



ÁREA TEMÁTICA: Saúde, corpo e sexualidade

O corpo, o consumo e o investimento corporal: as dietas e o exercício

CUNHA, Maria João

Mestre em Sociologia

ISCSP-UTL

mjcunha@iscsp.utl.pt

Resumo

Neste artigo analisamos as relações estabelecidas entre o tipo de corpo ideal e os investimentos efectuados pelas adolescentes, nomeadamente as dietas e o exercício físico.

Numa sociedade de consumo, as convicções e convenções são substituídas pela flexibilidade e pela mobilidade, permitindo deste modo, e através do próprio consumo, transformar as representações da 'boa vida' em realidade. Por isso, a construção do 'eu' traduz-se na posse de bens desejados e na prossecução de estilos de vida que envolvem uma dada construção corporal. Funde-se a preocupação interna com a saúde e a preocupação externa com a aparência, o movimento e o controlo do corpo.

Dois factores são fundamentais na sociedade de consumo: a dieta e o exercício físico. Estas formas de investimento corporal são usadas para preservar a vida, aumentando os seus prazeres, que passam por consumir, gastar e saciar o desejo: o corpo na cultura de consumo é então um veículo de prazer.

Mostramos como, com base na comparação social, as adolescentes desenvolvem estratégias socialmente aprovadas para alcançar o tipo de corpo que lhes permite uma nova forma de 'ascensão' social.

Palavras-chave: Sociologia do corpo; consumo; imagem corporal; dieta; exercício físico





1. Introdução

Ao longo dos tempos surge nas sociedades ocidentais uma noção de feminilidade que se entrecruza com a de consumismo e com a imitação de figuras de prestígio. Traçando uma evolução temporal, estas figuras de referência foram, aristocratas, seguidamente herdeiras de grandes fortunas, estrelas de cinema e depois modelos, estrelas *pop* e de televisão.

Estas referências influenciaram pois o denominado '*look*', ou seja, o conjunto iconográfico feminino. Logo, a identidade da mulher surge associada à exposição dos seus atributos (Craik, 1994). Aliás, pelo enfoque dado ao género feminino nestas questões, escolhemo-lo para percebermos quais os investimentos que realizam na sua imagem corporal, designadamente a dieta e o exercício físico.

De entre as influências que as figuras de referência mencionadas têm para a sociedade em geral, destacamos neste artigo as influências nas adolescentes. Estas são das mais permeáveis ao culto dos vários modelos, seja através da tentativa de obtenção dos mesmos símbolos que os seus ídolos, como as roupas ou os enfeites corporais, seja através da imitação dos seus maneirismos, positivamente valorizados nas sociedades de consumo.

Pelo referido efeito das figuras nas adolescentes, escolhemo-las para estudarmos como a prossecução destes ideais de corpo se poderá traduzir em investimentos na imagem corporal. Destes investimentos analisamos então particularmente os dois tipos que são dos mais comuns e aceites em sociedade: as dietas e o exercício físico.

2. O corpo e o consumo

Consumir, de uma forma geral, é importante para o desenvolvimento e para a afirmação da identidade. A questão da construção da identidade está, por sua vez, associada à auto-imagem e ao corpo, entendido como projecto no qual se fazem investimentos e que está, por definição, em permanente construção. Enquanto investimentos realizados pelos indivíduos, podemos entendê-los também como formas de consumo: são comportamentos que se adquirem, para transformar o corpo, tal como se adquirem roupas ou um serviço de estética.

Numa sociedade de consumo, as convicções e as convenções de outrora são hoje substituídas pela flexibilidade e pela mobilidade sociais, não existindo estratos sociais tão rígidos que não se possa fazer uma evolução. Estas novas condições permitem – através do próprio consumo – transformar as representações da 'boa vida' em realidade. Por isso, a construção do 'eu' traduz-se na posse de bens desejados e na prossecução de estilos de vida que são assim artificialmente forjados – quer através de mecanismos de imitação, quer por serem construídos pelos media.

A questão do consumo torna-se pois fundamental para a construção da imagem corporal. Um corpo mal cuidado torna-se uma vergonha da classe – a que se pertence ou a que se aspira – que é concomitantemente projectada sobre esse mesmo corpo. Consequentemente, o corpo torna-se o signo de *status* mais estreitamente associado à pessoa, tornando-se a ocasião e o pretexto de um número sempre crescente de consumos (Maisonneuve e Bruchon-Schweiter, 1981). Simultaneamente, a aparência e a apresentação do corpo tornam-se centrais na construção da auto-identidade, através do desenvolvimento da consciência do corpo, que se deve aproximar o mais possível das imagens ideais para aumentar o seu valor, em termos de bem negociável e 'vendável' (Fox, 1997). Os corpos passam assim de produtores a produtos de consumo, apesar de não serem objectos passivos, na medida em que eles próprios consomem. Na esteira de Giddens (1997), pode-se afirmar que a relação entre o corpo e a auto-identidade é cada vez mais dinâmica, como consequência do crescimento da reflexividade socialⁱ e do factor riscoⁱⁱ. Os estilos de vida e o planeamento do corpo são uma parte da vida em ambientes sociais pós-tradicionais e reflexivos. O



culto do corpo e da aparência encobre assim a preocupação com o controlo activo e com a construção do corpo através das várias opções de estilos de vida que a modernidade reflexiva possibilita (Giddens, 1997).

Dá-se então uma espécie de fusão entre a preocupação interna com a saúde e a preocupação externa com a aparência, o movimento e o controlo do corpo. Por isso, hoje ter-se um corpo musculado, tonificado, firme, simboliza uma atitude social correcta, uma vez que corresponde a uma preocupação com a maneira como se 'parece' aos outros. Para mais, esta pertença envolve controlo, força de vontade e energia, a tradução de uma imagem de auto-suficiência e sucesso que é o ideal das sociedades (pós-) modernas – e que resulta da influência das várias figuras de referência. O recurso crescente à cirurgia estética para reconstruir os corpos acentua esta tendência. Aliás, a cirurgia estética pode ser vista como algo que, paradoxalmente, permite às mulheres sentirem-se sujeitos corporalizados e não 'corpos objectivados', vivenciando o corpo de uma forma plena, na medida em que agem sobre eles e os transformam, transformando-se também a elas próprias (Williams e Bendelow, 1998).

A saúde está deste modo envolvida na sociedade de consumo, através, por exemplo, da indústria da boa forma, como os aparelhos de ginástica que substituem a corrida, o andar de bicicleta, o remar, etc.. Sobressaem pois duas visões antagónicas: a) a noção de saúde como controlo, que reflecte e reforça os imperativos do capitalismo tardio em relação a uma força de trabalho disciplinada e produtiva; e b) a saúde vista como libertação – tornando-se uma metáfora para o imperativo em relação ao consumo. Chocam assim as necessidades de disciplina com as necessidades de prazer; o corpo é o reflexo da disposição e das contradições culturais da sociedade capitalista tardia (Williams e Bendelow, 1998).

Neste caso, o género desempenha um papel fundamental, na medida em que são os corpos das mulheres que detêm o papel principal em termos materiais e simbólicos na relação produção/consumo. Segundo Giddens (1997), as perturbações alimentares da modernidade tardia podem expressar uma 'patologia do auto controlo reflexivo', que opera à volta do eixo central da auto-identidade e da aparência corporal e consequentemente na reflexividade sob a vida pessoal e social, como discutimos seguidamente.

A questão da reflexividade da vida social contemporânea e da pluralidade de opções em termos de estilos de vida tem merecido uma grande atenção por parte dos teóricos e analistas. Os estilos de vida, apesar de englobarem uma componente de rotina, são reflexivamente abertos à mudança, devido à natureza mutável da auto-identidade (*idem*). Pode parecer então que a questão da 'disciplina' ou rigidez ficou um pouco perdida na sociedade de consumo, sobretudo porque os padrões de consumo com base nas classes sociais também enfraqueceram – o que em certa medida contradiz Bourdieu (1979). Aliás, testamos neste estudo se o estrato social é uma variável que influencia quer as dietas, quer o exercício físico. De facto, esta visão pode consolidar-se, sobretudo, se pensarmos em certos bens que há algumas décadas só poderiam ser adquiridos pela classe alta e que hoje são adquiridos pela classe média como forma efectiva de se promoverem socialmente, 'copiando' de certa forma estes padrões de consumo, como a aquisição de certas marcas de vestuário ou mesmo cosmética e operações plásticas.

O modelo da sociedade de consumo transforma o indivíduo – o consumidor – num sujeito que ultrapassa as fronteiras das necessidades naturais para se basear no desejo "criado pela comparação egoísta com os outros; um desejo que não conhece satisfação ou estado de equilíbrio – esta é a distinção entre duas lógicas: a lógica da necessidade e a do desejo" (Falk, 1994: 105). Esta transformação pode ser explicada por factores exógenos (a comparação social), mas coadjuvada por factores endógenos (a natureza do homem que se manifesta no desejo pela comparação e competição – o amor-próprio referido por Rousseau, *cit. in* Falk, 1994). O desejo pode ser, assim, consequência e causa da comparação social. Enquanto a visão do desejo como consequência da comparação social se aproxima das interpretações sociológicas do consumo moderno (*cf.* Bourdieu, 1979), a visão do desejo como causa da comparação social recorda o princípio da imitação postulado por Tarde como uma disposição humana básica, de imitar o outro e portanto a sua conduta e desejos, particularmente no âmbito do consumo (*cf.* Barata, 1974).



2.1. A comparação social

A comparação é um dos factores nesta equação, na medida em que pressupõe um estado de deficiência em que se activa a prossecução de um modelo, através da imitação, ou a tentativa de conseguir uma distância para o inferior ou rival, através da distinção (Falk, 1994). Existe assim uma dupla forma de comparação: a) através da imitação, accionando processos de inclusão e de identificação; b) através da distinção, activando processos de exclusão e separação (*idem*).

Enfatizamos por isso a aplicabilidade da teoria da comparação social neste campo. De facto, a partir das suas formulações iniciais (Festinger, 1954), esta teoria sofreu várias revisões e foi aplicada a várias áreas, nomeadamente a da imagem corporal na sua relação com os media (Morrison, Kalin e Morrison, 2004). Deste modo, reconhece-se actualmente que podem ocorrer comparações indesejadas, que o ponto de referência utilizado no processo de comparação pode ser um indivíduo diferente e ainda que a comparação social pode ocorrer em dimensões como a aparência física e os hábitos alimentares (*idem*).

De acordo com as revisões efectuadas a esta teoria da comparação social, defende-se presentemente que os indivíduos ainda estabelecem a sua identidade pessoal através de comparações entre eles próprios e outros, desde que tenham atributos que sejam valorizados (Wykes e Gunter, 2005).

Alguns estudos utilizam mesmo um modelo teórico baseado em processos de comparação social para explicar como a exposição a ideais de magreza aumenta a insatisfação corporal (Thompson e Heinberg, 1999). As respostas serão diferentes consoante os indivíduos forem mais vulneráveis que outros à exposição às pressões sócio-culturais sobre a aparência: uma das diferenças será o género, sendo as raparigas mais pressionadas que os rapazes – por isso as escolhemos para o nosso estudo.

Em todo o caso, a problemática da comparação e da imitação para o desejo de consumo remete-nos para a construção da imagem corporal como um fenómeno que tem como base vários processos de investimento, nomeadamente na perspectiva do investimento corporal – como no caso das dietas e do exercício, que desenvolvemos de seguida.

3. O consumo e o investimento corporal: o caso das dietas e do exercícioⁱⁱⁱ

O investimento na imagem corporal refere-se aos comportamentos desempenhados pelos indivíduos para manter ou realçar a sua aparência (*look*) (Morrison, Kalin e Morrison, 2004). A crescente individualização e privatização dos corpos na sociedade de consumo tende a deixar as pessoas sozinhas com os seus corpos, investindo mais tempo e esforço na sua monitorização, controlo e aparência (Sparkes, 1997). Ora muito deste investimento circunscreve-se ao que se denomina '*look*' (Featherstone, 1994, Craik, 1994). Neste âmbito, dois factores são fundamentais na sociedade de consumo: a dieta e o exercício físico. Estes têm sido referidos como os comportamentos mais frequentes e mais conhecidos para a obtenção da aparência corporal 'ideal' (Bissell, 2004, Brenner e Cunningham, 1992, Cash e Pruzinsky, 1990, Emmons, 1996, Cusumano e Thompson, 1997, Harrison e Fredickson, 2003, Paxton *et al.*, 1991).

Para além destes, outros comportamentos são também desempenhados com o objectivo de conseguir perder peso e obter o ideal de corpo magro imaginado pelas mulheres e que é construído com base num determinado contexto sociocultural, no qual se destacam várias influências, entre as quais a dos mass media. Estes são contudo comportamentos que podem envolver diversos riscos para a saúde, no sentido em que alguns são mesmo sintomáticos de perturbações alimentares. Incluem, para além do exercício físico, beber muita água, saltar refeições, contar calorias ou fumar e, num grupo considerado de comportamentos extremos, no sentido de serem perigosos para a saúde: jejuar, fazer dietas rápidas, tomar diuréticos, vomitar, tomar comprimidos para emagrecer e laxantes (Paxton *et al.*, 1991). Aliás, os últimos três comportamentos – vomitar, tomar comprimidos para emagrecer e usar laxantes para perder peso – pertencem ao grupo das práticas patogénicas de controlo de peso (*PWCP – Pathogenic Weight Control Practices*) (Morrison, Kalin e Morrison, 2004).



Neste conjunto de práticas destinadas à obtenção de um determinado ‘look’ destacamos o caso da dieta como regime de controlo corporal (cf. Foucault, 1975). A etimologia do termo aponta para ‘regimen’, de *regere* ou regular, e refere-se, como termo médico, a qualquer sistema de terapia prescrito. Uma dieta regulada carrega o significado arcaico de ‘sistema de governo’, mas pode estender-se a ‘governo do corpo’ (Turner, 1992).

Em termos de controlo, a dieta relaciona, por um lado, os males das mulheres com os males da sociedade, que incluem a histeria, a anorexia e a agorafobia; por outro lado, relaciona as disciplinas que regulam os corpos com o desenvolvimento das técnicas de dieta nas sociedades ocidentais de consumo, como refere Turner (1996). A principal evolução na história da dieta é que se destinava originalmente a controlar o desejo, “enquanto sob as modernas formas de consumismo a dieta existe para promover e preservar o desejo” (Turner, 1996: 39). O desejo controlado inicialmente – o desejo por alimentos, que era paralelo ao desejo carnal, era controlado através da dieta, que reflectia assim o controlo do desejo; aliás, a Igreja acusava como pecados a gula e outros desejos, que deviam portanto ser reprimidos por quem procurava a pureza. O desejo, nas actuais sociedades de consumo, é cultivado, a par do hedonismo (cf. Falk, 1994) e a dieta serve o corpo belo, desejável. Desta forma, o papel de controlo do corpo a nível interno que é desempenhado pela dieta alarga-se à apresentação externa do corpo através do exercício físico e da cosmética. O objectivo será sempre o de se conseguir aumentar o valor do desejo pelo corpo, em sociedades que promovem o consumo do corpo, mas apenas de um determinado tipo de corpo, o corpo belo, magro, comumente representado.

Nestas associações entre a dieta e o seu papel na sociedade de consumo é possível identificar vários paradoxos, que acabam por se traduzir em pressões opostas sobre o indivíduo: se por um lado a sociedade de consumo de massas sugere uma imensa liberdade de escolha, por outro lado canaliza os indivíduos para padrões muito restritos do que é o corpo desejável. Também o acesso cada vez mais generalizado a marcas de roupa que oferecem vários estilos – ou mesmo a clínicas de estética que poderiam proporcionar uma enorme liberdade na construção do ‘eu’ – acaba por se confrontar com os cânones de beleza corporal que balizam as escolhas individuais: o corpo constrói-se, mas com uma liberdade controlada ou limitada aos padrões socialmente validados. A dieta poderá ser vista como um exemplo e uma metáfora para todas estas questões: é uma prática que limita as liberdades individuais, ao mesmo tempo que permite ao indivíduo a liberdade de se construir, num corpo que na panóplia de consumo é capaz de (se) controlar para ser ele próprio objecto de desejo e de consumo, por exemplo nos media.

A dieta levada ao extremo pode ainda significar perturbações alimentares como a anorexia nervosa. No sentido que aqui lhe damos, de prática de investimento corporal, ela (a dieta) representa a possibilidade do indivíduo se recriar como ‘forma de arte’, numa forma corporal que confronta e que não pode ser – e não é – ignorada (Eckermann, 1997: 151). De qualquer forma, é importante reter o facto de que a decisão para ‘fazer dieta’ está relacionada com a insatisfação com a aparência corporal, que de tão disseminada entre o género feminino acaba por ser considerada endémica, da mesma forma que a luta entre o corpo e o consumo é endémica à cultura contemporânea (*idem*).

A outra forma mais comum de investimento na imagem corporal é o exercício físico. Juntamente com a dieta, o exercício é um dos símbolos dos valores mais aceites em sociedade: “o corpo leve e enérgico, estreito e elegante, com fronteiras firmes e tonificadas é uma imagem poderosa da cultura contemporânea, especialmente na articulação com a publicidade e a cultura de consumo” (Sassatelli, 2000: 227). O exercício físico contribui para a obtenção do tipo de corpo idealizado, ao mesmo tempo que está associado à indústria de *fitness* que se tem vindo a desenvolver de forma exponencial na sociedade de consumo, através da proliferação de ginásios, *health clubs*, *spa’s* ou clínica de estética. Variando as maneiras de se fazer este investimento, o exercício é cultivado inicialmente nas escolas, mas ganha destaque fora delas, nos ginásios ou noutras estruturas sociais.

Este culto do corpo está relacionado com o ideal de beleza grego, um dos que mais se aproxima aos modernos ideais de corpo (Maisonneuve e Bruchon-Schweiter, 1981). Para os gregos o ideal de corpo



estava associado à aptidão física e mais ligado ao sexo masculino. Torna-se assim a exceção na História em relação à associação entre maiores pressões sociais para a obtenção de beleza corporal e o género feminino. De facto, os homens estão inicialmente mais relacionados com o exercício físico, embora ao longo do século XX a tendência para a igualdade com as mulheres tenha aumentado.

Em Portugal, o exercício físico deu os primeiros passos ainda no século XIX (Crespo, 1990). Já na segunda metade deste século houve uma valorização da saúde e da higiene em torno de uma ideia de regeneração, o que resultou na eleição de um corpo vigoroso e perfeito, tipicamente desportista, como ideal. “Forte, belo, saudável e enérgico, era este o modelo de corpo a construir e que o desporto permitia alcançar. Era esse o corpo do *sportsman*: um corpo atraente, sólido, robusto, garantia de poder enfrentar com sucesso os obstáculos da própria sobrevivência sem ser derrubado nos primeiros embates.” (Hasse, 1999: 332). Havia porém desportistas com corpos mais magros, mas que não eram por isso vistos como fracos: o importante era a prática do desporto e os benefícios deste na vida global do indivíduo e não apenas na sua constituição física. Este entusiasmo pelo desporto contagiou também o universo feminino: “é o universo da força, da segurança, do perfeito domínio de si próprio e, também, da competência, sinais que raras vezes permitiram que a sedução que desencadeiam, de uma maneira geral, fosse substituída pela indiferença.” (Hasse, 1991). Realmente, este interesse feminino pelo desporto não foi condenado, pelo menos até à I Guerra Mundial. A partir daqui, algumas provas desportivas, as mais violentas, foram consideradas impróprias para senhoras. A partir da década de 1930 e sobretudo após a II Guerra Mundial, as classes mais elevadas da Europa passaram a demarcar a sua diferença social por um corpo sem gordura, atlético, vestido de forma condicente. A gordura deixa de ser formosura e as mulheres são as primeiras a adaptarem-se à nova moda.

O maior incremento da prática de exercício físico foi contudo dado nos anos de 1980 e de 1990, ao tornar-se mais um factor para o entendimento do corpo enquanto veículo de obtenção de interesses individuais. A importância de um estilo de vida saudável generalizou-se e massificou-se, juntamente com todas as práticas de manutenção e melhoria corporal. O conceito de *fitness* é abrangente e inúmeras modalidades têm vindo a desenvolver-se e a afirmar-se no nosso país, constituindo um mercado em expansão.

Através desta análise é possível compreender a importância da dieta e do exercício físico como formas de investimento da imagem corporal. Veremos como estes comportamentos se manifestam em adolescentes do sexo feminino.

É de notar que, na adolescência, o corpo sofre alterações fisiológicas, para além de alterações nas estruturas de pensamento e do desenvolvimento de uma maior apetência e capacidade para a introspecção (Silva, 1999). As adolescentes têm assim de lidar com pressões para adoptarem uma forma corporal magra numa altura de vulnerabilidade e de inexperiência identitária (Page e Fox, 1997). Por outro lado, é precisamente no período pubertário que a auto-consciência corporal é exacerbada, sobretudo no sexo feminino, devido à variabilidade temporal dos acontecimentos da maturação, nomeadamente da maturação sexual.

4. Método

Para compreendermos qual a frequência da utilização de dieta e de exercício físico em adolescentes aplicámos um inquérito por questionário de auto-administração a raparigas adolescentes das escolas secundárias públicas do concelho de Sintra. A amostra foi estabelecida por *clusters* através da selecção de turmas e totalizou 625 indivíduos (nível de confiança de 95,5%, para um erro amostral de +/- 0,16).

Do inquérito, composto por vários itens e escalas, analisamos aqui as questões relacionadas com a dieta e com o exercício físico – como dissemos, os mais comuns e aceites. Estes – e outros – comportamentos de perda de peso têm sido avaliados através de um conjunto de questões, agrupadas em métodos extremos e não extremos. Este conjunto foi delineado à luz da tradução de um estudo realizado por Paxton *et al.* (1991), tendo sido perguntado aos sujeitos qual a frequência de adesão a esses métodos. Os comportamentos referidos podem agrupar-se em métodos considerados não-extremos, que representam



um menor risco para a saúde e que englobam, para além das dietas e do exercício físico, outros comportamentos, tais como: beber muita água, saltar refeições e contar calorias. Limitamo-nos aqui a considerar os primeiros.

Por outro lado, para percebermos quais as variáveis que podiam prever estes dois comportamentos, efectuámos análise de regressão com um conjunto de variáveis que funcionaram como independentes. Este conjunto compreendeu variáveis sócio-demográficas (idade, estrato profissional dos pais, nível de habilitações familiar, religião, origem e situação actual em relação ao namoro), uma variável fisiológica que é o índice de massa corporal ($IMC = \text{Peso}/\text{Altura}^2$) e uma variável que media o sentimento de comparação social face aos modelos representados nas revistas femininas.

5. Resultados

Verificamos que a dieta (ver tabela nº 1 – Fazer dieta para perder peso) é um método a que cerca de quatro em cada dez adolescentes recorre frequentemente (26,5% até três vezes por mês, 13,2% com frequência semanal ou diária), o que é relevante pela idade das adolescentes (mediana=16 anos). O exercício físico (ver tabela nº 2) é o método mais utilizado (62,7% já fez exercício com o objectivo de perder peso).

	N	%	% válida	% acumulada
Nunca	374	59,8	60,3	60,3
Menos de 1 vez/mês	117	18,7	18,9	79,2
1-3 vezes/mês	47	7,5	7,6	86,8
1 vez/semana	23	3,7	3,7	90,5
2-6 vezes/semana	26	4,2	4,2	94,7
1 vez/dia	17	2,7	2,7	97,4
Mais de 1 vez/dia	16	2,6	2,6	100,0
Total	620	99,2	100,0	
Em falta	5	,8		
Total	625	100,0		

Tabela nº 1 – Fazer dieta para perder peso

	N	%	% válida	% acumulada
Nunca	231	37,0	37,3	37,3
Menos de 1 vez/mês	76	12,2	12,3	49,6
1-3 vezes/mês	54	8,6	8,7	58,3
1 vez/semana	74	11,8	12,0	70,3
2-6 vezes/semana	132	21,1	21,3	91,6
1 vez/dia	29	4,6	4,7	96,3
Mais de 1 vez/dia	23	3,7	3,7	100,0
Total	619	99,0	100,0	
Em falta	6	1,0		
Total	625	100,0		

Tabela nº 2 – Fazer exercício para perder peso

Apresentamos a análise de regressão na tabela nº 3 – Resumo da análise de regressão. Nesta tabela encontramos o sumário dos resultados dos principais testes estatísticos de cada modelo explicativo. Consideramos desde logo que trabalhamos com percentagens relevantes de explicação das variáveis, quer para a dieta ($R^2 = .66$) quer para o exercício ($R^2 = .73$). Sendo que todas as variáveis que entram estão ao nível de $p < .001$, podem considerar-se altamente significativas para o modelo. Desta forma, o modelo que prediz a dieta inclui o sentimento de comparação face às modelos publicitárias das revistas e o IMC. A nível do exercício físico encontramos exactamente as mesmas variáveis.

Podemos então afirmar que a comparação estabelecida com as modelos das revistas é um denominador comum nesta equação e deverá ser tida em consideração.

O índice de massa corporal, denunciador de somatótipos, mostrou ser também uma variável determinante quando se consideram estes comportamentos de perda de peso. Já as variáveis sócio-demográficas não se mostraram importantes, o que pode apontar para uma transversalidade do desejo de perda de peso e consequente investimento para todas as adolescentes, independentemente de diferenças etárias, de religião, habilitações, origem ou de classe, o que contraria a ideia base de Bourdieu (1979), tal como havíamos referido. Assim, o facto dos processos que envolvem comparação social apontam para a



importância dos media, embora de forma que se pode considerar indirecta, na construção dos ideais que formam a figura desejada.

<i>Variável dependente</i>	<i>F(p)</i> *	<i>R²</i>	<i>Variáveis que predizem</i>	<i>B</i>	<i>EP</i> <i>B</i>	<i>t(p)*</i>
Dieta	.000	.66	Sentimento de comparação	.59	.07	.000
			Escalões IMC	.35	.08	.000
Exercício físico	.000	.73	Escalões IMC	.78	.11	.000
			Sentimento de comparação	.66	.10	.000

Tabela nº 3 – Resumo da análise de regressão

6. Conclusões

Sendo o consumo uma virtude e não um pecado nas sociedades de consumo ocidentais, a dieta é usada para preservar a vida, aumentando os seus prazeres: para ser uma pessoa completa é preciso consumir, para gastar e saciar o desejo – o corpo na cultura de consumo é um veículo de prazer (Turner, 1996). Vimos como as adolescentes já sentem a necessidade de corresponder a estes ideais e uma parte significativa desenvolve já estratégias de perda de peso como a dieta. Em relação ao exercício físico, a sua importância tem crescido também para as mulheres – aliás, como vimos, este é o método preferido de perder peso para as adolescentes. Este método pertence a um conjunto de formas de investimento corporal, que se torna sobretudo relevante quando o flagelo da obesidade assola as sociedades de consumo e o corpo belo é o corpo treinado, alongado, 'em forma'.

Para finalizar, é importante compreender que todas as formas de investimento na imagem corporal podem ser utilizadas simultânea ou isoladamente, embora os estudos apontem para uma conjunção de factores (por exemplo: Brenner e Cunningham, 1992, Cash e Pruzinsky, 1990, Emmons, 1996, Cusumano e Thompson, 1997). No que respeita às adolescentes, as formas mais importantes de investimento baseiam-se nas que têm por objectivo perder peso e que dependem essencialmente do próprio indivíduo. Os factores que mais parecem contribuir para a dieta e o exercício físico são variáveis que envolvem formas de comparação com modelos provenientes dos media e o índice de massa corporal das adolescentes. A partir desta observação pensamos ser importante desenvolver mais estudos sobre o funcionamento da comparação social em vários aspectos do consumo e especificamente dos investimentos corporais.

Bibliografia

- BARATA, Óscar S. (1974) *Introdução às Ciências Sociais*, 2ª ed., 1., Livraria Bertrand, Amadora
- BOURDIEU, Pierre (1979) *La distinction : critique sociale du jugement* (5ª ed.), Les Éditions de Minuit, Paris
- BISSELL, Katherine L. (2004) "What do these messages really mean? Sports media exposure, sports participation, and body image distortion in women between the ages of 18 and 75", *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 81,1: 108
- BRENNER, Jennifer B. e CUNNINGHAM, Joseph G. (1992) "Gender differences in eating attitudes, body concept and self-esteem among models", *Sex Roles*, Vol. 27, nº 7/8
- CASH, Thomas F. e PRUZINSKY, Thomas (eds.) (1990) *Body Images. Development, deviance and change*, The Guilford Press, New York
- CRAIK, Jennifer (1994) *The face of fashion: cultural studies in fashion*, Routledge, London
- CRESPO, Jorge (1990) *A História do Corpo, Coleção Memória e Sociedade*, Difal, Lisboa



- CUSUMANO, Dale L. e THOMPSON, Kevin (1997) "Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization", *Sex Roles*, 37, 9/10: 701
- ECKERMAN, Liz (1997) "Foucault, embodiment and gendered subjectivities. The case of voluntary self-starvation", in Petersen, A. e Bunton, R. (eds.) *Foucault - Health and Medicine*, Routledge, London
- EMMONS, Lillian (1996) "The relationship of dieting to weight in adolescents", *Adolescence*, Vol. 31, n. 121, pp: 167-178
- FEATHERSTONE, Mike (1994) *Consumer culture and postmodernism*, Sage, London
- FESTINGER, Leon (1954) "A theory of social comparison processes", *Human Relations*, 7(2) pp: 117-140
- FOUCAULT, Michel (1975) *Surveiller et punir: naissance de la prison*, Galimard, Paris
- FOX, Kenneth H. (ed.) (1997) *The Physical Self*, Human Kinetics, Champaign
- GIDDENS, Anthony (1997) *Modernidade e Identidade Pessoal*, 2ª Ed., Celta Editora, Oeiras
- HARRISON, Kristen e FREDICKSON, Barbara L. (2003) "Women's Sports Media, Self-objectification, and mental health in Black and white adolescent females", *Journal of Communication*, 53, 2, pp: 216-232
- HASSE, Manuela (1999) *O Divertimento do Corpo - Corpo, lazer e desporto, na transição do século XIX para o século XX, em Portugal*, Ed. Temática, Lisboa
- HASSE, Manuela (1991) "A mulher, o desporto e a sociedade em Portugal", *Horizonte*, nº 46, pp: 123-128
- MAISONNEUVE, Jean e BRUCHON-SCHWEITER, Marilou (1981) *Modèles du corps et psychologie esthétique*, PUF, Paris
- MORRISON, Todd G, KALIN, Rudolf e MORRISON, Melanie A. (2004) "Body-Image Evaluation and Body-Image Investment among Adolescents: a Test of Sociocultural and Social Comparison Theories", *Adolescence*, Fall
- PAGE, A. e Fox, Kenneth. H. (1997) "Adolescent weight management and the physical self", in Fox, K.H. (ed.) *The Physical Self*, Human Kinetics, Champaign
- PAXTON Susan J., WERTHEIM, Eleanor H., GIBBONS, Kay, SZMUKLER, George I., HILLIER, Lynne e PETROVICH, Janice L. (1991) "Body Image Satisfaction, dieting beliefs and weight loss behaviours in adolescent girls and boys", *Journal of Youth and Adolescence*, Jun.
- SASSATELLI, Roberta (2000) "Interaction order and beyond: a field analysis of body culture within fitness gyms", in Featherstone, M. (ed.) *Body Modification*, Sage, London
- SILVA, Carlos M. (ed. Autor) (1999) *Prática de actividades físicas e Imagem Corporal*, U.T.L.-F.M.H., Lisboa
- SPARKES, Andrew C. (1997) "Reflections on the socially constructed physical self", in Fox, Kenneth H. (ed.) *The Physical Self*, Human Kinetics, Champaign
- TURNER, Bryan S. (1996) *The Body and Society*, Sage Pub., London
- TURNER, Bryan S. (1992) *Regulating Bodies - Essays in Medical Sociology*, Routledge, London
- WILLIAMS, Simon J. e BENDELOW, Gillian (1998) *The Lived Body: Sociological Themes, Embodied Issues*, Routledge, London
- WYKES, Maggie e GUNTER, Barrie (2005) *The Media & Body Image - If Looks Could Kill*, Sage Pub, London

ⁱ A vida social é moldada por preocupações modernas o que implica sobretudo a reorganização reflexiva das relações sociais e dos aspectos naturais através de critérios que são 'internamente referenciais' (Giddens, 1990).

ⁱⁱ O conceito de risco encontra-se num novo regime de doença, que envolve uma reconfiguração crítica do espaço corporal e das fronteiras corporais (Turner, 1996). Na viragem do século, o corpo é o principal alvo de ameaças que passam pela contaminação, pela catástrofe, pela toxicidade e pelo lixo, necessitando então de constante vigilância, regulação e controlo. "Os poderes, perigos e riscos do corpo social estão assim simbolicamente espelhados e reproduzidos à pequena escala do corpo humano" (Williams e Bendelow, 1998: 71). A SIDA surge como o exemplo de uma nova doença que mostra as analogias entre a poluição corporal e as ameaças e os perigos para a ordem social, onde o teste do HIV pode ser encarado como uma forma de regular e controlar os indivíduos em sociedade. O macro-social e o ambiente global tornam-se mais instáveis e incertos, à medida que novos sistemas de vigilância e de governo são postos em prática para regular e controlar o ambiente social e natural, incluindo o próprio corpo. A disciplina, vigilância e controlo do corpo podem servir como tentativa ou alternativa de resolução de perigos e ameaças mais globais na cultura consumista, onde a preocupação com a saúde e a forma física, são factores essenciais.

ⁱⁱⁱ As dietas e o exercício físico não esgotam as várias formas de investimento corporal, embora constituam as mais divulgadas.