Bueno, “O cara musculoso da Men’s Health”, dá dicas, aponta caminhos, responde as perguntas dos leitores,

apresentando soluções de como ficar mais forte. Embaixo da foto de Marcelo, observamos um texto que diz: “Mande sua dúvida para nosso cara musculoso” e em seguida é disponibilizado um e-mail para que os interessados enviem seus questionamentos. Na coluna “De bem com seu corpo”, Christian Antoniazzi responde tudo o que os leitores gostariam de saber sobre o mundo da “malhação”, esclarecendo e sugerindo elementos que permeiam essa prática.

O professor também enfrenta outro problema. Entre o público masculino existe certa rejeição em pedir ao profissional que elabore uma série de exercícios. Muitos chegam com uma autonomia para realizá-los, seguem modelos prontos, perguntam aos seus pares ou até mesmo, como já vimos, aos mais musculosos. A revista Men’s Health, muitas vezes, funciona como um guia onde os homens encontram fórmulas de treinamentos e estímulo para a construção da sua própria rotina de exercícios: “O melhor treino da sua vida...Você cria! – Ficar forte já enche você de orgulho. Imagine então chegar lá com a própria rotina!” (MEN’S HEALTH, ed. 65, p. 68).

Nas páginas da seção Fitness, a Men’s Health traz diretrizes, modelos de programas de treinamentos, de séries, exemplos de exercícios, que grupos musculares eles “turbinam”, como devem ser realizados, a quantidade de repetições, tempo de intervalos e descansos entre os exercícios e as séries, a quantidade de sessões na semana, enfim, um verdadeiro guia para ir em busca de um corpo com músculos.

A parada que dá muque – Construa braços maiores e ganhe força com movimentos em câmera lenta. Aqui você “brinca” com pausas no movimento. “Com maior tempo em contração, seu músculo cresce”, diz o treinador americano Martin Rooney. Faça 5 repetições do exercício 1, e 10 do 2. Descanse 1 minuto. Repita tudo. Então, faça 8 repetições do exercício 3, e 6 do 4. Descanse 1 minuto. Repita essa segunda parte (MEN’S HEALTH, ed. 63, p.64).

Com um *layout* moderno e a exposição de imagens reais do corpo masculino sempre dentro dos padrões da boa forma, a revista apresenta múltiplos exemplos de exercícios com chamadas do tipo “Peito de aço”, “Pernas fortes”, “Costas em V”, “Bíceps gigante”, “Ombros largos”, “Tríceps de titã”. Na matéria da edição 62, vemos um exemplo de um dos modelos, entre tantos, de como os exercícios são sugeridos.

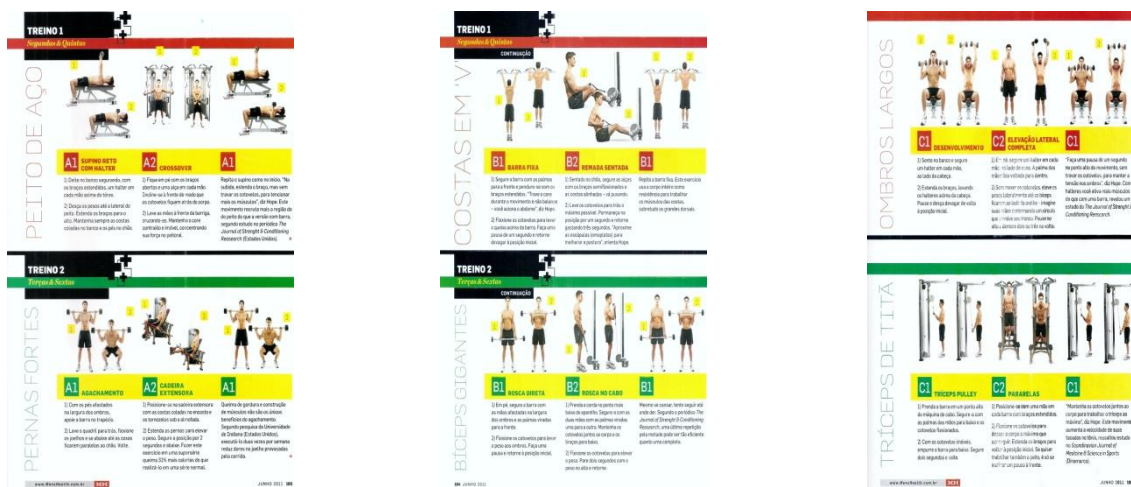


Imagem 14: Exemplo de como as matérias são ilustradas e os exercícios são mostrados na revista Men's Health.

A revista conta ainda com inúmeros especialistas nacionais e internacionais sugerindo fórmulas e, a cada mês, variadas rotinas e técnicas de exercícios se apresentam. O time é bem diversificado, contendo, por exemplo, psicólogos, especialistas em nutrição clínica, cientistas de alimentação, treinadores, personal trainer, pesquisadores, entre outros profissionais. Todos unidos para levar aos leitores informações de como conseguir melhorar o corpo, sempre com dicas comentadas e pesquisas feitas em várias universidades, como, por exemplo, Universidade de

Birmingham (Inglaterra), Universidade de Yales e Duke University Medical Center (EUA), entre outras.

Ross Sherman, professor de ciência do movimento da universidade americana Grand Valley State, elaborou o plano as páginas a seguir, baseado na técnica Wave Loading (“Carregamento em Ondas”). “A chave é, gradualmente, trocar mais repetições por mais carga.” Depois, na volta ao treino comum de hipertrofia, você vai se sentir um Hulk (MEN’S HEALTH, ed. 58, p.89).

Outro exemplo pode ser visualizado na matéria denominada “13 novos construtores de músculos”, que apresenta dicas de “atenados profissionais dos Estados Unidos”, referindo-se a esse país como a “Meca do fitness”. Dentre eles encontramos um treinador e nutricionista, um cientista do exercício, um consultor em *fitness*, um educador físico, um fisioterapeuta, um especialista em coluna, um *personal trainer* e um treinador de força e atleta.

Os bons e velhos exercícios são bons para conseguir bons e velhos resultados. Mas, se quiser um corpo ainda melhor, é necessário adotar movimentos que façam por você mais do que “aqueles de sempre”. Para sua sorte – e a de seus músculos –, especialistas de primeira grandeza passam os dias perguntando “Por que malhamos desse jeito?”; “E se fizéssemos de outro jeito?”... As respostas não raro são surpreendentes – e úteis. Nesta reportagem, você encontra os frutos desses questionamentos – variações de exercícios tradicionais e novas técnicas que vão fazer de seu corpo um paredão de músculos (MEN’S HEALTH, ed. 64, p. 54).

Nas relações sociais estabelecidas entre os praticantes das academias, o corpo torna-se o critério básico de reconhecimento e classificação. Constrói-se um corpo para ser utilizado como instrumento de promoção social e ascensão, seja para a ostentação estética, seja para a conquista de companheiras no mesmo nível estético, seja para inserção no mercado de trabalho baseado na forma física.

Os discursos da revista Men’s Health reforçam essa busca do corpo musculoso nas academias com certo preconceito e imposição: “Cedo ou tarde, seu amigo brucutu

vai começar a malhar. Não tem saída; Não se trata aqui nem de apostar no bem preventivo da musculação – dribla doenças, amplia sua expectativa de vida...É o caso simplesmente de tratar seus músculos com respeito” (MEN’S HEALTH, ed. 64, p. 10).

Com o aumento de sua massa muscular e o aperfeiçoamento de suas formas os homens começam a socializar-se melhor dentro da academia. Outros praticantes começam a dirigir-lhes a atenção, surgem os convites para juntar-se aos grupos que, muitas vezes, não ostentam só o corpo, mas também carros, roupas, tênis, celulares.

Entre os praticantes de musculação parece existir, assim, uma concepção de que a verdadeira masculinidade provém da aparência corporal do macho. “Esse corpo deve exprimir a essência do masculino, traduzindo em músculos, gestos, posturas e olhares a hombridade contraposta a tudo que é fraco, leve, suave, feminino e que, por consequência, ameaça e angustia essa mesma masculinidade” (SABINO, 2000, p. 94).

O verão parece ser a estação do ano mais valorizada pela revista Men’s Health, e o período em que se estimulam mais as práticas físicas fora e dentro das academias. Todos querem correr contra o tempo perdido, ficar magros e definidos de forma imediata, para terem o direito de juntar-se a determinados grupos, não serem julgados em ambientes como a praia, frequentar as festas de verão, e estar prontos para o carnaval. Torna-se, portanto, a estação favorável para o desnudamento do corpo.

Na edição do mês de Janeiro, a Men’s Health apresenta matérias relacionadas a essa estação do ano, na qual o corpo torna-se um importante objeto de aparência e vaidade. Segundo seu editor, “Verão é isto: o período em que você está mais exposto. Você mostra o corpo. Transa nas situações mais malucas. Viaja sem querer saber do velho casulo – seu quarto ou sua cabeça”. Essa edição investe nas novidades para essa temporada em que o homem utiliza seu corpo e sua aparência para conquistar e coloca-se como um manual de pilotagem para preservar a saúde e o bem-estar do sujeito,

sugerindo aos seus leitores: “Vire a página, o melhor verão de sua vida está apenas começando” (MEN’S HEALTH, ed. 57, p. 6).

Como instrumento de fabricação da forma, a musculação, nesse sentido, constrói-se e se constitui como uma prática estética e ética de classificação do que é forte e fraco, feio e bonito, masculino e feminino. A aparência torna-se uma espécie de capital a ser investido com uma lógica para um determinado momento ou para um fim maior, em que os homens buscam instituir e ampliar seu prestígio por intermédio dos aspectos de seu corpo.

Outra forma de investimento no corpo observada na Men’s Health é a cirurgia estética, que vem passando por um desenvolvimento considerável entre os homens. O percentual de crescimento nos últimos 16 anos é de 25%. O dado é da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, diz a edição 66 da Men’s Health, que traz uma matéria com o título: “De couro novo – só cresce a quantidade de homens que faz cirurgias plásticas. Estes são os procedimentos mais procurados e os cuidados a tomar perto do verão” (MEN’S HEALTH, ed. 66, p. 34). Segundo a revista os procedimentos mais procurados são a rinoplastia, lipoaspiração e cirurgia nas pálpebras.

Diante da variedade de possibilidades de intervenção, o cliente escolhe a que proporcionará ao seu corpo a melhor forma que lhe convém. Desse modo, investe na modificação da aparência, recorrendo a essa forma de intervenção no corpo.

A cirurgia estética é uma medicina destinada a clientes que não estão doentes, mas que querem mudar sua aparência e modificar, dessa maneira, sua identidade, provocar uma reviravolta em sua relação com o mundo, não se dando um tempo para se transformar, porém recorrendo a uma operação simbólica imediata que modifica uma característica do corpo percebida como obstáculo à metamorfose (LE BRETON, 2003, p. 47).

Vigarello (2006) nos diz que, com a ideia sempre mais aguçada de que a beleza constrói-se pela técnica, o indivíduo escolhe para si uma forma física, declina o corpo em componentes a serem modificados ou reorganizados e faz com que recortem seu corpo sob medida, segundo critérios estéticos em vigor. Intervir em seu corpo para modificar seu comportamento.

Trata-se, muitas vezes, da vontade do indivíduo de mudar o corpo para mudar a sua vida, embasado em um imperativo de transformar-se, de modelar-se, de colocar-se no mundo, de gerir o corpo como se gerem outros patrimônios, de acordo com o seu interesse e o seu sentimento de estética, tornando-se um arranjador de sua aparência e de seus afetos.

A retórica da escolha e da auto-realização, assim como as analogias entre a cirurgia estética e os acessórios da moda, são verdadeiramente misticadoras. Elas suprimem todas as diferenças de privilégios, dinheiro e tempo que impedem muitas pessoas de ter acesso a essas práticas. Mas suprimem sobretudo o desespero daqueles que seguem fielmente os modelos e se submetem a essas práticas (BORDO apud MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 50).

A Men's Health encoraja seus leitores com alguns de seus discursos, tais como, "Tá com medo? Cirurgia agressiva é coisa do passado. As técnicas minimamente invasivas são mais precisas, de rápida recuperação e só deixam microcicatrices" (MEN'S HEALTH, ed. 62, p.52). A partir dessa visão simplista, os homens passam a ver as intervenções de forma mais natural, banal. O recurso cirúrgico confirma a presença de uma técnica tornada esperança de metamorfose, como uma varinha de condão, pronta a realizar desejos.

O cirurgião diz se pôr a serviço do indivíduo, atender seus propósitos, acompanhar seu desejo: o fantasma interior que, no sonho de cada um, corresponde à sua imagem ideal. Nesse sentido, a beleza existe nos traços mais subjetivos, tornando-se

a maneira de materializar uma forma corporal “perfeita” que se encontra presente no mais profundo de si (VIGARELLO, 2006).

A dietética constitui outra faceta da intervenção em si encontrada na Men’s Health, que conhece hoje um sucesso crescente através da multiplicação de informações que difundem suas orientações alimentares na busca da forma ideal, modificando os dados simbólicos ligados à refeição e trazendo sempre novos valores através de suas inovações. De acordo com Sant’Anna:

Desde as duas últimas décadas, uma gama de variedade profissional vem-se dedicando a este assunto: de esteticistas a esportistas, passando por médicos, nutricionistas, psicólogos e terapeutas, a comida se tornou um importante foco de perturbações e estudos. Ou seja, nossa época é aquela de uma visibilidade pública inusitada, não somente das imagens da comida, mas sobretudo, do tema “alimentação” (SANT’ANNA, 2003, p. 42).

Para o editor da revista Men’s Health, “estamos longe de ser um país de feios” e nesse sentido acrescenta: “Aqui não tem esse papo de publicar um prato saboroso só pelo prazer sensorial. Esse prazer, na Men’s Health, deve trazer na carona outros benefícios: o menu pode ajudar você a ganhar músculos, perder gordura, turbinar a alegria ou melhorar os fios de cabelo” (MEN’S HEALTH, ed. 67, p. 6). A alimentação alia-se a outras formas de intervenção para a obtenção de uma “melhor aparência”.

Os indivíduos, nesse sentido, começam a privar-se de alguns determinados tipos de comidas, substituindo-as por outras que acompanham promessas de resultados para cumprir um ideal estético, submetendo o corpo a uma disciplina e a um regime rigoroso. Eles aprendem a querer o que se deve querer, em vez daquilo que desejam. A revista Men’s Health pretende mudar os hábitos dos seus leitores com um plano: “você muda costumes alimentares sem deixar de comer bem”, e uma meta: “manter o corpo sarado e a saúde na boa” (MEN’S HEALTH, ed. 57, p.74).

Para a Men's Health comer bem implica “driblar velhos hábitos e encarar o desafio da modernidade” (MEN'S HEALTH, ed.58, p. 6), internalizando novos costumes. A automatização da estimulação de novos hábitos pode ser encontrada nos discursos da revista ao longo de suas edições. Como exemplo, a edição 58.

Vou correr? Preciso de carboidratos. Malhei? Proteína já.Tenho apresentação para fazer? Vou comer antes para manter a concentração (neurônios precisam de glicose). Agenda está corrida? Salada de frutas com castanha-do-pará para matar a charada (pág. 70). Vou ficar muito tempo numa reunião? Trafique uma barra de cereal (e drible a hipoglicemia). Estou travado? Vou de fibras. Devo emagrecer? Cordeiro no menu! (pág. 60). Pintou ressaca? Limonada pra dentro (pág. 92) (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 6).

De acordo com Sant' Anna (2003), há um aumento expressivo da necessidade de saber o significado médico dos alimentos, além de saber quando, onde e como deverão ser ingeridos. Termos como quantidade de calorias, proteínas, lipídios, vitaminas, colesterol fazem parte da linguagem corrente e do imaginário do leigo, em que cada prato de comida deve ser concebido segundo um equilíbrio entre esses elementos.

Segundo Marzano-Parisoli (2004), o controle do corpo pelo controle da alimentação apresentado como um fator social e ético ocorre a partir do século XX. Esse controle, também, jamais teve anteriormente consequências tão dramáticas como, por exemplo, a variedade dos distúrbios alimentares que conhecemos hoje.

Em consequência desses impulsos trágicos relacionados à alimentação surgem, a cada dia, novas pesquisas e novos termos para definir esses distúrbios relacionados com os hábitos alimentares que trazem implícito o objetivo de imitar os modelos de homens propostos pela mídia. Essas pesquisas nos trazem esclarecimentos importantes sobre a relação entre esses modelos e a cultura social contemporânea. Porém não se pode descrever esses distúrbios referindo-se apenas ao comportamento alimentar, sem se preocupar com o indivíduo que, a cada dia e a todo o momento, é bombardeado por uma

ditadura estética da beleza, do sucesso e da felicidade. É preciso atentar-se para o fato de que o olhar sobre o corpo, por exemplo, de um sujeito com o Complexo de Adônis é o mesmo olhar da sociedade sobre o corpo masculino (MARZANO-PARISOLI, 2004). Os homens, em geral, têm medo de perder o controle sobre si e serem banidos por uma sociedade que hoje é regida por essa mesma ação de controlar.

Controlar o peso e os desejos parece contraditório em uma sociedade que constrange o indivíduo a limitar seu consumo alimentar ao mesmo tempo em que multiplica as formas de “tentações” constantes e a produção de bens de consumo que são desejáveis.

Se o controle do peso e da alimentação é visto como o sinal de um domínio de si, nossa sociedade também é fortemente marcada pelo fantasma de cumular todas as necessidades, o que se traduz pela busca, às vezes exagerada, da abundância como única resposta a todo sofrimento (MARZANO-PARISOLI, 2004, p. 58).

Observamos, no interior da revista Men's Health, que muitos homens realizam, de forma autônoma, dietas e usos de suplementos alimentares sem a consulta de um especialista e sem a preocupação de possíveis consequências da ingestão errada de algum componente. Obedecem, muitas vezes, às fórmulas das dietas feitas por pessoas conhecidas, por indivíduos musculosos ou ainda por “consultores” espalhados pelas lojas de suplementos alimentares que oferecem dicas gratuitas com o objetivo da venda de seus produtos.

Carboidratos, sim! – Em dietas anteriores, nosso leitor tentou limar o carboidrato. “Era péssimo, ficava sem energia”, lembra. Após consultar uma nutricionista, ele viu que o melhor é administrá-lo conforme o treino. Uma hora antes de correr, passou a comer alimentos como batata-doce, arroz e macarrão. Já em outros horários, os evitou (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 36).

Por outro lado, cresce a quantidade de nutricionistas especializados na área do esporte e do *fitness*. Eles tornam-se aliados na luta contra o peso, o ganho de músculos, na busca pela saúde e pela juventude. Os sujeitos mais cuidadosos consultam-nos para estar mais seguros do que já estão consumindo ou irão consumir na busca pela “boa forma” em sua concepção geral. Seguem na esperança de fórmulas que garantam os resultados pretendidos e de acompanhamento que trace um caminho seguro a percorrer.

Balança Periódica – Ao voltar à nutricionista, após 40 dias de dieta, Paulo descobriu que derreteria meio quilo por semana. Depois disso, resolveu se pesar sempre a cada sete dias. “Foi importante para ver que estava tudo certo, e que deveria continuar”, afirma (MEN’S HEALTH, ed. 62, p. 36).

Outra aliada dos indivíduos na busca pela alimentação ideal para compor seus objetivos é a revista Men’s Health. Sedentos, seus leitores leem os ditos “segredos” de sucesso baseados na alimentação. A cada mês, ela tanto traz exemplos como fórmulas prontas, apresentadas como sinais de sucesso para quem seguir seus conselhos. “Somos levados a jamais esquecer que podemos ser tudo o que queremos, desde que as mudanças alimentares em voga façam parte da nossa rotina” (SANT’ANNA, 2003, p. 42).

Uma das características encontradas na Men’s Health é a lipofobia, a rejeição à gordura, esta se tornando um intolerável peso, uma inimiga da forma ideal. De certa maneira nos parece contraditório, pois, ao mesmo tempo em que criam os obesos, a sociedade não os tolera. Grande parte da população que está acima do peso sonha em ser magra, mas vive gorda e aparentemente sofre com essa contradição.

Colocada com um discurso puramente estético nas matérias da revista Men’s Health, a gordura é vista como um empecilho para a saúde, o sucesso, o sexo e o trabalho, como nos confirma essa afirmação do seu editor: “Se você a coloca também

como uma questão estética, boa, você é um dos nossos: a gente sabe que quem ostenta peso tem menos oportunidade de sexo. Fato”. E acrescenta: “manter um “excesso de gostosura” acima do cinto não denota só sua saúde e sua possibilidade de sucesso com as mulheres; é hoje um risco para a carreira” (MEN’S HEALTH, ed. 59, p. 10).

A imagem torna-se tão importante que vem falando pelo potencial do indivíduo e fazendo parte do seu currículo. O cuidado com o corpo para estar em certos padrões é importante na hora de se procurar um trabalho, pois passa a ideia de que o sujeito é um homem que se cuida, que é ágil, saudável, tem disposição para o trabalho, quer fazer a empresa crescer e crescer com ela. Segundo as palavras do editor, pesquisas brasileiras mostraram que sete em cada dez empresários preferem empregar magros a gordos. “Os pneus também afetam o salário”, afirma ele. As qualidades que teoricamente se atribuem aos gordos “Convenhamos não são qualidades que um executivo espera de um cara moderno, que vá levar o negócio para a frente, num mundão da competição pesada” (MEN’S HEALTH, ed. 59, p. 10).

Através de nosso corpo, portanto, passam significados sociais profundos. Olha-se atravessado para o gordo, no entanto certos gordos passam por “bons gordos”. Muitos deles, se não podem emagrecer, têm uma possibilidade de se redimir aceitando desempenhar papéis sociais que se esperam deles e ao mesmo tempo adquirindo características, tais como, a alegria, o bom humor, entre outras (MARZANO-PARIZOLLI, 2004).

A imagem social influencia no julgamento estético que dirigimos à aparência, o julgamento moral que fazemos da personalidade e o caráter. Em muitos casos, eles são considerados responsáveis pela sua condição, comem muito e são incapazes de controlar-se, parecendo violar as regras que governam o ato de comer, a vontade, o prazer, o esforço, o trabalho e o controle de si.

Na revista Men's Health, a questão da estética do corpo assume lugar primordial. O culto ao corpo musculoso difundido por ela conduz os leitores a uma maior preocupação com os cuidados relativos à aparência corporal, conseqüentemente os tornam mais insatisfeitos consigo mesmos, pois conceitos de autoaceitação, de atração física, de aceitação social e de bem-estar estão sendo construídos em cima de um padrão que, de tão imperioso, não sabemos que indivíduos podem estar sendo formados e educados corporalmente.

Como podemos perceber, inúmeros são os cuidados com o corpo, e este torna-se um objeto de administração. A fragilidade do corpo, sua vulnerabilidade à doença e sua impotência diante da fraqueza e do envelhecimento tornam-se cada vez menos toleradas, e o corpo constantemente alvo de mudança.

Frente a esses questionamentos da aparência e dos investimentos do corpo na busca por um padrão hegemônico, questionamos a seguir a lógica individualista que permeia essa busca, além dos investimentos da indústria e dos meios de comunicação na tentativa de conquistar cada vez mais seus consumidores, associando seus produtos ao bem-estar, à saúde, à felicidade, ao amor, ao sucesso.

Capítulo III

NARCISO, AS PRÁTICAS DE CONSUMO E O BEM-ESTAR NA REVISTA MEN'S HEALTH



O individualismo

A noção de individualismo é regida por uma visão que coloca em seu centro o indivíduo, em que o corpo é pensado como um elemento isolado, desagregado do sujeito. Este, por sua vez, está separado do mundo, dos outros e de si mesmo, relativamente “autônomo” em suas iniciativas e seus valores. Nesse sentido, o corpo se coloca como uma fronteira para delimitar o homem perante seus semelhantes, “uma fronteira entre um indivíduo e outro, o encerramento do sujeito em si mesmo” (LE BRETON, 2011, p. 33).

Segundo Lasch (1983), com o surgimento das sociedades individualistas, registram-se novas formas de personalidades, novos modelos de socialização, bem como novos modos de organizar a experiência. Nessas sociedades, essas experiências e os sentimentos causados por elas não são, de modo algum, desprovidos de conteúdo social, tampouco têm origem exclusiva em alguma classe social.

Como resultante de um processo global que rege o funcionamento social em sociedades em que o homem é mergulhado em seus próprios ideais, instala-se um novo estágio de individualismo, um novo perfil do imaginário social do corpo, como definido por Lipovetsky (2005):

O narcisismo designa o surgimento de um perfil inédito do indivíduo nas suas relações consigo mesmo e com o seu corpo, com os outros, com o mundo e com o tempo no momento em que o “capitalismo” autoritário cede lugar a um capitalismo hedonista e permissivo (LIPOVETSKY, 2005, p. 32).

O narcisismo é um tema bastante explorado, assumindo na linguagem cotidiana uma série de significados, incluindo o adjetivo para qualificar uma pessoa vaidosa. Ele realiza também uma missão de normalização, na qual o interesse constante que temos pelo corpo não é, de modo algum, espontâneo e “livre”, pois obedece a características

típicas das sociedades do tipo individualista, tais como a “linha”, a “forma”, entre outras. O indivíduo, assim, é convidado a descobrir seu corpo e suas sensações (LIPOVETSKY, 2005).

Com isso o indivíduo admira, sobretudo, a si mesmo, e o jogo de olhares que se estabelece lhe serve, antes de tudo, para captar no olhar dos outros a admiração pela própria beleza, como se o mundo fosse feito de espelhos que lhe devolvem sua imagem. Os olhos dos outros substituem, nesse caso, a fonte em que se espelhava Narciso. O indivíduo trabalha assiduamente para a obtenção de ganhos estéticos e tem uma aliada nesse caminho: a revista Men’s Health.

Na matéria “102 jeitos de ficar mais atraente do que nunca!”, a Men’s Health apresenta dicas de cuidados com o rosto, a barba, o cabelo, os pés, com o objetivo de “manter a carcaça cada vez mais afiada com cada vez menos trabalho” e “passar informações simples e eficientes que façam você atentar para os detalhes e ganhar presença marcante onde quer que circule”. Para construir essa matéria, foram ouvidas as opiniões de 1.856 leitores da revista e 1.323 leitoras da revista NOVA, afinal, “você pode não parar o tempo, mas se for esperto e seguir nossas dicas, pode atrasar seu impacto” (MEN’S HEALTH, ed. 66, p. 87). Discursos como esse aparecem constantemente na revista, ditando modelos e reforçando a busca pelas preocupações consigo mesmo. Esses modelos de comportamentos, segundo Lasch (1983), são prontamente assimilados pelo indivíduo narcísico.

Nesse sentido, essa assimilação coopera para o avanço da obra da gestão científica dos corpos, na qual, segundo Lipovetsky (2005), quanto mais o indivíduo investe no seu eu, quanto mais se faz dele o objeto de atenção, mais aumentam as incertezas e interrogações acerca dele. O narcisismo, por definição,

É uma situação pessoal que elimina o outro, caracterizada pelo investimento afetivo em si mesmo. Todavia, isso não exclui que os outros existam, e nem que se estabeleçam relações; dizer que uma relação é narcisista seria uma contradição em termos, se não determinasse que se trata de uma elipse: mais exatamente, é preciso dizer que existem relações com, ou entre, pessoas particularmente narcisistas, e que essas relações sempre possuem a característica de provocar um efeito de solidão (SEMI, 2011, p. 79).

Para Lasch (1983), o narcisismo relaciona-se a uma dimensão psicológica, em que o narcisista possui uma certa dependência de outros para validar sua autoestima. Ele não consegue viver sem uma audiência que o admire. Sua aparente liberdade, apesar de ficar só consigo mesmo ou de se exaltar em sua individualidade, contribui para sua insegurança, a qual ele somente pode superar quando vê seu “eu” refletido nas atenções das outras pessoas, ou ao ligar-se àqueles que irradiam celebridade, poder e carisma.

De acordo com o autor, o conceito de narcisismo relaciona-se não a um determinismo psicológico feito sob medida, mas a um meio de compreender o impacto das recentes mudanças sociais, por isso, para ele, não podemos ignorar essa dimensão psicológica, a fim de não perdermos de vista a dimensão social. Ocultá-la significaria deixar de explorar características associadas ao narcisismo psicológico que aparecem com bastante profusão na vida cotidiana de nossos dias, dentre elas, a ansiedade, uma sensação de vazio interior, humor nervoso e autodepreciativo. Significaria também privar-se

de qualquer base sobre a qual fazer conexões entre o tipo de personalidade narcisista e certos padrões característicos da cultura contemporânea, tais como o temor intenso da velhice e da morte, o senso de tempo alterado, o fascínio pela celebridade, o medo da competição, o declínio do espírito lúdico, as relações deterioradas entre homens e mulheres (LASCH, 1983, p. 57).

Tornando o eu o alvo de preocupação central e de todos os investimentos, o narcisismo permite uma radicalização do desinteresse pela esfera pública e assim uma adaptação ao isolamento social, reproduzindo, ao mesmo tempo, a sua estratégia

individualista. Fechado em seu próprio mundo e desinteressado da vida pública, o indivíduo acredita que seu “eu” deve ser preservado dos possíveis acontecimentos sociais, acreditando salvar-se das situações de imprevisibilidade e desestabilização, tornando-se um espectador passivo constantemente insatisfeito consigo mesmo e com as relações sociais que consegue estabelecer (LIPOVETSKY, 2005).

Por outro lado, pode-se observar uma espécie de narcisismo coletivo, grupos seletivos de indivíduos que passam a se confraternizar, tendo por base características em comum; sujeitos que são sensibilizados diretamente pelos mesmos objetivos existenciais, seja através das práticas de exercícios físicos, dos investimentos que se faz no corpo, do consumo, da saúde e do bem-estar, entre outros.

O narcisismo não se caracteriza apenas pela auto-absorção hedonista, mas também pela necessidade de se reagrupar com seres “idênticos”, não só para se tornar útil e exigir novos direitos como também para se libertar, para organizar os problemas íntimos por meio do “contato”, do “vivido”, do discurso na primeira pessoa: a vida associativa, instrumento psicológico (LIPOVETSKY, 2005, p. XXIII).

A ideia de certo ideal comunitário, de um reagrupamento com pessoas que partilham os mesmos interesses, apesar de viverem em uma sociedade individualista, é fruto, segundo Maffesoli (2010), de uma tendência que constantemente empurra um indivíduo em direção ao outro, do reconhecimento de serem membros de uma “tribo” e se comportarem como tal, gerando um senso de pertencimento. Segundo o autor, isso se constitui um fundamento essencial que rege a vida social.

O culto ao desejo e sua satisfação imediata caracterizam e engendram a sociedade narcísica. De acordo com Lasch (1983), vivemos para nós mesmos, sem nos preocuparmos com as nossas tradições e com a nossa posteridade. O sentido histórico vai sendo abandonado, e o importante é viver o presente, não mais em função do

passado e do futuro que parece sempre ameaçador e incerto. Resta, portanto, concentrar-se no momento, ressignificando-o sempre e criando estratégias para sua conservação.

Viver para o momento é a paixão predominante – viver para si, não para os que virão a seguir, ou para a posteridade. Estamos rapidamente perdendo o sentido de continuidade histórica, o senso de pertencermos a uma sucessão de gerações que se originam no passado e que se prolongarão no futuro (LASCH, 1983, p. 25)

Para Lasch (1983), a sociedade narcisista não se preocupa com o futuro e, em consequência, não dedica seus pensamentos a qualquer outra coisa além de suas necessidades imediatas. Uma vez que a sociedade narcísica vive o presente, faz sentido que ela fixe seus olhos em seus próprios “desempenhos particulares”, cultivando uma espécie de “autoatenção”. No entanto, para o autor, o passado não é considerado como coisa inútil, mas sim como um tesouro do qual extraímos as reservas de que precisamos para enfrentar o futuro.

Com suas fórmulas imediatistas do tipo “Sarado em 15 minutos”, “Shape sarado em 3 lances”, “3 meses = 1 novo homem”, “15 minutos para um corpo em alta definição”, a Men’s Health investe no presente, no mundo do homem apressado. Os investimentos narcísicos no corpo são constantemente demonstrados por ela através de inúmeras práticas propostas, pelas obsessões com a saúde e o bem-estar, com a vaidade, com a higiene. O corpo, portanto, encontra-se rodeado de investimentos e cuidados sob a orientação de modelos diretivos, sendo promovido a um verdadeiro objeto de culto.

O corpo, na revista, torna-se um território a investir, lugar do esforço, da habilidade, do bem-estar, do bem-viver. Ela divulga ideias baseadas em um imperativo do fazer, que impele o sujeito a moldar-se, convertendo seu corpo em um objeto a esculpir, manter, personalizar.

O corpo torna-se uma propriedade de primeira ordem, objeto (ou antes, sujeito) de todas as atenções, de todos os cuidados, de todos os investimentos (com efeito, também é preciso preparar o porvir), para cuidar bem de seu “capital” saúde, fazer “prosperar” seu “capital” corporal sob a forma simbólica da sedução. Devemos merecer nossa juventude, sua forma, seu look. É preciso lutar contra o tempo que deixa seus traços na pele, a fadiga, os “quilos a mais”, é preciso “se cuidar”, não se “deixar levar” (LE BRETON, 2011, p. 254).

Para manter esse desvelo com o corpo, os indivíduos podem contar, cada vez mais, com a ajuda de vários “manuais” de como promover os cuidados com a vaidade narcísica. O excesso de imagens nas mídias satura os indivíduos de informações e contribui para a formação de certa hegemonia do corpo masculino, e a revista Men’s Health se inclui nessas mídias formadoras de opiniões, como podemos observar nos relatos de seus leitores abaixo:

A matéria com as dez peças mais cool faz qualquer um querer mudar o guarda-roupa. Irado! Estilos perfeitos para baladas e conquistas (MEN’S HEALTH, ed. 57, p. 10)

Acompanho a MH há um ano e posso dizer que a edição de maio está incrível. A seção Cuidados Pessoais vem inovando a cada mês – ela traz ideias de gênio! Parabéns, galera (MEN’S HEALTH, ed. 62, p. 18)

Sempre sigo os treinos da MH e curto as dicas de cuidados pessoais e estilo. Elas sempre funcionam! (MEN’S HEALTH, ed. 62, p. 18)

A Men’s Health, com seu culto ao “visual matador” e sua tentativa de cercá-lo de encantamento e excitação, faz dos leitores uma nação de fãs. Por conseguinte, dá substância e intensifica os sonhos narcisistas de fama e glória, encorajando o homem comum a identificar-se com os modelos expostos, tornando cada vez mais difícil para ele aceitar a banalidade da existência cotidiana. Sustenta para as pessoas que é possível sair dessa anonimidade da vida. Todavia, para alguns, muitas vezes fica a sensação de um vazio a ser preenchido com as ricas experiências reservadas para os poucos escolhidos (LASCH, 1983).

De privilégio de poucos a beleza passa a ser necessidade de muitos. Uma beleza construída com base em padrões bem determinados, ditados pelo mercado e pela mídia que definem o corpo da moda. Surgem a cada dia novas tecnologias, novas técnicas de modificação, novos produtos, novas formas de controle corporal. O mercado enche-se de uma exigência estética que parece ser um passaporte para o prazer, o amor, a felicidade.

Na busca pela vaidade e pela beleza, no desejo pelo pertencimento a um determinado padrão, no exercício do poder sobre o corpo, na transformação do seu cotidiano, o indivíduo alia-se à ciência e à técnica. A tecnociência auxilia no processo de realização das alterações sobre si mesmo a tal ponto que atualmente se pode

separar partes do corpo; adicionar-lhe próteses artificiais; implantar artefatos de nanotecnologia, usar aparelhos para prolongar a vida do corpo, mesmo com a morte cerebral; transformar os cadáveres das escolas de medicina em cadáveres digitais estandardizados; fazer modificações genéticas; clonagem de seres vivos; gestação de fetos em útero artificial ou mãe de aluguel; reconstrução cirúrgica de corpos, trabalho muscular específico e ingestão de substâncias químicas para remodelá-lo (SILVA, 2001, p. 66).

Esses tipos de modificações realizadas demonstram a crença cada vez maior dos indivíduos nos procedimentos científicos e em suas promessas. As tentativas de aperfeiçoamento do corpo são múltiplas, o que torna evidentes as experiências de gestão sobre ele. Os indivíduos veem-se limitados por sua materialidade, dependendo dela para sua felicidade, seu prazer e sua realização, tendo como resultado um grande investimento no corpo, seja para sua dominação, seja para sua exaltação (SILVA. 2001).

As tecnologias do corpo contribuem para a homogeneização causada pela tentativa da ciência e da mídia de colocar o corpo sob uma norma, em uma perspectiva de remodelamento para a busca da identidade. “O igual é o desejável, o diferente é a implicação do desconhecido que atemoriza; a descrição se aproxima do universo das

mercadorias fabricadas em série, a partir da conformação dos gostos” (SILVA, 2001, p. 85).

Os cuidados com a vaidade narcísica do corpo vão se tornando, assim, uma exigência, procurando corresponder às expectativas do indivíduo e do grupo social a que pertence. Em união com essas preocupações vão se desenvolvendo novas tecnologias, novos mercados de produtos e serviços. O indivíduo, nesse contexto, precisa demonstrar força de vontade para seguir firme nos propósitos impostos pelo paradigma estético, pois o corpo a ser exibido deve estar de acordo com os cânones do momento.

A estética, enquanto padrão corporal, passa a ser um poderoso vetor constitutivo das relações narcísicas com o corpo. De modo geral, aspira-se a corpos com baixo percentual de gordura, com músculos definidos. A silhueta torna-se um passaporte de circulação social no campo da sociabilidade, da sexualidade e do trabalho, e o teste por que os indivíduos precisam passar para a obtenção dos “prêmios” sociais que ambicionam exige uma remodelagem de si mesmos, como podemos observar no exemplo a seguir:

É isso: se você tem um caminho a percorrer dentro da empresa, é bom mostrar que você zela pelo seu shape. É a forma de a empresa entender que você zela pela imagem dela também, que você é ágil, saudável, tem disposição para o trabalho, quer crescer. E fazê-la crescer (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 10).

Segundo Silva (2001), o corpo é transformado para ser favorável aos investimentos do capital, como instância a ser dominada. A tecnociência, com suas invenções, parece querer resolver todos os problemas, derrubando todos os obstáculos que porventura aparecerem na busca do corpo que se quer, devendo este corresponder à reconstrução que o próprio mercado prega.

De modo a polir e aperfeiçoar o papel que escolheu para si, o novo Narciso olha para seu próprio reflexo, não tanto por admiração, mas por uma incessante procura de imperfeições, sinais de fadiga, decadência. A proliferação das imagens registradas na sociedade do espetáculo mina o senso de realidade. Esta passou a parecer-se cada vez mais com as ilustrações midiáticas que nos cercam. Assim,

O indivíduo examina-se interminavelmente, à procura de sinais de velhice e doença, de sintomas indicadores de tensão psíquica, por manchas e imperfeições que possam diminuir sua atração, ou, por outro lado, para confirmar as indicações de que sua vida está seguindo de acordo com o esquema (LASCH, 1983, p. 75)

De acordo com Lasch (1983), a racionalização da vida interior, acompanhada pela falsa promessa da satisfação pessoal, criou um novo tipo de “indivíduo social”. O resultado é o surgimento de novas insatisfações pessoais, pois em lugar de recorrer à própria experiência, o indivíduo permite que especialistas definam por ele suas necessidades e, depois, surpreende-se, desejando saber por que essas necessidades jamais parecem ser satisfeitas.

O indivíduo, nessa atitude narcísica, identifica a sexualidade como um atributo físico, vendo-se na busca por uma aparência que é identificada com o estado sexual, criando certa dependência dessa imagem elaborada por ele, dessa expectativa de corpo para realizar sua sexualidade plena. “A possibilidade de ver o seu corpo como inadequado à realização sexual, a necessidade da confirmação do outro sobre esse estado, a sensação de incompletude que acompanha a dependência” são possíveis elementos de temores perante si mesmo e o outro (SILVA, 2001, p. 90).

Ao investigar uma revista como a Men’s Health, que admite interpretações acerca de um padrão hegemônico de homem, pode-se questionar qual seria seu posicionamento sobre as questões dessa relação entre os comportamentos sexuais do

sujeito. A revista serve, muitas vezes, como um guia de autoajuda capaz de entender e abordar de forma clara os assuntos de que o homem parece necessitar, apresentando soluções para qualquer tipo de problema que porventura venha a surgir, como, por exemplo, “...Falta potência na posição sexual em que você e sua parceira ficam em pé? Ok, está feita a lição de casa...” (MEN’S HEALTH, ed. 58, p.91). Nessa matéria são apresentadas soluções de exercícios com o objetivo de melhorar a parte inferior do corpo e conseqüentemente ter um maior desempenho em posições sexuais.

Os discursos sobre sexo são tratados na revista sempre de forma transparente, e as matérias, de maneira geral, trazem constantemente “receitas” de como o homem pode se tornar um “garanhão”, como deve proceder nas preliminares, o que fazer para conquistar e seduzir mulheres, para transar mais, entre outros assuntos. Vejamos os fragmentos abaixo:

Nem sempre elas dizem o que querem na cama. Aqui estão seis sinais do que elas gostariam que você fizesse. Acerte a pontaria e aumente seu prazer (MEN’S HEALTH, ed. 58, p. 30)

A ciência da atração - Nesta reunião dos melhores estudos sobre o magnetismo que atrai homens e mulheres, você tem um guia imbatível para ganhar a garota dos seus sonhos (MEN’S HEALTH, ed. 59, p. 58).

De um lado, os discursos encontrados reforçam o pensamento machista, ao exaltar o homem como o predador sexual e o sexo apenas como meio de se obter um prazer individual, como, por exemplo, na matéria “Transe mais...a ciência garante: seduzir é moleza” (MEN’S HEALTH, ed. 59, p. 56). Exibir uma conduta sexual viril parece ser mais importante do que praticar o ato. Esses tipos de comportamentos asseguradores de certa “masculinidade” e usado frente às mulheres podem ser observados no trecho a seguir:

Você está cansado de ouvir as mulheres dizerem que homens precisam ter pegada. É claro, elas não se referem exatamente à “potência” de suas mãos. Ainda assim, esse papo denota que a capacidade de agarrar com firmeza é coisa de macho. Assuntos sexuais à parte, quem tem força e resistência na região que vai do punho à ponta dos dedos manda melhor na musculação, no judô, no tênis, na escalada, numa infinidade de esportes (MEN’S HEALTH, ed. 60, p, 88).

Por outro lado, a revista também apresenta discursos atravessados por um novo olhar, convidando o homem a conhecer as necessidades femininas para garantir o prazer da parceira, como observamos na matéria “O que elas realmente querem” (MEN’S HEALTH, ed. 61, p. 64). Nela uma consultora de sexo de uma revista feminina analisa os conselhos das publicações masculinas e revela o que, de fato, as mulheres esperam de um homem.

Lasch (1983) nos alerta que um movimento pela “conscientização” origina-se de uma insatisfação com as qualidades das relações pessoais que aconselham os indivíduos a não fazerem investimentos muito grandes no amor e na amizade, evitarem dependência excessiva de outras pessoas e a viverem o momento. Porém o medo de dependência emocional do narcisista, junto à sua abordagem exploratória e manipuladora das relações pessoais, torna essas conexões amenas, superficiais e profundamente insatisfatórias.

Nos discursos da Men’s Health, “Imagem é tudo!”. A revista propaga um ideal em defesa de um visual vencedor, trazendo em todas as edições dicas e soluções para os cuidados pessoais e estimulando seus leitores a investirem na busca de uma vaidade narcísica do corpo. A ideia de que o mundo pode ser generoso com as pessoas bonitas e bem cuidadas é constante em suas páginas, elucidando a seus leitores que, estando bem cuidados, eles serão mais bem aceitos socialmente. Segundo seu editor, “Nossa imagem vem falando tanto pelo nosso potencial quanto pelo nosso currículo” (MEN’S HEALTH, ed. 59, p. 10).

Na edição 60, a matéria da seção cuidados pessoais, intitulada “163 truques de cuidados pessoais – você mais atraente que nunca! Rosto, barba, cabelo, corpo, pés, perfumes”, apresenta produtos que, segundo ela, seguem as tendências atuais dos cuidados com o corpo, oferecendo dicas de como “impressionar na balada, no sexo, no trabalho, na academia, em viagens”. Nesse sentido, a atenção aos cuidados com o rosto torna-se imprescindível, pois “Sua cara, seu sucesso. As linhas, as formas e as cores do cabelo, do rosto e das feições criam impressões imediatas. O impacto que elas causam na mulher desejada é um processo emocional, que não envolve o raciocínio lógico” (MEN’S HEALTH, ed. 60, p. 108).



Imagem 15: Capa da matéria da Seção Cuidados Pessoais

Na matéria “Mãos ao alvo! – unhas limpas e mãos cuidadas levam você mais longe. Ou mais fundo!”, as mãos recebem atenção e cuidados especiais. A dermatologista e consultora da Men’s Health oferece soluções de como eliminar “os problemas mais comuns que podem derrubar o visual das suas mãos”. Essa parte do corpo aparece também como um elemento importante à sedução.

As mulheres avaliam tudo nos homens, principalmente os cuidados pessoais. Mãos limpas e unhas aparadas fazem total diferença. Algumas mulheres podem até curtir olhar para as mãos detonadas, calejadas, mas só até a primeira página. Pensar em uma lixa tocando nossos seios causa arrepios – e não é de tesão! Além disso, unhas roídas indicam como você reage ao estresse: isto é, seus pontos no nosso ranking caem. Aqui estão dicas e produtos para você mandar bem. Mãos à obra! (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 152)

A Men's Health investe para que o homem seja cada vez mais vaidoso e cuidadoso com o corpo em cada uma de suas partes. Investe, também, para que ele se sinta, muitas vezes, inserido no meio em que vive, obtendo certo sucesso social, sexual e profissional, como observamos na matéria “Barba, cabelo... visual top pra você subir na carreira – cuidados pessoais para acelerar sua promoção” (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 102). O visual, a performance, o desempenho, apresentam-se como elementos importantes que parecem integrar o homem na busca por uma sensação de pertencimento.

Para o administrador de empresa em ascensão, o poder consiste não em dinheiro e influência, mas no “ímpeto”, em uma “imagem de vencedor”, em uma reputação como vencedor. O poder situa-se no olhar do observador e, assim, não possui qualquer referência objetiva (LASCH, 1983, p. 72)

De acordo com Lasch (1983), o visual sedutor e promissor conduz o indivíduo a ver o mundo como um espelho. Por ter o narcisista tão poucos recursos interiores, ele olha para os outros para validar seu senso do eu. O sujeito, portanto, precisa ser admirado por sua beleza, encanto, celebridade ou poder, atributos que geralmente declinam com o tempo.

A vaidade também se encontra relacionada com a elaboração de uma forma de se vestir, comportar-se e ser. A moda, segundo Lipovetsky (2009), está por toda parte e não cessa de invadir novas esferas, aparecendo, antes de tudo, como um agente da espiral individualista. Ela pode ser percebida como um importante elemento na

formação de identidades, desenvolvendo uma relação entre os seres, um laço social caracterizado pela imitação, pela valorização do novo e do presente que a governa.

As matérias sobre estilo na Men's Health representam um espaço em que o narcisismo e as preocupações relacionadas com o corpo podem ser encontrados. A revista traz guias de como se vestir melhor, dando dicas de produtos diversos em um formato semelhante a um catálogo de compras. Os textos, em sua maioria, convidam o leitor a aceitar as regras da moda e introduzi-las no seu cotidiano, por exemplo:

Entre no linho! – de uma maneira despretensiosa, roupas de linho deixam você alinhado para qualquer ocasião no verão. Elegemos as 4 peças que vão fazer a diferença nos seus looks (ed. 68, p. 132)

Arrase a concorrência – O calção certo é a arma mais importante para ganhar ponto na praia. Aqui está o guia para você aumentar seu ibope (ed. 57, p. 94)

O mar está no ar – o estilo náutico esquentou as passarelas. Agora, é a época ideal de levá-lo para as ruas. Siga nossa carta e evite risco de naufrágio... (ed. 67, p. 98)

Vença esta guerra! – a moda militar chegou para destacar seu lado dinâmico, ambicioso e aventureiro. É hora de conquistar novos territórios para seu estilo. E de detonar a concorrência! (ed. 61, p. 106)

Encontramos, também, uma série de conteúdos associando a moda às estações do ano e sempre buscando trazer as últimas “tendências” do mercado da inovação. A Men's Health não deseja que o homem tenha qualquer tipo de insegurança na hora de se vestir e usar os acessórios mais adequados para cada ocasião e em cada época.

Desça na próxima estação – conheça o melhor das tendências do outono inverno 2011/2012 e saia na frente! (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 104).

Dossiê da alfaiataria – tudo que você precisa saber sobre ternos, camisas, gravatas, acessórios e tendências do inverno 2011 – seja para o trabalho ou para uma festa (ed. 62, p. 116)

O inverno está no ar – 4 perfumes inéditos com a cara da estação (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 126).

O império da moda caminha, assim, ao lado da personalização dos indivíduos, magnetizando suas consciências e conduzindo-os para o gosto e o valor da novidade. Tudo se torna artifício e ilusão a serviço do lucro capitalista e das classes dominantes. No entanto “estamos imersos na moda, um pouco em toda parte, e cada vez mais se exerce a tripla operação que a define propriamente: o efêmero, a sedução, a diferenciação marginal” (LIPOVETSKY, 2009, p. 180).

O corpo, diante de inúmeras atribuições e cuidados, encontra-se, segundo Silva (2001), colocado no dilema da perfeição física. Essa perfeição trata-se de algo subjetivo, pois, de um lado, ela nos faz perceber a realidade, segundo determinadas regras sociais; de outro, ela é tendenciosa e obedece aos cânones mercadológicos. A ideia de estar sempre bem aparentado, com o corpo “em dia”, no topo, desejado, na “moda”, permeia os discursos da Men’s Health e penetra o imaginário dos seus leitores.

Por outro lado, aqueles que não se encontram inseridos nesses modelos, muitas vezes, sentem vergonha até de frequentar determinados ambientes, como observamos no exemplo a seguir: “Por ser muito magro, ele (um leitor) tinha vergonha de ir à academia. Como venceu isso? ‘Os resultados que logo tive com o treino me incentivaram a não abandoná-lo. Eu via que estava crescendo’ ” (MEN’S HEALTH, ed. 57, p.18). À medida que os músculos foram crescendo e o leitor foi adquirindo um corpo mais condizente com os padrões midiáticos, foi ganhando também mais confiança em si mesmo diante dos olhares dos outros, melhorando os aspectos relacionados à sua vaidade e autoestima e sentindo-se mais inserido no ambiente.

O desejo de se obter uma perfeição deforma a percepção que temos de nós mesmos. O estado permanente de ansiedade e frustração que acompanha o indivíduo narcísico parece ser o resultado diante das questões relacionadas a uma busca por se enquadrar em padrões associados ao consumo. “O contexto atual cria,

concomitantemente, o sofrimento e o medo do sofrimento; cria novas dores cotidianas e novos artifícios para evitar a dor, o sofrimento, o cansaço” (SILVA, 2001, p. 91).

Para Lasch (1983), em uma sociedade dominada pela produção e pelo consumo de imagens, nenhuma parte da vida está imune à invasão do espetáculo. Mesmo quando os indivíduos saem de seu universo estritamente íntimo e se engajam em ações coletivas, é sempre a lógica individualista que é preponderante.

O narcisismo é uma das veias da sociabilidade, mas não é a única. É um discurso que interessa por tratar-se de uma ideologia do corpo que conduz os indivíduos a determinadas escolhas para práticas idênticas. Cada um segue seus impulsos quando não faz mais do que ser influenciado por um campo social cujo impacto sobre si, muitas vezes, ele desconhece (LE BRETON, 2011).

Assim, o indivíduo narcísico segue com suas ansiedades e frustrações na busca pela vaidade, estetização e pelo embelezamento do próprio corpo, esforçando-se para se enquadrar, cada vez mais, no time dos “vencedores”. Recorre à indústria da moda, do vestuário, dos cosméticos, da alimentação, entre outras, seguindo os passos de uma sociedade movida pela lógica consumista, em busca de chegar lá, na linha de chegada, onde vislumbrará o sucesso, o prazer, a felicidade.

O consumo

Inúmeras e diferentes estratégias da indústria capitalista que prometem a juventude eterna, a saúde física perfeita, a beleza, o amor, a felicidade e o sucesso podem ser encontradas nos discursos da revista Men’s Health. O capitalismo desenvolve ambições excessivas, tornando muitas vezes suas realizações impossíveis. “Chega a hora em que todas as esferas da vida social e individual são, de uma maneira

ou de outra, reorganizadas de acordo com os princípios da ordem consumista” (LIPOVETSKY, 2007, p. 128). O momento parece ser o de um consumismo sem fronteiras, cuja figura do consumidor é observada em todos os níveis da vida social.

O capitalismo desenvolve-se no final do século XV e no século XVI e dá ao individualismo uma extensão crescente ao longo dos séculos. Pode-se perceber seu modo de operar através dos seus meios de condução que levam os indivíduos ao consumo e da ampliação de um modelo hegemônico, no qual o corpo precisa incorporar as características da tecnologia e do consumo para subsistir.

Eficiência é a palavra de ordem para o capitalismo que se globaliza; produtividade é a condição para o consumo; ser consumidor é requisito para ser cidadão; não ser cidadão é não estar adaptado; e não adaptação exige, pela lógica subjacente a esse processo, a eliminação por parte da tecnociência (SILVA, 2001, p. 79).

A sociedade de consumo caracteriza-se pelo consumo exacerbado de bens, produtos e serviços. Ela impõe regras, costumes e necessidades, envolvendo os indivíduos com campanhas que os conduzem ao consumo de produtos, criando uma espécie de círculo ou cadeia interdependente, onde o produto, bem ou serviço é criado, utilizado por um período de tempo e excluído rapidamente, para que outro apareça em seu lugar (BAUDRILLARD, 2010).

A era do consumo de massa conhece uma fase em que as práticas de consumo exprimem novas relações entre os indivíduos. Nela a mídia tem um papel de massificar a cultura para o maior número de pessoas, fica explícita a diversidade cultural existente em nosso mundo. Segundo Lipovetsky (2007), vivemos na fase do “hiperconsumo” em que, quase tudo o que desejamos, sonhamos e até chegamos a realizar é um processo decorrente da publicidade. É através dela que somos incentivados a comprar ou consumir um produto, seja ele benéfico, seja ruim.

O corpo, nessa sociedade do consumo, necessita estar dentro da lógica consumista, para não ser julgado como descuidado nem excluído. Nesse sentido, possui a tarefa de ser consumidor em cada uma de suas partes individualizadas e cuidadas. O capitalismo marca seu modo de operar, conduzindo os indivíduos a se tornarem atores desse processo, pois, ao criar novos produtos, novas marcas, cria junto novos desejos, que, por fim, são intermináveis. O corpo é, hoje, ao mesmo tempo, consumidor e objeto de consumo. Silva acrescenta:

Os meios de comunicação de massa têm atuado no sentido de “demonstrar”, reiteradamente, aos indivíduos, a sua carência de saúde/beleza, induzindo-os ao consumo de mercadorias e serviços relacionados com essas necessidades criadas e sempre expandidas (SILVA, 2001, p. 56).

Nos discursos da revista Men's Health, “consumo é, em resumo, autoconhecimento” (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 10). Investindo e propagando esse pensamento, ela apresenta uma infinidade de informações, produtos e serviços para serem consumidos, com a ideia de fazer o leitor “refletir que pode viver melhor usando produtos legais”, expandindo certa noção de que ele necessita de determinados objetos para viver melhor, para ter beleza, para estar inserido na sociedade, ter sucesso e ser feliz. Na edição 68, o indivíduo pode encontrar uma série de dicas e sugestões do que consumir:

Faça a conta. São 57 produtos de última geração (mais 44 soluções) no *Guia Tech* para você curtir a virada e um ano novo com mais diversão e conforto. Mais 8 garrafas de espumante para refrescar coração e mente no réveillon. A dedo, escolhemos 5 CDs, 5 livros e 2 DVDs para sacudir seus sentidos na estação mais quente do ano. Garimpamos 15 peças de roupa para montar seu visual com linho, âncora de bem-estar e elegância nos dias quentes. E outros 18 itens essenciais para se destacar na praia. Na seção cuidados pessoais, mais 10 protetores solares. Sem contar 4 tênis de corrida, um automóvel e 4 repelentes, espalhados por outras páginas da revista (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 10).

O crescimento dessas ofertas, gerando sempre novas necessidades, prolonga-se a cada dia e transforma a dinâmica da expansão, o surgimento de novas estratégias mercadológicas para a satisfação dos consumidores.

As indústrias e os serviços agora empregam lógicas de opção, estratégias de personalização dos produtos e dos preços, a grande distribuição empenha-se em políticas de diferenciação e de segmentação, mas todas essas mudanças não fazem mais que ampliar a mercantilização dos modos de vida, alimentar um pouco mais o frenesi das necessidades, avançar um grau na lógica do “sempre mais, sempre novo” que o último meio século já concretizou com o sucesso que se conhece (LIPOVETSKY, 2007, p. 25).

A gestão do desejo associado ao consumo no interior da Men's Health vincula-se ambigualmente ao ideal cultivado de um ser perfeito, que é permanentemente exigido dos indivíduos. Ambíguo porque, ao mesmo tempo em que deve consumir tudo, o indivíduo tem de se manter numa postura de controle, inclusive quando o assunto é o modelo de corpo perfeito e a aquisição de suas barrigas definidas, peitorais musculosos, ou seja, “tudo no lugar”, graças a produtos encontrados no mercado (SILVA, 2001).

Nesse sentido, ao longo das edições da Men's Health, observa-se o constante investimento de novas empresas possuidoras de marcas mundiais, novos produtos e slogans, logotipos diferenciados com a proposta de se fixarem no imaginário dos consumidores em potencial, ampliando a gama de escolhas e de opções, com ênfase na satisfação das necessidades e nas expectativas dos leitores. As empresas passam a se esforçar para cada vez mais responder as necessidades plurais dos consumidores, para fidelizá-los.

O processo do crescimento das práticas de consumo individualista começou a se desenvolver desde os anos de 1950. O universo do consumo passou a ser remodelado, pensando no indivíduo e em suas aspirações. Com o passar do tempo, o poder de compra cresce, e os produtos, gradativamente, vão atingindo as massas. As

motivações individuais, os fatores psicológicos, o supérfluo, a moda, aos poucos se tornam o desejo e aspiração de todos os grupos sociais.

Viver melhor, “aproveitar a vida”, gozar do conforto e das novidades mercantis aparecem como direitos do indivíduo, fins em si, preocupações cotidianas de massa. Espalha-se toda uma cultura que convida a apreciar os prazeres do instante, a gozar a felicidade aqui e agora, a viver para si mesmo; ela não prescreve mais a renúncia, faz cintilar em letras de neon o novo Evangelho: “Comprem, gozem, essa é a verdade sem tirar nem pôr” (LIPOVETSKY, 2007, p. 102).

Esse hedonismo individualista vai se conduzindo a ser uma das principais preocupações dos indivíduos, porém o individualismo não é sinônimo de um egoísmo exacerbado. “A lógica do indivíduo vai bem além das paixões egoístas, uma vez que se caracteriza pela emancipação das condutas pessoais em relação aos enquadramentos coletivos, assim como pela rápida progressão dos cultos do divertimento, do maior bem-estar e da saúde” (LIPOVETSKY, 2007, p. 125).

O ideal de consumo que perpassa pelas coisas faz com que os consumidores vivam experiências afetivas, imaginárias e sensoriais. Lacroix (2006) nos diz que vivemos em uma época que traz consigo a ideia de um “consumo emocional”, centrado em uma nova relação emocional dos indivíduos com as mercadorias na busca das sensações e de um maior bem-estar subjetivo. Nesse sentido, as coisas carregam consigo uma ideia de felicidade, em que as escolhas e as decisões do que comprar ficam mais dependentes da dimensão imaginária das marcas.

O indivíduo espera das coisas que elas promovam uma maior independência e mobilidade; espera também viver experiências, sentir novas sensações, melhorar a expectativa de vida, conservar a beleza, a juventude e a saúde. Para isso, deseja as novidades lançadas no mercado por si mesmas, em razão de benefícios subjetivos que as acompanham, dentre eles, os funcionais e os emocionais.

Baseados nos ideais de funcionalidade e facilidade, encontramos nas palavras do editor da Men's Health um exemplo para demonstrar, segundo ele, essa perspectiva que o leitor deve encontrar e construir ao ler as páginas da revista e ao deparar-se com os produtos e as novidades lançadas no mercado e divulgadas ao longo de suas matérias.

A gente sabe, você é homem, bem informado, um cara atualizado, com critérios de necessidades bem definidos. Não estamos aqui para provocar desejos bobos que podem ser satisfeitos num zip de cartão de crédito. Queremos que você fique ligado na novidade, mas numa novidade funcional, que facilite sua vida (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 10).

Em sintonia com o hiperconsumidor emocional estão os novos tipos de empresas que procuram reforçar o componente prazer do ato da compra, fazendo os consumidores viverem experiências afetivas e sensoriais. Algumas delas criam um ambiente de encanto em seus espaços, transformando-os em locais de atração. Os produtos chamam a atenção dos consumidores para a compra e são renovados a cada momento para suprir as “necessidades” individuais e proporcionarem o prazer e a satisfação que procuram seus futuros donos (LIPOVETSKY, 2007).

A febre da renovação constante de produtos e modelos, seguindo uma lógica do novo e do perecível, da crescente variedade à redução de seu ciclo de vida, ocasiona uma inflação de nomes e de marcas, além de produzir constantes desperdícios. Segundo Baudrillard (2010), para estimular o consumo, as empresas renovam mais depressa os modelos, fazem-nos sair de moda, oferecendo sempre versões diferentes ditas mais “modernas”, atualizadas. Para o autor, as sociedades desperdiçam, dilapidam, gastam e consomem sempre além do que é necessário, pela simples razão de que é no consumo do excedente e do supérfluo que tanto o indivíduo quanto a sociedade sentem existir e viver.

Em todas as edições da Men's Health, encontramos discursos associados às novidades do mercado e da moda. Produtos de todos os tipos encontram-se à disposição de seus leitores, por exemplo:

Melhore seus reflexos – trocar de faixa em uma avenida pode ser complicado – especialmente com retrovisores mal ajustados e com pontos cegos. Para facilitar, o novo Ford Edge tem um sistema que monitora pontos cegos, chamado Blis. Sensores de proximidade avisam, com um sinal no retrovisor, da presença de um veículo fora do campo de visão dos espelhos. A partir de 133 910 reais. ford.com.br (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 21)

A hora é agora! – Modelos digitais ou com pulseira de borracha estão com tudo. O bacana é agregar mais de uma tendência em um mesmo relógio, sem perder o timing (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 100)

Melhore sua imagem – Câmeras e acessórios que vão deixar você bem na foto (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 110)

As novas tecnologias radicais – roupas e equipamentos que turbinam sua aventura, seja ela qual for (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 40)

A antecipação dos produtos que serão lançados também faz parte das estratégias de algumas empresas, criando o desejo para favorecer os níveis das vendas, ao mesmo tempo em que reduz a duração de comercialização dos produtos, visto que os consumidores esperam, ansiosos, o lançamento do novo produto. “O consumidor já não consome apenas coisas e símbolos, consome o que ainda não tem concretização material” (LIPOVETSKY, 2007, p. 91).

A vida na sociedade consumista, em geral, é entrelaçada de promessas de prazer e de felicidade. Vitrines que chamam atenção, publicidades de mercadorias cheias de sorrisos, indivíduos bronzeados, com o corpo dos sonhos. Por todos os lados ecoa a ideia de um maior bem-estar e parece que tudo se vende com promessas. As sociedades de consumo promovem um sistema de estimulações das necessidades que tanto mais aprofunda a decepção e a frustração quanto mais convidam à felicidade ao alcance das mãos. A essas necessidades é unida a ideia do gozo aqui e agora, a importância do

instante vivido, cujo sistema que nos rege alia-se a palavras como competição, excelência, urgência, rivalidade, impulsionando uma individualização dos modelos de vida e das aspirações (BAUDRILLARD, 2010).

A Men's Health apresenta-nos sempre homens sorridentes com corpos seguindo o modelo atual de corpo perfeito e produtos para o consumo, utilizando o corpo como elemento-chave. Com isso propaga o paradigma com afinco e, ao longo de suas páginas, observam-se inúmeros discursos associando a ideia de prazer e de felicidade à compra, além de contribuir induzindo para que o leitor repense seu papel de homem na sociedade atual. “É isso: esta MH de dezembro tem cerca de 130 sugestões para você comprar. Vá atrás do que o faz feliz, do que alivia seu estresse, do que o torna mais bacana” (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 10).

Prometendo o paraíso dos gozos do ter, o mundo da mercadoria, segundo Lipovetsky (2007), não cessa, na realidade, de orquestrar as frustrações, carências e decepções da maioria das pessoas. A sociedade de hiperconsumo é aquela em que as insatisfações crescem mais depressa que as ofertas de felicidade. As fontes de satisfação são relacionadas à necessidade de mudança e de novidade, ao desejo de tentar experiências variadas. Para gozar ao máximo as coisas, precisamos do inabitual, da surpresa, de certo grau do inesperado.

Um objeto, no princípio, proporciona, por exemplo, certo deleite, mas bem depressa cai na rotina; aquilo que desfrutamos regularmente torna-se, cada vez mais, menos atraente. Ocasional prazer, muitas vezes, apenas no momento da aquisição ou do primeiro funcionamento, depois disso, não asseguram mais que um conforto sem alegria. Expostos a essas insatisfações, como os consumidores reagem? Uma primeira atitude consiste em procurar novos objetos de consumo. Uma segunda, em culpar a si próprio mais do que aos serviços. Um terceiro em culpar o sistema político. Frustrados

de prazeres, descontentes, contrariados, os consumidores desviam-se da procura da felicidade privada e voltam-se para a ação pública (LIPOVETSKY, 2007).

De acordo com Baudrillard (2010), o universo de bens de consumo funciona como um sistema de novidades permanentes associadas à felicidade. É porque sempre acontece algo de novo que a oferta mercantil é capaz de proporcionar mais experiências de prazer que de falta. A busca pela felicidade é o que gera a sociedade de consumo, na qual o sistema dos objetos é completamente estruturado pela lógica da moda, em outras palavras, pelos princípios de diversificação marginal e de renovação perpétua, cruel e sádica.

A publicidade ocupa um lugar importante no processo de consumo. Bombardeando os consumidores, ajudando a criar necessidades, impulsionando novos desejos de aquisição, identificando a felicidade aos bens mercantis, ela procura “manipular” os indivíduos a consumir produtos. Já não se trata apenas de produzir mercadorias; é necessário criar as necessidades em possuí-las, condicionar o consumidor:

Sufocando o consumidor sob um dilúvio de imagens da felicidade, prometendo-lhe saúde e beleza, a publicidade é o que cria e recria as necessidades que o aparelho produtivo procura satisfazer. Dirigido pelas técnicas de persuasão, o consumidor é despojado de toda verdadeira autonomia: a oferta e a comunicação mercantil é que detêm, daí em diante, o poder soberano (LIPOVETSKY, 2007, p. 172).

Essa onda publicitária encontra-se, cada vez mais, em crescimento, mais ambiciosa em seus objetivos. Ela transmite mensagens, valores e ideias com vista à fidelização dos clientes. Trata-se não apenas de estimular a comprar mais, como vimos, mas também de criar laços emocionais do consumidor com a marca (LACROIX, 2006).

As marcas são visíveis no cotidiano e ocupam as mais variadas possibilidades. Essa era das marcas é inseparável da inflação ou da excrecência publicitária, do mundo como marca e como representação: ela coincide com o desaparecimento dos espaços desprovidos de signos comerciais. Segundo Bauman (2008), elas estão associadas a um padrão estético de beleza e utilizam o corpo como uma forma de propaganda.

Os leitores da revista Men's Health têm a oportunidade de estar em contato com esses modelos estéticos e visualizam, entre uma matéria e outra, a contribuição que ela traz para essa “imposição” da beleza (homens com músculos avantajados, busca pela juventude, pela beleza, pela saúde), veiculada pelas publicidades cosméticas e por outros produtos que ela oferece para o consumo do homem dito “moderno”. Daí surge uma possível ansiedade dos homens em relação ao corpo, a obsessão pelos músculos, a expansão do uso dos produtos pessoais. A figura abaixo, retirada da edição 62, é um exemplo desse uso do corpo.

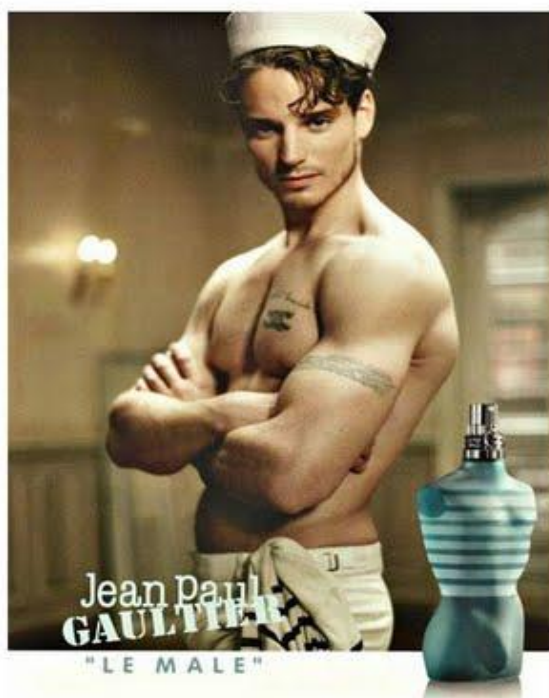


Imagem 16: Peça publicitária do Perfume Le Male

A publicidade procura estimular os desejos de consumo, mas só o consegue acompanhando as tendências da época, apelando a um público mais ativo, mais cúmplice, educado na cultura midiática. As marcas rejuvenescem sua imagem para ficar em sintonia com os consumidores, uma relação de amizade, de salvação. “Raros são os objectos que hoje se oferecem isolados, sem o contexto de objectos que os exprimam. Transformou-se a relação do consumidor ao objecto: já não se refere a tal objecto na sua utilidade específica, mas ao conjunto de objectos na sua significação total” (BAUDRILLARD, 2010).

As mídias põem em cena, em especial por meio das propagandas, um universo feito de vencedores e de vencidos, em que é preciso ser o melhor, realizar desempenhos para se tornar uma “estrela de sucesso”. A sociedade consumista pretende tornar o indivíduo cada vez mais responsável por si próprio. No entanto,

não é apenas a dificuldade de estar à altura do imperativo de ser sujeito que deprime os seres. De meio século para cá, a sociedade consumista preparou amplamente o terreno, encerrando o indivíduo em si mesmo e na busca das felicidades privadas. Ao romper os últimos costumes e tradições estruturantes, a revolução do consumo abandona os indivíduos a si próprios, e estes devem enfrentar as dificuldades da existência sem se beneficiar de regulações e de apoios coletivos (LIPOVETSKY, 2007, p. 202).

Com isso observa-se, portanto, uma cultura escorada nos ideais de competição e de superação de si. Enquanto se lançam, sob o olhar social, atletas, modelos, empresários ou supervencedores, posando de novos heróis, todos são intimados a ser superativos e operacionais em todas as coisas, a maximizar seus potenciais de forma e de saúde, de sexualidade e de beleza.

Turbine seu peitoral – Se você está infeliz com o desenvolvimento de seu tórax, pode estar com um destes problemas. Você não malha peito o suficiente. Às vezes você só precisa treinar mais. Lee Boyce recomenda “uma repetição e meia no supino” reto, o que dobra a sobrecarga nos seus músculos peitorais (MEN’S HEALTH, ed. 64, p.55).

O ideal de superar-se não se limita mais a algumas esferas da vida, invade o conjunto da sociedade como um todo. Ser o melhor, destacar-se, superar-se, todos sob a injunção de serem competitivos, de assumir riscos, de estar no topo.

Dos estádios à empresa, dos lazeres à escola, da beleza à alimentação, do sexo à saúde, todos os domínios são apanhados por uma lógica de concorrência e de aperfeiçoamento pelo aperfeiçoamento, todo o espaço social e mesmo mental se acha remodelado pelo princípio de exploração a todo custo dos potenciais (LIPOVETSKY, 2007, p. 261).

A corrida ao aumento dos rendimentos para se conseguir essa superação, um maior aperfeiçoamento em vários âmbitos da vida do indivíduo, tornam-se, segundo Sant'Anna (2005), uma espécie de meio para reinventar-se. Na sociedade consumista, o superar-se também é poder beneficiar-se de rendimentos confortáveis para participar em pé de igualdade do universo das satisfações pelo consumo.

O esporte constitui outra esfera do universo competitivo. As competições esportivas, os atletas, os recordes são presentes nas páginas da informação e da propaganda, cada vez mais expostos na mídia, mostrando a fascinação pelo desafio, a paixão de vencer, ganhar, destacar-se, buscar êxito por todos os meios, a otimização das capacidades do corpo, um querer vencer levado ao ápice.

Porém, longe de limitar-se ao esporte, o espírito de desempenho encontra-se presente também em muitas outras atividades.

Numa época em que as salas de manutenção da forma, a musculação em domicílio, os suplementos nutricionais fazem um vasto sucesso, o fisioculturismo e as práticas que lhe são aparentadas (corrida, aeróbica, regimes, cirurgia estética) puderam ser analisados como manifestações de um novo narcisismo obcecado por recordes, músculos, rivalidades anatômicas (LIPOVETSKY, 2007, p. 275).

A publicidade, portanto, oferece aos nossos desejos um universo de produtos, insinuando que a juventude, a virilidade, o bem-estar, o desempenho, a performance

dependem daquilo que compramos. Para Sant'Anna (2005), a busca por superação física e mental tende a ser banalizada, à medida que se agregam a esses valores produtos, o que torna de certa maneira os indivíduos dependente deles.

Na revista Men's Health, a referência ao consumo de suplementos nutricionais é constante. Dados que dão a ideia de uma “sociedade dopante” perseguida pela otimização dos desempenhos. “Eis, então, o Super-Homem transformado em ‘farmácia ambulante’, medicalizado ao extremo, mas também tão submetido ao excesso do supertreino que apresenta cada vez mais desordens biológicas, patologias, fraturas e outros traumatismos” (LIPOVETSKY, 2007, p. 273), causando também aos candidatos a dependência a uma fragilidade que se concretiza na depressão, no esgotamento, nos distúrbios alimentares, nos vícios. Abaixo, segue um exemplo da imagem de um atleta associada a produtos de suplementação alimentar, contida na edição 60 da revista Men's Health.

SEMPRE EM AÇÃO

Quer o momento seja de lazer, quer seja hora de exercitar-se, não importa se em solo duro ou em terra molhada, o produto de trabalho é um desempenho de elite. E quando você coloca os músculos em ação, seu corpo precisa de nutrição adequada que sirva de combustível para reparar e renovar sua energia e para permitir a continuidade do desempenho e do progresso.

Mantenha seus músculos ativos sempre bem nutridos com SYNTHA-6™ – uma elevada fonte de proteínas proteicas que são o alicerce de um físico atlético. Você vai poder exercitar-se o quanto quiser e superar qualquer oponente, desafiando-se, além do mais, com um sabor que simplesmente não tem igual.

Portanto, alimente sua energia com SYNTHA-6™. Há muito trabalho pela frente.

JOAKIM NOAH BSN® ATHLETE / PRO BASKETBALL CENTER

SYNTHA-6

SYNTHA-6

Sempre usar.
NÃO USE ESSE PRODUTO COMO ÚNICO NUTRIENTE. ESTE PRODUTO NÃO SE DESTINA A TRATAR, DIAGNOSTICAR, CURAR OU PREVENIR DOENÇA, CRIANÇA, GESTANTES, IDOSOS E PORTADORES DE QUALQUER ENFERMIDADE DEVEREM CONSULTAR O MÉDICO E/OU O NUTRICIONISTA.

www.abeamerica.com.br
0.6557.0005.001-7 Chocolate
0.6557.0007.003-4 Vanilla

Imagem 17: Peça publicitária de suplementos nutricionais retirada da revista Men's Health associando à imagem do atleta de basquete Joakim Noah aos produtos ofertados.

É inegável que o ideal propagado pelas mídias do corpo magro, musculoso, jovem e cheio de “saúde” estimula o indivíduo a “trabalhar” para gerir seus corpos, e o mercado, sem dúvida, coloca seus produtos para “auxiliar” na busca pelos objetivos pessoais. Na *Men’s Health* do mês de julho de 2011, podemos encontrar uma alusão aos produtos nutricionais utilizados em conjunto com a prática da atividade física: “Mais combustível no pedaço! Confira o plus destes três novos suplementos de proteína, nutriente essencial para turbinar os músculos” (MEN’S HEALTH, ed. 63, p. 42). Observa-se, assim, em todas as suas edições, uma divulgação considerável do mercado do músculo e do consumo de bens e serviços destinados à manutenção do corpo. “Impérios industriais, com atividades diversificadas, ocupam esta fatia do mercado relativo ao ferro, às vitaminas e ao suor, produzindo tanto aparelhos de musculação, quanto suplementos nutricionais” (COURTINE, 1995, p. 84).

Lipovetsky (2007) nos diz que a exposição dos “corpos perfeitos” abarca atualmente todo o nosso universo, cada esquina de rua, os pontos de ônibus, os aeroportos, os jornais, as revistas, as farmácias; interrompe filmes de televisão, novelas, invade o rádio, as praias, as roupas, os esportes. Ela está por toda parte, sempre sorridente. Aqueles que compartilham dessa busca pelo ideal estético precisam investir tempo e dinheiro para gerir seus corpos, comendo pouco, alimentando-se de produtos especiais para o ganho de musculatura, consumindo proteínas e outros suplementos alimentares e se exercitando compulsivamente.

Toscani (2009) denuncia a publicidade e a enquadra em vários crimes, são eles: crime de malversação de somas colossais, crime de inutilidade social, crime de mentira, crime contra a inteligência, crime de persuasão oculta, crime de adoração às bobagens, crime de exclusão e de racismo, crime contra a paz civil, crime contra a linguagem, crime contra a criatividade e crime de pilhagem.

Os publicitários transformam os produtos em minas de ouro, elaborando todo o processo de sua ascensão no mercado da arte das vendas, onde o grandioso investimento da publicidade torna-se embutido no preço da mercadoria. “A publicidade, não nos esqueçamos, é o primeiro imposto indireto” (TOSCANI, 2009, p. 24). Prosseguimos com a reflexão desse autor sobre os publicitários:

Os publicitários não cumprem a sua função: comunicar. Carecem de ousadia e de senso moral. Não refletem sobre o papel social, público e educativo da empresa que lhes confia um orçamento. Preferem desprender centenas de milhares de dólares para colocar alguns cavalos galopando atrás de um Citroën, sem se preocuparem com todos aqueles que são obrigados a praticar rodeio nas estradas. Não querem pensar nem informar o público, com medo de perder os anunciantes (TOSCANI, 2009, p. 25).

Podemos observar uma enorme variedade de propagandas contidas na Men's Health. O atleta de basquete associado a produtos nutricionais, atores famosos vestindo roupas para divulgar marcas igualmente famosas, divulgando carros poderosos e os mais variados tipos de produtos, incluindo até creme dental, mulheres para chamar atenção às revistas femininas, o cara musculoso divulgando o perfume ou o desodorante, entre outras façanhas do marketing para atrair o leitor da revista.

Utilizam um mundo de sorrisos e diálogos amáveis: “seus cabelos caem porque você não está usando esta loção milagrosa de “extratos naturais”; suas gengivas estão sangrando e não são “de concreto” porque você está comprando o dentifrício errado; você não arranja um novo emprego se não fizer uso deste barbeador para vencedores e deste computador portátil; você está ficando feio e vivendo à margem da “verdadeira vida”, da “vida cheia de vida”, da “vida autêntica”, da “vida total” porque você ainda não adquiriu este queijo magro sem sal ou esta refrescante soda gasosa” (TOSCANI, 1996, p. 28).

Pessoas comuns e modelos não conhecidos, porém “vendendo” a mesma ideia do corpo perfeito, também são utilizados na divulgação de produtos dentro da revista. Na edição 67, encontramos um exemplo da imagem de um empresário que concorreu ao

concurso para ser o cara da capa da revista, ficando em segundo lugar, associado a uma marca de xampu. Para Bauman (2008) é a imagem do corpo associado à propaganda.

O empresário carioca de 32 anos não brinca em serviço para manter o corpo em dia. “Sou triatleta. O treino tem corrida, natação no mar e pedaladas, de segunda a segunda.” Sem descanso? “Só quando não consigo ir por algum motivo...” E o cabelo? “Como entro muito no mar, lavo mais de uma vez por dia, com shampoo e condicionador Head & Shoulders. Funciona muito bem” (MEN’S HEALTH, ed. 67, p. 70).



Imagem 18: Peça publicitária dos produtos da empresa Head & Shoulders associada à imagem do segundo lugar do concurso “O Cara da Capa”, promovido pela revista Men’s Health

O consumo na seção Fitness da revista Men’s Health dá-se de maneira bastante evidente, associando o corpo com músculos aos produtos indicados. As reportagens mostram sempre homens musculosos sem camisa (tanto em imagens reais como em desenhos ilustrados), vestidos apenas de calções, meias e tênis. A imagem do corpo une-se à ideia de consumo de roupas apropriadas para a prática da atividade física, portanto sugerida indiretamente por esses modelos e pela ideia que eles transmitem.

Na prática da atividade física, os trajes esportivos, importantes por proporcionarem uma movimentação adequada perante os exercícios, combinam cada vez mais desempenho e estética. “Quanto mais os artigos esportivos procuram dar uma imagem de campeão, mais se impõe o imperativo do *look* moda (cores variadas, fantasia, elegância e sedução das roupas)”. Os materiais são os mais variados possíveis, as roupas, os tênis, todos associados a um marketing de melhor desempenho (LIPOVETSKY, 2007, p. 284).

A importância dada pela revista à utilização de uma roupa adequada e moderna para a prática da atividade física pode ser observada na seção estilo: “Vestidos para malhar – não importa o esporte, invista em peças tecnológicas que melhoram seu desempenho, sem perder o estilo. Corra, elas são novidades” (MEN’S HEALTH, ed. 60, p. 136). Na matéria podem-se encontrar variados tipos de roupas, óculos, relógios, calçados, todos de marcas conhecidas, com suas descrições e seus preços, como demonstra a imagem abaixo:

Estilo Esportivo

Vestido para malhar

Não importa o esporte, invista em peças tecnológicas que melhoram seu desempenho, sem perder o estilo. Corra, elas são novidades!

POR GABI COMIS E MARJORIE ZOPPEI

Óculos Split Jacket Oakley 600 REAIS
Tecnologia SwitchLock™ permite que você troque de lentes de acordo com a luminosidade, sem que se complique ou perca tempo. A visão nítida é por conta da revestida XYZ Optics™, que garante claridade em todos os ângulos e proteção contra o sol, vento e impacto lateral.

Shorts Training Knited Umbro 64,90 REAIS
Feito de malha, oferece mobilidade e liberdade de movimentos. É resistente à água e seu tecido não encolhe com as lavagens.

Roupa para Triatlo Mynd 380 REAIS
Indicado para esportes de longa duração, o tecido de compressão minimiza a vibração muscular, retarda a fadiga e ajuda a prevenir micro-lesões, como o estiramento. A malha extra fina adere ao corpo e não atrapalha na execução dos movimentos.

Camiseta Flex Crew The North Face 89 REAIS
Arquitetada para os atletas que correm usando mairinhas, tem a costura dedicada para a frente, o que evita o atrito do tecido com a pele. De secagem rápida, tem ação anti odor, bolso lateral e saída para fones de ouvido.

Jaqueta corta vento Zig Tech Reebok 109,00 REAIS
Em tecido corta vento, tem abertura frontal sem zíper emborrachado, forro interno das costas em mesh, dois bolsos frontais com zíper e um bolso invisível nas costas.

Relógio Seamaster Omega 22.540 REAIS
Modelo profissional de mergulho, tem pulseira de borracha, certificado de cronômetro COSC (aprovado em testes autônomos de precisão) e resistência para até 1.200 metros de profundidade.

136 ABRIL 2011

Imagem 19: Seção Estilo – divulgação de sugestões de roupas para a prática da atividade física.

Um fator observado na seção Fitness é o uso de variados equipamentos para as práticas indicadas pelas reportagens, com o objetivo da obtenção do corpo ideal, tais como, halteres, barras, anilhas, colchonetes, bolas de medicine ball, corda, Step, bola suíça, theraband, diferentes tipos de máquinas de musculação, entre outros, indicando seus valores, sites onde é possível a compra, medidas, modelos, quantidades, sugerindo aos leitores suas compras. Eis um exemplo retirado da edição 60:

Hand grip ajustável (91 reais/abeamerica.com.br) – fabricado pela Harbinger, tem três opções de intensidade: 30, 40 e 50 libras. Para ajustar, basta trocar a peça que une as duas hastes. Seu mecanismo produz tensão constante no movimento (MEN’S HEALTH, ed. 60, p. 88).

Depoimentos de leitores preocupados em saber o que fazer com o que compram, induzidos pelas mídias ou aleatoriamente, no mercado diverso do *fitness* e da boa forma, também são constantes na revista: “Comprei uma barra para pôr na porta do meu quarto e nunca fiz esse exercício. Com que treino começo?” (MEN’S HEALTH, ed. 59, p.30). Para esses tipos de questionamento a Men’s Health sempre responde em suas diversas seções, dando alternativas, modelos de treinos, quantidades de repetições, não abandonando e estimulando o consumidor em seu consumo, seja na academia, na rua, em casa, seja no trabalho. Equipamentos que auxiliam na “malhação” e que podem ser utilizados em variados lugares, como demonstrado em uma das chamadas na matéria da edição 60: “Facilite a malhação – equipamentos portáteis para calibrar a pegada em qualquer canto” (MEN’S HEALTH, ed. 60, p.88).

Cada vez mais, os discursos promovidos pelos produtos e pelas marcas para o corpo apropriam-se de termos científicos, de estatísticas com o objetivo de provar a eficácia ótima dos produtos. Na edição 62, a Men’s Health apresenta, com a matéria “Escaneie seu corpo – Monitore seu progresso em detalhes com essas três sugestões.”

(MEN'S HEALTH, ed. 62, p.36), três modelos de balanças modernas com *designs* diferenciados e descrições científicas para orientar os consumidores interessados em “medir o seus resultados”. Dentre elas,

Body Signal – Com luzes, esta balança da Arno mostra sua composição corporal. A verde indica menos gordura ou mais massa magra; a laranja, resultado inalterado; e a vermelha, ganho de gordura ou perda de músculo. Tem memória para quatro pessoas. 220 reais arno.com.br (MEN'S HEALTH, ed. 62, p.36).

Em geral, os produtos sugeridos e oferecidos pela revista custam caro, porém, evidentemente, todos que tentam fugir do modelo de consumir esses produtos sentem-se marginais do processo. Esse mundo seletivo e racista da publicidade pode ser observado ao longo da Men's Health. Se procurarmos figuras de homens pobres, gordos, desempregados ou doentes, certamente não iremos encontrá-las em suas páginas. Estão todas substituídas por figuras encarnando a perfeição da beleza.

De tanto nos querer vender a felicidade, a publicidade acaba fabricando legiões de frustrados. De tanto provocar desejos que derivam em decepção, a publicidade perde o objetivo e dá origem a deprimidos e delinquentes. De tanto serem seduzidos da manhã à noite, aqueles que dão um duro danado para equilibrar o orçamento no fim do mês, os que ganham pouco, os salários-mínimos, os empregados ameaçados, acabam por se sentir alijados da sociedade. Fracassados. Os filhos ficam pressionando para que eles lhes comprem aquele videogame radical, suas mulheres choram por não possuírem aquele creme de polpa de seda à base de fruta ou aquele eterno diamante. E eles têm que suar sangue (TOSCANI, 2009, p. 33).

Divulga-se a ideia de que a publicidade vende a felicidade, mas a felicidade vende-se ou compra-se? A felicidade está contida em objetos de consumo? A propaganda excita os desejos, seduz os indivíduos, cria-lhes necessidades, torna-os culpáveis. Ela nos atrai constantemente para os seus encantos, “inflama-nos” através de suas técnicas experimentadas. Compra-nos os nossos desejos, como se comprem votos

em política, nos diz Toscani (2009). A publicidade insiste em que toda essa produção de bens de consumo adapte-se às suas necessidades e aos seus desejos.

Com uma grande proliferação de produtos e serviços para cuidar do corpo estrutura-se, cada vez mais, uma indústria especializada, induzindo os indivíduos a serem consumidores em todos os sentidos e em todas as partes do corpo. Estrutura-se, dessa forma, um mercado das aparências visualizado em vários setores da economia social e em vários espaços públicos ou privados. A Men's Health constitui-se uma mídia que propaga exaustivamente o modelo das preferências físicas tido como ideal.

A revista dedica, cada vez mais, espaços para as novidades no setor de aparelhos de musculação, cosméticos, alimentação. Com seus modelos de corpos esculpidos nas capas e ao longo de suas matérias, “vende” fórmulas de beleza e sucesso. O marketing utilizado produz o consumo desejado, dando maior atenção às modas fulgazes implantadas por um projeto de corpo ideal.

O corpo, nesse contexto, torna-se um elemento imprescindível do marketing, manifestando-se como um veículo da aparência, como lugar da sedução e do fascínio. É preciso cuidar do corpo, tendo em vista a melhor forma a ser projetada não apenas em público, mas também para si mesmo. Para isso o consumo se coloca com “amizade” e “amor”, investindo, cada vez mais, em uma ideia associada ao prazer e ao bem-estar, pois para os discursos da Men's Health:

Consumo é bem-estar porque... 1) define grande parte do seu estilo – ou acha que uma calça largona com a barra arrastando é cool?; 2) contrapõe desejos e possibilidades, e faz dessa briga entre irracional e racional uma alavanca para nos tornarmos mais maduros, cientes dos nossos limites; 3) gastar também nos impõe planejamento e estratégia; 4) enfim, promove um crescimento do patrimônio – material (sua casa), intelectual (livros) ou espiritual (música, vinho); além de mexer com sua saúde física (um carro seguro) ou seu tempo (um smartphone) (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 10).

Bem-estar

A noção de saúde e bem-estar como ideias associadas ao consumo, ao prazer e à felicidade plena gera novas formas de fragilidade, perigo, medos e receios nos indivíduos. Esses discursos parecem conter certa perversidade na veiculação dessas ideologias, levando a uma vigilância constante dos sujeitos.

Conquistar esse *bem-estar pleno* implica apoiar-se em recursos individuais e íntimos, em dar extensão sem limites às sensações e aos *estados do corpo* exatamente como ensinavam as revistas de saúde e como proclama grande parte das políticas voltadas para o esporte e o lazer. Trata-se de mostrar em detalhe o perigo que se aloja no cigarro, na bebida, nas comidas, na falta de sono e de criar a ansiedade necessária ante o perigo iminente que acometerá o seu corpo se você não seguir as prescrições dadas pelo Estado pedagogo amparado no paradigma médico-esportivo (SOARES, 2009, p. 78-79)

A preocupação com a forma corporal e a temática do bem-estar e da saúde tornou-se argumento de venda da revista Men's Health. Em todas as edições, ela investe em discursos que tratam da busca por uma saúde perfeita e por um bem-estar pleno. A modulação dos corpos, a exaltação à estética enquanto padrão corporal, o rendimento, a performance encontram-se, em sua maioria, associados à medicalização da vida e do consumo. A revista, assim, constitui-se, para muitos de seus leitores, como um guia de consultas para ajudá-los a viver mais e melhor:

A MEN'S HEALTH ajuda a gente a dar o primeiro passo rumo à saúde e ao bem-estar! Obrigado a toda a equipe! (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 18)

Um brinde à saúde – na MEN'S, é incrível a quantidade de boas matérias para os amantes de uma vida saudável. Parabéns! (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 20)

Vida boa – acompanho a revista desde 2006, e em cada página encontro um empurrão para ter mais qualidade de vida. Estou sempre seguindo as dicas sobre treino e saúde dos consultores e percebi uma grande diferença na minha disposição, física e mental (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 20)

Primeiro aniversário – sou leitor da MH há um ano, e desde então minha vida ficou muito mais saudável e cheia de estilo. E como viver melhor é fácil! Sucesso para vocês (MEN’S HEALTH, ed. 68, p. 20)

Divulgando seus ideais e suas exposições diretivas, do tipo “Siga em frente! Viva melhor! 100 dicas de saúde para você viver até os 100”, a revista favorece uma visão instrumental do corpo. De acordo com Silva (2001), aliando-se ao pensamento médico que construiu uma representação do corpo em que coloca o indivíduo em uma posição dual consigo mesmo, promove uma vasta fragmentação do corpo, isolando seus órgãos, suas funções, suas células e moléculas, associando-os a um modelo de saúde e de bem-estar perfeitos. Assim, a revista segue na busca para aumentar a expectativa de vida de seus seguidores: “A MH preparou um dossiê para sua pilha durar muito mais do que a atual expectativa de vida dos brasileiros – 73 anos. Descubra como aguentar firme e forte o dia a dia, além de continuar mandando bem com as mulheres” (MEN’S HEALTH, ed. 62, p. 80).

O corpo, para o discurso médico, é construído a partir de uma concepção anatomofisiológica, que o coloca como uma estrutura imperfeita, possível de ser modelada, um corpo cujos processos podem ser compreendidos com base em parâmetros científicos e técnicos. Nesse sentido, destina-se a um número quase infinito de intervenções, visando produzi-lo como mais magro, mais flexível, mais leve, mais ágil, mais versátil, mais rápido, um objeto de educação e cuidado, de mediação e controle e elaborado a partir de um investimento científico na intimidade de sua fisiologia, na gestão do desejo (SOARES, 2009)

A linguagem com que o corpo é exposto no interior da revista é aquela com predominância nos princípios das ciências biomédicas, é aquela que se constrói de forma estritamente biológica, organizada, a partir, muitas vezes, dos dados empíricos

que são recolhidos nas pesquisas nessa área. “É com essa linguagem que o corpo é descrito e é com os instrumentos dessa ciência que ele é, prioritariamente, pesquisado”. Diante de suas perspectivas reducionistas e fragmentárias, o corpo torna-se um componente de abstração (SILVA, 2001, p. 29).

Ao não deixar claro o conceito de corpo, admitindo, de fato, sua natureza histórica constituída no interior de sua existência social, a medicina “toma-o como um objeto homogêneo e perde de vista a possibilidade de cura proveniente de sua permanente elaboração e reelaboração no mundo” (SILVA, 2001, p. 20). A autora acrescenta:

A nova medicina que se fundamenta sobre uma nova representação de mundo e de corpo humano vai criar, mais recentemente, uma nova especialização que se destina a verificar as questões que dizem respeito à forma e à composição do corpo, bem como à sua performance (SILVA, 2001, p. 19).

O olhar do médico constitui-se por meio de uma série de monitores, parâmetros, gráficos, de relações, que geram certa “resposta” interpretada por diversos especialistas, os quais, muitas vezes, não levam em conta questões relacionadas à vida do paciente, reduzindo-o a um objeto. A tecnologia auxilia na propagação desse reducionismo, a tal ponto que se pode, atualmente, separar partes do corpo, adicionar-lhes próteses artificiais, implantes, clonagens, entre outros artefatos. O emprego da técnica não parece ser acompanhado de uma reflexão acerca de sua origem e da lógica que lhe é característica, generalizando-se, dessa forma, o seu uso e os seus resultados. Nesse sentido, o que prevalece é a valorização desses meios vinculados a uma perspectiva positivista de ciência, não levando em consideração o indivíduo que pratica a ação em todo o seu contexto (SILVA, 2001).

A técnica, empregada dessa maneira, parece ser um procedimento corrente na atualidade, e verificamos que no interior da revista Men's Health ela também é exaltada através de suas inúmeras tentativas de colocar o indivíduo incutido em uma relação com um modelo específico que leva em consideração aspectos como a composição corporal, a performance, as modificações corporais. Nesse sentido, “educa” o homem a possuir um modelo de referência, com relação a parâmetros no que diz respeito ao peso corporal ideal, entre outros, auxiliando a propagação de certos padrões de corpo, de bem-estar e de saúde. Essas formas de pedagogias contemporâneas encarnam-se nos indivíduos e nos grupos, normalizando e governando seus desejos e ações (SOARES, 2009).

A medicina do esporte, cujo argumento, segundo Silva (2001), é a busca pela aptidão física, tendo em vista um ideal de saúde, atua em uma perspectiva normativa, propondo tabelas padronizadas de peso e altura para ambos os sexos, analisando a composição corporal dos indivíduos e, através de equações e correlações ideais, classifica-os. Essa forma de qualificar é servida para indicar, por exemplo, os pesos “ideais” para os indivíduos, interiorizando uma tendência à hegemonia, difundindo certa expectativa corporal, um padrão, formando uma generalização, na medida em que elas não levam em conta as questões culturais de cada local. “A perspectiva pragmática da técnica dos fins a atingir faz com que a racionalidade que prevaleça seja aquela dos meios técnicos e não a racionalidade dos sujeitos que a colocam em ação” (SILVA, 2001, p. 22).

Nunca a *estatística* cumpriu e exerceu seu papel de modo tão insidioso e vernacular; nunca as comparações de *performances* físicas foram tão desejadas nas diferentes esferas da vida, nunca as carnes foram tão meticulosamente objetivadas em um quase uníssono (SOARES, 2009, p. 67)

Todos esses métodos e equações criados para classificar o corpo e seus desempenhos são exemplos significativos para a compreensão do projeto de racionalização empregado no campo de análise do corpo, do bem-estar e da saúde, onde os esforços da ciência para encontrar constantes fórmulas matemáticas capazes de definir o padrão de referência humano são múltiplos.

O corpo é submetido a um controle de qualidade realizado a partir dos testes e concretizado em milímetros, percentuais, frequências, curvas e diagramas que determinam os riscos e possibilidades daquele que está sendo analisado, fazendo que a experiência concreta do corpo se transforme a partir do impacto simbólico da tecnologia moderna. A decisão sobre o que deve ser feito é fundamentada sobre esses dados (SILVA, 2001, p. 30).

As medidas e as classificações estão presentes em muitos discursos da Men's Health. Em diferentes edições e nas mais variadas seções, encontramos exemplos que servem de parâmetros para testar os desempenhos de seus leitores. Na edição 68 da revista, podemos visualizar um exemplo de como essa questão das medidas e das classificações encontram-se presentes em seus discursos. A matéria intitulada "Um corpo em equilíbrio perfeito" traz ao final um teste para verificar como anda o equilíbrio de seus leitores: "Teste seu equilíbrio – Veja se seu corpo está em risco. Para quem for mal, indicamos exercícios salvadores." (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 76).

TESTE SEU EQUILÍBRIO

Veja se seu corpo está em risco. Para quem for mal, indicamos exercícios salvadores.

Regras
 Você tem direito a três tentativas em cada exercício. Repita o teste depois de alguns meses para checar se houve melhora. Peça que seu instrutor acompanhe esse processo.

Equipamentos
 Uma fita adesiva, um cabo de vassoura e uma porta aberta. Posicione-os como nas fotos.

1 DEGRAU



- Fique em pé, com as pernas unidas e os dedos dos pés logo atrás da fita, e o cabo sobre o trapézio.
- Passe por cima do obstáculo com o pé direito, e encoste o calcanhar no chão, do outro lado da fita.
- Volte o pé por cima da fita, e repita o movimento com o outro pé.

Você passa se...

- O pé não encostar na fita quando for para a frente e para trás dela.
- O quadril, os joelhos e os tornozelos mantiverem o alinhamento original.

Reprovado? Trabalhe a estabilidade do core, o centro do corpo, fazendo prancha e prancha lateral, e aprimore a mobilidade do quadril, realizando avanços com deslocamento.

4 ELEVAÇÃO DE PERNA



- Deite de costas atravessando a porta, com a coxa esquerda próxima ao batente lateral, e os braços abertos.
- Comece com as duas pernas estendidas, os calcanhares unidos e os tornozelos flexionados a 90 graus.
- Eleve a perna esquerda o máximo que conseguir, mantendo a direita apoiada no chão – as duas ficam estendidas.

Você passa se...

- A perna elevada permanecer estendida durante todo o movimento.
- O ossinho do tornozelo da perna estendida ultrapassar o batente da porta.
- A cabeça e os braços permanecerem no chão, na posição original.
- A perna no solo permanecer estendida e parada, com os dedos apontados para cima.

Reprovado? Faça alongamento dos músculos posteriores da coxa e stiff, sempre mantendo a perna estendida.

2 AGACHAMENTO



- Entre os batentes, segure o cabo com as mãos afastadas além da largura dos ombros. Os pés ficam separados na largura dos ombros, com os dedos a 30 centímetros do batente.
- Eleve o cabo até estender os braços, travando os cotovelos. (Se você for muito alto para isso, estende os braços quando agachar.)
- Mantenha os pés no chão enquanto agacha devagar – abaixe ao máximo e rotorne.

Você passa se...

- O quadril ficar abaixo dos joelhos no ponto mais baixo do agachamento.
- Manter os pés inteiros no solo com os dedos apontados à frente.
- Os joelhos permanecerem alinhados aos pés.
- Nem o cabo nem nenhuma parte do corpo tocar o batente lateral.

Reprovado? Invista mais tempo alongando tornozelos, quadril e ombros, e inclua em sua rotina agachamentos com barra leve.

3 AFUNDO



- Corte pedaços de fita do tamanho da sua perna do joelho para baixo e coloque-os no chão, formando uma cruz.
- Posicione os dedos de um pé na ponta de trás da fita central e o calcanhar do outro pé na ponta da frente dela.
- Com o tronco reto e o pé da frente inteiro no chão, baixe devagar o joelho de trás até a fita.
- Volte à posição inicial. Troque de pé e repita.

Você passa se...

- O tronco permanecer perpendicular ao chão, movendo-se o mínimo possível.
- Seus pés permanecerem nas extremidades da fita.
- O joelho de trás tocar a fita atrás do seu calcanhar da frente.
- A fita permanecer paralela ao chão, imóvel.

Reprovado? Adicione aos seus treinos mais exercícios para desafiar o equilíbrio: afundo, stiff e levantamento terra unilaterais e degrau no banco.

5 ROTAÇÃO



- Sente de frente para o batente, com as pernas cruzadas.
- Segure o cabo de vassoura na frente dos ombros.
- Mantendo as costas retas, gire os ombros o máximo que conseguir para os dois lados.

Você passa se...

- Tocar o cabo de cada lado do batente.
- O cabo permanecer alinhado e em contato com a clavícula.
- Manter as costas alinhadas – sem incliná-las para a frente ou para trás.

Reprovado? Foque em movimentos de rotação com a parte superior do corpo, incluindo lenhador no cabo, remada sentada unilateral no cabo e remada unilateral com halter no banco.

78 DEZEMBRO 2011
www.Men'sHealth.com.br
M+1

Imagem 20: Teste seu equilíbrio

Para aqueles que obtiverem um resultado ruim, a Men's Health faz o seu julgamento apressado e subjetivo: "...Seu equilíbrio está ruim. Significa que você está mais inclinado a sofrer quedas e contusões, como torções de tornozelo, do que seus colegas 'estáveis' ” (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 74) e se apresenta como uma amiga, uma salvadora na solução para o leitor ser uma pessoa mais "estável", sugerindo ideias de exercícios para serem realizados.

As mensurações de performances na busca pelo bem-estar e pela saúde são constantemente visualizadas na revista Men's Health. Elas podem ser encontradas nas diferentes esferas da vida, como mostram os exemplos a baixo:

Prove sua fibra e cresça – um teste fácil vai ajudá-lo a malhar com precisão e fazer de seu troco uma muralha. Ponha à prova suas fibras de contração rápida – elas podem ser ativadas assim: levantando bastante peso ou menos peso com velocidade. Faça este teste para determinar seu “índice de contração rápida”. O resultado vai dizer como você deve erguer a carga para ter progresso mais rapidamente (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 46)

Teste seu QI – estimule sua massa cinzenta com jogos de raciocínio (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 89)

Você vai se dar bem com ela? Faça este teste, descubra se o relacionamento com sua garota aponta para um bom futuro e tome as medidas certas (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 84)

Acerte e perca (peso) – você treina e come legal, mas não consegue emagrecer? Faça o teste abaixo e descubra onde está seu erro (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 64)

Sobre o corpo exercem-se medidas a respeito de seu desempenho, de seu volume, forma e superfície, na tentativa de discipliná-lo, enquadrá-lo em um estereótipo. Segundo Soares (2009), as mensurações das qualidades físicas não param de sofisticar-se, e o indivíduo, diante dessas classificações, quer sempre ir além, conseguir melhores resultados, seguindo o mesmo princípio do esporte de alto rendimento.

A avaliação física mencionada pela Men's Health, segundo Toscano (2001), representa outro exemplo dessa racionalidade numérica para enquadrar os indivíduos em padrões ditos “adequados”, um instrumento para “avaliar”, de modo limitado, a condição física do indivíduo, sem levar em consideração outros aspectos que compreendem o ser humano que está ali, como, por exemplo, o social e o psíquico. Testes são realizados para classificá-lo dentro de conceitos e fórmulas que lhe dirão sua

condição física subjetiva, utilizando palavras do tipo excelente, médio, regular, em que as medidas nos trazem apenas pequenas verdades sobre o indivíduo e seu corpo. Uma pergunta nos surge: onde fica a saúde, o bem-estar?

A noção de saúde de que nos fala a medicina mistura-se com outras noções, incluindo a de beleza ideal, dispondo o indivíduo a uma força normativa. Pode-se, portanto, observar a saúde não apenas como uma recusa da doença e da enfermidade, mas também percebendo-a cada vez mais como desvios em relação à normalidade natural ou as normas socioculturais. Essas questões passam a ser vistas como um desvio, na medida em que o sujeito não se enquadra em determinados padrões e se afasta de certas referências biológicas, físicas e psicológicas, sendo estas percebidas como um sinal da incapacidade do sujeito de assumir suas responsabilidades tanto na vida privada quanto na pública (MARZANO-PARISOLI, 2004).

A não adequação do indivíduo a determinados padrões de “normalidade” torna-se uma evidência da violação de uma norma social, todavia os discursos sobre o bem-estar e a saúde nem sempre são capazes de identificar e explicar as ansiedades com que as pessoas se relacionam diante de seus corpos. Alguns desses discursos incentivam e favorecem a rejeição de alguns tipos de corpos, sejam eles “doentes”, sejam “imperfeitos”, ou simplesmente por serem suscetíveis a doenças, à invalidez, à fraqueza e à morte, correndo o risco de não ser mais apenas diferente, mas tornar-se “anormal”. Ao qualificar um indivíduo de anormal, ou seja, que não está dentro de determinados padrões estéticos, de saúde ou de comportamento, chega-se de fato a punir e reprovar uma pessoa, porque não está conforme uma norma válida reconhecida ou definida por uma determinada sociedade. O corpo encontra-se inculido de uma normalidade sob a forma de padrões biológicos ou médicos referentes à estrutura, às funções e às capacidades físicas ou psicológicas dos indivíduos (MARZANO-PARISOLI, 2004).

Na propagação dos discursos de saúde e de bem-estar absoluto na Men's Health, os indivíduos são, de certa forma, considerados como um objeto a analisar, investir, um corpo sobre o qual agir, intervir. O bem-estar torna-se o “bem” mais precioso a conseguir por todos os meios e a qualquer preço na construção de um corpo que carrega consigo uma ideia de saúde perfeita e vida feliz. A saúde é tida como o bem maior, porém é necessário entender o fato de que, muitas vezes, esse “bem” encontra-se ligado a determinados discursos, e estes, por sua vez, são influenciados pela sua própria concepção do que é esse bem. O entendimento que prevalece a respeito do sujeito se encontra, em sua maioria, caracterizado por uma figura que, muitas vezes, não pensa, não sente, não experimenta emoções, desejos, não carrega consigo sua própria história de vida (LE BRETON, 2011).

As concepções e práticas na área da saúde fundamentam seu desenvolvimento baseadas na relação com o conceito de saúde que, historicamente, encontra-se associado ao de doença. Portanto, segundo CARVALHO (2001), o conceito de saúde perpassa, ao longo do percurso, várias visões: uma simplista, caracterizando a saúde como ausência de doença; uma idealista, definindo-a como um completo bem-estar físico-psíquico-social; uma relativista, classificando-a dentro de padrões de normalidade; uma subjetivista, incluindo-a na disposição de superação das adversidades físicas, psíquicas e sociais.

Essas visões atravessam as elaborações das políticas públicas para uma vida ativa e saudável, tais como “Emagreça Brasil” e “Corrida com a Mizuno em Amsterdam”, ambas divulgadas pela Men's Health. Segundo Soares (2009), nas últimas décadas do século XX, as preocupações com o corpo, com a saúde e o bem-estar vêm atravessando essas campanhas, revelando aspectos dessas políticas que são traduzidas em pedagogias, em técnicas de intervenção.

O campo que abarca a prática de esportes, de exercícios físicos, de controles na alimentação nutre uma concepção de um corpo instituído como ativo e das práticas corporais como operante na conquista da saúde e do bem-estar. Na proporção que surgem essas tentativas de estimular o indivíduo a ser mais ativo, através de inúmeras campanhas, destacam-se também “os controles legais sobre a intimidade dos desejos e sobre a tolerância dos vícios” (SOARES, 2009, p. 64).

Nesse sentido, a Men's Health investe em discursos que estimulam os seus leitores a abandonar os males resultantes dos vícios e dos excessos, como, por exemplo, na matéria da edição 66, apresentando “10 razões para você (Enfim!) deixar de fumar – a fumaça não detona apenas seu pulmão, mas seus planos de vida. Dá só uma olhada...” (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 52). Acrescenta:

Tenha uma atitude saudável livre do cigarro – fazer exercícios físicos, como correr, nadar, andar de bicicleta e até dançar, é muito bom para a saúde e contribui para o bem-estar. Isso porque ao se exercitar, o organismo libera endorfinas, substâncias que dão a sensação de prazer, melhorando o humor e a disposição. A atividade física também é uma aliada de quem quer parar de fumar, reduzindo os sintomas da abstinência, como insônia, inquietação, fome excessiva e estresse. Além disso, melhora a autoestima, acelera o metabolismo e ajuda na digestão. Você também sente os efeitos no corpo. Bastam 20 minutos sem cigarro para a pressão sanguínea e a pulsação voltarem ao normal. Três semanas depois, a respiração fica mais fácil e a circulação melhora. Portanto, tome uma atitude saudável. Pratique exercícios e largue o cigarro. Sua saúde agradece (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 43)

O ato de fumar, de acordo com Soares (2009), passou a ser um atentado à vida, portanto, um perigo. O fumante, assim, deve submeter-se à lei maior em defesa da sua vida e da vida dos outros. Com isso, o indivíduo, preocupado em obter uma saúde perfeita, passa a exercer uma vigilância sobre o seu espaço e sobre o seu entorno.

Em busca da gestão e da defesa por uma vida mais saudável, as práticas físicas são constantes nesses discursos para a eliminação dos vícios e por uma vida mais ativa.

É necessário opor-se a todos os males, à preguiça, à falta de vigor, à moleza, através da adoção de uma moral corporal do esforço que propõe suas ações e indica o caminho seguro para se obter saúde e bem-estar. Assim, esses discursos criam nos indivíduos, de certa forma, “uma ansiedade inquietante para adiantar-se ao mal, aos males, cada vez mais numerosos, e localizados no interior das carnes, no universo das fisiologias, da bioquímica” (SOARES, 2009, p. 67).

Se é no corpo que se revelam os perigos e as ameaças, protegê-lo e preveni-lo dos constantes perigos que o atravessam é uma função do indivíduo. A Men's Health faz referência, em alguns de seus discursos, aos cuidados preventivos no que diz respeito às lesões que possam vir a ocorrer como consequência das práticas físicas ou na vida diária, na tentativa de orientar seus leitores e evitar possíveis males. A prevenção da saúde torna-se, portanto, um imperativo.

Pule o game over – com este guia, você dribla as lesões esportivas mais comuns no mundo. Fique sempre firme em campo, ou na pista, e ganhe gás na vida! (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 94)

Quando seu treinador pede para você estabilizar algumas regiões do corpo ao erguer o peso, está dizendo: salve suas costas de lesões – e suporte cargas maiores. Seja ao fazer exercícios ou ao tirar caixas do carro, seja ao pegar malas na esteira do aeroporto ou ao levar as compras da garota (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 30)

Mande bem no agachamento – Todo mundo quer levantar mais peso neste exercício, e nada como treinar duro para conseguir isso, claro. Mas acredite: você pode obter grandes ganhos adotando uma dica simples. “Durante a execução, puxe as extremidades da barra para baixo, como se quisesse partila ao meio”, ensina Tony Gentilcore. “Você vai ativar os latíssimos do dorso, que promove a estabilidade da coluna.” Dessa forma, levanta-se mais peso, com menos risco de lesão (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 56)

A ordem dessas estratégias voltadas para uma educação e incorporação de um estilo de vida ativo, esportivo e aliado a um sistema de controle dos vícios parece fazer parte das práticas consumistas que se associam à ideia do bem-estar. Se, por um lado, os estímulos para consumir esse estilo de vida estendem-se a todos por meio da

publicidade, nos diz Soares (2009), a aquisição desses bens e serviços, bem como de produtos, sejam eles remédios, exercícios, alimentos, se reduz a poucos. No entanto, para os discursos da Men's Health, isso parece ser bastante acessível, pois é possível visualizarmos a influência destes através do depoimento de um leitor: “É muito bom abrir a Men's Health e perceber que ser saudável é muito mais simples e acessível do que se pensa” (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 14).

A expressão bem-estar encontra-se, cada vez mais, associada a formas de “lazer” e à saúde perfeita, tornando-se *slogan* de campanhas publicitárias, vendas de imóveis, de cruzeiros, de alimentação, de clínicas. É possível afirmar, portanto, que há uma crescente escala de difusão de discursos e práticas pelo mercado do consumo, propondo cuidados e vendendo saúde e bem-estar plenos. A relação entre saúde e doença torna-se cada vez mais tênue e parece que estamos condenados a estar em forma e em plenitude, senão corremos o risco de cair na doença e na disfunção (LIPOVETSKY, 2007).

Índices baixos de gordura são constantemente associados pela revista Men's Health à saúde e ao bem-estar. A emergência de novos hábitos alimentares e de atividade corporal que acompanham os discursos desenvolvidos no movimento pela saúde possui em seu contexto elementos de valores estéticos. De acordo com Silva (2001), a medicina do esporte

realiza todo um detalhamento e um esforço para obter os dados relativos à mensuração e ao controle da gordura corporal que deixam entrever a tese já anunciada por Sfez (1995) da eleição da gordura como inimigo número um dos norte-americanos, fato esse que tem se tornado uma neurose nacional. Para ele, o combate à gordura tornou-se tão fundamental naquele país porque a saúde está vinculada a essa nova utopia a ser concretizada, em substituição a outras que desapareceram do imaginário coletivo (SILVA, 2001, p. 58).

Nesse sentido, segundo Sant'Anna (2003), a gestão do bem-estar e da saúde dá-se por meio da aliança de uma alimentação cientificamente balanceada, exercícios

físicos controlados, o controle do estresse e o estímulo da felicidade. Por meio da comida pode-se mudar a forma corporal, transformar o estado emocional e reinventar cotidianamente a própria subjetividade.

As reportagens que mostram essa união apresentam alimentos fotogênicos e promessas de mais saúde, bem-estar e prazer. A alimentação mostra-se como um apetitoso espetáculo visual, e não faltam receitas conjugando dietas com bem-estar, prescrições de regimes associados ao ganho de músculos, entre outras, como observamos nos exemplos abaixo:

A bola da vez – saborosa e fácil de fazer, a almôndega garante proteína para os músculos e aceita diversas variações. Aqui está o rango que você esperava para ganhar força, prazer e bem-estar (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 75)

Alimente seus neurônios – abasteça seu cérebro com nutrientes que vão deixar sua mente mais ágil, turbinar sua memória, manter seu humor e garantir vida longa (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 84)

Abasteça-se com o combustível certo – se você quer render o máximo, turbine seu cardápio com carboidratos. Eles são essenciais para garantir energia, construir músculos, fazer o cérebro funcionar e manter a saúde em dia. Confira as descobertas da MH para levar sua performance às alturas (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 96)

De acordo com a Men's Health, as principais doenças que atingem o homem moderno estão muitas vezes ligadas à alimentação, por isso ela recomenda que seus leitores fiquem atentos às suas dicas e fórmulas para estarem sempre saudáveis. Com isso ela sugere:

A dieta das cavernas – todo dia surge uma nova dieta, mas a melhor opção pode estar esquecida na pré-história. Por isso, resgatamos alimentos das antigas para garantir a você saúde, músculos e virilidade... a dieta do homem das cavernas – ou a dieta paleo – sugere comer apenas os alimentos que nossos ancestrais comiam: carnes, peixes, vegetais, frutas e oleaginosas (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 78-79)

As insatisfações com relação à forma do corpo, no entanto, levam, muitas vezes, ao consumo de medicamentos, variadas dietas, intervenções cirúrgicas e o excesso de exercício físico. A aparência estética, de acordo com os parâmetros atuais, determina a condição da saúde e justifica qualquer intervenção sobre o corpo, justifica a criação e o uso das mais diferentes tecnologias para parecer bem e para determinar o bem-estar. Todavia, muitas vezes, essa busca por um ideal estético pode gerar ansiedade e frustração.

Além disso, sabe-se quanto os regimes de emagrecimento são com frequência seguidos de decepção por causa da recuperação de peso. Nas sociedades em que o excesso de peso é vivido como um drama insuportável, em que as práticas de regime se propagam, a relação com a alimentação torna-se uma fonte permanente de ansiedade, de desencorajamento, de sentimento de fracasso pessoal (LIPOVETSKY, 2007, p. 165).

Enquanto a ideia de um bem-estar completo se coloca, cada um, muitas vezes, por não se adequar às normas, tem a impressão de não estar saudável, de estar à margem do bem-estar. “A sociedade de hiperconsumo é contemporânea da espiral da ansiedade, das depressões, das carências de autoestima, da dificuldade de viver” (LIPOVETSKY, 2007, p. 149).

A “boa forma”, portanto, possui um sentido duplo que perpassa, ora pelo discurso da saúde, ora pelo da estética. A noção de saúde confunde-se com a noção de beleza ideal. O corpo é submetido a um design moderno, evidenciando uma estética da presença.

O leitor segue com seriedade uma rotina de exercícios para manter a massa e aumentar a definição dela. “Só faltou à academia por doença”. Junto aos 18kg de músculo, Marcel conquistou mais saúde, mais disposição. “Me sinto bem assim” (MEN’S HEALTH, ed. 57, p.18).

Uma parcela significativa das pessoas que realizam atividade física parece dar mais importância ao benefício estético (redução das medidas, das proporções, definição corporal, aumento da musculatura, etc.) do que a suas vantagens em termos de saúde ou apenas ao benefício emocional do gosto e do prazer. A linha que separa essa relação entre o corpo “sarado”, o corpo “saudável” e o bem-estar é tênue no contexto atual, em que a beleza física não é mais percebida como natural, e sim construída e concebida como resultado de um trabalho sobre si mesmo. Hoje, para muitos dos indivíduos, o conceito de bem-estar traz em seu significado melhoras estéticas e de performance.

No concurso elaborado pela revista para eleger “O cara da capa”, as exigências estéticas se confundiam com aspectos relacionados à saúde, chegando-se ao campeão que tinha o perfil que resume bem, segundo ela, o ideal de bem-estar.

Foram 575 candidatos. Tão dura foi a seleção do primeiro concurso MEN’S HEALTH O Cara da Capa, que qualquer semifinalista pode se considerar campeão. Mas, com um perfil que resume o ideal de bem-estar da MH, Bruno Bueno levou o caneco. Leitor assíduo da Men’s e com apenas 21 anos, ele já é um cara de atitude. Presidente do Núcleo de Estudos e Pesquisas do curso de Engenharia de Produção na UNESP (Universidade Estadual Paulista), curte a namorada – quatro anos mais velha –, leva uma rotina corrida na boa e tem um excelente currículo no fitness. Bruno já praticou quatro artes marciais, remo, natação e squash. Hoje faz musculação, surfe, corrida e dança de salão. De onde vêm a força e a motivação para tudo isso? (MEN’S HEALTH, ed. 66, p. 60).

O segundo lugar também resume o ideal estético propagado pela revista e mostra o que, de acordo com seus discursos, enquadra-se no que é viver bem e com saúde.

Fernando, como se vê, sabe viver. Trabalha bastante, mas não pensa só em trabalho. É triatleta, mas não abre mão de cuidar da carreira e dos estudos e de curtir prazeres da vida como uma cervejinha com os amigos. É um sujeito antenado e de bem com o mundo. É um típico cara MEN’S HEALTH (MEN’S HEALTH, ed. 67, p. 68).

Na sociedade que valoriza a performance, o corpo não tem direito de exprimir uma fraqueza qualquer, devendo ela ser corrigida rapidamente. Gula, indolência e preguiça são inimigas do modelo. Nada de ficar dormindo, descansando à toa, automatizando movimentos. “É hora de sair do piloto automático”. A Men’s Health foi “buscar em quatro respeitadas fontes de bem-estar e condicionamento movimentos dinâmicos que vão mudar seu jeito de encarar essa modalidade de exercício físico” (MENS’HEALTH, ed. 61, p. 99).

Em um tempo de competição generalizada, dopar-se, recorrer a produtos tonificantes e estimulantes são apresentados, muitas vezes, pela revista Men’s Health como indispensáveis. Os consumidores comuns, por sua vez, querem superar-se tomando substâncias químicas que ajudam a melhorar as competências, a permanecer competitivos, a reforçar as capacidades individuais. Enquanto se confundem as fronteiras da saúde e estética, do bem-estar e da alimentação, da medicina e do doping, qualquer um procura estar no “topo”, no máximo de seu potencial em qualquer idade e em todas as circunstâncias.

Enquanto a busca da saúde se assemelha a uma demanda de corpo perfeito, o mercado registra o sucesso dos alimentos-medicamentos, das bebidas reconstituintes e outros produtos enriquecidos com vitaminas e minerais com vista ao eu de alto rendimento. Ao mesmo tempo, multiplicam-se as “pílulas do desempenho”, que prometem a conservação da juventude, o aumento da libido, a eliminação das dificuldades sociais e relacionais dos indivíduos, a vitória sobre a infelicidade. Juventude eterna pelos hormônios esteroides, potência fálica pelo Viagra, tranquilidade interior pelo Prozac ou o Deroxat, eis o consumo farmacológico mobilizado a serviço da excelência competitiva (LIPOVETSKY, 2007, p. 280).

A representação do corpo como uma máquina química está implícita em ações como a ingestão de substâncias químicas, com a finalidade de alterar o comportamento do organismo. Todavia a utilização dessas substâncias químicas ou de remédios ocorre

como um poder interveniente, sem considerar que este se constitui um objeto complexo, com uma multiplicidade de ações sobre o organismo, a longo prazo, não se sabendo o que poderá a vir acontecer neste.

Não é possível estabelecer, ainda que do ponto de vista científico, uma relação causal entre substância e reação, remédio e reestabelecimento, na medida em que se confrontam um organismo vivo e um objeto inerte; o que se tem é uma relação de probabilidade e de necessidade, um jogo entre o incerto e o impreciso (SILVA, 2001, p. 32).

Com a emergência de novos hábitos alimentares o mercado do consumo amplia-se e faz surgir a cada novo dia a esperança da obtenção de um corpo ideal, um melhor bem-estar, longevidade e saúde. A dinâmica da nutrição requer atenção e uma programação em termos de quantidades e do equilíbrio das qualidades. A cada dia, vão surgindo novos produtos, e os suplementos alimentares têm destacado papel.

Aliada à ingestão de variados produtos que servem como alimento e também como remédio, segundo Sant'Anna (2009), os *alimentos*, a Men's Health investe na divulgação de técnicas e práticas de treinamento físico variadas para alcançar o “corpo vencedor”, a “performance turbinada”, uma “saúde de ferro”. Essas técnicas, embora utilizem o discurso da saúde como aspecto legitimador, possuem uma preocupação maior com a estética corporal. O corpo, nesse sentido, é atravessado pela ideia de disciplinarização e por uma constante produção de produtos e serviços e conta com uma variedade cada vez maior de atividades para educar o seu físico.

Utilizando os discursos da saúde e do bem-estar, a revista apresenta, também, embora em menor quantidade, matérias que fazem referência ao surgimento de técnicas designadas sob a ótica de proporcionar uma nova “cultura do corpo”, como, por exemplo, as de alongamento, ioga, pilates, entre outras. É uma avalanche de práticas com o objetivo de, segundo Vigarello (2000), proporcionar uma maior consciência de si

mesmo, de suas sensações corporais, de suas satisfações e de sua intimidade física. Segundo o autor, muitas dessas técnicas aconselham o indivíduo a resolver seus problemas a partir dessa tomada de consciência do corpo, por meio do combate ao estresse e, em outros casos, na busca da origem das doenças no interior dessa consciência corporal de cada um.

Na edição 61, a Men's Health traz uma matéria que faz referência a essas práticas na busca por um maior equilíbrio. "Estique com estilo – seguindo preceitos de práticas consagradas como Pilates e Ioga, mostramos aqui exercícios de alongamento que são o maior barato. Acabou o tédio!" (MEN'S HEALTH, ed. 61, p.98). Para Le Breton (2011), essas práticas propõem um uso inédito do corpo, traduzindo uma necessidade antropológica de uma nova aliança com uma corporeidade deixada de lado na atualidade, onde

os praticantes são confrontados a eles mesmos, ou, antes, aos seus corpos postos em posição de olhar, sobre o qual trabalham a estimulação de uma sensorialidade, de uma motilidade relutante, e uma mobilidade que alhures raramente oferece sua plena medida (LE BRETON, 2011, p. 197).

Para Lipovetsky (2007), o prazer de "estar bem com o seu corpo", despertar a sensibilidade adormecida, centrar-se em sua respiração, redescobrir o corpo, entrar em contato com as sensações, constitui-se uma ideologia da saúde e da prevenção dos riscos. Essas práticas, se bem elaboradas, muitas vezes, trazem consigo fundamentos que religam o homem e o integram no holístico do universo. Não sendo um punhado de fórmulas elementares, podem levar o indivíduo a um encontro com seu corpo perdido.

Observamos, de maneira geral, que a revista Men's Health, de um lado, exalta a responsabilidade individual, os comportamentos de prevenção, o culto à saúde e a busca por uma vida melhor; por outro, observa-se esses discursos ligados a alguns fenômenos

decorrentes do contrário, ou seja, do descontrole de si, de todo um conjunto de comportamentos desestruturados, como, por exemplo, as compras compulsivas, práticas corporais viciosas, entre outras. “O que se representa na cena contemporânea do consumo é tanto Narciso libertado quanto Narciso acorrentado” (LIPOVETSKY, 2007, p. 127).

Enquanto a busca da saúde se assemelhar a uma demanda de corpo perfeito, o mercado registrará, cada vez mais, o sucesso da venda de produtos e serviços, tais como alimentos, bebidas repositoras e substâncias com vista ao alto rendimento. Saúde exuberante, que o indivíduo procura adquirir pelas novas “pílulas químicas da felicidade”.

Conquistar a saúde perfeita e o bem estar-pleno implica, portanto, amparar-se em recursos individuais e íntimos, colocando o corpo sob o regime das normas impostas pelos ideais da Men’s Health, amparados pelo paradigma médico-esportivo. Trata-se de mostrar em detalhe os perigos que se alojam em tudo aquilo que promove o vício e de criar ansiedades diante dos perigos iminentes que acometerão o corpo se o indivíduo não seguir as prescrições propagadas pela revista.

Parece que estamos definitivamente condenados, daqui a diante, a estar em plenitude e em forma, porque se não estivermos, corremos o perigo de cair no abismo e na desgraça, no inferno da doença e da disfunção. Exigindo a plenitude do próprio ser e estimulados para sermos eficazes sexual, física e esportivamente, estamos condenados, precisamente, ao extremo de novos índices, como se estivéssemos em uma maratona da vida (SOARES, 2009, p. 79)

Há, nesse mundo de discursos, práticas e imagens propagados pela Men’s Health, uma contribuição para uma atenção ao corpo, porém associada a várias formas de interesses atrelados a um padrão que leva o indivíduo a insatisfações e frustrações

constantes, ou seja a um mal-estar. Na maratona para se incluir nessa tribo, os leitores seguem em busca da vaidade narcísica do corpo.

Considerações

Finais

NA PRESENÇA DE

DIONÍSIO



Qual é o corpo da revista Men's Health? A revista apresenta um modelo de corpo masculino que traduz, por meio de seus discursos, o ideal de beleza propagado pela sociedade de consumo. Desde a capa, o corpo magro e com músculos torna-se objeto de comunicação, de intencionalidade, interagindo com o indivíduo e convidando-o a aderir a um modelo hegemônico de corpo perfeito. Através de frases imperativas, induz o leitor a prestar atenção a uma infinidade de dados físicos, de comportamentos que, por um lado, condicionam-no a trabalhar ininterruptamente seu corpo, a fim de aderir a um protótipo efêmero, à medida que o corpo perfeito existe apenas como simulacro.

As técnicas de gerenciamento do corpo no interior da revista Men's Health são sustentadas por uma obsessão dos invólucros corporais: o desejo de obter uma tensão máxima da pele, acompanhado pela busca por um corpo liso, polido, jovem, contrariando tudo aquilo que na aparência pareça relaxado, pesado, amolecido, enrugado. Nesse sentido, a revista investe na ideia da construção desse modelo, apresentando dicas e soluções múltiplas para o homem, que também precisa ser múltiplo, a fim de dominar diferentes esferas da vida, como as esferas profissional e sexual.

O estilo atlético e bem-sucedido da Men's Health evoca, constantemente, o engajamento em várias formas de controle corporal e práticas de atividades físicas, tais como a "malhação". Nesse contexto, exercitar-se, mudar os hábitos alimentares não é uma escolha, mas algo imprescindível para todos, como se fosse possível pensar em um sujeito universal, para o qual as fórmulas de exercícios e de dietas serviriam sem adaptações.

Cultuar a vaidade através dos discursos apresentados na revista produz uma ideia na qual cada um se torna responsável pelo que é, de forma que sua condição física é diretamente atribuída à sua capacidade de autodisciplina. O indivíduo é submetido a um ideal hegemônico de corpo e incorpora-o por meio de elementos que objetivam adequar suas formas corporais ao modelo imposto. Esse ideal apolíneo das formas perfeitas aponta para uma tendência a igualar as aparências físicas, associando suas práticas à saúde, ao bem-estar e ao consumo.

Apolo faz-se presente nesse ideal hegemônico de corpo e beleza, dado a busca pela métrica, pela aparência de sucesso para estar no “topo”. Na busca pela conquista desse padrão, é preciso exercitar-se, ser forte, focado, agir com a razão, deixar-se ser levado pela aparência, ser governante de sua vida.

A adequação corporal apresenta-se como a porta de entrada para o mundo da felicidade, prometido aos obedientes nas diretrizes dos conselhos dados pela Men's Health. A gordura encontra-se associada à indolência, ao descontrole, à incapacidade para o trabalho. Quem não possui um “shape sarado” é visto como alguém que fracassou, e isso, possivelmente, explica o crescimento no número de distúrbios relacionados ao padrão inatingível de beleza.

A Men's Health investe na divulgação de todos os tipos de produtos masculinos para os cuidados com a beleza, a sensualidade e a vaidade, em que o corpo idealizado é o corpo do consumo. Inserido nas engrenagens de um sistema consumista que lhe impõe desejos, o indivíduo vive à procura de satisfazê-los, mas sem sucesso, pois é do fazer desejar sempre mais que esse sistema alimenta-se. A revista prega os valores do individualismo, estimulando a diferenciação, a originalidade e a novidade.

O consumo, na revista, associa-se a uma lógica da felicidade, do gozo. Os discursos difundem a veiculação dos objetos e a realização e satisfação imediatas. A

felicidade individual e social torna-se, assim, passível de mensuração, em que se pretende calcular a quantidade e a qualidade. O consumo, o sexo, os comportamentos, a performance tornam-se passíveis de medições, tendendo a integrar uma ordem da produção, da economia. Na busca dessas sensações, os indivíduos recorrem a soluções milagrosas, cujas consequências, a médio e longo prazo, são desconsideradas, e sua imagem passa a ser definida por aquilo que consome.

O corpo da Men's Health é perpassado pelos ideais narcisistas. A revista exhibe homens musculosos, sem camisa, com o abdômen definido, exalando felicidade, como ícones da perfeição, uma escultura perfeita, uma obra de arte a ser admirada. Vê-se também a imagem de homens associada a produtos, homogeneizando como meros produtos para o consumo e o desejo.

A ideia de um bem-estar imediato une-se a um estilo de vida, a um status social, a um ideal de corpo. A lógica das práticas corporais que associam prazer a saúde, vitalidade e beleza promete eliminar a inquietude provocada por não se estar dentro das medidas necessárias, através do esforço, determinação e disciplina. O sujeito passa a consumir tudo o que está disponível para conseguir o padrão corporal, a fim de obter status e filiar-se à tribo da Men's Health.

Engajado na obtenção do corpo propagado como perfeito e no prolongamento máximo da duração de sua vida, o leitor da Men's Health é induzido a modificar seus hábitos alimentares, toma vitaminas, ingere substâncias, transformando sua maneira de comportar-se. A alimentação é orientada pela revista segundo os imperativos da forma, associando seus discursos com a saúde e o bem-estar e buscando uma racionalidade que modifica os dados simbólicos ligados à refeição, trazendo novas referências e novos valores através de suas diversas dietas e dos produtos divulgados para obtenção de músculos.

A revista Men's Health configura-se como uma mídia que divulga normas de condutas para os homens. De acordo com os discursos, o teste por que os indivíduos precisam passar para obter os “prêmios sociais” que ambicionam exige que remodelem a si mesmos como mercadorias e transformem-se em produtos capazes de obter atenção e atrair novos consumidores.

Por tratar-se de uma mídia que divulga modelos de treinamentos físicos, é consultada pelo profissional de Educação Física. O professor interage, portanto, diretamente com esse modelo de corpo apresentado na revista, contribuindo, muitas vezes, para a divulgação desse padrão, compactuando, por vezes, de forma acrítica com essa referência. Independente de sua área de atuação, interage diretamente com o corpo social, contribuindo para inscrever sentidos e significados no processo de construção histórica do corpo. Nesse contexto, há que se refletir sobre a visão reducionista de corpo propagada por muitos professores de Educação Física. A crítica está nos profissionais que limitam o horizonte de seus trabalhos, quando se satisfazem em fundamentar e desenvolver seus objetivos apenas na perspectiva da estética enquanto padrão idealizado de corpo.

Esperamos que essa pesquisa possa contribuir com o debate e com os estudos acerca do corpo masculino, pois esse corpo guarda em cada célula a memória de um tempo, a história da sociedade em que vive. Buscar os registros nele deixados é uma das mais interessantes formas de tecer interpretações a respeito do passado e, assim, alargar a compreensão do presente e projetar futuros.

Ao longo da pesquisa nos inspiramos nos mitos gregos, associando Apolo à aparência, à busca das formas perfeitas, à ordem e à medida, como sendo um ideal ou projeto que habita a humanidade ao longo do tempo e que também se transforma e

utiliza novos instrumentos, como a própria mídia. Nesse mesmo trajeto, encontramos Narciso, encantado, seduzido pelas práticas de consumo e associado ao individualismo.

Nesse percurso de análise de conteúdo da revista Men's Health, interrogamos sobre a presença de Dionísio e suas metamorfoses, chegando à compreensão de que esse deus foi a referência que nos acompanhou em toda a análise, problematizando o *status quo*, o ideal apolíneo da beleza e as práticas narcisistas de consumo.

Na presença constante de Dionísio, analisamos essas questões relacionadas à busca por um modelo padrão de corpo. A figura desse deus esteve presente, problematizando cada categoria temática estudada, questionando os ideais estabelecidos. Dionísio é aquele que pergunta, que busca romper com interditos de todas as ordens, não seguindo modelos apoiados nos deuses tradicionais, procurando estabelecer o equilíbrio das coisas, pois é um deus sonhador, transgressor de modelos que aprisionam a condição humana e cessam a liberdade.

Dionísio representa também a busca por novos caminhos para ampliar a visão de mundo e as reflexões sobre modelos categóricos impostos socialmente. Essa forma de ultrapassar conceitos estabelecidos leva-nos a pensar sobre outras possibilidades de estar no mundo e de escolher. Para isso acreditamos que a crítica é uma forma de se pensar um objeto e proporcionar uma reflexão sobre ele, uma forma de transgressão. Seguiremos então na busca de novas possibilidades de transgredir, de compreender e de metamorfosear práticas e ideias sobre ser corpo no mundo.

Referências Bibliográficas



ABRIL. A revista no Brasil. São Paulo: Editora Abril, 2000.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Ed. 70, 1979.

BAUDRILLARD, Jean. O sistema dos objetos. 2.ed. São Paulo: Perspectiva, 1989.

_____. A sociedade de consumo. Lisboa: Edições 70, 2010

BAUMAN, Zygmunt. Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BERTHERAT, Thérèse. O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si. 19ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

BRANDÃO, Junito de Souza. Mitologia Grega. 12ª ed. Volume II. Petrópolis: Vozes, 2001.

BULFINCH, Tomas. O livro de ouro da mitologia. 29ª ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

CAMBELL, Joseph. O poder do mito. São Paulo: Palas Athena, 1990.

CARVALHO, Yara. Atividade física e saúde: onde está e quem é o sujeito dessa relação. Revista brasileira de ciências do esporte, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan, 2001.

CASTRO, Ana Lúcia de. Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura do consumo. São Paulo: Annablume: Fapesp, 2003.

COURTINE, Jean-Jacques. Os stakhanovistas do narcisismo: Body building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. IN SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (org.). Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas corporais. São Paulo: Estação liberdade, 1995.

DANTAS, Eduardo Ribeiro. O corpo modificado: os discursos da mídia e a educação multirreferencial. Dissertação de mestrado em Educação. Natal/UFRN, 1997.

DEL PRIORE, Mary. Corpo a corpo com a mulher: pequenas histórias das transformações do corpo feminino no Brasil. São Paulo: Editora Senac, 2000.

FEATHERSTONE, M. O curso da vida: corpo, cultura e o imaginário no processo de envelhecimento In: DEBERT, G. G (org.) Antropologia e velhice. Coleção Textos Didáticos 13, UNICAMP-IFCH, 1994.

GATTI, José. O homem forte: ressignificações. IN LYRA, Bernadette e GARCIA, Wilton (orgs). São Paulo: Arte & Ciência, 2002.

GOLDENBERG, M.(org.). Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros. Rio de Janeiro/São Paulo: Record, 2000.

GOLDENBERG, Mirian. Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro-São Paulo: Record, 2002.

KELEMAN, Stanley. Mito e corpo: uma conversa com Joseph Campbell. São Paulo: Summus, 2001.

LASCH, Christopher. A cultura do narcisismo: a vida americana numa era de esperança em declínio. Rio de Janeiro: Imago, 1983.

LACROIX, Michel. O culto da emoção. Rio de Janeiro: José Olympio, 2006.

LE BRETON, David. Adeus ao corpo: antropologia e sociedade. Campinas, SP: Papirus, 2003.

_____. A sociologia do corpo. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

_____. As paixões ordinárias: antropologia das emoções. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

_____. Conduas de risco: dos jogos de morte ao jogo de viver. Campinas, SP: Autores Associados, 2009.

_____. Antropologia do corpo e modernidade. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

LIPOVETSKY, Gilles. A era do vazio: ensaio sobre o individualismo contemporâneo. Barueri, SP: Manole, 2005.

_____. A sociedade pós-moralista: o crepúsculo do dever e a ética indolor dos novos tempos democráticos. Barueri, São Paulo: Manole, 2005.

_____. A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

_____. O império do efêmero: a moda e seu destino nas sociedades modernas. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

LYRA, Bernadette e GARCIA, Wilton (orgs). Corpo e imagem. São Paulo: Arte & Ciência, 2002.

LYRA, Bernadete e SANTANA, Gelson (org.). Corpo e mídia. São Paulo: Arte & Ciência, 2003.

MAFFESOLI, Michel. A sombra de Dioniso: contribuição a uma sociologia da orgia. 2ª ed. São Paulo: Zook, 2005.

_____. No fundo das aparências. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996.

_____. O tempo das tribos: o declínio do individualismo nas sociedades de massa. 4ª ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2010.

MARZANO-PARISOLI, Maria Michela. Pensar o corpo. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

MIRA, Maria Celeste. O leitor e a banca de revistas: a segmentação da cultura no século XX. São Paulo: Olho d'Água/Fapesp, 2001.

NOLASCO, Sócrates. A desconstrução do masculino. Rio de Janeiro: Rocco, 1995.

_____. De Tarzan a Homer Simpson: banalização e violência masculina em sociedades contemporâneas ocidentais. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

NOVAIS, Joana de Vilhena. O intolerável peso da feiúra: sobre as mulheres e seus corpos. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio: Garamond, 2006.

_____. Com que corpo eu vou?: sociabilidade e usos do corpo das mulheres das camadas altas e populares. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio: Pallas, 2010.

POPE, Harrison G. PHILLIPS, Katharine A. OLIVARDIA, Roberto. O complexo de Adônis: a obsessão masculina pelo corpo. Rio de Janeiro: Campos, 2000.

PEREIRA, Marynês Monteiro Freixo. Academia: estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

RAGO, Margareth e VEIGA-NETO, Alfredo (org.). Para uma vida não-facista. Belo Horizonte: Autêntica editora, 2009.

ROMERO, Elaine e PEREIRA, Erik G. B. (orgs). O universo do corpo: masculinidades e feminilidades. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

SABINO, C. Musculação: expansão e manutenção da masculinidade. IN: GOLDENBERG, M.(org.). Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros. Rio de Janeiro/São Paulo: Record, 2000.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (org.). Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas corporais. São Paulo: Estação liberdade, 1995.

_____. Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação. Pro-posições, v. 14, n. 2 (41) – maio/agosto. 2003.

_____. Do culto da performance à cultura da cortesia. In: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina (orgs.) Práticas Corporais. Florianópolis: Nauemblu Ciência & Arte, 2005, vol.1, p. 65-73.

_____. Dietética e conhecimento de si. IN RAGO, Margareth e VEIGA-NETO, Alfredo (org.). Para uma vida não-facista. Belo Horizonte: Autêntica editora, 2009.

SEMI, Antonio Alberto. O narcisismo: necessário quando é sadio, ofuscante quando apaga os outros. São Paulo: Edições Loyola, 2011.

SHAW, Ines Senna. O corpo feminino na propaganda. IN LYRA, Bernadete e SANTANA, Gelson (org.). Corpo e mídia. São Paulo: Arte & Ciência, 2003.

SILVA, Ana Márcia. Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo da felicidade. Campinas, SP: Autores associados: Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

SOARES, Carmem Lúcia (org). Corpo e história. Campinas: Autores associados, 2001.

SOARES, Carmen Lúcia (org.). Pesquisas sobre o corpo: ciências humanas e educação. Campinas: Autores Associados, 2007.

SOARES, Carmen Lúcia. Escultura da carne: o bem-estar e as pedagogias totalitárias do corpo. IN RAGO, Margareth e VEIGA-NETO, Alfredo (org.). Para uma vida não-facista. Belo Horizonte: Autêntica editora, 2009.

TOSCANI, Oliveiro. A publicidade é um cadáver que nos sorri. 6ª ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2009.

VIGARELLO, Georges. História da beleza. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

VILLAÇA, Nízia e GÓES, Fred. Em nome do corpo. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

Crédito da Epígrafe

PESSOA, Fernando. Livro do desassossego. 6ª reimpressão. São Paulo: Companhia das Letras, 2011 (p. 227).

A photograph of a muscular man's torso, showing his chest, abdomen, and arms. He is wearing blue jeans. A magazine cover is visible on his abdomen, featuring a man's face and the text 'Men's Health', 'CORPO DEFINIDO A JATO!', and 'GUIA DE ESTILO'.

Anexo I

Fichas de Identificação

Quadro Geral das matérias – Seção Fitness

Observação: O item status refere-se à utilização da matéria no espaço do Corpus de análise da pesquisa. As matérias utilizadas estarão indicadas pela letra (X) e as que não foram utilizadas (-).

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Janeiro	57	05	09	-
<p>Título no Sumário: Braçada Campeã – Ganhe fôlego na água com o campeão Thiago pereira.</p> <p>Título na matéria: Seja um peixe dentro d'água</p> <p>Assinado por: Marjorie Zoppei</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Janeiro	57	05	09	X
<p>Título no Sumário: Magrelo é o passado – Em 4 anos, nosso leitor ganhou 18 kg de músculos.</p> <p>Título na matéria: O magrelo que virou sarado.</p> <p>Assinado por: Sofia Solves</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Janeiro	57	05	09	-
<p>Título no Sumário: 25 jeitos de ter bíceps gigantes – Em detalhes, as opções para fazer rosca com halter.</p> <p>Título na matéria: 25 jeitos para turbinar o bíceps.</p> <p>Assinado por: Adam Campbell</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Janeiro	57	05	09	–
<p>Título no Sumário: Vai encarar? – Vire um “armário” com 100 flexões de braço sem parar.</p> <p>Título na matéria: O desafio das 100 flexões.</p>				
<p>Assinado por: David Stubbs</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Janeiro	57	05	09	–
<p>Título no Sumário: Cresça a moda antiga – Simplifique a musculação com exercícios clássicos. No pôster grátis.</p> <p>Título na matéria: A fórmula clássica para ganhar músculo.</p>				
<p>Assinado por: Joe Dowdell</p> <p>Foto: Olugbenro Ogunsemore</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Janeiro	57	05	09	–
<p>Título no Sumário: Trinque o tanque – Os novos macetes para revelar seus gomos.</p> <p>Título na matéria: Abdome na mira</p>				
<p>Assinado por: Equipe Men’s Health</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Fevereiro	58	05	10	–
<p>Título no sumário: Jogue areia na musculação! – A praia pode ajudar você melhorar no esporte e no fortalecimento muscular.</p> <p>Título na matéria: Use a areia a seu favor</p>				

Assinado por: Júlia Moióli

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Fevereiro	58	05	10	-
<p>Título no sumário: O segredo do crescimento – Conheça o funcionamento das suas fibras e ganhe massa já.</p> <p>Título na matéria: Fibra, o segredo da sua performance.</p>				
<p>Assinado por: Ricardo Arcon e Rob Kemp</p> <p>Ilustrações: Peter crowther</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Fevereiro	58	05	10	X
<p>Título no Sumário: A força antes do músculo – O treino com muito peso e poucas repetições que abre caminho para você virar um sansão.</p> <p>Título na matéria: Ganhe força para ganhar músculo.</p>				
<p>Assinado por: Wesley Doyle</p> <p>Colaborou: Ricardo Arcon</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Fevereiro	58	05	10	-
<p>Título no Sumário: Corra com moderação – Quilômetros demais fazem mal ao coração</p> <p>Título na matéria: Controle sua quilometragem.</p>				
<p>Assinado por: Equipe Men's Health</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Março	59	05	11	X
<p>Título no sumário: Coluna nos trinquês – Contraia seu core ao levantar peso e evite lesão.</p> <p>Título na matéria: A tensão que barra a dor.</p>				
<p>Assinado por: Evaldo Bosio Filho</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Março	59	05	11	–
<p>Título no Sumário: Teste seu muque!</p> <p>Título na matéria: Prove sua fibra e cresça.</p>				
<p>Assinado por: Bill Hartman</p> <p>Foto: Asger Carlsen</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Março	59	05	11	–
<p>Título no Sumário: 28 jeitos de moldar seu corpo – Emagreça, defina, ganhe um tanque, encorpe ou mantenha a forma.</p> <p>Título na matéria: Exercícios – chave para chegar ao shape ideal</p>				
<p>Assinado por: Luca Contro</p> <p>Ilustrações: Guilherme Aranega</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Março	59	05	11	–
<p>Título no Sumário: Exercício Campeão – Mande bem no levantamento olímpico, que trabalha o corpo todo.</p> <p>Título na matéria: O poder de um exercício.</p>				

Assinado por: Equipe Men's Health

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Abril	60	05	12	-
<p>Título no Sumário: Esporte sob medida – Escolha a atividade ideal para seu biótipo.</p> <p>Título na matéria: O jogo certo para seu físico</p>				
Assinado por: Marjorie Zoppei				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Abril	60	05	12	-
<p>Título no Sumário: Fast – treino – Melhore seu corpo malhando 12 minutos por semana</p> <p>Título na matéria: 12 minutos que dão músculo.</p>				
Assinado por: Wesley Doyle				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Abril	60	05	12	-
<p>Título no Sumário: Faça chuva, faça sol – dois programas em um para você fugir do tempo ruim.</p> <p>Título na matéria: O treino in/outdoor que você queria.</p>				
Assinado por: Ray Klerck				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Abril	60	05	12	X
<p>Título no Sumário: A pegada que você queria – 7 exercícios para ganhar força nas mãos.</p> <p>Título na matéria: Ganhe esta pegada!</p>				

Assinado por: Luca Contro

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Abril	60	05	12	–
<p>Título no Sumário: Mais resultado na barra – O segredo está no jeito de segurá-la.</p> <p>Título na matéria: Tronco em V: suba aqui!</p>				
<p>Assinado por: Equipe Men's Health.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Maio	61	06	01	–
<p>Título no Sumário: Está dada a largada – 4 exercícios para turbinar a velocidade na corrida.</p> <p>Título na matéria: Deixe seu tempo para trás!</p>				
<p>Assinado por: Maria Carolina Balro e Rob Kemp.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Maio	61	06	01	–
<p>Título no Sumário: O ex – BBB que cresceu! – Como Mau – Mau definiu o corpo sem privações.</p> <p>Título na matéria: De parrudo a trincado.</p>				
<p>Assinado por: Luca Contro.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Maio	61	06	01	–
<p>Título no Sumário: Manual do iniciante – Entenda os aparelhos antes de malhar</p> <p>Título na matéria: Domine o ambiente e cresça.</p>				

Assinado por: Talal Musa

Colaborou: Theresa Dino

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Maio	61	06	01	-
Título no Sumário: Músculos para todos! – Os movimentos – chave para qualquer praticante.				
Título na matéria: Músculos: tem pra todos				
Assinado por: Wesley Doyle				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Maio	61	06	01	X
Título no Sumário: Pilates, Ioga... – As técnicas dinâmicas para se alongar sem tédio.				
Título na matéria: Estique com estilo.				
Assinado por: Luca Contro				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Maio	61	06	01	-
Título no Sumário: 11 exercícios e um segredo – Fuja da mesmice e transforme seu corpo.				
Título na matéria: Onze exercícios e um segredo.				
Assinado por: Luca Contro.				
Fotos: Rogério Albuquerque.				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Maio	61	06	01	-

Título no Sumário: Shake de quê? – Decifre o rótulo de seu suplemento.
Título na matéria: Mergulhe no Shake.
Assinado por: Equipe Men’s Health.

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Junho	62	06	02	–
Título no Sumário: Corpo de mola – Treino pliométrico: flexibilidade e força a jato!				
Título na matéria: O circuito que bomba.				
Assinado por: Ray Klerck.				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Junho	62	06	02	X
Título no Sumário: Menos 24 kg em 2 anos – Nosso leitor botou mesmo a gordura pra correr.				
Título na matéria: Quilômetro a quilômetro...				
Assinado por: Luca Contro				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Junho	62	06	02	–
Título no Sumário: Como as feras do MMA – Malhe com pegada e ganhe físico de lutador.				
Título na matéria: Ganhe um corpo de lutador!				
Assinado por: Andy Darling.				
Ilustrações: David Pierce.				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Junho	62	06	02	-
<p>Título no Sumário: Bis na malhação – As superséries duplas vão dobrar seu tamanho e sua resistência.</p> <p>Título na matéria: Dobre seus músculos.</p>				
<p>Assinado por: Ray Klerck.</p> <p>Fotos: Adrian Weinbrecht</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Junho	62	06	02	-
<p>Título no Sumário: Supino pela metade – Cresça sem fazer o movimento completo.</p> <p>Título na matéria: Acelere o treino marcha lenta.</p>				
<p>Assinado por: Equipe Men's Health.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Julho	63	06	03	-
<p>Título no Sumário: Novo abdominal, novo tanque – 5 originais versões do exercício para definir a jato.</p> <p>Título na matéria: A nova geração de abdominais.</p>				
<p>Assinado por: Jim Smith.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Julho	63	06	03	X
<p>Título no Sumário: Sarado em 15 minutos – Ganhe músculos onde quiser com rotinas simples e rápidas.</p> <p>Título na matéria: 15 minutos para entrar em forma.</p>				
<p>Assinado por: Treinadores estrangeiros (Martin Rooney, Matt McGorry, Patrick Striet, Dana</p>				

Cavalea e Craig Ballantyne).

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Julho	63	06	03	–
<p>Título no Sumário: Supere seu recorde – Complete mais repetições no mesmo tempo e fique forte pra valer.</p> <p>Título na matéria: Tempo é músculo.</p> <p>Assinado por: Mark Coles.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Julho	63	06	03	–
<p>Título no Sumário: Tríceps barra – pesada – A pegada no supino que dá mais muque.</p> <p>Título na matéria: Força de quebrar a barra.</p> <p>Assinado por: Equipe Men’s Health.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Agosto	64	06	04	–
<p>Título no Sumário: Corpo novo em 15 minutos – 3 exercícios para turbinar da cabeça aos pés.</p> <p>Título na matéria: Shape sarado em 3 lances.</p> <p>Assinado por: Martin Rooney.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Agosto	64	06	04	–
<p>Título no Sumário: Magrelo é meu passado! – Leitor ganhou 7 kg de músculo em 9 meses.</p>				

Título na matéria: Cai fora, magreza! Já!
Assinado por: Luca Contro.

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Agosto	64	06	04	X
Título no Sumário: Novas ideias, novo corpo – 13 conceitos espertos de feras do fitness para fazer você crescer de vez.				
Título na matéria: 13 novos construtores de músculos.				
Assinado por: Lou Schudler.				
Ilustração: Bryan Chistie Design.				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Agosto	64	06	04	–
Título no Sumário: Anta...o quê? – Antagonistas e outros termos da musculação num glossário mastigadaço.				
Título na matéria: Glossário MH da musculação.				
Assinado por: Francine Lima.				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Agosto	64	06	04	–
Título no Sumário: Empurra já, puxe amanhã – A rotina legal para pegar pesado sem lesão.				
Título na matéria: Empurre, puxe e...ganhe músculos já!				
Assinado por: Francine Lima				
Ilustrações: Guilherme Aranega				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Agosto	64	06	04	-
<p>Título no Sumário: Quem malha sorri – A ciência diz: fazer academia traz felicidade.</p> <p>Título na matéria: Malhar acumula sorrisos.</p>				
<p>Assinado por: Equipe Men's Health.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Setembro	65	06	05	-
<p>Título no Sumário: Teste sua firmeza – Músculos estabilizadores fracos? Temos a solução.</p> <p>Título na matéria: Prove sua firmeza.</p>				
<p>Assinado por: Dan John.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Setembro	65	06	05	-
<p>Título no Sumário: Enxuto, sem terror – Sem radicalismos, o leitor despachou gordura e perdeu 12 quilos.</p> <p>Título na matéria: Fórmula pró-músculo.</p>				
<p>Assinado por: Leonam Bernardo.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Setembro	65	06	05	X
<p>Título no Sumário: Emagreça pensando – Isso mesmo, use a razão e mude seus hábitos alimentares.</p> <p>Título na matéria: Penso, logo emagreço.</p>				
<p>Assinado por: Rob Kemp.</p> <p>Colaborou: Renata Cattaruzzi</p>				

Ilustrações: Filipe Mesquita.

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Setembro	65	06	05	–
<p>Título no Sumário: Eu, meu personal? – As melhores ferramentas para treinar seguindo uma rotina própria.</p> <p>Título na matéria: O melhor treino da sua vida...Você cria!</p>				
<p>Assinado por: Eric Cressey.</p> <p>Colaborou: Ricardo Arcon.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Setembro	65	06	05	–
<p>Título no Sumário: Ombros de gigante! – O treino nota 1000 para iniciante, intermediário e avançado.</p> <p>Título na matéria: Construa ombros quase surreais.</p>				
<p>Assinado por: Michael Mejia.</p> <p>Ilustração: Mateus Reche.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Setembro	65	06	05	–
<p>Título no Sumário: Doente nunca mais – Malhação reforça a defesa imunológica.</p> <p>Título na matéria: Malhado e imune.</p>				
<p>Assinado por: Equipe Men's Health.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Outubro	66	06	06	–
<p>Título no Sumário: Circuito de lutador – Ganhe tronco e braços incríveis em 15 minutos.</p> <p>Título na matéria: Ganhe torque de lutador.</p>				
<p>Assinado por: Theresa Dino.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Outubro	66	06	06	–
<p>Título no Sumário: 47 anos, com corpinho de 20 – O leitor ganhou 4 kg de massa magra em apenas dois meses.</p> <p>Título na matéria: Nunca é tarde pra trincar!</p>				
<p>Assinado por: Israel Stroh.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Outubro	66	06	06	–
<p>Título no Sumário: 3 lances de Gênios – Arremesse de longe como Schmidt, saque como Bellucci, dê a virada olímpica com Cielo...</p> <p>Título na matéria: Golpes de mestres!</p>				
<p>Assinado por: Israel Stroh.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Outubro	66	06	06	X
<p>Título no Sumário: O cara da capa: Bruno Bueno – “Motivação é tudo”</p> <p>Título na matéria: Ele é o cara!</p>				
<p>Assinado por: Luca Contro</p> <p>Foto: Ivan Berger</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Outubro	66	06	06	–
<p>Título no Sumário: Em forma na esteira – A sintonia fina entre você e o aparelho que incinera banha.</p> <p>Título na matéria: Enxugue na esteira.</p>				
<p>Assinado por: Francine Lima.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Outubro	66	06	06	–
<p>Título no Sumário: Os segredos dos triatletas – 10 macetes físicos e mentais para melhorar sua performance.</p> <p>Título na matéria: 10 segredos dos triatletas.</p>				
<p>Assinado por: Equipe Men's Health.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Novembro	67	06	07	–
<p>Título no Sumário: Joelho inquebrável – 3 exercícios-chave para escapar de lesões.</p> <p>Título na matéria: Dê resistência de aço a seus joelhos!</p>				
<p>Assinado por: Israel Stroh.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Novembro	67	06	07	–
<p>Título no Sumário: 3 meses = 1 novo homem – Musculação + corrida + spinning = leitor com – 23 kg na balança.</p> <p>Título na matéria: Tchau, deprê!</p>				

Assinado por: Israel Stroh.

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Novembro	67	06	07	–
<p>Título no Sumário: 15 minutos para um corpo em alta definição.</p> <p>Título na matéria: Músculos grandes em 15 minutos.</p>				
<p>Assinado por: Selene Yeager</p> <p>Fotos: Peter Hapak.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Novembro	67	06	07	X
<p>Título no Sumário: O cara da capa – finalista ensina a conciliar vida atribulada e treino intenso.</p> <p>Título na matéria: Trace sua pró-agenda malhação.</p>				
<p>Assinado por: Luca Contro.</p> <p>Foto: Ivan Berger.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Novembro	67	06	07	–
<p>Título no Sumário: Magro na magrela – Pedale certo na academia e entre em forma já!</p> <p>Título na matéria: Derreta pedalando.</p>				
<p>Assinado por: Francine Lima.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Novembro	67	06	07	–
<p>Título no Sumário: Barra sem barreiras – Desvende o universo do acessório e tire o máximo da</p>				

malhação. Título na matéria: Com que barra eu vou?
Assinado por: Luca Contro. Fotos: Rogério Albuquerque.

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Novembro	67	06	07	–
Título no Sumário: Devagar com o ardor – aquecer demais pode diminuir sua performance. Título na matéria: Não es quente...				
Assinado por: Equipe Men’s Health.				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Dezembro	68	06	08	–
Título no Sumário: Salve sua malhação da muvuca – Drible os problemas da academia cheia e cresça. Título na matéria: Sobreviva à academia cheia.				
Assinado por: Natália Chagas.				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Dezembro	68	06	08	–
Título no Sumário: 10 kg de músculo! – Com a ajuda da MH, o leitor incorporou e turbinou a autoestima. Título na matéria: Com gosto é que se faz.				
Assinado por: Israel Stroh.				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Dezembro	68	06	08	–
<p>Título no Sumário: Esporte na praia? É pra já! – Natação, futevôlei, corrida e frescobol sem erro...</p> <p>Título na matéria: Praia: (se) jogue sem erro!</p>				
<p>Assinado por: Israel Stroh.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Dezembro	68	06	08	–
<p>Título no Sumário: O segredo das costas gigantes – Siga o finalista do concurso O Cara da Capa e vire um armário.</p> <p>Título na matéria: Costas em V? É pra já!</p>				
<p>Assinado por: Luca Contro.</p> <p>Foto: Ivan Berger.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Dezembro	68	06	08	X
<p>Título no Sumário: Mais equilíbrio, mais garra! Mantenha-se firme e viva a mil. Nosso teste garante!</p> <p>Título na matéria: Um corpo em equilíbrio perfeito.</p>				
<p>Assinado por: Andrew Heffernan.</p> <p>Fotos: Ture Lillegraven.</p>				

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Dezembro	68	06	08	–
<p>Título no Sumário: 11 exercícios que você jamais pensou em fazer... – Mas que a gente tornou mais fáceis. Tá esperando o quê?</p>				

Título na matéria: Absolvidos!
Assinado por: Luca Contro.
Fotos: Gustavo Pitta.

Mês	Edição	Ano	Número	Status
Dezembro	68	06	08	-
Título no Sumário: Menos pode ser mais – Estudo atesta eficiência de tiro de 30 segundos na bike.				
Título na matéria: Drible a ansiedade.				
Assinado por: Equipe Men's Health.				



Anexo II
Unidades de Registro

Categoria Temática: Aparência

Referência (mês/ed./n°)	Unidade de registro	Observação
Janeiro/57/09	Até os 20 anos, ele era “o magrinho”. Marcel Batista, de Itanhaém (SP), tinha 60 kg e 1,75m. Fazia tênis, futebol, comia bastante – muita gordura: “Batata frita era direto”, diz. Mas não ganhava peso, algo que queria. “Fingia que não, só que meu apelido entre os amigos me incomodava” (p.18)	Marcel aparece em duas fotos que comparam seu corpo antes e depois de conseguir os objetivos que queria, ou seja, ficar mais forte.
Fevereiro/58/10	Vire um sansão com uma técnica que condiciona você a pegar mais pesado gradualmente e abra caminho para ficar sarado como nunca (p.89) Ganhe força para ganhar músculo (p.89) Turbine sua força e seus músculos (p.90)	A foto principal da matéria trás um painel com uma imagem de um corpo “forte” conforme o modelo vigente e por trás um homem que coloca seu rosto substituindo o da foto como se fosse esse modelo o desejado por ele. Frases como essas, associando força a músculos e contendo palavras como “turbinar” são comuns na Men’s Health.
Março/59/11	Músculos sem erro por Marcelo Bueno – soluções para ficar forte (p. 30) Mande suas dúvidas para nosso cara musculoso (p. 30) Luto caratê, levanto peso e meus bíceps não ficam salientes. Como consigo isso? (p. 30)	Para demonstração dos exercícios foi escolhido uma imagem de um cara “forte” e sem camisa, exibindo seus músculos, usando apenas short e tênis. Marcelo Bueno dá sugestões de como o leitor possa atingir seu objetivo de ter bíceps com aquele “bico”.
Abril/60/12	Imagens de desenhos para ilustrar a matéria (p. 89)	Verificamos o uso de imagens (desenho de um homem “forte” e sem camisa, vestindo apenas short e tênis) para demonstrar os exercícios, seus nomes e formas de execução.

Maio/61/01	Imagens de desenhos para ilustrar a matéria (p. 99, 100 e 101)	Nessa matéria a imagem principal é a de um homem com boa aparência, vestido de camisa regata, calças e tênis realizando um movimento de alongamento.
Junho/62/02	Quilo a quilo, praticando corrida e treinando com pequenas metas, nosso leitor secou 24 quilos em dois anos (p. 36)	O leitor é Paulo Ferreira, 42 anos, bancário. A matéria traz a foto dele comparando o antes e o depois.
Julho/63/03	<p>O que você quer? Braços fortes, costas em ‘V’, pernas potentes? Selecionamos os melhores treinos da MH – embasados no conhecimento de consagrados treinadores estrangeiros – para serem feitos em apenas um quarto de hora. É o fim daquela velha desculpa de que você não tem tempo de malhar (p.63)</p> <p>A academia é o seu corpo – Turbine seu shape em qualquer canto, sem precisar de acessório algum – Não há barras, pesos, nenhum acessório à sua volta? Use seu corpo! “você vai pegar pesado nesse treino sem ter que ir para a academia” (p.66)</p>	<p>A foto de destaque da matéria mostra um homem vestindo um terno, sapatos, como se caminhasse, como se estivesse apressado, nos levando a entender junto com a chamada de que esse treino é desenvolvido para aqueles executivos que trabalham muito e vivem na correria do dia a dia. Contido no texto está à promessa de 15 minutos para entrar em forma.</p> <p>A imagem que ilustra os exercícios é de um homem com um corpo definido, sem camisa, usando shorts, meias e tênis.</p>
Agosto/64/04	<p>13 novos construtores de músculo (p.54)</p> <p>Tenha ombros de aço (p. 55)</p> <p>Para conquistar um tronco em ‘V’, foque o músculo latíssimo do dorso – maior superfície muscular do corpo, ela é composta por fibras ordenadas quase na vertical (p. 55)</p> <p>Quer um braço que mais parece uma coxa? Boa pedida, de acordo com Waterbury, é incluir em sua rotina essa variação de flexão (p. 56)</p>	<p>A imagem principal da matéria nos mostra um homem, musculoso, sem roupas. A figura dá uma ideia de transparência do corpo podendo se ver órgãos vitais, veias, artérias, ossos, nervos e músculos. O homem segura uma barra com anilhas dando uma ideia de está executando um exercício para a musculatura do bíceps.</p> <p>As imagens que ilustram os exercícios são de um homem musculoso, sem camisa, usando apenas shorts, meias e tênis.</p>

Setembro/65/05	Penso, logo emagreço – Eliminar calorias sem malhar pode parecer a maior picaretagem. Mas, com o poder da mente, você controla seu apetite e evita os pneus (p. 54)	<p>A frase Emagrecer com o pensamento nos lembra Descartes nos influenciando a existir com o pensamento, nos parecendo uma ideia reducionista.</p> <p>As duas imagens principais da capa tenta retratar o que diz duas das 10 dicas que a reportagem nos mostra. A primeira imagem contém um homem com uma bola de cristal e uma frase que diz “Rotina Hipnótica” e vêm associada a uma dica que diz “Hipnotise os lanchinhos”, sugerindo que o leitor relembre o que comeu durante o dia para reduzir a ingestão de calorias nas próximas refeições. A segunda contém a foto de um homem com um prato de comida e uma frase que diz “Dieta Sublime” associada à dica “Fique de olho no azul”. Essa dica sugere que o indivíduo coma em louças azuis, pois a cor, inconscientemente, daria um limite ao apetite.</p>
Outubro/66/06	Ele é o cara! Bruno Bueno, o vencedor do concurso O Cara da Capa, é o legítimo cara MH: de bem com a vida, o corpo, a namorada e o astral (p.60)	<p>A imagem principal da matéria traz o vencedor do concurso para se tornar a capa da revista. Bruno Bueno é um cara musculoso, com tronco definido, está sem camisa, vestindo apenas calças. Está sorrindo demonstrando ser um cara alegre, um campeão. Na página seguinte encontram-se quatro imagens da sessão de fotos que participou. Todas elas dão ênfase ao rosto e ao tronco sem camisa.</p> <p>Bruno foi convidado pela marca Head & Shoulders, a patrocinadora do concurso MH, para estampar o anúncio publicitário das 3 páginas seguintes. Em todas elas ele aparece sempre sem camisa. Em duas tomando</p>

		banho e usando o produto da marca, nas outras fotos para promover o produto.
Novembro/67/07	Mesmo com a rotina de executivo corrida, Fernando Martins – um dos três finalistas do concurso O Cara da Capa – organiza o dia para ter um shape invejável. Inspire-se! (p. 68)	<p>O segundo finalista aparece em imagem grande como foto principal da matéria, sem camisa mostrando os músculos. Tem o mesmo estilo de corpo definido que o vencedor.</p> <p>A marca patrocinadora do concurso utiliza o corpo do finalista, sem camisa, dando ênfase na parte superior do corpo.</p>
Dezembro/68/08	Imagens de modelos para ilustrar a matéria (p. 72, 73, 74, 75) e imagens de desenhos (p. 76)	As maiores imagens e as que prevalecem na matéria são a de dois homens musculosos, sem camisa, descalços, executando movimentos de força, potência, resistência e equilíbrio. A imagem que prevalece, portanto, é a relacionada ao padrão de corpo e estética propagado.

Categoria Temática: Investimentos no corpo

Referência (mês/ed./n°)	Unidade de registro	Observação
Janeiro/57/09	<p>O treino – Um programa completo de hipertrofia. Marcel passou a malhar seis dias por semana, trabalhando cada grupo muscular do corpo duas vezes no período (p.18)</p> <p>“Dicas da MH foram inspiração para eu acertar a alimentação”. Ele cortou exageros na quantidade de comida e melhorou a qualidade dela: montou uma dieta balanceada (p. 18)</p>	<p>A reportagem traz de forma resumida o programa de treinamento e alimentação de Marcel, destacando que as dicas contidas na Men’s Health foi inspiração para suas mudanças.</p>
Fevereiro/58/10	<p>Um dos segredos para aumentar a musculatura está no ganho de força. Para turbina-la, invista num treino com poucas repetições e mais peso. “Mas não por muito tempo”, diz Thiago Moretti, líder técnico na Bio Ritmo Academia, “porque exige muito das articulações. Um mês está bom” (p. 89)</p> <p>Ross Sherman, professor de ciência do movimento da universidade americana Grand Valley State, elaborou o plano as páginas a seguir, baseado na técnica Wave Loading(“Carregamento em Ondas”).” A chave é, gradualmente, trocar mais repetições por mais carga.” Depois, na volta ao treino comum de hipertrofia, você vai se sentir um Hulk (p.89)</p> <p>“Uma “onda” são três séries de um exercício. Ao passar de uma série a outra, aumente o peso e diminua as repetições. Após a “onda 1”, faça a 2 do mesmo movimento (como a primeira o terá preparado para cargas pesadas, na segunda será mole suportar mais). Descanse 2 minutos entre as séries. Depois das duas ondas do mesmo movimento, parta para o próximo. Siga esta rotina por 30 dias” (p.89)</p>	<p>A matéria traz modelos de séries e exemplos de exercícios, suas descrições, que grupo muscular “turbina” e como devem ser realizados, mostrados por um homem sem camisa, com um padrão de corpo “forte” divulgado pela matéria.</p> <p>Novas técnicas “elaboradas” por profissionais de várias áreas são sempre apresentada ao longo da seção fitness.</p>

	<p>Treino 1/Parte Superior, Treino 2/Parte Inferior (p.90)</p> <p>Treino 3/Parte Superior, Workout 4/Parte Inferior (p.91)</p>	
Março/59/11	<p>...Evaldo Bosio Filho, especialista em fisioterapia ortopédica pela Santa casa de São Paulo, e Bill Hartman, treinador americano, mostram aqui, usando o levantamento terra como exemplo. Mas as dicas valem para todo levantamento de peso (p.30)</p>	<p>Verificamos o uso de certos tipos de treinamentos e exercícios para auxiliar o leitor no levantamento de peso.</p>
Abril/60/12	<p>O treino que pega – consultor de fitness da MH, Marcelo Bueno montou cinco planos para fortalecer sua pegada, escolha o seu conforme a modalidade que pratica (p. 89)</p> <p>Os sete exercícios-chave (p. 89)</p>	<p>A matéria traz diretrizes, modelos de treinos, exercícios para cada modalidade como musculação, jiu-jítsu, judô, tênis, golfe, escalada, ciclismo, jet ski, informando quantidades de sessões na semana, repetições, tempo de intervalo.</p>
Maió/61/01	<p>A matéria traz fotos ilustrativas de modelos de exercícios que podem ser feito para cada técnica descrita (p. 99, 100, 101)</p>	<p>Através da observação e explicação dos exercícios, os leitores podem realiza-los e aprender um pouco mais sobre essas técnicas</p>
Junho/62/02	<p>Carboidratos, sim! – Em dietas anteriores, nosso leitor tentou limar o carboidrato. “Era péssimo, ficava sem energia”, lembra. Após consultar uma nutricionista, ele viu que o melhor é administrá-lo conforme o treino. Uma hora antes de correr, passou a comer alimentos como batata-doce, arroz e macarrão. Já em outros horários, os evitou (p. 36)</p> <p>Musculação sem lesão – Apesar de a corrida ser o foco de Paulo, ele resolveu aliá-la à musculação. “Sempre temi me lesionar“, diz. Para trabalhar melhor o corpo todo e suas articulações, adicionou duas sessões semanais aos três treinos aeróbicos que fazia (p. 36)</p> <p>Regimes de metas – Para correr mais, Paulo estipulou metas progressivas. Partindo de um quilômetro, somou 500 metros a cada treino. “Muitas vezes</p>	<p>Os modelos de treinamento com objetivos específicos e os investimentos com relação as mudanças nos hábitos alimentares são encontrados constantemente na revista Men’s Health.</p>

	<p>sentia que aguentaria mais, mas preferia não exagerar e regredir”, explica. Hoje ele corre 22 quilômetros e contabiliza mais de 20 corridas de rua (p. 36)</p> <p>Balança Periódica – Ao voltar à nutricionista, após 40 dias de dieta, Paulo descobriu que derreteria meio quilo por semana. Depois disso, resolveu se pesar sempre a cada sete dias. “Foi importante para ver que estava tudo certo, e que deveria continuar”, afirma (p. 36)</p> <p>Após assistir a um senhor que aparentava mais de 60 anos completar a corrida da integração, prova de 10 quilômetros realizada em Campinas, cidade onde mora, Paulo se inspirou. Com excesso de peso e exames que mostravam colesterol alto, ele decidiu mudar. Despreparado, arriscou correr. Resultado: não suportou. “Não aguentei nem um quilômetro. Ai, percebi que, além de vontade, era preciso planejamento, conhecimento e orientação”, diz (p. 36)</p>	<p>Como podemos perceber baseado no senhor que o inspirou, o leitor decidiu sozinho o que fazer sem nenhuma orientação. Isso acontece muito entre os sedentários que desejam dar o primeiro passo e apostam na caminhada e na corrida e até mesmo entre os praticantes de academias, principalmente os homens. Muitas vezes alguns trazem suas séries já prontas baseadas em modelos de homens “fortes” ou trocam informações com outros homens “fortes” dentro da academia seguindo suas dicas.</p>
<p>Julho/63/03</p>	<p>A parada que dá muque – Construa braços maiores e ganhe força com movimentos em câmera lenta. Aqui você “brinca” com pausas no movimento. Com maior tempo em contração, seu músculo cresce”, diz o treinador americano Martin Rooney. Faça 5 repetições do exercício 1, e 10 do 2. Descanse 1 minuto. Repita tudo. Então, faça 8 repetições do exercício 3, e 6 do 4. Descanse 1 minuto. Repita essa segunda parte (p.64)</p>	<p>Aqui 6 estrangeiros (3 treinadores, 1 personal trainer e uma especialista em condicionamento) dão suas dicas de como “construir braços maiores”, “ganhar um tronco de nadador”, “aumentar sua performance”, “transformar seu corpo num paredão”, “redefinir seu corpo” e “turbinar seu shape”. A matéria traz modelos de exercícios, descrição dos mesmos, quantidade de repetições, tempo de pausas, de descanso, ângulos, tipos de treinamentos e o tempo total da “malhação”.</p>
<p>Agosto/64/04</p>	<p>Os bons e velhos exercícios são bons para conseguir bons e velhos resultados. Mas, se quiser um corpo ainda melhor é necessário adotar movimentos que façam por você mais do que “aqueles de sempre”. Para sua sorte – e a de seus músculos –, especialistas de primeira grandeza passam os dias perguntando “Porque malhamos desse jeito?”; “E se fizessemos de outro</p>	<p>A matéria traz dicas de “antenados profissionais dos Estados Unidos” e refere-se a esse país como a “Meca do fitness”. Dentre eles encontramos treinador e nutricionista, cientista do exercício, consultor em fitness, educador físico, fisiologista, fisioterapeuta, especialista em coluna, personal trainer, treinador de força e</p>

	<p>jeito?”... As respostas não raro são surpreendentes – e úteis. Nesta reportagem, você encontra os frutos desses questionamentos – variações de exercícios tradicionais e novas técnicas que vão fazer de seu corpo um paredão de músculos (p. 54)</p> <p>Melhore seus adutores – Você considera esses músculos (na parte interna da coxa) importantes, mas não acha de bom tom um barbado acomodado na cadeira adutora? Temos a solução. “Trabalhe-os segurando um peso leve entre os pés enquanto se exercita na barra fixa”, diz Grosse (p. 55)</p>	<p>atleta. As dicas incluem modelos de exercícios, como fazê-los, número de séries, repetições, velocidade de execução.</p>
Setembro/65/05	Não se aplica	
Outubro/66/06	<p>Com família no Rio de Janeiro e São Paulo, e fazendo faculdade em Guaratinguetá, interior de São Paulo, dificilmente ele passa uma semana inteira numa só cidade. Mas isso não o impede de seguir uma vida saudável. “Basta organizar a rotina. Todos têm pelo menos uma hora livre para se cuidar e podem se programar para viver bem”. Nosso personagem adapta seu treino à correria. “se não posso ir à academia, malho em casa aplicando o que aprendi nas artes marciais e em outros esportes [no box “Malhação de Tatame”, você encontra três movimentos usados por ele na malhação caseira” (p. 60)</p>	<p>Encontramos num boxe chamado “Malhação de tatame” três exercícios que Bruno retirou de suas aulas de Hapkidô, uma das artes marciais que conhece. São sugestões de exercícios que o dito “campeão” realiza para peitoral, abdômen e antebraço.</p>
Novembro/67/07	<p>Mesmo imerso nas atividades de executivo e estudante, sempre encontra tempo para cuidar da saúde e do corpo. Fernando, 32 anos, pratica (e leva a sério) várias atividades: triatlo, musculação, treinamento funcional, alongamento e RPG. Quando viaja ao exterior, entrega-se a uma paixão de longa data: o snowboard (p. 68)</p> <p>Ele se exercita em grupo, supervisionado por uma assessoria esportiva. “Com um monte de gente atrás de um objetivo em comum, você se motiva”, afirma Fernando (p.68)</p>	<p>A matéria traz dicas e fórmulas do segundo colocado no concurso para o cara da capa.</p>

	<p>O executivo quer perder dois quilos de gordura antes de uma prova de triatlo no fim do ano. Para tanto tem apostado em lanches proteicos quando o estômago ronca: sanduíches de peito de peru e uma mistura de atum com molho teriyaki ou shoyu (p.68)</p>	
<p>Dezembro/68/08</p>	<p>Acalme-se. Não é preciso abandonar a academia e começar a pedalar um monociclo. Pesquisas sugerem que a maneira ideal de fazer treinamento para equilíbrio é...de forma equilibrada. Os experts que entrevistei concordaram que um treino para equilíbrio funciona melhor como complemento, e não como substituição à rotina de condicionamento que você já faz (ou deveria fazer). Aqui vão dicas para se tornar um cara equilibrado (p. 75)</p>	<p>A reportagem dá as dicas de como conseguir ficar mais equilibrado com umas chamadas do tipo “libere os pés do chão”, “Invista na malhação unilateral”, “Evite academia”, entre outros.</p>

Categoria Temática: Individualismo

Referência (mês/ed./n°)	Unidade de registro	Observação
Janeiro/57/09	<p>Por ser muito magro, ele tinha vergonha de ir à academia. Como venceu isso? “Os resultados que logo tive com o treino me incentivaram a não abandoná-lo. Eu via que estava crescendo” (p.18)</p> <p>O ganho de músculo turbinou o desempenho de Marcel na pelada. “Me machucava muito no futebol: um encontrão e eu voava longe. Agora, aguento impacto.” A nova forma mudou ainda o apelido. “Hoje me chamam de ‘o fortinho’ e tenho orgulho” (p.18)</p>	<p>Porque ter vergonha de frequentar uma academia? Esse espaço que deveria ser de promoção da saúde estaria sendo socialmente entendido como um espaço para quem já é “malhado”?</p> <p>Seria função da academia formar novos musculosos? Onde fica o professor de Educação física nesse contexto?</p>
Fevereiro/58/10	<p>Com mais força, você levanta mais peso, o que faz crescer (p.89)</p> <p>...Falta potência na posição sexual em que você e sua parceira ficam em pé? Ok, está feita a lição de casa... (p.91)</p>	<p>Vemos a associação da musculação com a aquisição de força, músculos, atração e bom relacionamento sexual.</p> <p>A Men’s Health sempre traz dicas para todas as ocasiões, parecendo ser um manual para os problemas que por ventura aconteçam com os leitores.</p>
Março/59/11	<p>Imagens de um modelo realizando o exercício para ilustrar a matéria.</p>	<p>A utilização de um homem com o corpo musculoso para demonstrar os exercícios, nos leva a pensar na propagação dos padrões estéticos associados à autoestima e a sexualidade.</p>
Abril/60/12	<p>Você está cansado de ouvir as mulheres dizerem que homens precisa ter pegada. É claro, elas não se referem exatamente à “potência” de suas mãos. Ainda assim, esse papo denota que a capacidade de agarrar com firmeza é coisa de macho. Assuntos sexuais à parte, quem têm força e resistência na região que vai do punho à ponta dos dedos manda melhor na musculação, no</p>	<p>Observamos aqui aspectos relacionados à virilidade.</p>

	<p>judô, no tênis, na escalada, numa infinidade de esportes (p. 88)</p> <p>E tem gente por aí que nunca deu bola para a pegada – ao contrário de você, que sabe bem de sua importância quando está mandando ver no encolhimento de ombros, no levantamento terra, na rosca direta... (p. 88)</p>	
Maio/61/01	Com eles você turбина seu desempenho nos esportes e nas tarefas do dia a dia (p.99)	“Turbinar” o desempenho, a performance, muitas vezes associando esses elementos a melhora da autoestima é constantemente estimulado na Men’s Health.
Junho/62/02	Não se aplica	
Julho/63/03	<p>Aumente sua performance esportiva dando potência aos seus membros inferiores (p. 65)</p> <p>Redefina seu corpo com um plano dinâmico e desafiador (p. 66)</p>	A Men’s Health traz sempre planos e metas para aumentar a performance, a potência, redefinindo e reprogramando o corpo para que o leitor se enquadre nos padrões propagados por ela.
Agosto/64/04	<p>Turbine seu peitoral – Se você está infeliz com o desenvolvimento de seu tórax, pode estar com um destes problemas. Você não malha peito o suficiente. Às vezes você só precisa treinar mais. Lee Boyce recomenda “uma repetição e meia no supino” reto, o que dobra a sobrecarga nos seus músculos peitorais (p.55)</p> <p>Ganhe pernas grossas – Incremente a sobrecarga de qualquer variação do afundo aumentando a amplitude do movimento. Seus músculos vão trabalhar mais duro e crescer em tempo recorde (p. 56)</p>	<p>O estímulo para a superação de si aparece em vários discursos da revista Men’s Health. Treinar mais para aumentar a autoestima e a realização em obter um corpo ideal parece ser o objetivo em vários desses discursos.</p> <p>O crescimento muscular em tempo recorde nos faz refletir sobre a sociedade atual imediatista, onde os indivíduos querem obter tudo com rapidez.</p>
Setembro/65/05	Não se aplica	
Outubro/66/06	Bruno é mais consciente dos benefícios da atividade física. “Um dia a dia com exercício e equilíbrio ajuda a ter mais disposição em tudo, do estudo ao sexo (p. 60)	Encontramos nessa matéria discursos com relação ao sexo associados a virilidade masculina.

	<p>Bruno diz que usa e abusa das afirmações de nossas páginas para se dar bem. “As matérias de sexo da MH são ótimas, pois trazem números de pesquisas extensas, e não a opinião de uma pessoa só” (p. 60)</p> <p>Antes de estudar Engenharia de Produção em Guaratinguetá, Bruno fazia administração no Rio de Janeiro, cidade onde poderia morar confortavelmente junto do pai. Mas queria mais. Resolveu trocar de curso e morar sozinho. “Procurei uma conquista maior. Vi a oportunidade de cursar uma Universidade consagrada num curso muito bem posicionado no mercado” (p.61)</p>	
<p>Novembro/67/07</p>	<p>E como não quer perder massa magra, a musculação não sai de cena. Realiza o trabalho com pesos alternando o enfoque nos membros superiores e inferiores em sessões de 30 minutos (p. 68)</p> <p>Com 1,82 metros e 85 quilos, o carioca – que disputou com outros 574 candidatos o concurso O Cara da Capa – é chegado numa peleja. Mas sabe muito bem quem é o adversário a ser batido. “Meu objetivo nas provas não é vencê-las. É ganhar de mim mesmo”, assinala (p. 68)</p>	<p>A musculação nessa matéria é apresentada como uma maneira de se ter um corpo dentro dos padrões indicados pela revista.</p> <p>Essa busca pela superação de si é observado em vários discursos ao longo das páginas de Men’s Health.</p>
<p>Dezembro/68/08</p>	<p>“Como sofri muitas vezes por causa dessa lacuna, a falta de equilíbrio, quis aprender mais sobre o assunto. Descobri que incrementar o estado de estabilidade pode ajudar a levantar mais peso, executar treinos mais produtivos e praticar qualquer esporte com mais potência e mais agilidade sem correr o risco de sofrer lesões. Um corpo instável é um corpo fraco” (p. 73)</p> <p>Seja generalista – Atletas de elite têm que se especializar em uma atividade. Mas a especialização é inimiga do malhador comum. “Focar numa única atividade – ou exercício, ou grupo muscular – prejudica o equilíbrio entre músculos opostos”, diz Cook (p. 75)</p>	<p>Como não conseguiu se equilibrar nos patins junto com sua filha e se sentiu mal com relação ao seu equilíbrio, o sujeito resolveu investigar sobre o assunto para melhorar sua performance.</p>

Categoria Temática: Consumo

Referência (mês/ed./n°)	Unidade de registro	Observação
Janeiro/57/09	Uso de foto pessoal (p. 18)	Para obter os resultados que gostaria Marcel passou a consumir outros tipos de alimentos e frequentar a academia e continuar a fazer esportes como o futebol, além de ter investido financeiramente em mudanças como, por exemplo, na alimentação.
Fevereiro/58/10	Imagens de um modelo fotografado para ilustrar a matéria (p. 90, 91)	Observamos que o homem que está executando os exercícios está vestindo shorts, meia, tênis. Outro fator é o uso dos equipamentos para a realização desses exercícios (barra, anilhas, banco inclinado de 30 a 45 graus, step, um banco reto, uma barra pendurada, leg press, cadeira flexora)
Março/59/11	“Comprei uma barra para pôr na porta do meu quarto e nunca fiz esse exercício. Com que treino começo?” (p.30)	O cara musculoso Marcelo Bueno responde essa questão ao leitor fornecendo-lhe alternativas de como começar a usar a barra que comprou, além de sugerir quantas vezes na semana Marcelo irá fazer o exercício, a quantidade de repetições, o tipo de pegada na barra, variação do exercício e maneiras de progredir com o treino.
Abril/60/12	Facilite a malhação – equipamentos portáteis para calibrar a pegada em qualquer canto (p.88) Hand grip ajustável (91 reais/abeamerica.com.br) – fabricado pela Harbinger, tem três opções de intensidade: 30, 40 e 50 libras. Para ajustar, basta trocar a peça que une as duas hastes. Seu mecanismo produz tensão	A matéria traz outros dois produtos com fotos (theraband, conjunto de halter com mala), seus valores, site onde encontrar, medidas, modelo, quantidade.

	constante no movimento (p. 88)	
Maio/61/01	Imagens de desenhos para ilustrar a matéria (p. 99, 100, 101)	Para a realização de alguns exercícios necessita-se o uso de colchonetes, cadeiras, roupas apropriadas para esta prática.
Junho/62/02	Escanei seu corpo – Monitore seu progresso em detalhes com essas três sugestões (p.36) Body Signal – Com luzes, esta balança da Arno mostra sua composição corporal. A verde indica menos gordura ou mais massa magra; a laranja, resultado inalterado; e a vermelha, ganho de gordura ou perda de músculo. Tem memória para quatro pessoas. 220 reais arno.com.br (p.36)	A matéria traz mais dois modelos de balanças com fotos, a BF 100 Body Complete com tela removível com eletrodos mostrando índices como gordura, massa muscular e óssea e a Digital Fitness medindo percentual de gordura, água, massa muscular e óssea. Todas com seus respectivos preços, descrições e site onde encontrar.
Julho/63/03	Imagens de desenhos que ilustram a matéria (p. 64, 65, 66)	Na reportagem notamos o uso de alguns equipamentos, tais como, halteres, banco inclinado, banco reto, pulley com pegadas unilaterais, barras, anilhas, caixa ou banco da altura dos joelhos e medicine ball. Exceto em uma das ilustrações as restantes sugerem o uso desses equipamentos.
Agosto/64/04	Lave suas meias. Aí quando chegar à academia, faça p stiff descalço. “O calçado aumenta a distância a ser percorrido pela barra”, diz o treinador de força e atleta Eric Cressey. Ele também afasta os calcanhares do solo, o que coloca mais ênfase no quadríceps e menos nos glúteos e posteriores de coxa. Descalço ou de meia é melhor. Ok, talvez não seja razoável fazer isso na academia. Então invista em calçados com solados bem baixo (p. 56)	Durante a matéria outros materiais aparecem nas descrições dos exercícios a serem seguidos como necessários para alcançar os objetivos propostos, dentre eles, elástico, polia alta, corda, banco, halter, barra, anilhas, Step, bola suíça.
Setembro/65/05	Mude de canal – A fundação de Pesquisa e Tratamento de Cheiros e Paladares (EUA) descobriu que assistir a programas chatos de TV suprime o apetite, enquanto você vai comer até 44% mais durante programas mais interessantes. “Repere, por exemplo, quando está no cinema. De tão entretido, você come um pacote de pipoca sem notar”, exemplifica Fabiana. Desta forma o cérebro não assimila a digestão e, consequentemente, você	A mídia pode contribuir para o reforço dessa busca pela magreza e pelos corpos ditos “perfeitos”. O que seriam programas mais interessantes? Onde atualmente estaria uma maneira de não se ver um certo “padrão” ser ofertado? Como fugir da influência das propagandas de TV?

	engorda mais (p.55)	
Outubro/66/06	<p>Para acompanhar a rotina de exercícios, nada melhor que um cardápio em prol da saúde. Além de preferir carnes magras, como frango, ele equilibra sua nutrição ao longo do dia. “No café e no almoço, fico mais livre para comer. A partir da tarde dou preferência à proteína e reduzo as porções”. Outra sacada de Bruno é incluir ingredientes estratégicos . caso do azeite, que tem gordura monoinsaturada, substância que evita a degradação do tecido muscular; do iogurte desnatado, com alto índice de cálcio e proteína; e do chá verde, que contém antioxidantes e cafeína (p.60)</p> <p>Ufa, depois de tantas páginas sobre ficar bonito puxando peso, correndo e suando, finalmente uma sobre ficar bonito só tomando banho (p. 63)</p> <p>“Já tive cabelo comprido quando era mais novo, quase nos ombros, dava uma trabalhadeira para cuidar. Hoje, quando vou cortar, sempre peço pra reduzir o volume e uso shampoo e condicionador Head & Shoulders todo dia.” Bruno Bueno, o cara da capa Men’s Health 2011 (p. 65)</p>	<p>O consumo de alimentos para auxiliar nos resultados de se chegar ao corpo sonhado não para. A cada dia novos produtos aparecem prometendo ajudar na melhoria da “saúde”. As proteínas são substâncias muito utilizadas pelos praticantes de academia, pois promete contribuir para o ganho de músculos.</p> <p>O anúncio publicitário da marca Head & Shoulders associou a imagem do campeão da capa ao seu produto. É a imagem do corpo associado à propaganda.</p> <p>A marca aproveita para divulgar a versão do shampoo para homens com fragrância específica, combatendo a queda associada à caspa desde o primeiro uso.</p>
Novembro/67/07	<p>O empresário carioca de 32 anos não brinca em serviço para manter o corpo em dia. “Sou triatleta. O treino tem corrida, natação no mar e pedaladas, de segunda a segunda.” Sem descanso? “Só quando não consigo ir por algum motivo...” E o cabelo? “Como entro muito no mar, lavo mais de uma vez por dia, com shampoo e condicionador Head & Shoulders. Funciona muito bem” (p. 70)</p>	<p>Associando a imagem do segundo lugar do concurso da revista às linhas de produtos Head & Shoulders, a empresa divulga a sua marca.</p>
Dezembro/68/08	Não se aplica	

Categoria Temática: Bem-estar

Referência (mês/ed./n°)	Unidade de registro	Observação
Janeiro/57/09	<p>Para garantir saúde, não pegou carga pesada de cara. Aumentou-a conforme foi ganhando condicionamento, com orientação do instrutor que montou a série dele (p.18)</p> <p>O leitor segue com seriedade uma rotina de exercícios para manter a massa e aumentar a definição dela. “Só faltou à academia por doença”. Junto aos 18kg de músculo, Marcel conquistou mais saúde, mais disposição. “Me sinto bem assim” (p.18)</p>	<p>Verificamos que no discurso da reportagem o tema da saúde se confunde com questões estéticas.</p> <p>O espaço dito na reportagem para garantir essa saúde e visto de forma reduzida, nos lançando uma questão: A academia de ginástica está sendo um espaço para a saúde ou para estética, e se para os dois qual está sendo dado como prioridade?</p>
Fevereiro/58/10	<p>...estas sessões intervaladas são um “sacode geral”. Servem tanto para queimar a gordura que cobre sua musculatura quanto para ajudá-lo a suportar as demandas físicas do treino com peso – quem disse que para fazer musculação não é preciso ter um bom pulmão?... (p.89)</p>	<p>Temos uma ideia aqui que para fazer atividade física o indivíduo já precise estar saudável. Os sujeitos não procuram, por exemplo, para ajudarem na saúde?</p>
Março/59/11	<p>Quando seu treinador pede para você estabilizar algumas regiões do corpo ao erguer o peso, está dizendo: salve suas costas de lesões – e suporte cargas maiores. Seja ao fazer exercícios ou ao tirar caixas do carro, seja ao pegar malas na esteira do aeroporto ou ao levar as compras da garota (p. 30)</p> <p>A tensão que barra a dor – ao contrair certos músculos, você levanta mais peso protegendo a coluna (p. 30)</p>	<p>A reportagem traz alternativas de como proteger a coluna e evitar lesões na hora em que estiver se exercitando ou até mesmo no dia a dia. Evaldo Bosio Filho, especialista em fisioterapia ortopédica pela Santa Casa de São Paulo, e Bill Hartman, treinador americano, dão as dicas utilizando como exemplo o exercício levantamento terra.</p>
Abril/60/12	<p>Turbine sua capacidade de prensão – a ação de segurar – e melhore o desempenho na academia, nos esportes e nas atividades do dia a dia (p. 87)</p> <p>...se sai bem em atividades das mais corriqueiras. “Trabalhar a pegada evita,</p>	<p>Verificamos aqui uma preocupação da matéria em alertar os leitores da importância de se proteger de algumas lesões causadas por movimentos repetitivos.</p>

	<p>por exemplo, lesões decorrentes de movimentos como o de digitar e carregar caixas pesadas”, diz Maurício Garcia, coordenador-geral de fisioterapia do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do esporte, em São Paulo (p. 88)</p>	
Maio/61/01	<p>Estique com estilo – seguindo preceitos de práticas consagradas como Pilates e Ioga, mostramos aqui exercícios de alongamento que são o maior barato. Acabou o tédio! (p.98)</p> <p>É hora de sair do piloto automático. Fomos buscar em quatro respeitadas fontes de bem-estar e condicionamento movimentos dinâmicos que vão mudar seu jeito de encarar essa modalidade de exercício físico (p. 99)</p> <p>Alongar reduz tensões musculares, previne dores e melhora sua agilidade, força e velocidade (p. 99)</p> <p>Trabalha-se a respiração e o equilíbrio (p. 99)</p> <p>Sejamos sinceros: a maioria de nós não morre de amores por sessões de alongamento e não sabe explorá-las. Fazemos, desde o tempo de colégio, os mesmos exercícios, exatamente da mesma maneira. Você sabe: tudo o que é repetitivo, cedo ou tarde, torna-se entediante – seja para mente, seja para o corpo. “Grande parte das pessoas sempre repete determinados movimentos; por isso têm pequenos avanços”, diz Abdallah Achour Junior, doutor em educação física pela Universidade de São Paulo (USP) e autor do livro Flexibilidade e alongamento: saúde e bem-estar (Ed. Manole, 334 págs.) (p. 99)</p>	<p>A matéria nos apresenta técnicas de Pilates, Alongamento dinâmico, Ioga, Gyrotonic. Para cada uma delas fala um pouco do que são, os benefícios, a rotina e os exercícios com imagens demonstrando-os. Além disso, sugere o número de repetições, número de séries, o tempo de exercício e etc. Em todas as técnicas especialistas comentam e dão dicas de como o praticante poderá se utilizar melhor delas.</p> <p>A matéria nos traz técnicas que trabalham a respiração, o equilíbrio, a consciência corporal, a força, a postura, a concentração, o relaxamento, a flexibilidade.</p>
Junho/62/02	Não se aplica	

<p>Julho/63/03</p>	<p>Exercícios que aumentam sua potência vertical melhoram o desempenho em todos os esportes.... (p. 65)</p> <p>De que adianta um treino que dá músculo, mas não melhora sua flexibilidade, seu pique, sua concentração? “Malhe seus músculos para executar os movimentos com mais explosão e eficiência”, sugere Dana Cavalea... (p. 66)</p>	<p>Melhorar o desempenho parece aqui à obtenção de uma melhoria no bem-estar do indivíduo.</p> <p>Verificamos nessa fala da especialista em condicionamento uma atenção para o aspecto da flexibilidade, muitas vezes esquecida nos treinos, e da concentração.</p>
<p>Agosto/64/04</p>	<p>Mande bem no agachamento – Todo mundo quer levantar mais peso neste exercício, e nada como treinar duro para conseguir isso, claro. Mas acredite: você pode obter grandes ganhos adotando uma dica simples. “Durante a execução, puxe as extremidades da barra para baixo, como se quisesse partila ao meio”, ensina Tony Gentilcore. “Você vai ativar os latísimos do dorso, que promove a estabilidade da coluna.” Dessa forma, levanta-se mais peso, com menos risco de lesão (p. 56)</p>	<p>Nessa matéria observamos uma certa preocupação quanto a maneira correta de executar os movimentos para evitar lesões.</p>
<p>Setembro/65/05</p>	<p>Faça refeições variadas – “Os gostos diversificados estimulam o hipotálamo a produzir mais neuropeptídio Y, hormônio que aumenta o apetite”, diz David Katz, cientista de alimentação da Universidade de Yale, nos Estados Unidos. Quanto mais variados forem, mais nutrientes você absorverá. Isso é ótimo para a saúde, desde que você escolha bem os alimentos, portanto nada de gorduras! (p.55)</p> <p>Saia para a luz – Ficar enfurnado no escritório o dia todo e só sair à noite pode fazer você engordar. Segundo Bridget O’Connell, chefe de informação da organização Mind (EUA), estar ao ar livre na luz diurna combate o desejo por carboidratos e açúcares simples (das frutas, por exemplo), causado pela queda de serotonina nos períodos mais frios. Maximize o seu dia ao sol para enganar a vontade de pegar alguma coisa “engordativa” para comer (p.55)</p> <p>Seja um crítico de gastronomia – “Preste atenção às três primeiras mordidas e coma devagar”, diz Jeffrey Greeson, psicólogo especializado em saúde da</p>	<p>Psicólogos, especialistas em nutrição clínica, cientistas de alimentação entre outros profissionais e pesquisadores dão os passos de como ou o que você deve fazer para não engordar. Ao todo são 10 dicas sempre comentadas por um especialista, onde são citadas pesquisas feitas em várias Universidades como por exemplo, Universidade de Birmingham (Inglaterra), Universidade de Yales, nos EUA, Duke University Medical Center (EUA), entre outras.</p>

	Duke University Medical Center (EUA). Isso aumenta a saciedade promove a sensação de satisfação. Pesquisadores da Universidade de Rhode Island (EUA) concordam com a tese e acrescentam que comer mais devagar reduz a ingestão calórica em 10% (p.55)	
Outubro/66/06	<p>Foram 575 candidatos. Tão dura foi a seleção do primeiro concurso MEN'S HEALTH O Cara da Capa, que qualquer semifinalista pose se considerar campeão. Mas, com um perfil que resume o ideal de bem-estar da MH, Bruno Bueno levou o caneco. Leitor assíduo da Men's e com apenas 21 nos, ele já é um cara de atitude. Presidente do Núcleo de Estudos e Pesquisas do curso de Engenharia de Produção na UNESP (Universidade Estadual Paulista), curte a namorada – quatro anos mais velha –, leva uma rotina corrida na boa e tem um excelente currículo no fitness. Bruno já praticou quatro artes marciais, remo, natação e squash. Hoje faz musculação, surfe, corrida e dança de salão. De onde vêm a força e a motivação para tudo isso? (p. 60)</p> <p>Equilíbrio. Essa é a grande sacada de Bruno para garantir uma vida a mil, na boa e com muita saúde. Cá entre nós, nada mais ao estilo Men's Health (p.60)</p> <p>O sexo também não fica fora de sua rotina de bem-estar (p. 60)</p>	No concurso para eleger o homem que iria aparecer na capa da revista às questões relacionadas ao bem-estar, nos padrões da revista, foram analisadas e levadas em consideração. A matéria apresenta para os leitores um modelo do que é estar com saúde nos dias de hoje.
Novembro/67/07	Fernando, como se vê, sabe viver. Trabalha bastante, mas não pensa só em trabalho. É triatleta, mas não abre mão de cuidar da carreira e dos estudos e de curtir prazeres da vida como uma cervejinha com os amigos. É um sujeito antenado e de bem com o mundo. É um típico cara MEN'S HEALTH (p. 68)	Fernando nessa matéria nos diz a “fórmula” para se viver bem.
Dezembro/68/08	...Seu equilíbrio está ruim. Significa que você está mais inclinado a sofrer quedas e contusões, como torções de tornozelo, do que seus colegas “estáveis” (p. 74)	

	<p>Enfim, depois de algumas semanas seguindo os conselhos dos experts, pude sentir uma grande diferença. Minha postura melhorou, consegui sentar com as costas eretas e meus treinos ficaram mais produtivos (p. 75)</p> <p>Teste seu equilíbrio – Veja se seu corpo está em risco. Para quem for mal, indicamos exercícios salvadores (p. 76)</p> <p>“A população ativa de 120 anos atrás provavelmente tinha melhores níveis de competência de movimento – os exercícios naquela época eram mais naturais e menos específicos”, diz Cook. “Isso proporcionou às pessoas uma simetria natural e movimentos equilibrados.” Agora passamos muito tempo sentados e, quando nos exercitamos, é para fazer movimentos repetitivos, como corrida na esteira, ciclismo e exercícios com peso que focam os músculos bacanas de serem exibidos na praia. “Quando a maioria das pessoas fala em condicionamento, refere-se a quantos quilos consegue levantar na rosca direta para o bíceps, quão rápido consegue correr”, fala Cook. “Mas os números associados à força e à velocidade não dizem nada de seu movimento (p. 74)</p>	<p>Esse teste, na página 76, para ver como anda seu equilíbrio foi elaborado pelo fisioterapeuta Gray Cook, autor do livro <i>Athletic Body in Balance</i>, não editado no Brasil e serve para testar o que se chama de “competência do movimento”. Nele encontra-se descrito 5 exercícios com suas formas de como executá-los e abaixo dessas formas uma solução para melhorar seu equilíbrio se você for reprovado, ou seja, caso você for reprovado nesse teste com base em modelos estrangeiros seu equilíbrio não anda nada bom.</p>
--	--	---

Anexo III
Extratos



Janeiro, ed. 57, ano 5, nº 9

Reset sua relação – Garimpamos técnicas da psicocibernética e da neurociência para ajudar você a mudar o software emocional da sua garota e turbinar o namoro, ou engatar na boa com a delícia que conheceu no réveillon... (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 38).

Disfarce a barriga – A primeira impressão nem sempre é a que fica, mas ela nunca deixa de ser a primeira impressão. Filosofia de quiosque à parte, se sua barriguinha não está digna de ser mostrada, esconda-a! aprenda a disfarça-la com maestria (os macetes servem até para quem já tem um tanque, mas deseja, digamos, dar uma lustrada nele) (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 63).

Derreta pedalandando – a bike da academia é ótima para despachar gordura, fortalecer as pernas e ganhar fôlego. Suba nela já e entre em forma com nosso treino de quatro semanas (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 94).

Sob o astro-rei o treino fica mais proveitoso, o humor melhora, seu corpo se protege e ela quer mais sexo. Quem ainda duvida que o verão é a melhor estação do ano? (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 64).

Qual a melhor opção entre os sucos industrializados? (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 12).

Queime gordura, proteja seu coração e ganhe músculos com estas seis receitas da refeição mais equilibrada do planeta – a culinária japonesa (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 48).

O peso do seu hábito – o plano: você muda costumes alimentares sem deixar de comer bem. A meta: manter o corpo sarado e a saúde na boa (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 74).

Visual em dia – A matéria com as dez peças mais cool faz qualquer um querer mudar o guarda-roupa. Irado! Estilos perfeitos para baladas e conquistas (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 10).

Trabalho com traje social sem paletó. Ao que devo ficar esperto quando usar camisas listradas? (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 12).

Arrase a concorrência – O calção certo é a arma mais importante para ganhar ponto na praia. Aqui está o guia para você aumentar seu ibope (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 94).

O modelo para o seu shape (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 95).

Ferramentas – Tudo que você precisa para fazer uma faxina completa no visual e começar 2011 nos trinques (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 98).

Melhore seus reflexos – trocar de faixa em uma avenida pode ser complicado – especialmente com retrovisores mal ajustados e com pontos cegos. Para facilitar, o novo Ford Edge tem um sistema que monitora pontos cegos, chamado Blis. Sensores de proximidade avisam, com um sinal no retrovisor, da presença de um veículo fora do campo de visão dos espelhos. A partir de 133 910 reais. ford.com.br (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 21).

Cabeça feita – Três opções de capacetes para coroar sua viagem com estilo e segurança (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 21).

“A cada edição a MH mostra que a palavra-chave para o bem-estar é equilíbrio. Aliado ao bom humor, ele torna a vida muito mais fácil” (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 8).

Sem fumaça – Dicas da MH me fizeram parar de fumar e começar a malhar em casa – eu era magro e ganhei massa! Agradeço muito por me ajudarem a ter uma vida nova (MEN'S HEALTH, ed. 57, p. 10).

Fevereiro, ed. 58, ano 5, nº 10

Apareça e cresça! Você já sabe que perder peso e ganhar músculos faz sentir bem. Agora, os cientistas estão descobrindo que a boa aparência vai deixá-lo mais rico. Cara antenado é isso: 93% dos leitores da MEN'S HEALTH se preocupam com a aparência no ambiente de trabalho. Deveriam mesmo: 96% das leitoras de WOMEN'S HEALTH garantem que reparam quando os colegas fazem isso. Schopenhauer já dizia: "A beleza é uma carta aberta de recomendação". O cara sabia das coisas. Acha injusto? Talvez, mas cada vez mais estudos concluem que pessoas em forma, que se vestem bem, e de melhor aparência são mais bem pagas, promovidas e recompensadas com avaliações positivas. A solução? É simples, está diante de você e sempre foi acessível: cuide-se meu caro (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 102).

Pensando na quantidade de carboidratos das frutas, quais devo ter cuidado para comer? (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 16).

Domine sua fome – Aprenda sete maneiras de controlar seu apetite e silenciar o ronco da sua barriga – sem sofrimento (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 36).

Trace um menu de atleta – Convocamos especialistas em nutrição esportiva para elaborar o plano de sua vitória: comendo bem – nada de privações! – e do jeito certo, você ganha energia para turbinar resistência, músculos e despachar gordura (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 83).

Ponha seu radar pra funcionar – Nem sempre elas dizem o que querem na cama. Aqui estão seis sinais do que elas gostariam que você fizesse. Acerte a pontaria e aumente seu prazer (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 30).

Case de sucesso – em janeiro de 2010 comprei a minha primeira edição da MEN'S. na época, eu estava barrigudo e pesava 116 quilos. Adquiro a edição de fevereiro, e aí mudei meus hábitos alimentares e me equipei: comprei halteres, tornozela e elástico de resistência. Em apenas dois meses treinando em casa, já estava pesando 104. Depois, me matriculei numa academia, e hoje peso 98. Sigo acompanhando a MEN'S para meu próximo objetivo: correr em provas de meia maratona (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 14).

A hora é agora! – Modelos digitais ou com pulseira de borracha estão com tudo. O bacana é agregar mais de uma tendência em um mesmo relógio, sem perder o timing (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 100).

Melhore sua imagem – Câmeras e acessórios que vão deixar você bem na foto (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 110).

Com a MH aprendi que cuidar da saúde não significa abrir mão de certos prazeres, como uma boa comida e um vinho (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 10).

Divã MH – Ler a MEN'S é como consultar um psiquiatra ou psicólogo. A revista traz várias dicas para melhorar nosso bem-estar físico e mental. É uma leitura que, além de ajudar com questões sobre o corpo, mexe com a cabeça (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 14).

Ficar de bode é bom... – tanto quanto ficar feliz. Ou com raiva. Ou entediado. Basta de saber controlar as emoções. Com esses truques você tira o melhor do seu estado de espírito (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 38).

Qual a posição certa para segurar os talheres à mesa? (MEN'S HEALTH, ed. 58, p. 16).

Março, ed. 59, ano 5, nº 11

Estamos aqui pra isso! – A MEN'S HEALTH foi uma grande aliada quando eu quis desafiar meu corpo. Não gostava de academia, e lendo MH ganhei várias dicas – inclusive a de contratar um personal – para seguir firme na malhação. Ele e eu nos tornamos amigos e passamos a seguir os treinos da revista. Hoje,

tenho uma vida mais saudável e regrada. Gostaria de agradecer vocês por me ajudarem nessa conquista (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 18).

Afinco constante – Como bom leitor, tenho que reconhecer o profissionalismo de vocês a cada edição. De capa a capa, encontro matérias interessantes, fotos muito bem clicadas e, claro, várias dicas para conseguir o tão sonhado corpo (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 18).

O circuito antipança – orçamento apertado, estresse, fome de leão – tire os obstáculos da frente e emagreça de vez! Anda brigando com a balança? Você não está só. O estilo de vida que temos hoje transforma em desafio a tentativa de ficar magro. Uma pesquisa do careerbuilder.com – site referência em carreira – revelou que uma em cada dez pessoas come além da conta por causa de preocupações quanto à grana e ao excesso de trabalho. Isso ajuda a explicar um dado alarmante de um estudo da Universidade de Harvard (EUA) segundo o qual a população obesa no mundo cresceu 100% em três décadas. E a correria do dia a dia é só um dos estorvos que fomentam sua pança. Mas, com mudanças certas no seu estilo de vida, baseadas em recentes descobertas científicas, vencer as barreiras da perda de peso é possível (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 86).

Tenho grana, um carrão e minha mulher é uma deusa. Preciso perder a barriga? Mau, mulher nenhuma acha bacana pneus exagerados. Não que sua parceira vai querer terminar tudo só por causa de sua barriga. Mas ela pode, sim, começar a achar outro homem com o shape em dia mais atraente que você. A partir daí – bem, uma coisa leva a outra – tudo pode acontecer... Até porque sua garota é uma deusa: mulheres gostosas têm maior chance de trocar o parceiro por outro mais desejável. A ciência prova isso (veja na pág. 56). Então, comece já a fazer um esporte e a balancear seu cardápio! (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 24).

Onde faço academia existem exemplares da revista MEN'S HEALTH por todo lado. Leio durante a bicicleta. Homens da minha TL, leiam também! (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 18).

A ciência da atração - Nesta reunião dos melhores estudos sobre o magnetismo que atrai homens e mulheres, você tem um guia imbatível para ganhar a garota dos seus sonhos (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 58).

Desça na próxima estação – Conheça o melhor das tendências do outono inverno 2011/2012 e saia na frente! (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 104).

Corrida com a Mizuno em Amsterdam...(MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 17)

Prove sua fibra e cresça – um teste fácil vai ajuda-lo a malhar com precisão e fazer de seu troco uma muralha. Ponha à prova suas fibras de contração rápida – elas podem ser ativados assim: levantando bastante peso ou menos peso com velocidade. Faça este teste para determinar seu “índice de contração rápida”. O resultado vai dizer como você deve erguer a carga para ter progresso mais rapidamente (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 46).

Classe na queda – Se você escorregar, que seja com estilo e o mínimo de lesão, confira como fazer (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 34).

“Eu sobrevivi aos 50. Vem comigo” – O risco está no nosso DNA de homem, é combustível que anima nossa existência. Mas nem por isso devemos perder seu tamanho de vista. Nosso repórter flertou com a morte a vida inteira e saiu vivo pra contar sua história. Leia seu relato e saiba driblar a chamada do além... (MEN'S HEALTH, ed. 59, p. 89).

Abril, ed. 60, ano 5, nº 12

A MEN'S HEALTH mudou completamente meu estilo de vida! Agora me preocupo muito mais com a saúde. Considero a revista minha “bíblia de cabeceira”, onde encontro animação e vontade de ter uma vida mais saudável (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 18).

È muito bom abrir a Men's Health e perceber que ser saudável é muito mais simples e acessível do que se pensa (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 14).

Seu plano de saúde para o futuro – Drible agora as doenças e os problemas que vão minar ainda mais seu estilo de vida daqui para frente (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 52).

Diga não ao Alzheimer – estudos mostram que o estilo de vida que você leva, desde o que come até como encara seus problemas, pode reduzir o risco da doença que detona suas lembranças (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 75).

A bola da vez – saborosa e fácil de fazer, a almôndega garante proteína para os músculos e aceita diversas variações. Aqui está o rango que você esperava para ganhar força, prazer e bem-estar (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 75).

Pule o game over – com este guia, você dribla as lesões esportivas mais comuns no mundo. Fique sempre firme em campo, ou na pista, e ganha gás na vida! (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 94).

Bons costumes – Conheci a revista em uma biblioteca. No mesmo dia, assinei, viciei no conteúdo e agora estou me esforçando para chegar ao físico ideal (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 18).

Vi, gosto de gordinhas, mas não quero ser gozado pelos amigos. O que faço? (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 22).

A relação está rachando? Não, uma DR nem sempre é útil, casamento sem briga não é sinônimo de sucesso e uma traição pode, sim, ser perdoada. Permita que nós, da MH, apresentemos... a nova mecânica do casal. Resolver os percalços da relação usando estratégias convencionais como discutir até a exaustão é para MH um mito, é necessário usar táticas reversas (MEN'S HEALTH, ed. 60, p. 63).

Maio, ed. 61, ano 6, nº 1

Depois que passei a assinar a MH, mudei radicalmente meu pensamento sobre diversos assuntos. Ela despertou em mim o interesse de cuidar do corpo e da mente com mais afinco (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 20).

Sou professor de língua portuguesa da Universidade Federal do Acre e já usei textos da MEN'S HEALTH nas minhas aulas. Tenho seguido os conselhos sobre alimentação. Depois de três anos lendo a MH, consegui um tempo para me cuidar (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 20).

Chegou meu exemplar da MEN'S HEALTH. Bora ler e aprender algo? (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 20).

Para gerar confiança, trabalhe sua imagem. O melhor caminho é ser profissional (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 47).

Músculos: tem para todos – seja você novato na musculação ou veterano de academia em busca de desafios, nós temos aqui os cinco exercícios-chave para você ganhar massa. Se você foge da academia por achar que todo iniciante começa com halteres mais leves que uma lata de ervilha e não quer passar pelo constrangimento, esta reportagem é para você. Já se você treina há anos e de uns tempos para cá vê os avanços estacionarem, esta reportagem também é para você. Reunimos aqui cinco exercícios que garantem o aumento da massa muscular independentemente do seu preparo físico. Nas versões iniciante e avançado, cada movimento foi adaptado para que você chegue aos objetivos sem nenhuma lesão – e, obviamente, sem fazer feio (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 52).

Corpo máquina (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 82).

O mapa do tanque – nosso guia traz à luz as melhores informações para você fazer de seu abdome um desenho perfeito. Dê um zoom em caminhos que passeiam por teoria e prática e chegue sarado ao seu destino (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 70).

Vença esta guerra! – a moda militar chegou para destacar seu lado dinâmico, ambicioso e aventureiro. É hora de conquistar novos territórios para seu estilo. E de detonar a concorrência! (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 106).

Mãos ao alvo! – unhas limpas e mãos cuidadas levam você mais longe. Ou mais fundo! (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 152).

As mulheres avaliam tudo nos homens, principalmente os cuidados pessoais. Mãos limpas e unhas aparadas fazem total diferença. Algumas mulheres podem até curtir olhar para as mãos detonadas, calejadas, mas só até a primeira página. Pensar em uma lixa tocando nossos seios causa arrepios – e não é de tesão! Além disso, unhas roídas indicam como você reage ao estresse: isto é, seus pontos no nosso ranking caem. Aqui estão dicas e produtos para você mandar bem. Mãos à obra! (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 152).

Não perca a pegada! Elimine os problemas mais comuns que podem derrubar o visual das suas mãos. A dermatologista e consultora da MH Luciane Scattone dá suas dicas (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 153).

Super-herói, eu? Você é homem, jovem e forte. Mas nem por isso está imune a todas as doenças. Abra o olho para o câncer, o HPV, a diabetes (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 56).

De acordo com a MH as principais doenças que atingem o homem moderno estão muitas vezes ligadas à alimentação. Com isso ela sugere: A dieta das cavernas – todo dia surge uma nova dieta, mas a melhor opção pode estar esquecida na pré-história. Por isso, resgatamos alimentos das antigas para garantir a você saúde, músculos e virilidade... a dieta do homem das cavernas – ou a dieta paleo – sugere comer apenas os alimentos que nossos ancestrais comiam: carnes, peixes, vegetais, frutas e oleaginosas (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 78-79).

Alimente seus neurônios – abasteça seu cérebro com nutrientes que vão deixar sua mente mais ágil, turbinar sua memória, manter seu humor e garantir vida longa (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 84).

Abasteça-se com o combustível certo – se você quer render o máximo, turbine seu cardápio com carboidratos. Eles são essenciais para garantir energia, construir músculos, fazer o cérebro funcionar e manter a saúde em dia. Confira as descobertas da MH para levar sua performance às alturas (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 96).

Não caia numa fria – saiba como se livrar de nove mitos do inverno e garanta mais sexo, mais saúde e até mais cabelos (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 138).

Deite-se e cure-se...curtindo uma massagem, sim, ela faz mais que relaxar: ajuda você a despachar estes males. A ciência garante (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 36).

Pesquisa sobre o quanto os homens gostam das gordinhas (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 26).

O que as mulheres querem de um homem (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 64).

Viva forte sem remédio! Veja como se safar de problemas de saúde com mais eficácia, e menos risco, do que usando qualquer coisa que você compre na farmácia (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 74-75).

Instale mais memória – carregue sua cabeça com programas certos e turbine seu sistema (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 86).

Teste seu QI – estimule sua massa cinzenta com jogos de raciocínio (MEN'S HEALTH, ed. 61, p. 89).

Junho, ed. 62, ano 6, nº 2

Semana puxada, sentindo efeitos nos músculos abdominais! Segui O Mapa do Tanque [maio] da MEN'S HEALTH EDIÇÃO DE ANIVERSÁRIO. Um dia viro capa! (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 18).

Inovar é preciso – acompanho a MH há um ano e posso dizer que a edição de maio está incrível. A seção Cuidados Pessoais vem inovando a cada mês – ela traz ideias de gênio! Parabéns, galera (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 18).

Malhador nos trinquês – sempre sigo os treinos da MH e curto as dicas de cuidados pessoais e estilo. Elas sempre funcionam! (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 18).

Sua unha é dedo-duro – prestar atenção nela não é coisa só de mulher! É possível fazer um check-up espiando a ponta dos seus dedos (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 32).

Dossiê da alfaiataria – tudo que você precisa saber sobre ternos, camisas, gravatas, acessórios e tendências do inverno 2011 – seja para o trabalho ou para uma festa (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 116).

A MEN'S HEALTH ajuda a gente a dar o primeiro passo rumo à saúde e o bem-estar! Obrigado a toda equipe! (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 18).

Vai que é sopa! A temperatura está caindo e sua fome aumentando? Aqueça seu corpo com sopas – elas alimentam e mantêm sua saúde em dia (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 56).

100 dicas de saúde para você viver até os 100. Siga em frente. Viva melhor. A MH preparou um dossiê para sua pilha durar muito mais do que a atual expectativa de vida dos brasileiros – 73 anos. Descubra como aguentar firme e forte o dia a dia, além de continuar mandando bem com as mulheres (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 80).

Agora não abuso mais do refrigerante e da bebida alcoólica, e me cuido. Valeu MH! (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 18).

Me identifico com o maior conceito da MH: não é preciso se privar para viver bem, basta bom senso. Nunca acreditei que privação traz benefícios (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 14).

Mais vida aos seus sentidos – conheça alguns alimentos que turbinam e protegem a visão, a audição, o tato, o paladar e o olfato (MEN'S HEALTH, ed. 62, p. 34).

Julho, ed. 63, ano 6, nº 3

Quebrando fronteiras – moro longe, na zona rural, e é pela MEN'S que continuo atualizado com o que está acontecendo no mundo. O que mais me encanta na revista é o projeto gráfico: sempre inovador. Parabéns, abraços! (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 20).

Seção light – como sempre, a revista está demais! Em especial a Carta do Editor, totalmente verídica, e a seção Na Ponta do Lápis! (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 20).

Quebrando barreiras – A Carta do Editor deste mês disse tudo. Sou leitor desde o início e percebo essa quebra de paradigma em relação à revista, apesar de ainda existirem muitos preconceitos que precisam ser superados. Parabéns MEN'S HEALTH (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 20).

Caminho econômico – esta revista é a melhor relação custo-benefício no que diz respeito a cuidar do corpo (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 20).

A foto que faz seu filme – uma boa imagem é seu cartão de visita nas redes sociais. Ela pode ajudá-lo a arranjar mulher, emprego, contatos – ou pôr você no limbo. Aqui vai seu pleno de voo para fazer bonito (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 40).

Sem medidas provisórias! Use as 9 táticas deste guia de manutenção do peso para continuar com o shape em forma no inverno. E no resto da vida (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 54).

O peso que deixa leve – quer se desfazer dos pneus? Então dê um descanso à esteira e torre calorias numa sessão intensa de musculação (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 52).

Mais combustível no pedaço! Confira o plus destes três novos suplementos de proteína, nutriente essencial para turbinar os músculos (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 42).

Aprecie sem moderação – a arte da perfumaria pode ser tão inspiradora quanto uma boa bebida. Aqui, as novas fragrâncias do inverno 2011 (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 126).

Vire o Einstein das panelas – usar conhecimentos científicos na cozinha pode ajudar você a preservar nutrientes e ganhar bem-estar (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 68).

Pesque esta! No inverno, os peixes gordurosos têm ainda mais ômega 3! Você não vai deixar sua saúde a ver navios, vai? (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 87).

Relaxa e goza! Guia MH antiestresse para viver a mil e na boa – a vida está dura? Respire fundo. Garimpamos no mundo científico 48 ideias para você manter a calma e driblar as marés baixas (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 96).

Encoste e relaxe! – Confira como curtir estas situações sem prejudicar sua coluna (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 36).

A MH propicia um mergulho cheio de descobertas neste universo tão interessante e intrigante dos homens (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 16).

O mapa da mina – estas partes do corpo dela também merecem um pitstop da sua língua e dos seus dedos: experimente e leve a garota ao pico do prazer... (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 30).

Você que é antenado em fitness, estilo, é inteligente e bem-sucedido, prove que merece ser o cara da capa.

Quer ser o cara que vai estampar a capa da Men's Health de outubro? Esta é a sua chance. Se você está em boa forma e curte o estilo Men's Health – viver com equilíbrio, prazer, energia e saúde – participe do concurso recreativo “O Cara da Capa”. As inscrições e o regulamento estão no site da Men's Health, no endereço www.menshealth.com.br/ocaradacapa. Fique ligado: você tem até o dia 30/06 até o dia 02/09 para participar! O resultado será divulgado dia 30 de setembro no site da Men's Health e na edição de outubro da revista (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 48).

Você vai se dar bem com ela? Faça este teste, descubra se o relacionamento com sua garota aponta para um bom futuro e tome as medidas certas (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 84).

37 táticas para você mandar muito no sexo! Dicas de sexo você tem a rodo na MH. Desta vez, consultamos 7 dos maiores especialistas em sexualidade do país para turbinar sua performance como nunca antes. E para não correr o risco de marcar bobeira, conferimos com 4295 leitoras de NOVA o que você NÃO deve fazer na cama (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 102).

Braços e pernas como você nunca teve! – com estes membros fortes, você turbinou desempenho nos esportes e nas tarefas do cotidiano – de quebra, atrai olhares do público Feminino. Siga este treino por 30 dias e transforma seus braços e suas pernas em trampolins inabaláveis (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 111).

O que as mulheres querem que você vista – pesquisa exclusiva MH com 1019 leitoras de ELLE, ESTILO, NOVA e WOMEN'S HEALTH indica o que você deve usar se quiser se dar bem com elas! (MEN'S HEALTH, ed. 63, p. 119).

Agosto, ed. 64, ano 6, nº 4

Como costumamos dizer, não há razão para não deixar o corpo em dia, bacana, cheio de energia e apelo de sedução. Nem falta de tempo e há cinco anos, nem falta de informação confiável (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 10).

Fidelidade – sou leitor assíduo da MEN'S HEALTH. A revista é uma bíblia para mim (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 20).

Shape sarado em 3 lances – o treino rápido que trabalha o corpo inteiro e pode ser feito em qualquer lugar (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 32).

Seu plano antipança – turbine o prato e o treino com estas sacadas e torce qualquer excesso de gordura na cintura (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 77).

Calorias dissecadas – com este minucioso guia, você derruba mitos sobre elas e entende melhor como são e atuam no corpo. Aí, lima pneus indesejáveis com maior facilidade – sem deixar de comer bem, claro (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 112).

Saiu em carreira solo – o mercado para solteiros só cresce. Aqui, damos as melhores soluções e os truques de preparo para você comer bem sem complicações (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 36).

Arme-se! Você pode se destacar, passar em brancas nuvens ou até pagar mico se a armação dos seus óculos não for apropriada para seu rosto. Aqui, um guia para deixar sua moldura nos trinques! (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 120).

Um passo à frente – tênis de corrida, sneaker, vintage, de passeio ou simplesmente tênis. Fica perdido com tantas opções? Filtramos os melhores lançamentos para você achar o par ideal para seus pés e seu estilo de vida (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 124).

Quem malha seus males espanta – tem hipertensão, asma, problemas nas costas? Com o treino certo, melhore seu quadro clínico e, de quebra, dê um up no seu shape (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 62).

Autoestima em alta – a MH tem me ajudado a sair da rotina de sedentarismo. Antes eu nem me olhava no espelho direito, agora estou bem melhor. Abraço de um fã da revista e ex-sedentário (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 20).

Qualidade made in Brasil – fantástica! A MH brasileira não fica devendo em nada para a versão americana ou inglesa! Mesmo sendo técnica, é concisa e tem apelo visual fenomenal, com fotos de boa qualidade, que passam o recado. Parabéns, galera! (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 20).

Quer saber como encurtar aquela reunião que não acaba nunca? Que tal conhecer alguns atalhos tecnológicos para facilitar ainda mais sua vida digital? E o que dizer de passar a treinar menos tempo de uma forma mais eficaz? Manual poupa tempo – 59 truques para abrir mais espaço na agenda e fazer o que bem entender (MEN'S HEALTH, ed. 64, p. 99).

Setembro, ed. 65, ano 6, nº 5

Liga masculina – obrigado pela produção de uma revista só para homens. Nós sempre tivemos de discutir assuntos de uma forma bem própria. Virei colecionador! (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 20)

Construa ombros quase surreais – firmes e fortes, eles projetam sua imagem e melhoram sua performance na musculação e nos esportes. Aqui está o plano-chave para iniciantes, intermediários e avançados turbina-los em apenas um mês (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 108).

Tapa a jato! – há momentos em que você precisa dar um jeito na aparência mas não tem muito tempo para isso. Aqui estão produtos legais e soluções simples para improvisar na boa (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 134).

Cuidar da aparência é cuidar da alma! Vai dizer que você não é outra pessoa depois do banho? (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 10).

Antecipe-se ao verão e fique sarado em 1 mês – com cargas pesadas, exercícios que aceleram o metabolismo e a melhor dieta, você terá o corpo que elas gostam. Daqui para frente, sua missão é esculpir o shape para poder tirar, sem neuras, a camisa quando estiver quente. Afinal, mais que um corpo funcional e saudável, você quer músculos grandes e definidos – e elas também querem, claro. Desenvolvido por cientistas russos para praticantes de atletismo, este plano lança mão de uma combinação infalível de cargas pesadas e “aceleradores de metabolismo”. Ele, em parceria com a dieta na página anexa ao pôster, vai alavancar sua forma física e autoestima em 30 dias (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 51).

Mão na roda – sensacional o Novo Glossário MH da Musculação [edição de agosto]. Agora dá para entender tudo o que falta na academia! (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 20).

A MH prova que é possível ser saudável sem neuras, ter um relacionamento sem ‘noias’ e ser feliz sem frescuras (ed. 65, p. 16)

Um brinde à saúde – na MEN'S, é incrível a quantidade de boas matérias para os amantes de uma vida saudável. Parabéns! (ed. 65, p. 20)

Prove sua firmeza – teste seus músculos estabilizadores e turbine seu desempenho (ed. 65, p. 32)

Seu tronco está em forma? Descubra com um teste rápido de flexão de braços – condicionamento físico não é só uma questão de levantar peso. “também leva em conta sua força em relação ao próprio peso”, diz o treinador americano Martin Rooney. É por isso que ele submete seus atletas a testes como este abaixo. Vá para o chão e veja a quantas anda sua performance (ed. 65, p. 72)

Detone os monstros infiltrados! A terra está infestada de bactérias. Saiba como detonar as que colocam sua saúde em risco (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 118).

Durma bééééem...e acorde ótimo – boas horas de sono podem trazer benefícios para o seu dia a dia que você nem imagina. Além de mais disposto, você pode acordar mais bonito, mais rico e mais saudável. Descubra como em 11 lições! (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 58).

Em outubro, veja na capa da men's Health o vencedor do concurso mais aguardado do ano! Conheça o cara da capa, o leitor que vai aparecer no lugar mais nobre da Men's Health, a revista que mostra para o homem moderno como é fácil viver melhor. Alinhado com os valores da MH, o vencedor do concurso O Cara da Capa vai contar suas dicas de equilíbrio, prazer, energia e saúde. No maior estilo! Prepare-se: ano que vem pode ser você (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 104).

O Bê-á-Bá do Whey Protein – tire suas dúvidas sobre o mais popular dos suplementos e abra caminho para músculos gigantes (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 62).

Abra: sua casa está aqui – reunimos 132 ideias para você dar uma repaginada no visual, no conforto e no astral da sua moradia. Saia da casinha e viva com estilo! - você curte o melhor, a gente sabe. Por isso, reunimos as dicas mais prazerosas e os objetos de design e equipamentos mais decolados para você viver a mil – quer isso signifique impressionar a parceira com um quarto sedutor, organizar uma festa perfeita para a galera ou garantir segurança e bem-estar. Entre e fique à vontade! (MEN'S HEALTH, ed. 65, p. 85).

Outubro, ed. 66, ano 6, nº 6

Muito interessante a matéria Penso, Logo emagreço [edição de setembro]. A mente também é inimiga dos pneus. Valeu, MEN'S (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 14).

Shape de cinema – valeu, MEN'S HEALTH! Estou seguindo o treino utilizado por Vin Diesel [reportagem O Poder de Vin Diesel, edição de junho] e o resultado está sendo bom! Até o verão chego ao patamar do meu clone! (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 14).

A ciência do tanque – forje um abdome – e um core – duro como uma pedra pondo em prática estratégias concretas e infalíveis (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 50).

Enxugue na esteira – quer ficar em forma antes do fim do ano? Então mergulhe neste guia que decifra o aparelho e traz o passo a passo para você correr meia hora sem parar ao fim de quatro semanas. Daqui em diante, sua meta é secar. Livrar-se dos terríveis pneus e ficar de bem com você mesmo – e com elas – na praia, na piscina, no parque. Para levá-lo a atingir seu objetivo, iniciamos aqui nosso especial aeróbico de fim de ano. Começamos em grande estilo: dissecando a esteira, o mais famoso aparelho de cárdio. Você aprenderá a tirar o máximo dela. Na sequência, nos dois próximos meses virão reportagens sobre bike e musculação (sim, musculação! – traremos um treino com peso que derrete gordura e dá fôlego como uma corrida). Ficar em forma nunca foi tão fácil (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 72).

Saladas que dão músculos – 3 proteínas magras em 6 saborosos mix de fibras e vitaminas. As receitas turbinam o shape, matam a fome e são moleza – é só pôr tudo no prato (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 32).

Encha o prato e esvazie os pneus – se você quer prato cheio e corpo enxuto, precisa conhecer a nutrição volumétrica. A ideia é encher os olhos e enganar o estômago com alimentos poucos calóricos que dão aquela sensação de saciedade (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 56).

Nos trinquês – para bens pela revista! MH me ajudou muito em relação aos cuidados com o corpo. Hoje, sou mais magro, mais vaidoso e o sexo está cada vez melhor. Também malho e me alimento bem graças a vocês. Valeu! (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 14).

MH cuidados pessoais – 102 jeitos de ficar + atraente que nunca! (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 86).

Missão cumprida - Quem lê a revista sabe exatamente o que é necessário para ter um corpo saudável e, por consequência, bonito (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 14).

Desarticule sua dor de cabeça – se ela vem com incômodo na mandíbula, pode ser disfunção na ATM – causada por estresse, pressa ao comer...entenda o problema e despache-o (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 30).

Tenha uma atitude saudável livre do cigarro – fazer exercícios físicos, como correr, nadar, andar de bicicleta e até dançar, é muito bom para a saúde e contribui para o bem-estar. Isso porque ao se exercitar, o organismo libera endorfinas, substâncias que dão a sensação de prazer, melhorando o humor e a disposição. A atividade física também é uma aliada de quem quer parar de fumar, reduzindo os sintomas da abstinência, como insônia, inquietação, fome excessiva e estresse. Além disso, melhora a autoestima, acelera o metabolismo e ajuda na digestão. Você também sente os efeitos no corpo. Bastam 20 minutos sem cigarro para a pressão sanguínea e a pulsação voltarem ao normal. Três semanas depois, a respiração fica mais fácil e a circulação melhora. Portanto, tome uma atitude saudável. Pratique exercícios e largue o cigarro. Sua saúde agradece (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 43).

10 razões para você (Enfim!) deixar de fumar – a fumaça não detona apenas seu pulmão, mas seus planos de vida. Dá só uma olhada... (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 52).

Vai amarelar no verão? Saiba como se prevenir contra a hepatite, doença que já atinge 1/3 da população mundial. Em época de festas – fim de ano taí! – você está mais sujeito a contraí-la... (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 76).

Embutidos: coma sem erro! – consuma sem detonar salame, linguiça, mortadela... Afinal, bem-estar não combina com privação! (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 80-81).

Era uma vez um câncer...no testículo. Além de ser curável em mais de 90% dos casos, a doença não deixa sequelas e a vida segue normal. Confira o depoimento de Bruno Macário, 28 anos, que teve o diagnóstico, fez a cirurgia, se tratou e está inteirado (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 109).

Coloque seu prato na balança – segundo o IBGE, a maioria dos brasileiros tem uma alimentação deficiente em nutrientes e rica em calorias. Saiba equilibrar sua dieta e mantenha a saúde nos trinques! (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 113).

Emagrece Brasil! (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 135).

A etiqueta da carona – o manual definitivo de boas maneiras para motoristas e passageiros (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 42).

Tira-teima – muito boa a reportagem O Bê-á-Bá do Whey Protein, na última edição! Sempre quis testar o suplemento, mas tinha dúvidas sobre a diferença entre os tipos dele e sobre qual usar (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 14).

Tropa de elite – MH é uma verdadeira personal para atletas. Com ela, inovo o treino todo mês e atinjo resultados acima do esperado. Parabéns! (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 14).

Há um exercício para limar a papada (o pedaço de pele gorda sob o queixo)? (MEN'S HEALTH, ed. 66, p. 20).

Novembro, ed. 67, ano 6, nº 7

Testado e aprovado – meu namorado é leitor e usa muitas dicas da MH; eu sou a satisfeita namorada que usufrui dos conhecimentos que ele adquire – uma técnica de sexo em especial me deixa em delírios inebriantes...Só tenho a agradecer à revista! Acho que todo homem inteligente deveria ler a MEN'S HEALTH, e toda mulher esperta deveria exigir a leitura – e a aplicação fiel de cada uma das dicas – do namorado! (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 16).

Avançar sempre! – ao longo dos anos, a MH se tornou um referencial de cultura e de informação – é, sem dúvida, um divisor de águas. Mais que uma revista, vocês são um arauto de esperança para o público! (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 16).

Melhor e mais jovem – a revista virou meu melhor amigo e conselheiro. Assim vou chegar aos 50 com cara de 40 (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 16).

Músculos grandes em 15 minutos – sem tempo para se exercitar? Essa desculpa já não vale mais. É hora de crescer a jato! (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 52).

O jeito + rápido de ficar forte – desenvolva a musculatura em um mês com o treino fácil que foca suas maiores fibras e combina exercícios tradicionais, estáticos e balísticos (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 67).

Dê resistência de aço a seus joelhos! Não os deixe falhar no verão, quando são mais recrutados. Ponha estes exercícios no treino (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 30).

Levar a sério a malhação e a alimentação demanda só organização e boa vontade. É simples, como a fórmula da MH (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 12).

O mar está no ar – o estilo náutico esquentou as passarelas. Agora, é a época ideal de levá-lo para as ruas. Siga nossa carta e evite risco de naufrágio... (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 98).

Dê uma banana para os problemas! Algumas das grandes barreiras da vida não existem fisicamente – elas estão só na sua cabeça. Neste fim de ano, dê um perdido nelas, assuma o controle e prepare-se para curtir a mil (MEN'S HEALTH, ed. 67, 133).

Atraente até debaixo d'água – 28 dicas para você praticar esportes no verão sem detonar sua pele e os cabelos (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 144).

As novas tecnologias radicais – roupas e equipamentos que turbinam sua aventura, seja ela qual for (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 40).

De olhos bem abertos! – na época mais quente do ano, é mais fácil pegar conjuntivite. Não faça vista grossa: livre-se dessa (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 32).

Corrida com a Mizuno em Amsterdam (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 35).

Viva (Quase) para sempre – onze estratégias – e cinco vinhos – para você ganhar longevidade. Nossa fonte de juventude: os sujeitos que vêm dando rasteira na senhora da foice há 90 anos ou mais (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 56).

Cerveja sem preju! – refrescante, a bebida é soberana nos dias quentes. Reunimos as melhores dicas para você curtir esse prazer com estilo: sem azedar a saúde – e nem arranhar sua imagem (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 86).

A ciência atesta – eu costumava ler revistas masculinas, mas sempre achava as matérias meios ingênuas. Isso mudou depois que comecei ler a MH. Percebi que esta é uma revista mais séria e que aborda assuntos de forma mais completa, sempre trazendo fundamentos científicos (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 10).

Acerte e perca (peso) – você treina e come legal, mas não consegue emagrecer? Faça o teste abaixo e descubra onde está seu erro (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 64).

Vai um upgrade geral? Nem todas as conquistas precisam de meses de planejamento e um rufar de tambores. Com a mente livre e o espírito leve, você pode dar saltos de progresso no dia a dia – e eles podem ser os que trazem as maiores satisfações (MEN'S HEALTH, ed. 67, p. 138).

Dezembro, ed. 68, ano 6, nº 8

Primeira impressão – a MH de novembro acabou de chegar, e eu queria parabenizar o pessoal pela capa, está genial. Agora eu vou correr pra degustar minha revista! (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 20).

Cumprindo metas – há um ano resolvi emagrecer, cuidar do meu corpo e da minha saúde. Assinei a revista e estou me esforçando ao máximo com dieta e treinos, porque cansei de não poder tirar a camisa na praia. Vocês me inspiraram a melhorar (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 20).

Com gosto é que se faz – ele eliminou o tédio com a ajuda da MH. Resultado: mais 10 kg de músculos e satisfação na vida (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 40).

Tríceps: a chave do braço sarado! – investir nesse músculo é crucial para aumentar o poder de fogo de seus membros superiores. Siga nosso treino e faça seu muque se destacar em tempo recorde (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 54).

Guia tech MH – 101 gadgets e soluções – um guia de tecnologia para você buscar uma vida mais fácil e divertida! (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 103).

Entre no linho! – de uma maneira despretensiosa, roupas de linho deixam você alinhado para qualquer ocasião no verão. Elegemos as 4 peças que vão fazer a diferença nos seus looks (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 132).

18 itens essenciais para um visual de verão matador – levando peças-chave, você economiza tempo, espaço na mala, e ainda ganha versatilidade nas viagens de verão (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 136).

Vida boa – acompanho a revista desde 2006, e em cada página encontro um empurrão para ter mais qualidade de vida. Estou sempre seguindo as dicas sobre treino e saúde dos consultores e percebi uma grande diferença na minha disposição, física e mental (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 20).

Primeiro aniversário – sou leitor da MH há um ano, e desde então minha vida ficou muito mais saudável e cheia de estilo. E como viver melhor e fácil! Sucesso para vocês (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 20).

Enquadre sua insônia – não deixe a correria abalar seu sono. Livre-se dos problemas, durma na boa e fique bem na foto de fim de ano (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 82).

Sobreviva à esbórnia! – seu fígado está rateando com tanta festa e happy hour? Ele pode se recuperar as 72 horas. Siga nosso cardápio e seja feliz! (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 94).

Como identificar a mulher ideal – sim, assim como alguns de nós, há mulheres que são malas. E você não quer uma companhia dessas para suas férias, quer? Então ligue o alarme ao ouvir algo do tipo quando você... (MEN'S HEALTH, ed. 68, p. 130).

Costas em V é pra já! Descubra as táticas de treino do leitor André Arruda – um dos três finalistas do concurso o cara da capa – e construa dorsais gigantes! (MEN'S HEALTH, ed. 68, ed. 82).