Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Centro Biomédico

Instituto de Nutrição

Juliana Brandão Pinto de Castro

Faça o que eu digo, mas não o que eu faço: uma análise de discurso sobre práticas alimentares e corporais entre graduandos em Educação Física e Nutrição

Rio de Janeiro

2014

Juliana Brandão Pinto de Castro

Faça o que eu digo, mas não o que eu faço: uma análise de discurso sobre práticas alimentares e corporais entre graduandos em Educação Física e Nutrição

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Políticas, Saberes e Práticas em Alimentação, Nutrição e Saúde.

Orientadores: Prof.ª Dra. Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho

Prof. Dr. Francisco Romão Ferreira

Rio de Janeiro

2014

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ / REDE SIRIUS / BIBLIOTECA CEH/A

C355 Castro, Juliana Brandão Pinto de.
Faça o que eu digo, mas não o que eu faço: uma análise de discurso sobre práticas alimentares e corporais entre graduandos em Educação Física e Nutrição / Juliana Brandão Pinto de Castro. – 2014.
191 f.

Orientadora: Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho
Coorientador: Francisco Romão Ferreira
Dissertação (Mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Nutrição.

1. Nutrição – Teses. 2. Universidade do Estado do Rio de Janeiro – Teses. 3. Hábitos Alimentares – Teses. 4. Estudantes Universitários – Teses. I. Carvalho, Maria Cláudia da Veiga Soares. II. Ferreira, Francisco Romão. III. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Nutrição. IV. Título.

es CDU 612.39-053.81

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação, desde que citada a fonte.

_____ _____
Assinatura Data

Juliana Brandão Pinto de Castro

Faça o que eu digo, mas não o que eu faço: uma análise de discurso sobre práticas alimentares e corporais entre graduandos em Educação Física e Nutrição

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Políticas, Saberes e Práticas em Alimentação, Nutrição e Saúde.

Aprovada em 21 de agosto de 2014.

Banca Examinadora:

_____

Prof.ª Dra. Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho (Orientadora)

Universidade Federal do Rio de Janeiro

_____

Prof. Dr. Luiz Alberto Batista

Instituto de Educação Física e Desportos – UERJ

_____

Prof. Dr. Cesar Sabino

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Rio de Janeiro

2014

DEDICATÓRIA

Dedico esta dissertação a minha querida e muito amada vovó Neide (*in memoriam*), a primeira que me abraçou e parabenizou quando eu soube que havia sido classificada e aprovada para o Mestrado (lembrarei para sempre daquele abraço, do sorriso e olhar de alegria, mesmo depois do susto que tomou com meu grito de comemoração) e a minha especialíssima e amada madrinha-mãe, Maria Angela Brandão, quem me dá forças e incentivo para persistir no meu sonho acadêmico e projeto de vida. Sem vocês esta conquista não existiria.

AGRADECIMENTOS

Sou infinitamente grata a todas as pessoas que participaram da construção desta dissertação. Porém, antes de iniciar os agradecimentos, gostaria de frisar que a ordem aqui disposta não se encontra em nenhuma escala hierárquica. Todos, listados, ou não, contribuíram (direta ou indiretamente) com este trabalho, o qual faz parte de um sonho profissional que, com muita alegria, esforço e dedicação, segue mais alguns passos através deste Mestrado Acadêmico.

Assim sendo, agradeço a Deus, pela vida e saúde que me concede todos os dias, por me trazer sabedoria nos mais diversos momentos e situações, por colocar pessoas tão especiais na minha vida, por iluminar meu caminho e me dar forças para continuar.

Um agradecimento muito especial aos meus orientadores: Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho e Francisco Romão Ferreira, uma incrível dupla que enriqueceu imensamente este trabalho. MC e Chico, muito obrigada mesmo por compartilharem o vasto conhecimento de vocês comigo e por terem creditado a mim a confiança para desenvolver com vocês esta dissertação.

Agradeço também à Professora Doutora Shirley Donizete Prado, que enriqueceu este trabalho com suas profícuas sugestões e recomendações. Obrigada também pelo seu genuíno exemplo, de mostrar que, independentemente de onde chegamos, é sempre possível ir além e aprender cada vez mais.

Um agradecimento especial também ao Professor Doutor André Luís de Oliveira Mendonça, de quem tive a honra de ser aluna em dois períodos do Mestrado. Obrigada por partilhar seus conhecimentos filosóficos devidamente somados com sua *expertise* na área da Saúde.

Sou grata também ao Professor Doutor César Sabino, que abrilhantou esta dissertação com sua participação como membro da banca examinadora. Assim como os demais professores, você proporcionou uma verdadeira aula ao fazer suas considerações. Obrigada por ter lido este trabalho e feito sugestões preciosas para entender os traquejos das Ciências Humanas e Sociais.

Ao Professor Doutor Luiz Alberto Batista, agradeço imensamente por aceitar compor a banca examinadora. Fico muito feliz e honrada com a sua presença e por poder contar com seu vasto conhecimento e experiência na área para este trabalho.

Orientadores e professores da banca examinadora: vocês são parte da autoria desta dissertação. Os caminhos apontados por vocês permitiram o desenvolvimento deste trabalho.

Gratidão aos diretores do Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) – Edson de Almeida Ramos – e do Instituto de Nutrição (INU) – Inês Rugani Ribeiro de Castro – por permitirem a realização desta pesquisa no meio acadêmico.

Agradeço também a toda a equipe do Núcleo de Estudos sobre Cultura e Alimentação (NECTAR) e demais alunos e professores do Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde (PPGANS). Nestes dois anos fomos uma família, onde cada um contribuiu com críticas construtivas, sempre no intuito de aperfeiçoar este trabalho. Obrigada por terem feito parte desta minha caminhada.

À Maria e à Michele, da Secretaria da Pós-Graduação do Instituto de Nutrição (INU-UERJ), com as quais sempre pude contar para as questões burocráticas inerentes à dissertação. Obrigada pela predisposição e prontidão.

Ao ilustre Professor Mestre Flávio Chame, do Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD-UERJ), mestre tanto academicamente, quanto na maestria profissional. Muito obrigada pelos seus ensinamentos através da disciplina de Treinamento Desportivo. Acompanhar suas aulas ajudou incomensuravelmente no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao estimado Professor Doutor Rafael da Silva Mattos que, sabedor do meu sonho de seguir na vida acadêmica, sugeriu-me esta Pós-Graduação. Obrigada pela ajuda na revisão do projeto de pesquisa para o processo seletivo deste Mestrado e pelas aulas que você ministra com admiráveis excelência e sabedoria.

A minha madrinha-mãe, Maria Angela Mendonça Brandão, pelo apoio incondicional e pelo incentivo para realização deste Mestrado. Palavras são insuficientes para expressar o quanto você é importante e fundamental na minha vida.

A minha querida e amada mãe, Maria de Fátima Brandão Pinto de Castro, e ao meu saudoso pai, Fernando Pinto de Castro (*in memoriam*). Agradeço muito pelo esforço e preocupação que sempre tiveram com a minha formação-educação e pelo amor irrestrito que eu tive e tenho o privilégio de receber.

A Julia Barbosa, por toda ajuda, sempre com muita atenção e carinho, mesmo quando estava atarefada com seus estudos e trabalho. Obrigada por você ter atendido aos meus pedidos de opinar sobre o que escrevi, principalmente nos

momentos de insegurança que antecediam o envio do trabalho aos orientadores.

Agradeço também ao meu querido irmão gêmeo, Paulo Fernando Brandão Pinto de Castro. Apesar do pouco contato recente em virtude das nossas batalhas para concretizarmos nossos objetivos profissionais e de vida, terei sempre um carinho muito especial por você, maninho.

Ao meu afilhado, Leonardo Brandão, pela companhia nos meus momentos de escrita (tarefa tão solitária). Você trazer seu *notebook* ou simplesmente ficar no quarto ou na sala comigo trouxe sempre uma energia muito positiva.

Aos amigos Pérola Rosas, Giselle Oliveira e Leandro Lima, amizades que nasceram na graduação e que perdurarão por nossas vidas. Obrigada por compreenderem minha ausência e por estarem presentes em momentos importantes da minha vida.

Agradeço também ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), que concedeu a bolsa de estudos durante a produção desta dissertação.

Por fim, mas não menos importante, deixo meu muito obrigada aos entrevistados, os discentes de Educação Física e Nutrição, que disponibilizaram seu tempo e confiança para compartilhar partes de suas histórias de vida, alegrias e angústias, as quais enriqueceram e humanizaram este trabalho.

A todos vocês que corroboraram com a consecução desta etapa (gostaria de citar todos), dedico a minha incomensurável gratidão!

Saúde não é tudo, mas tudo é nada sem saúde.

Arthur Schopenhauer

Não creias impossível o que apenas improvável lhe parece.

William Shakespeare

RESUMO

CASTRO, Juliana Brandão Pinto de. **Faça o que eu digo, mas não o que eu faço:** uma análise de discurso sobre práticas alimentares e corporais entre graduandos em Educação Física e Nutrição. 2014. 191 f. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

O objetivo principal desta pesquisa foi apreender e interpretar os sentidos e significados que discentes de Educação Física e Nutrição atribuem às práticas alimentares e corporais, no âmbito da graduação na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Trata-se de um estudo sociológico e antropológico com abordagem compreensiva, em que adotamos a estratégia metodológica de articular observação etnográfica (direta e participante) – no período de 2012 a 2014 – e entrevistas informais e em profundidade com alguns destes graduandos. Também foram registradas imagens com fotografia do ambiente pesquisado. Esta pesquisa permitiu compreender que os sentidos e significados atribuídos a estas práticas são influenciados pelos papeis sociais que os alunos assumem neste contexto. Assim, analisamos as relações sociais que estão presentes nessa comensalidade. Observamos que os discentes destes cursos não abandonam as regras do campo, pois segui-las os distingue socialmente, sendo a distinção social um dos sentidos subjacentes à prática do discurso, visto que este pode capitalizar, ou não, os sujeitos. Eles utilizam a adequação à regra no falar e utilizam uma outra postura no comer e no (não) se exercitar por lidar o tempo todo com estas duas realidades na vida. Os graduandos querem seguir o padrão valorizado no campo, por isso falam de acordo com a expectativa do que deveria ser feito, mesmo que suas falas estejam dissonantes do que realmente comem e do quanto se exercitam. Para nos auxiliar na análise desta defasagem entre o que se fala e o que se faz nas práticas do comer e do se exercitar destes universitários, construímos uma ferramenta metodológica-instrumental e nomeamos esta categoria analítica/concepção de *décalage*. Por intermédio da *décalage*, observamos de que forma os alunos lidam com as regras atreladas à promoção da saúde e prevenção de doenças (disseminadas em seus cursos e que perpassam pelas práticas físicas e alimentares). Trata-se de uma questão complexa em virtude da natureza contraditória do ser humano, acarretando numa contradição implícita em suas práticas. Concluímos que o falar e o fazer se apresentam entrelaçados em um sistema de símbolos construídos em um campo específico, segundo regras de um jogo construído neste campo, que confere distinção aos agentes, que seguem interesses diversos. A categoria analítica contribuiu na organização das trocas simbólicas, as quais demandam um saber específico do campo em questão e das relações sociais em que são (re)produzidos os sentidos e significados nas práticas alimentares e físicas.

Palavras-chave: Sentidos e significados. Práticas alimentares. Práticas corporais. Comensalidade.

ABSTRACT

CASTRO, Juliana Brandão Pinto de. **Do as I say, but not as I do**: a discourse analysis about food and body practices in undergraduates of Physical Education and Nutrition. 2014. 191 f. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

The main objective of this research was apprehend and interpret the senses and meanings that students of Physical Education and Nutrition assign to food and body practices, at undergraduate level at the University of the State of Rio de Janeiro (UERJ). It is a sociological and anthropological study with a comprehensive approach where we embraced the methodological strategy of linking ethnographic observation (direct and participant) – in the period between 2012 and 2014 – and informal and in-depth interviews with some of these undergraduates. We also took some pictures of the environment we researched. This research has allowed us to understand that the senses and meanings assigned to these practices are influenced by the social roles that the students take in this context. Thus, we analyzed the social relations that are present in this commensality. We observed that the students of these courses do not abandon the rules that exist in this field, because follow these rules make them socially distinguished, being the social distinction one of the senses underlying the practice of the speech, as this can capitalize, or not, the subjects. They generally use the adequateness to the rule to speak and another stance for eating and doing (or not) exercises because they deal with these two realities in their lives all the time. The students want to follow the valued standard in the field, so they speak according the expectation of what should be done, even if their statements are dissonant from what they actually eat and how much they exercise. To assist us in analyzing this gap between what those undergraduates say and do about their practices of eating and exercising, we built a methodological and instrumental tool and we named this analytical category/conception as *décalage*. Through *décalage*, we were able to observe how students deal with the rules related to health promotion and disease prevention (both disseminated in their courses and both involving physical and dietary practices). This is a complex issue because of the contradictory nature of the human being, resulting in a implicit contradiction in their practices. We concluded that the speech and the actions are intertwined in a system of symbols constructed in a specific field, according the rules of the game built in it, which gives distinction to the agents, who follow different interests. The analytical category contributed in the organization of the symbolic exchanges, which require a specific knowledge of the field and the social relations where are (re)produced the senses and meanings of food and physical practices.

Keywords: Senses and meanings. Food practices. Body practices. Commensality.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 - Sinônimos de *décalage* 26
Figura 1 - *Décalage* 28
Figura 2 - *Décalage* 28
Figura 3 - Defasagem entre normas e práticas alimentares 29
Foto 1 - Rampas da UERJ 50
Figura 4 - Mapa do *campus* Maracanã (UERJ), zona Norte do Rio de Janeiro 51
Foto 2 - Da esquerda para direita: vista da xerox, da *Cantina do Gê* e do corredor que dá acesso à biblioteca (de Nutrição, Educação, Psicologia e Comunicação) e ao curso de Nutrição 53
Foto 3 - Placa referente à *Cantina do Gê* (12º andar, Bloco C) 54
Foto 4 - Balcão com salgados e pães de queijo no interior da *Cantina do Gê* 54
Foto 5 - Uma das prateleiras com biscoitos, chicletes e balas. Local: *Cantina do Gê* 55
Foto 6 - Geladeira da copa dos alunos de Nutrição (INU/UERJ) 56
Foto 7 - Fila para aquecer o almoço na copa dos alunos de Nutrição 56
Foto 8 - Placa referente a uma cantina do 11º andar, bloco F 57
Foto 9 - Cantina do 9º andar, Bloco F, um dos andares do curso de Educação Física (UERJ) 57
Foto 10 - Close nos salgados disponíveis na cantina do 9º andar, Bloco F.... 58
Foto 11 - Outra cantina do 9º andar (Bloco F) e seus cartazes 59
Foto 12 - Cantina do 9º andar (Bloco F) 59
Foto 13 - Papeis colados na porta da cantina no corredor do 9º andar (bloco F) 60
Foto 14 - Vista da xerox e da cantina do 9º andar, Bloco C 60
Foto 15 - Placa referente a cantina do 9º andar, bloco C 61
Foto 16 - Dentro da Cantina da Educação Física 62
Foto 17 - Verso da propaganda da bebida energética 62
Foto 18 - Cantina do CAEFALF 63

Foto 19 - Portão 5 da UERJ e as duas ruas a serem atravessadas para chegar-se a outras opções de comidas e bebidas 64
Foto 20 - Um dos acessos ao Restaurante Universitário da UERJ (*Campus* Maracanã) 65
Foto 21 - Vista da área externa do Restaurante Universitário. Outro ponto de referência do "bandejão" é a agência bancária, que se situa no andar inferior ao R.U. No canto esquerdo, atrás da placa vermelha, é possível avistar a fila para a entrada no horário de almoço 66
Foto 22 - Local onde os alunos carregam o cartão universitário para refeição 66
Foto 23 - Terceira e penúltima reta (ou "viradinha") para entrada no R.U. 67
Foto 24 - Curva na fila do "bandejão" para fugir do sol e do calor 67
Foto 25 - Reta final da fila para entrada no Restaurante Universitário (UERJ) 68
Foto 26 - Dentro do "bandejão", no horário de almoço 68
Figura 5 - Cardápio semanal do Restaurante Universitário da UERJ 69
Figura 6 - Símbolo no uniforme do IEFD/UERJ 75
Foto 27 - Discentes da disciplina *Recreação na Educação Física* e eu após aula para alunos da Colônia de Férias do IEFD/UERJ (período: 2013/2) 76
Foto 28 - Uma parte da academia localizada no Ginásio da UERJ 77
Foto 29 - Cartaz exposto no corredor do IEFD/UERJ 78
Foto 30 - Cartaz exposto no mural localizado no corredor do Instituto de Nutrição (INU/UERJ) 82
Foto 31 - Cartaz: Os "vilões" da alimentação 83
Figura 7 - Polígono da Saúde 88
Quadro 2 - Pares homólogos e a alimentação *saudável* e *natural* 136
Quadro 3 - Funções socioculturais da alimentação 137
Figura 8 - Capa da revista Radis nº 132, set 2013 145
Figura 9 - Como o álcool nos afeta 147
Foto 32 - Registro dos Jogos Universitários de Educação Física (JUEF) de 2013 152

Foto 33 - Caneca personalizada 153
Figura 10 - Panfleto de divulgação da chopada de Nutrição 154
Figura 11 - Slogan da “Chopada Patente Alta” 155
Figura 12 - Mascote do IEFD/UERJ 157
Figura 13 - *Folder* de divulgação de uma das chopadas de Educação Física .. 157
Foto 34 - Espaço onde aconteceu a chopadas de 2012 158
Foto 35 - Mala do carro de um dos alunos da Educação Física 159
Foto 36 - Carrinho de mercado utilizado para transportar as “ices” 159
Foto 37 - Mural do CAEFALF/IEFD 160
Foto 38 - Close no cartaz do mural acima (canto esquerdo) 160

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 12
1 **SOBRE INSTRUMENTOS CONCEITUAIS** 21
1.1 ***Décalage*** 26
2 **PERCURSO TEÓRICO E METODOLÓGICO** 33
2.1 **A ilusão da transparência** 44
2.2 **A análise do discurso** 47
3 **A CONSTRUÇÃO DO CAMPO ETNOGRÁFICO** 49
3.1 **A Universidade pesquisada** 49
3.1.1 Onde comer? 52
3.1.2 O “bandejão” e as disciplinas 65
3.2 **O curso de Nutrição** 71
3.2.1 Os discentes da Nutrição 72
3.3 **O curso de Educação Física** 73
3.3.1 Os discentes da Educação Física 75
4 **A SANTÍSSIMA TRINDADE** 79
4.1 **Os três mandamentos** 85
4.2 **Bem-estar de A a Z** 87
4.2.1 Alimentação 89
4.2.2 Atividade Física 91
4.2.3 Autoimagem 92
4.2.4 Relacionamentos 102
4.2.5 Controle do Estresse 103
4.2.6 Finanças 104
4.2.7 Comportamento Preventivo 105
4.2.8 Sono Restaurador 106
5 **O TROPEÇO NA CORDA BAMBA: O PARADOXO ENTRE SABERES E PRÁTICAS EM SAÚDE** 112
5.1 **Chocolate x apologia às frutas** 114
5.2 **Extremismos e riscos: no limite da (im)perfeição** 120
6 **DISTINÇÃO: O GOSTO QUE SE DISCUTE** 125
6.1 **Elementos de distinção social** 126

6.1.1 Em relação à imagem corporal 126
6.1.2 Em relação ao comer 135
6.1.3 Em relação ao lazer 142
CONSIDERAÇÕES FINAIS 164
REFERÊNCIAS 172
APÊNDICE A – Roteiro de Entrevistas 184
APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido 186
ANEXO A – Profissionais de saúde 188
ANEXO B – Fluxograma do curso de Nutrição 189
ANEXO C – Fluxograma do curso de Licenciatura em Educação Física 190
ANEXO D – Fluxograma do curso de Bacharelado em Educação Física ... 191

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa foi desenvolvida no curso de Mestrado Acadêmico do Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde (PPGANS) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), em sua linha de pesquisa Políticas, Saberes e Práticas em Alimentação, Nutrição e Saúde. Parte desta linha de pesquisa está vinculada ao Núcleo de Estudos sobre Cultura e Alimentação (NECTAR)[1] e é um terreno fértil para reflexões acerca dos conceitos hegemônicos que marcam saberes e práticas neste campo.

Como é possível perceber, a saúde detém um espaço privilegiado nesta linha de pesquisa. Foi justamente o interesse por ela o precursor da elaboração desta dissertação. Conforme assinala Santos (2008, p. 5), optar por um "tema/problema engloba parcelas da nossa trajetória intelectual como também da nossa história de vida". Desta forma, o que motivou a formulação desta pesquisa, *a priori*, foi observar a inquietação e angústia de profissionais da saúde[2] e discentes de Educação Física e demais cursos diante de todas as atribuições que o mundo contemporâneo impõe e a dificuldade em conciliar aquilo que pregam com as práticas corporais e alimentares. Dentre os elementos mais disseminados por estes profissionais, podemos citar a alimentação saudável, os exercícios físicos e sono noturno restaurador, os quais compõem o tripé da saúde.

Vale frisar que esta abordagem tríplice para aquisição/manutenção da saúde, sejam os três itens acima em conjunto ou alguns isoladamente, corresponde a um discurso amplamente disseminado não só por educadores físicos, mas também por nutricionistas, médicos, demais profissionais da área da saúde, jornalistas e até leigos de plantão. O fato é que vivemos em um universo abarrotado de regras/normas e a maioria das disciplinas destas graduações, das quais destacamos a Educação Física e a Nutrição, absorve e reproduz esta característica. Ou seja, elas herdaram este atributo, transmitindo uma bagagem de normas próprias das ciências biomédicas e da cultura entremeada de obrigações em que estamos inseridos. Temos, assim, cursos extremamente e essencialmente normatizadores,

---

[1] Para mais informações, sugerimos acessar o *site*: <http://www.nectar-pesquisa.com.br/site/>.

[2] Para ciência das categorias que são reconhecidas como profissionais de saúde de nível superior, ver Anexo A.

recheados de imperativos, como por exemplo: *ter que* se *alimentar* de forma balanceada em termos qualitativos e quantitativos e *ter que praticar* pelo menos 150 minutos de exercícios físicos semanalmente. Nestas práticas discursivas imperam os objetivos relativos à aquisição e manutenção da saúde e qualidade de vida. Por esses dois cursos emanam normas que comumente são motes das políticas de prevenção de doenças e promoção da saúde e qualidade de vida, além de serem hegemônicos no culto à imagem do corpo.

Com o passar do tempo, interagindo com outros profissionais e estudantes dos cursos de Educação Física e Nutrição, observei, em parceria com os orientadores desta pesquisa, que este conflito – entre o preconizar as normas a serem seguidas e o seguir essas normas – é muito comum no *campo* das ciências da saúde. O *campo* que mencionaremos ao longo deste trabalho diz respeito a um conceito construído pelo sociólogo francês Pierre Bourdieu. Conforme aponta Sabino (2004, p. 37), o *campo* pode ser entendido como um sistema social constituído por termos em "relações de força e monopólios... lutas e estratégias, interesses e lucros". Tais características podem ser pensadas como sendo "*invariantes* que revestem formas específicas" de conformações de campos. Assim, o campo corresponde a

> um sistema de relações objetivas entre posições adquiridas (em lutas anteriores), é o lugar, o espaço de jogo de uma luta concorrencial. O que está em jogo nessa luta é o monopólio da *autoridade* [no *campo* determinado] definida de maneira inseparável, como capacidade técnica e poder social; ou... o monopólio da *competência*... compreendida enquanto capacidade de falar e de agir legitimamente (isto é de maneira autorizada e com autoridade), socialmente outorgada a um agente determinado (BOURDIEU, 1976, p. 88-89, grifos do autor).

Trava-se, deste modo, cotidianamente, uma batalha para conseguir conciliar tarefas da vida diária (e o próprio lazer) com a administração deste tripé. Porém, alguns discentes têm seu contato com a saúde restrito à prescrição de exercícios físicos ou dieta alimentar a alunos/clientes/pacientes. Ou seja, nem todo conteúdo transmitido na graduação é convertido na adoção de hábitos que poderiam otimizar a qualidade de vida dos próprios alunos e futuros profissionais da saúde. Percebe-se, então, que a informação sobre o que deve ser feito não é garantia real de ação, contrapondo razão teórica e razão prática – as quais deveriam, segundo o discurso biomédico, se complementar. Portanto, como a saúde não é adquirida apenas pelo conhecimento teórico e pela transmissão de informações, o imaginário social prega

que o próprio profissional da saúde deveria manter um cuidado constante de si, o que raramente acontece. Ou seja, invariavelmente, a prática do discurso nem sempre converge com as práticas corporais e alimentares. Neste sentido, nem todo profissional faz o que prega, personificando o jargão “faça o que eu digo, não faça o que eu faço”.

Todavia, há uma cobrança, oriunda da própria sociedade, que recai sobre estes atuais alunos e futuros profissionais da área da saúde, o que torna este dito popular impróprio de ser proferido por estes sujeitos. Desta forma, cai sobre eles uma dupla responsabilidade: não apenas *saber* e *falar* sobre o que sabem, mas, principalmente, *fazer* aquilo que pregam. É esperado, então, que o que se fala sobre o comer seja igual ao que se faz em relação ao comer. O mesmo se aplica ao que se fala e ao que se faz em relação à prática de exercícios físicos, uma vez que o exemplo é socialmente considerado mais significativo do que as palavras. Isto nos remete ao problema desta pesquisa: como os discentes dos cursos de Educação Física e de Nutrição lidam com as normas disseminadas no campo das ciências da saúde?

Um desdobramento que poderia ser colocado de imediato, sem muita reflexão, em face do dito popular acima, seria um outro jargão: “Falar é fácil. Fazer é que são elas”. Nossa investigação dirige-se a esta lacuna residente entre os dois verbos que aqui destacamos: o *falar* e o *fazer*. Há, neste ínterim, ao nosso ver, muito mais do que um espaço desconhecido de "terra do nunca". Certamente há uma série de questões que atravessam este distanciamento, nada ao acaso. Acreditamos haver sentidos e significados que influenciam as práticas corporais e alimentares que ocasionam este espaço entre o dito e o feito, ora para mais, ora para menos.

Assim sendo, este trabalho parte do empírico, captando algo que já existe no real, mas que ainda não tem nome na literatura da área da saúde: o hiato, o espaço, a defasagem entre o que se fala e o que se faz. Todavia, é preciso de uma palavra, um termo para que seja possível falar sobre algo. Pensamos, então, na necessidade de colocar um nome para este fenômeno e explicar o que ele significa. Deste modo, construímos uma categoria de análise/concepção/conceituação e a nomeamos de *décalage*, a qual nos serviu como ferramenta metodológica-instrumental para analisar esta incongruência.

Por conseguinte, a incompreensão por parte da sociedade e dos profissionais da saúde sobre essa *diferença entre* “*o que se fala que se faz e o que deve ser feito*”

e “*o que de fato se faz*”, ocasiona, não raro, que muitas pessoas sejam taxadas de "frescas", “preguiçosas”, “fracas” e até “mentirosas”. Como exemplo, registramos o *slogan* identificado por Goldenberg (2007, p. 9) ao estudar o atual mercado do corpo[3]: “Não existem indivíduos gordos e feios, apenas indivíduos *preguiçosos*”.

Para a autora, a cultura do corpo pode ser pensada como uma “cultura do narcisismo”, o que abarca “coerções estéticas mais imperativas e geradoras de ansiedade do que antigamente” (GOLDENBERG, 2007, p. 9). A obsessão pela magreza, a multiplicação dos regimes e das atividades de modelagem do corpo testemunham um desejo de conformidade estética, onde “a referência central do corpo contemporâneo é o corpo *magro*, *leve*, *flexível* e, ao mesmo tempo, *rígido*” (SANTOS, 2008, p. 30, grifo nosso). “O corpo invejado, desejado e admirado [...] aparece como um corpo ‘trabalhado’, ‘malhado’, ‘sarado’, definido’, um corpo cultivado [...] sob a moral da ‘boa forma’” (GOLDENBERG, 2007, p. 9). Outros adjetivos que também costumam acompanhar este modelo de corpo socialmente cultuado são: “saudável”, “atlético”, “bonito”, entre outros.

Rodrigues (2006) afirma que o corpo humano é afetado, dentre outros intervenientes sociais e culturais, pela *ocupação*. Assim, o estereótipo dos profissionais destes cursos – tidos por Goldenberg (2007, p. 9) como “profissionais do rejuvenescimento e embelezamento” – inclui uma imagem corporal/estética impecável. Caso algum deles fuja deste padrão, é tido como figura de aberração, de exceção à regra, algo que deve ser corrigido o mais rápido possível, visto que “cada indivíduo é considerado responsável (e culpado) por sua juventude, beleza e saúde: só é feio quem quer e só envelhece quem não se cuida” (GOLDENBERG, 2007, p. 9). Além disto, o corpo entrega, em parte, que tipo de alimentação e se (e o quanto)

[3] Conforme Mauss (2003) – o pioneiro da sociologia e da antropologia do corpo – reitera, o corpo e a imagem do corpo são construídos socialmente. Este é um consenso entre os autores da antropologia, sociologia, filosofia, psicologia e psicanálise quando pensam na produção de sentidos sobre o corpo. O corpo é modelado por meio de convenções sociais que reproduzem os conflitos simbólicos, culturais ou políticos de cada sociedade. O corpo materializa a relação sujeito x sociedade, refletindo o diálogo entre o biológico e o simbólico na construção da subjetividade, pois os processos de subjetivação são construídos em relação direta com o corpo. De fato, as práticas mediadas pelo corpo estão impregnadas de cultura. A sociedade tenta controlar o uso social que se dá aos corpos, reforçando o que é institucionalizado e reproduzindo os conflitos simbólicos de cada cultura. Como é possível inferir, o corpo é a grande matriz para construir a identidade. Nesta levada, as práticas alimentares e físicas influenciam nesta construção, tanto do ponto de vista da materialidade, como dos aspectos culturais e simbólicos (SANTOS, 2008). Ferreira (2011) acrescenta que as questões relativas à imagem do corpo estão cada vez mais presentes no campo da saúde, influenciando na construção da identidade do sujeito, na percepção que este tem de seu próprio corpo (autoimagem) ou do que se entende de saúde.

o indivíduo se exercita. Portanto, a *imagem* do corpo revela-se como importante nas discussões que se sucedem nesta dissertação.

Entretanto, pouco se investe na compreensão e no entendimento dos sentidos e significados que produzem esta diferença entre o que se fala e o que se faz e (em consonância com a imagem corporal) o corpo que se mostra. Temos, então, um fenômeno social interessante e pouco explorado. Daí provém a relevância desta pesquisa, que se justifica pela realização de um movimento para preencher esta lacuna que existe na área da saúde. Iluminá-la é relevante para compreender questões inerentes aos indivíduos existentes neste campo, possibilitando um diálogo não com o sujeito *ideal* contemplado pela biomedicina tradicional, mas com um sujeito do *real*, o qual atribui sentidos e significados para suas práticas, o que interfere em diferentes escolhas, muitas vezes independentes das normas biomédicas. Ademais, a problematização da defasagem existente entre o falar e o fazer é um movimento que pouco existe nos campos das ciências da saúde.

Quando não há compreensão dos fenômenos – e dos seus respectivos *sentidos* e *significados* –, o entendimento fica contundentemente comprometido. Neste diapasão, discutir as práticas corporais e alimentares, em pleno século XXI, exige uma reflexão mais profunda sobre seus *significados* e *sentidos*. Distingui-los é importante neste trabalho, uma vez que esta defasagem – entre o que se fala e o que se faz – produz e é produzida por diferentes sentidos e significados atribuídos a estas práticas.

Definimos, em acordo com a literatura sociológica e antropológica, os *sentidos* e *significados* como expressões simbólicas, modos específicos do ser humano de associar imagens e representações às ações e relações socialmente vividas, assim como o mundo que o cerca. Assim sendo, temos que o significado é uma ideia convencional e arbitrária conferida ao significante (som) e ao signo (fixação do som/símbolo do som). O significado é, portanto, uma atribuição sociocultural relativamente consciente (racionalizada), incluindo diferentes graus de discursividade (MATTOS; LUZ, 2009).

Para Leontiev (1978), significado expressa o resultado objetivo das relações sociais historicamente realizadas pelos homens em sua trajetória de produção e satisfação de necessidades, num processo contínuo, material e objetivo.

> O significado é a generalização da realidade que se cristalizou, que se fixou em seu veículo sensorial, geralmente uma palavra ou combinação de

> palavras. É a forma ideal, espiritual, que cristaliza na experiência social, prática social da humanidade. Toda a noção de uma sociedade, a ciência, a linguagem, todos estes são sistemas de significados. Portanto, o significado pertence principalmente ao mundo dos fenômenos objetivos-históricos ideais.
>
> No decorrer de sua vida, o homem assimila a experiência da humanidade, a experiência das gerações anteriores; isto ocorre precisamente através da assimilação de significados pelo homem, e na medida em que assimila. Portanto, é a forma como cada um assimila a experiência geral para a humanidade[4] (LEONTIEV, 1978, p. 213, tradução nossa).

O fato de existir um significado posto social e historicamente não implica o estabelecimento direto e imediato de sentido para os sujeitos sociais, pois o significado não está presente, *a priori*, no conteúdo do sentido dos sujeitos. É necessário estabelecer relação, realizar atividade, na visão de Leontiev (1978), entre o significado e o sentido, entre o mundo real e os sujeitos reais.

Assim sendo, os sentidos dizem respeito à significação no contexto de um universo imaginário e simbólico, não necessariamente racional, capaz de produzir identidades individuais e coletivas, relações sociais e vínculos que ultrapassam a lógica consciente do discurso. A produção de sentidos não se reduz à linguagem verbal, ela se articula a imagens, gestos, palavras, sentimentos, afetos e sensações extralinguísticas[5] (MATTOS; LUZ, 2009).

Assim, "é o sentido o vínculo entre o indivíduo e o mundo objetivo, materializado nos significados" (MENDONÇA, 2011, p. 349). Porém, quando analisamos as regras relativas à promoção da saúde disseminadas nos cursos de Educação Física e Nutrição, vimos o distanciamento entre o sentido que estudantes lhe atribuem e seu significado biomédico, havendo então outros sentidos não consonantes que dirigem e influenciam suas práticas. É exatamente esse nó que merece uma maior reflexão.

---

[4] O texto em língua estrangeira é: "Significado es la generalización de la realidad que ha cristalizado, que se ha fijado en su vehículo sensorial, por lo general, en una palabra o uma combinación de palabras. Es la forma ideal, espiritual, en que cristaliza la experiencia social, la práctica social de la humanidad. El conjunto de nociones de una sociedad, su ciencia, su idioma, todo esto son sistemas de significados. Por consiguiente, el significado pertenece en primer término al mundo de los fenómenos objetivo-históricos ideales.
En el curso de su vida el hombre asimila la experiencia de la humanidad, la experiencia de las generaciones precedentes; esto ocurre precisamente a través de la asimilación por el hombre de los significados, y en la medida en que los asimila. Por consiguiente, es la forma en que cada hombre asimila la experiencia generalizada por la humanidad."

[5] Mattos (2011) sugere, àqueles que desejarem discutir os conceitos de "sentido" e "significado" em outras perspectivas teóricas, buscas na filosofia da linguagem em Frege, Davidson, Russel e Wittgenstein. Outras possibilidades são os autores específicos da linguística, tais como: Saussure, Jakobson, Hjelmslev e Chomsky.

Neste sentido, temos que os indivíduos não apresentam somente necessidades físicas e imediatas, mas também necessidades afetivas, simbólicas, míticas, religiosas e ideológicas. Assim, os sentidos que os sujeitos elaboram sobre o mundo e sobre suas práticas se expressam através das representações, isto é, das imagens carregadas de afetos e de sentidos que garantem a fixação simbólica dos indivíduos em seus mundos. O imaginário (aparentemente abstrato) é concreto porque aciona a força dos desejos, dos sonhos, da imaginação criadora e das paixões como forças mobilizadoras das ações humanas e é social, pois se enraíza em uma sociedade enquanto lugar de tensão e de conflitos entre inúmeras possibilidades de interação no contexto da estratificação, da hierarquia e das disposições de poder, sem desconsiderar também o seu fundamento cultural em face dos valores morais, religiosas, éticos e estéticos inerentes ao seu tempo.

Desta maneira, o objetivo desta pesquisa é *apreender* e *interpretar* os *sentidos* e *significados* que os discentes de Educação Física e Nutrição atribuem às práticas corporais e alimentares, no âmbito da graduação na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

Para condução dessa pesquisa, adotamos opções teórico-conceituais consonantes com a sociologia interpretativa e compreensiva presente nas obras do sociólogo alemão Max Weber (1991, 2005, 2006).

Sublinhamos nossa busca por um modo de refletir sobre estes sentidos e significados a partir de uma perspectiva weberiana de *compreensão*. Não se almeja aqui, de forma alguma, quantificar/medir precisamente o tamanho desta *décalage*. Não queremos apreender dados matematizáveis, ou estatisticamente previsíveis, ou controláveis, em relação a esta diferença. Não queremos construir um "decalômetro", um detector de "mentiras" – que o profissional de saúde levaria para a clínica, consultório ou academia, como quem leva um adipômetro[6], por exemplo. Também não queremos acabar com esta *décalage*, visto que ela é inerente ao jogo vida.

Devido ao caráter compreensivo deste trabalho, não pretendemos realizar ou propor algum tipo de intervenção. Deixamos essa oportunidade em aberto para aqueles que almejarem fazê-lo, visto que, ao se compreender as relações sociais que estão presentes em um determinando fenômeno (no caso desta dissertação, as

[6] Adipômetro é um instrumento que possibilita aferir a taxa de gordura corporal. Esta ferramenta é frequentemente utilizada em avaliações funcionais realizadas por profissionais de saúde.

relações sociais mediadas pela comida e exercícios físicos), tem-se maiores chances de propor intervenções mais interessantes e eficientes.

Conforme Carvalho (2009, p. 22), “interpretar os sentidos e significados construídos nas práticas de saúde é um desafio necessário a ser enfrentado na compreensão da cultura atual e justifica a perspectiva de uma ciência interpretativa”. Para esta dissertação, entendemos os hábitos, incluindo os alimentares e de prática de atividades e exercícios físicos, como “[...] hábitos ditados pelo desejo e pelo imaginário” (MONTANARI, 2003, p. 103).

Considerando esses aspectos, para contemplar nosso objeto de pesquisa (os discursos e práticas alimentares e corporais de graduandos em Educação Física e Nutrição da UERJ), elaboramos alguns objetivos específicos:

a) compreender e interpretar o universo simbólico destes estudantes, a fim de entender o que eles pensam e sentem em relação às normas do campo;

b) compreender as relações sociais que estão presentes na diferença entre o que é dito e o que se faz;

c) analisar o que não é dito, ou seja, apagamentos e silêncios dissimulados no discurso, dentro deste contexto.

Para o desenvolvimento do tema aqui proposto, esta dissertação está estruturada em seis capítulos. Em um primeiro momento, abordamos os instrumentos conceituais e apresentamos a categoria de análise que foi considerada apropriada para este trabalho como ferramenta metodológica-instrumental: a *décalage*. Esta personifica a lacuna que existe entre o que se fala e o que se faz.

No capítulo seguinte, expomos o percurso teórico e metodológico trilhado no trabalho de campo, incluindo considerações acerca da metodologia escolhida. No terceiro capítulo, apresentamos o campo etnográfico, a universidade que pesquisamos, mostrando elementos que servem de subsídios para o leitor entender o local e seus arredores. Versamos também sobre os dois cursos pesquisados, incluindo o perfil dos discentes.

No capítulo quarto, começamos a apresentação dos resultados deste estudo.

Nele, esmiuçamos o que se fala, o que se prega como o *correto*, sob o viés biomédico, nestes dois cursos. Destarte, discorremos a respeito do tripé da saúde, nomeado aqui de santíssima trindade, o qual conglomera exercício físico, alimentação saudável e sono. Falamos também de outros elementos diretamente relacionados ao bem-estar e à qualidade de vida (controle do estresse e das finanças, comportamento preventivo, autoimagem e relacionamentos). Tais itens compõem parte do discurso dos profissionais da saúde, fazendo parte do que é apresentado como conteúdo da graduação destes cursos, configurando-se como falas do que deve ser feito.

No quinto capítulo, realizamos a discussão e a problematização acerca do que foi observado e conversado no decorrer desta pesquisa, apresentando as controvérsias existentes no campo. Assim sendo, “O tropeço na corda bamba: o paradoxo entre saberes e práticas em saúde” mostra que o que se faz costuma, de fato, divergir daquilo que se fala/prega. Expusemos as contradições e as diferenças entre estas duas formas de se apresentar no mundo (falar x fazer) e os extremismos que podem ser cometidos por uma obsessão de cumprimento à risca destes normas.

No capítulo sexto, versamos sobre sentidos e significados atrelados às práticas corporais e alimentares, apresentando elementos que conferem distinção social. Abordamos, então, a imagem corporal, o comer e o lazer dos universitários de Educação Física e Nutrição.

As considerações finais, no lugar de fincar conclusões, trazem outros questionamentos que ficaram abertos ou que surgiram no decorrer da pesquisa. Há também questões relativas ao mundo em que tais estudantes estão situados (apresentando elementos que foram comuns entre os alunos) e a retomada de alguns aspectos de desafios e limites do estudo, fruto de um complexo e profundo exercício de transdisciplinaridade, visto que não existem fronteiras entre as disciplinas, entre os saberes (como ciências biomédicas, humanas e sociais), todos pertencentes a uma democracia cognitiva, com suas importâncias e limitações respeitadas.

1 **SOBRE INTRUMENTOS CONCEITUAIS**

> A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.
>
> *Arthur Schopenhauer*

Nesta dissertação, a apropriação de uma conceituação configura-se como primordial para análise do nosso objeto de estudo. Desta maneira, destacamos a categoria analítica *décalage* para embasar esta pesquisa, a qual é apresentada a seguir.

Antes, porém, é válido ressaltar que existem muitas nuances para uma mesma palavra, daí a ideia de explorá-las. Neste sentido, conceituar engloba a definição de um ponto de vista, a seleção dos fundamentos, argumentos e teorias que vão sustentar essa construção e o posicionamento ético diante da experiência. Para serem operativos na prática, os conceitos não devem ser tomados como meras palavras ou termos soltos e descontextualizados. Assim sendo, a polissemia deve ser explorada (CARVALHO, 2012).

Além disto, sabe-se que a interpretação de um conceito depende do ponto de vista, do ângulo de análise do qual é observado. Um conceito não é absoluto, não sendo possível contemplar todos os sentidos e significados dos termos aqui listados. Temos consciência desta limitação. Entretanto, conforme afirma Geertz (1989), “não é necessário conhecer tudo para poder entender uma coisa”. Então, sob a ótica da alimentação, nutrição e saúde, unida às ciências humanas, buscaremos contemplar, da melhor forma e da maneira mais abrangente possível, cada um desses conceitos.

É essencial, portanto, adequar os conceitos ao objeto, assim como adequá-los uns aos outros, em um trabalho de experimentação, reconstrução e comparação. Afinal, “um conceito não traz em si a exigência de ser sempre o mesmo, mas de ser explicitado de modo que possa ser operacional no contexto em que está sendo utilizado” (CARVALHO, 2002).

Por mais que a filosofia seja “a arte de formar, de inventar, de fabricar conceitos” (DELEUZE; GUATTARI, 1992), não vamos nos ater demasiadamente na questão filosófica da elaboração de um conceito. Todavia, pincelaremos alguns pontos com um toque filosófico, sem nos aprofundarmos demasiadamente nesta

questão. Até porque a exclusividade da criação de conceitos assegura à filosofia uma função, mas que não lhe dá nenhuma proeminência, nenhum privilégio, pois há outras maneiras de pensar e de criar, outros modos de ideação que não têm de passar por conceitos, como o pensamento científico.

Assim, pois, a questão da filosofia é o ponto singular onde o conceito e a criação remetem-se um ao outro. O conceito pode ser considerado como um conhecimento ou uma representação de dados, que se explicam por faculdades capazes de formá-lo (abstração ou generalização) ou de utilizá-los (juízo). Mas o conceito não é dado, é criado, está por criar; não é formado, ele próprio se põe em si mesmo, numa espécie de autoposição.

Alguns conceitos se contentam em ser designados com uma palavra corrente comum, podendo se encher de harmônicos tão longínquos e passar facilmente despercebidos por um ouvido não filosófico. Segundo Deleuze e Guattari (1992), um conceito pode ser uma palavra extraordinária, às vezes bárbara ou chocante.

Mas, afinal, o que é um conceito? Os conceitos são ferramentas. Tais ferramentas podem ser aplicadas em Ciências da Saúde. Como o conceito não é uma equação exata, ele precisa ser *interpretado*. Não há, por conseguinte, conceito simples. “Todo conceito tem componentes, e se define por eles. Tem, portanto, uma cifra. É uma multiplicidade, embora nem toda multiplicidade seja conceitual” (DELEUZE; GUATTARI, 1992, p. 27). Carvalho (2012) corrobora com os dois autores afirmando que todo conceito deve vir acrescido de um ponto de vista ou uma razão. Além disto, nenhum conceito engloba todos os pontos de vista possíveis. Neste sentido, Descartes, Hegel, Feuerbach não somente não começam pelo mesmo conceito, como não têm o mesmo conceito de começo. Destarte,

> todo conceito é ao menos duplo ou triplo. Também não há conceito que tenha todos os componentes, já que seria um puro e simples caos [...]. Todo conceito tem um contorno irregular, definido pela cifra de seus componentes. É por isso que, de Platão a Bergson, encontramos a ideia de que o conceito é questão de articulação, corte e superposição. É um todo, porque totaliza seus componentes, mas um todo fragmentário (DELEUZE; GUATARRI, 1992, p. 27).

Todo conceito remete a um problema, problemas sem os quais não teria sentido, e que só podem ser isolados ou compreendidos na medida de sua solução. Evidentemente, todo conceito tem uma história. Numa palavra, dizemos de qualquer conceito, que ele sempre tem uma história, embora a história se desdobre em

ziguezague, embora cruze, talvez, outros problemas ou outros planos diferentes. Num conceito, há, no mais das vezes, pedaços ou componentes vindos de outros conceitos que respondiam a outros problemas e supunham outros planos. Não pode ser diferente, já que cada conceito opera um novo corte, assume novos contornos, deve ser reativado ou retalhado.

Por outro lado, um conceito possui um *devir* que concerne, desta vez, a sua relação com conceitos situados no mesmo plano. Aqui, os conceitos se acomodam uns aos outros, superpõem-se uns aos outros, coordenam seus contornos, compõem seus respectivos problemas, pertencem a mesma filosofia, mesmo se têm histórias diferentes. Com efeito, todo conceito, tendo um número finito de componentes, bifurcará sobre outros conceitos, compostos de outra maneira, mas que constituem outras regiões do mesmo plano, que respondem a problemas conectáveis, participam de uma cocriação. Um conceito não exige somente um problema sob o qual remaneja ou substitui conceitos precedentes, mas uma encruzilhada de problemas em que se alia a outros conceitos coexistentes.

Podemos afirmar, em primeiro lugar, que cada conceito remete a outros conceitos, não somente em sua história, mas em seu *devir* ou suas conexões presentes. Os conceitos vão pois ao infinito e, sendo criados, não são jamais criados do nada. Em segundo lugar, é próprio do conceito tornar os componentes inseparáveis, tal é o estatuto dos componentes, ou o que define a consistência do conceito, sua endo-consistência. Os componentes permanecem distintos, mas algo passa de um a outro, algo de indecidível entre os dois: há um domínio AB que pertence tanto a A quanto a B em que A e B “se tornam” indiscerníveis. São estas zonas, limites ou devires, esta inseparabilidade, que definem a consistência interior do conceito. Mas este tem igualmente uma exo-consistência, com outros conceitos, quando sua criação implica na construção de uma ponte sobre o mesmo plano. As zonas e os pontos são as junturas do conceito.

Em terceiro lugar, cada conceito será, pois, considerado como ponto de coincidência, de condensação ou de acumulação de seus próprios componentes. As relações no conceito não são nem de compreensão nem de extensão, mas somente de ordenação, e os componentes do conceito não são nem constantes nem variáveis, mas puras e simples variações ordenadas segundo sua vizinhança. Eles são processuais, modulares.

Um conceito é uma heterogênese, isto é, uma ordenação de seus

componentes por zonas de vizinhança. É ordinal, é um incorporal, embora se encarne ou se efetue nos corpos. Mas justamente não se confunde com o estado das coisas no qual se efetua. O conceito diz o acontecimento, não a essência ou a coisa. O conceito define-se pela inseparabilidade de um número finito de componentes heterogêneos percorridos por um ponto em sobrevoo absoluto, à velocidade infinita. O conceito é bem um ato de pensamento neste sentido, o pensamento operando em velocidade infinita (embora maior ou menor).

O conceito é, portanto, ao mesmo tempo absoluto e relativo: relativo a seus próprios componentes, aos outros conceitos, ao plano a partir do qual se delimita, aos problemas que se supõe resolver, mas absoluto pela condensação que opera, pelo lugar que ocupa sobre o plano, pelas condições que impõe ao problema. É absoluto como todo, mas relativo enquanto fragmentário. É infinito por seu sobrevoo ou sua velocidade, mas infinito por seu movimento que traça o contorno dos componentes.

A relatividade e a absolutidade do conceito são como sua pedagogia e sua ontologia, sua criação e sua autoposição, sua idealidade e sua realidade. Real em ser atual, ideal sem ser abstrato. O conceito define-se por sua consistência, endoconsistência e exoconsistência, mas não tem referência: ele é autorreferencial, põe-se a si mesmo e põe seu objeto, ao mesmo tempo em que é criado. O construtivismo une o relativo e o absoluto.

Os conceitos são centros de vibrações, cada um em si mesmo e uns em relação aos outros. É por isso que tudo ressoa, em lugar de se seguir ou de se corresponder. Não há nenhuma razão para que os conceitos se sigam. Os conceitos, como totalidades fragmentárias, não são sequer os pedaços de um quebra cabeça, pois seus contornos irregulares não se correspondem. Eles formam um muro, mas é um muro de pedras secas e, se tudo é tomado conjuntamente, é por caminhos divergentes. Mesmo as pontes, de um conceito a um outro, são encruzilhadas, ou desvios que não circunscrevem nenhum conjunto discursivo. São pontes móveis.

Um conceito tem sempre a verdade que lhe advém em função das condições de sua criação. Certamente, os novos conceitos devem estar em relação com problemas que são os nossos, com nossa história e, sobretudo com nossos *devires*. Os conceitos podem ser reativados em nossos problemas e inspirar os conceitos que é necessário criar. E qual é a melhor maneira de seguir os grandes filósofos,

repetir o que eles disseram, ou então fazer o que eles fizeram, isto é, criar conceitos para problemas que mudam necessariamente. Não estamos nunca sobre o mesmo plano. Criticar é somente constatar que um conceito se esvanece, perde seus componentes ou adquire outros novos que o transformam, quando é mergulhado em um novo meio.

Mas queremos apenas mostrar que um conceito tem sempre componentes que podem impedir a aparição de um outro conceito, ou, ao contrário, que só podem aparecer ao preço do esvanecimento de outros conceitos. Entretanto, nunca um conceito vale por aquilo que ele impede: ele só vale por sua posição incomparável e sua criação própria.

O conceito é o contorno, a configuração, a constelação de um acontecimento por vir. Os conceitos, neste sentido, pertencem de pleno direito à filosofia, porque é ela que os cria, e não cessa de criá-los. O conceito é evidentemente conhecimento, mas conhecimento de si, e o que ele conhece, é o puro acontecimento, que não se confunde com o estado de coisas no qual se encarna. Destacar sempre um acontecimento das coisas e dos seres, é tarefa da filosofia quando cria conceitos, entidades. Erigir o novo evento das coisas e dos seres, dar-lhes sempre um novo acontecimento: o espaço, o tempo, a matéria, o pensamento, o possível como acontecimentos...

É inútil atribuir conceitos à ciência: mesmo quando ela se ocupa dos mesmos “objetos”, não é sob o aspecto do conceito, não é criando conceitos. Dir-se-á que é uma questão de palavras, mas é raro que as palavras não impliquem intenções e armadilhas. Seria uma pura questão de palavras se decidíssemos reservar o conceito à ciência, sob condição de se encontrar outra palavra para designar o negócio da filosofia. Mas o mais das vezes procedemos de outra maneira. Começamos por atribuir o poder do conceito à ciência, definimos o conceito pelos procedimentos criativos da ciência, o medimos pela ciência, depois perguntamos se não resta uma possibilidade para que a filosofia forme, por sua vez, conceitos de segunda zona, que superem sua própria insuficiência por um vago apelo ao vivido (DELEUZE; GUATTARI, 1992).

1.1 ***Décalage***

A ***décalage*** é um termo francês que possui alguns sinônimos (sintetizados no quadro abaixo), encontrados tanto na literatura científica quanto no senso-comum. São eles: defasagem, descompasso, deslocamento, diferença, discrepância, dissonância, distância, cisão, fenda, fissura, fuso, *gap*, lacuna, recusa, variação e mudança.

Quadro 1 - Sinônimos de *décalage*

defasagem	discrepância	lacuna
descompasso	distância	recusa
deslocamento	cisão	variação
diferença	fuso	mudança

Este termo é proveniente da arquitetura e significa uma fenda existente entre os espaços. Na engenharia, a *décalage* é denominada como um espaço/distância deixado entre um material e outro para que eles possam dilatar/expandir/inchar, sem comprometer a estrutura. Existe, inclusive, um aparelho para calcular esta distância, conhecido como medidor de distância digital. Esta palavra pode ser encontrada escrita como decalagem[7].

No sentido de fuso horário, a *décalage* aparece como título original de um filme francês: *Décalage Horaire*, lançado em 2002, sob a direção de Danièle Thompson. Em inglês, o filme é conhecido como *Jet Lag*, que poderia ser traduzido como fuso horário atrasado. Em português, esta comédia românica recebeu o título de “Fuso Horário do Amor”. A seguir, expomos a apropriação da *décalage* como uma

[7] Apresentei, no VI Congresso Brasileiro de Ciências Sociais e Humanas em Saúde, o trabalho (produzido com os orientadores desta dissertação) intitulado “*Décalage*: a configuração de um espaço entre o discurso e a prática” (CASTRO; CARVALHO; FERREIRA, 2013). Após a exposição oral, uma professora de outro Estado veio conversar comigo a respeito do que foi apresentado. Segue uma parte do diálogo: "Eu achei muito interessante, inclusive, a utilização da *décalage*, que é mesmo um conceito da arquitetura, do urbanismo. Se a gente conseguisse poder tentar trazer isso pra... Não sei se defasagem seria uma tradução melhor, mas *pro* português é difícil traduzir, *né*? Você encontrar um conceito, uma palavra que traduza o conceito da decalagem, ainda por cima, *né*? Porque, assim, você menciona a política de segurança alimentar, a pirâmide alimentar e eu fiquei pensando: Não funciona, o governo, em termos de merenda escolar. A merenda escolar não tem nada a ver com isso. Merenda escolar tem: comida pronta, biscoito, suco, achocolatado... Quer dizer, ela seria o inverso da alimentação saudável, em geral. Pode ser que tenham exceções. Mas é uma questão séria de discurso e a prática, não é? [...] Eu só chamei a atenção *pra* isso porque me chamou atenção. Você vê, você tem um modelo e o próprio Estado boicota o seu modelo e depois vem o discurso do modelo."

metáfora utilizada por autores das Ciências Humanas e Sociais.

Os antropólogos Jesús Contreras Hernández e Mabel Gracia Arnaiz (2005) utilizam este termo em seu livro *Alimentación y cultura*: *perspectivas antropológicas*. Há uma versão em português desta obra, lançada em 2011, cujo título é “Alimentação, Sociedade e Cultura”. Neste livro, a *décalage* é traduzida como **descompasso**. Mais especificamente, na página 381, mencionam o *descompasso* entre o que as pessoas afirmam e pensam e o que realmente consomem, ou seja, entre as representações sociais e as práticas alimentares. No epílogo, página 464, também é citado o "*descompasso* que, frequentemente, ocorre entre o discurso verbal e as práticas reais" (grifo nosso).

Em sua tese de doutorado, intitulada "Estilos *naturais*: uma bricolagem alimentar no Brasil urbano", Carvalho (2009, p. 22) menciona a *décalage*:

> As respostas oferecidas pelos entrevistados se tornariam muitas vezes sem sentido numa perspectiva que não levasse em conta impressões e subjetividades, pois esses podem construir um mapeamento das circunstâncias, na prática. Segundo Garcia (2004), há um lapso entre a visão que os indivíduos manifestam de suas práticas e suas práticas propriamente ditas, o que Arnaiz e Contreras (2005) discutem como *décalage*, uma distância entre as representações sociais e as práticas alimentares propriamente ditas. Para entendermos as práticas de alimentação é preciso usar uma lente de alta sensibilidade voltada para essas impressões, o que não ocorre numa perspectiva biomédica tradicional. Os inquéritos alimentares tradicionais como o recordatório 24h, registro alimentar ou frequência alimentar respondem a uma necessidade de se identificar o consumo de alimentos, em termos de montante, quantitativamente. Um recorte que pode identificar os alimentos consumidos em todo território nacional, e isso é fundamental para um país, porém reduz o alimento a um dado numérico, deixando pouco espaço para uma análise mais minuciosa que permita interpretações.

A autora também se apropria da ideia da *décalage*, no capítulo “Práticas e saberes na alimentação: natural, racional ou social?”, do livro “Racionalidades médias e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos”, de 2012, traduzindo-a como **discrepância**.

O sociólogo francês Jean Pierre Poulain também aborda a *décalage* em seus livros “*Sociologie de l'obésité*” (2009) e “*Sociologies de l'alimentation: les mangeurs et l'espace social alimentaire*” (2002). Este último foi traduzido, em 2004, para o português, com o título de “Sociologias da Alimentação: os comedores e o espaço social alimentar”. O primeiro também recebeu uma versão em português: “Sociologia da obesidade” (2013). As imagens a seguir foram retiradas de seus livros.

A figura 1 representada a diferença entre uma prática estruturada e outra

simplificada das refeições e os níveis de corpulência dos indivíduos, separando-os em quatro categorias: obeso, excesso de peso, normal ou magro. Separam-se os comportamentos dissonantes daqueles em coerência com o tipo corporal. Quanto à imagem seguinte (figura 2), tem-se uma representação da relação entre as normas e a prática (separadas em jamais e frequentemente) e os comportamentos condizentes ou não com a corpulência do sujeito.

Figura 1 - *Décalage*

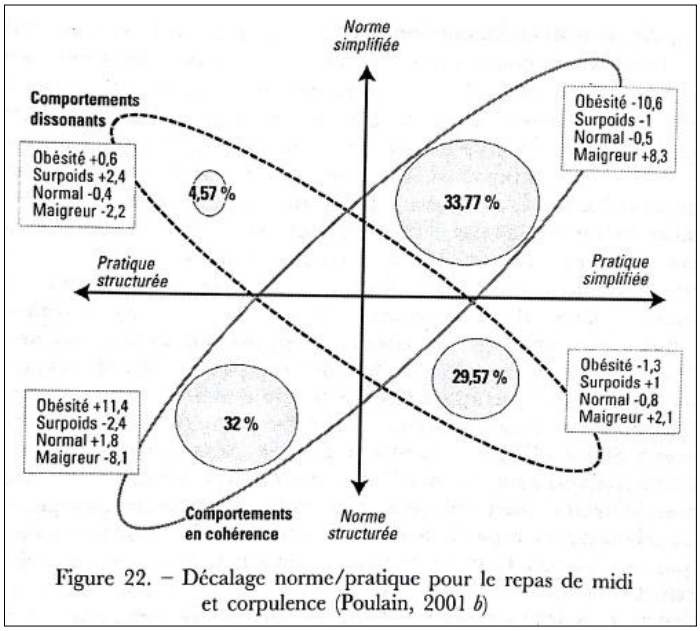


Figure 22. – Décalage norme/pratique pour le repas de midi et corpulence (Poulain, 2001 *b*)

Fonte: POULAIN, 2009, p. 98.

Figura 2 - *Décalage*

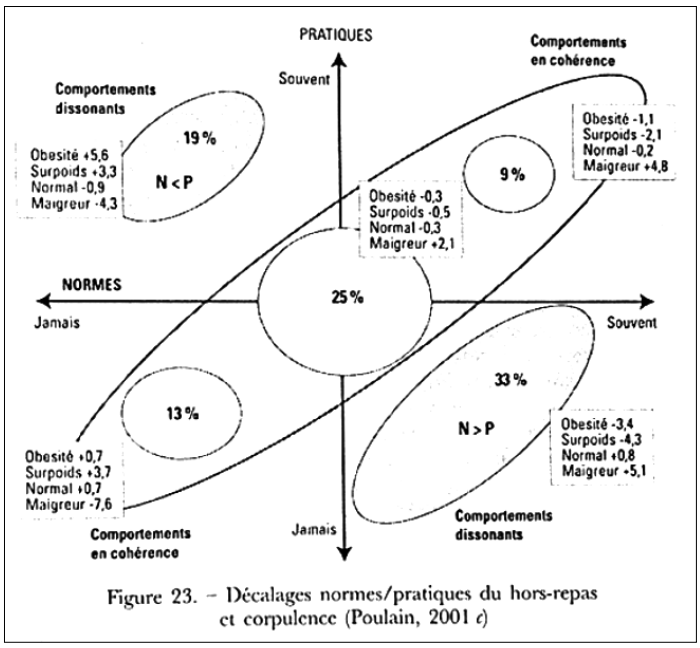


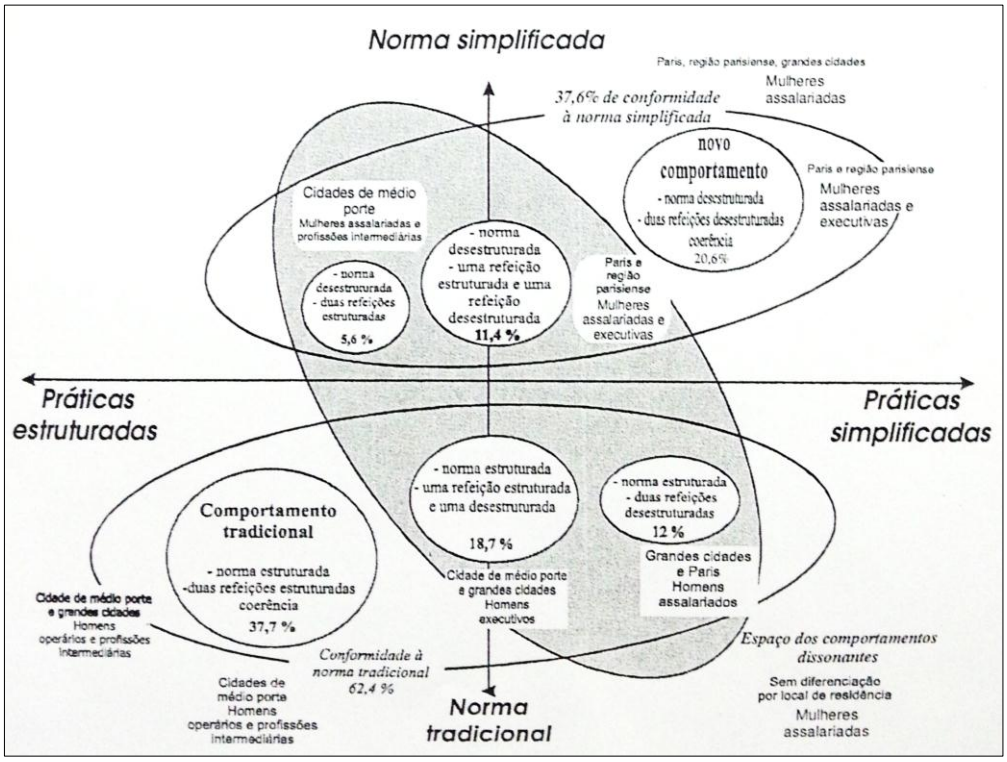
Figure 23. – Décalages normes/pratiques du hors-repas et corpulence (Poulain, 2001 *c*)

Fonte: POULAIN, 2009, p. 99.

Apresentamos, também, a figura exposta no terceiro capítulo (A evolução das maneiras de comer) da obra em português. Vale destacar o quarto tópico deste capítulo, cujo nome apresenta um dos sinônimos de *décalage*: “A **defasagem** entre as normas e as práticas alimentares”. Neste, Poulain (2004) afirma que os “novos comportamentos” com coerência entre práticas e normas são empregados por grupos sociais em desenvolvimento numérico, enquanto os comportamentos tradicionais remetem às categorias sociais em regressão. Nota-se, então, um verdadeiro processo de transformação.

Assim sendo, um número considerável de indivíduos atesta uma **discordância** entre as práticas e as normas expressas. Esta **dissonância**, segundo o autor, aumentou com a urbanização. Deste modo, apresenta duas formas principais que podem ser observadas: a “norma tradicional/práticas simplificadas” e a “norma simplificada/práticas tradicionais”.

Figura 3 - Defasagem entre normas e práticas alimentares



Fonte: POULAIN, 2004, p. 87.

Assim sendo, no campo da Alimentação, a *décalage* designa o **descompasso** que pode haver entre a visão que as pessoas têm de suas representações alimentares e o que elas realmente fazem (CONTRERAS; GRACIA, 2011). É uma **defasagem** entre o que o sujeito fala que come e o que ele realmente

come.

Este espaço entre o que se fala e o que se faz é reconhecido nos campos da Nutrição e da Educação Física como algo que acontece na prática destes profissionais. Porém, estes ainda não detém um conceito que os possibilite falar sobre este descompasso. É comum, no ambiente de trabalho, o cliente dizer que não come algo ou que faz exercícios físicos regularmente e o nutricionista ou o educador físico saber que ele come ou não se exercita tanto quanto afirma. Logo, apesar do que é falado, sabe-se que, na prática, a situação pode ser diferente, observando-se uma **lacuna** entre o discurso e as normas prescritas pelos profissionais.

É possível, assim, observar que há uma ***décalage*** entre a normatização do discurso acadêmico e a naturalização das práticas no cotidiano. Vale enfatizar que esta variação entre a visão que os sujeitos apresentam e constroem sobre suas práticas e o comportamento alimentar real é plena de significação sobre a lógica alimentar. Assim, é preciso examinar aquilo que é verbalmente comunicado e o que é feito de fato. Isto é, o que o pesquisador observa de perto e de forma direta (em uma tentativa de compreender o modo pelo qual a vida cotidiana se forma e se organiza) e o que os sujeitos falam sobre suas práticas (CONTRERAS; GRACIA, 2011).

No caso do estudo do comportamento alimentar, trata-se de analisar, em primeira instância, o descompasso que frequentemente ocorre entre o discurso verbal e as práticas reais. Busca-se conseguir, por outro lado, vincular o comportamento relativo à comida com base em uma visão holística, com outras questões mais genéricas: os valores e as práticas alimentares em sua relação com uma lógica cultural mais ampla (CONTRERAS; GRACIA, 2011).

Esta diferença entre o discurso sobre a prática e a prática em si ocorre, muitas vezes, à revelia do próprio sujeito. Este sofre influência constante de fatores culturais constituídos ao longo do tempo. Esta defasagem é algo inerente à natureza humana, uma forma de suportar o real. No caso específico da Nutrição, o sujeito, embora não tenha um universo predisposto a praticas saudáveis (ao contrário, é exposto o tempo todo a uma cultura "obesogênica"), quando está diante do nutricionista, nem sempre revela tudo o que ingere, como se não desejasse frustrar o profissional proposto a ajudá-lo.

O pensador francês Clément Rosset (1999) também ajuda a elaborar a

categoria que estamos burilando nesta pesquisa, a *décalage*, quando aborda a *crueldade do Real* e a *duplicidade do real*, em seu livro “O real e seu duplo: ensaio sobre a ilusão”. Ele afirma que esta duplicidade não chega a ser uma negação do real – que às vezes se torna excessivamente desafiador. Na verdade, o sujeito negocia com o real, o qual não é negado, mas deslocado, colocado em outro lugar.

Na França, o termo *décalage* também é utilizado por Marie-France (2009), que é pupila do sociólogo francês Pierre Bourdieu (1930-2002). Ela faz um estudo do sistema de agricultura relativo aos vinhos franceses. Estes não são considerados como um mero produto alimentício, uma simples bebida. Eles representam um bom senso, incluindo o processo de amadurecimento das uvas[8].

Desta forma, buscam-se os sentidos que podem ser trabalhados para aproveitar ao máximo o vinho, sendo o bom vinho uma construção tanto do bebedor quanto do produtor. O fruto desta união não chega a ser o encanto, porque é descrito como algo real. Seu fruto, então, é o sabor, o qual não consegue ser acessado caso o indivíduo não tenha construído um valor prévio sobre o que seria um vinho de qualidade.

Marie-France (2009) demonstra que esta questão da produção dos vinhos e sua degustação não é uma construção puramente sociológica. Ela não quer comprovar que o vinho de planície é pior do que o de encosta. Ela fala sobre isto e vai além, fazendo uma interação, aproximando-se da técnica de trabalho de Bourdieu. É como se abordasse a construção social do gosto. Há uma delicadeza que merece destaque na forma como esta autora fala.

Marie-France (2009) analisa a construção dos gostos, dos novos vinhos e dos novos mundos. E, neste contexto que ela trabalha, utiliza a *décalage*. Em um trecho do seu livro ela versa sobre a concorrência entre os mundos: “[...] a defasagem entre demanda e oferta que podem produzir-se em função de mudanças físicas do espaço social” (p.16, tradução nossa). Neste caso, a *décalage* a que autora se refere é a distância entre a oferta e a demanda. E o que se observa é que oferta e demanda sempre tiveram diferença.

---

[8] O vinho francês é considerado um vinho distinto, o que é refletido em seu preço, sendo um dos vinhos mais caros do mundo, o que também é consequência da elevada demanda associada à oferta limitada. Os próprios franceses capitalizam seu vinho, apoiando-se na *distinção cultural*. Eles afirmam que o vinho produzido na França tem sempre um sabor diferente, sendo o conteúdo de cada garrafa único e exclusivo. Isto, conforme eles mesmos alegam, os diferencia, por exemplo, do vinho americano, a geração *fast food*, onde é tudo igual, é sempre tudo com o mesmo sabor, o que, para os franceses, não é sinônimo de qualidade.

Então, a *décalage* (defasagem) não está sempre escondida. Neste caso, está visível. Todavia, quando partimos para discurso e prática, a situação é diferente. Até porque há pessoas que tomam o discurso como uma prática.

Outro exemplo do uso da *décalage* encontra-se no trecho: “No entanto, esta hierarquia de produção estava em **deslocamento** em relação à configuração atual do mercado, os preços obtidos por alguns vinhos de planície excedem largamente o bom nome dos vinhos das encostas” (MARIE-FRANCE, 2009, p. 101, tradução nossa).

No senso-comum, na França, o termo *décalage* é utilizado para fazer referência às minorias, em defesa das mesmas. É o caso do *Décalage Handball Paris* (http://www.decalage-paris.fr/), que é um lugar para homossexuais, e do *Allied Bank Limited* (ABL), que é um local destinado a deficientes.

Dito isto, a conceituação de *décalage* que utilizamos aqui diz respeito a **distância** entre o que se fala e o que se faz em relação às práticas alimentares e corporais.

2 **PERCURSO TEÓRICO E METODOLÓGICO**

Tudo oferece um sentido, senão nada tem sentido.
Lévi-Strauss

Esta dissertação é um estudo socioantropológico, no qual nossa preocupação metodológica maior foi com a descrição, compreensão e interpretação dos fenômenos observados em dois grupos específicos atrelados à área da saúde: os discentes dos cursos de graduação em Educação Física e Nutrição da UERJ, alocados no *campus* Maracanã, zona Norte do Rio de Janeiro.

Em relação à Universidade, declaro que a frequento ininterruptamente desde 2004, perpassando pela graduação em Licenciatura Plena em Educação Física, estágio em laboratório, monitoria e atuação na docência como professora substituta, sendo esta a atividade profissional que desenvolvo atualmente. Estes dez anos oportunizaram observar e vivenciar inúmeras situações e conversas. Conforme mencionado na Introdução a esta dissertação, a defasagem existente entre o que se fala (os conteúdos transmitidos na graduação e o discurso dos alunos) e o que se faz (o dia a dia de discentes e docentes) no curso de Educação Física foi o que motivou o desenvolvimento desta pesquisa.

Somado a isto, ao ingressar no Mestrado Acadêmico nesta mesma universidade, no Instituto de Nutrição (INU), constatei, com o auxílio dos orientadores desta dissertação, algo que também já havia reparado ao caminhar pelos seus corredores na época da graduação: esta *décalage* também se manifesta, invariavelmente, no curso de Nutrição. Deste modo, nosso campo etnográfico teve uma duração de aproximadamente dois anos (2012 a 2014), mas não descartamos a bagagem que o período anterior nos proporcionou de vivência, a qual permitiu a constatação empírica/tácita da existência da *décalage* nestas graduações[9]. Foi este olhar crítico/compreensivo que procuramos aperfeiçoar durante estes dois anos para descrever, num esforço de compreender, os sentidos e significados que esta

[9] Decerto que existe *décalage* em demais áreas – como o médico que fuma ou que está sedentário e/ou até obeso ou com sobrepeso, o advogado que adere à corrupção, o fisioterapeuta com problemas osteomioarticulares em virtude de lesão por esforço repetitivo (LER), para citar alguns exemplos –, mas iremos nos ater aos cursos de Educação Física e Nutrição.

diferença produz nos discentes de ambos os cursos.

Assim sendo, podemos afirmar que estes cursos (a Educação Física e a Nutrição) conglomeram diversos campos científicos. Eles abarcam um conjunto de atividades econômicas, tecnológicas, sanitárias, sociais, culturais e políticas. Desta forma, estão inseridas também no âmbito das Ciências Humanas e Saúde, além da puramente biológica, sendo esta última insuficiente para contemplar as questões do campo. “No campo da Saúde Coletiva – especificamente na área de *Ciências Humanas e Saúde* é preciso compreender que a saúde não pode ser categorizada apenas em dados fisiológicos ou biológicos” (MATTOS, 2011, grifo do autor). Assim sendo, as relações dos indivíduos com as normas do campo perpassam pelas relações sociais. É preciso considerar a complexidade dessas dimensões nesta pesquisa, visto seu caráter multidisciplinar, tendendo para a transdisciplinaridade, movimentos ainda muito incipientes em estudos desenvolvidos pelos campos da Educação Física e Nutrição.

Desta maneira, constata-se que quando a biomedicina se interessa pela alimentação, esta se encontra reduzida a sua capacidade nutricional, concebida unicamente como um agente causal da saúde ou de enfermidades. Há uma abordagem multidisciplinar, mas não interdisciplinar. Trocando em miúdos: a literatura científica, em geral, mostra o fato alimentar como um objeto de muitas facetas, porém, limitadas entre si (ARNAIZ, 2010; CARVALHO *et al*., 2011).

Por isso, para construir o estofo teórico deste estudo, utilizamos predominantemente autores das Ciências Humanas e Sociais, visto que somente o conhecimento normatizador da área biomédica tem se mostrado ineficiente e insuficiente para responder às questões aqui levantadas. Conforme assinalamos na Introdução, a falta de compreensão de alguns fenômenos – e seus respectivos sentidos e significados – faz com que a terapêutica fique hostilmente comprometida. Ou seja, a incompreensão por parte da sociedade e dos profissionais da saúde sobre essa *diferença sobre o que se fala que se faz e do que deve ser feito* e o que *de fato se faz*, ocasiona, com considerável frequência, que muitas pessoas sejam taxadas de "frescas", “preguiçosas”, “fracas” e até “mentirosas”. Isto pode estar atrelado justamente ao fato de, até o momento, ainda não se ter encontrado qualquer método cem por cento eficiente, capaz de compreender esta diferença.

Desta maneira, para contemplar esta pesquisa, utilizamos a sociologia interpretativa e compreensiva fundamentada nas obras do sociólogo alemão Max

Weber (1991, 2005, 2006). A sociologia weberiana não procura chegar a um sistema hipotético-dedutivo, mas a um conjunto de interpretações, a partir da indução. Procuramos, então, analisar fatos observáveis (daí um trabalho empírico-indutivo) e compreender os sentidos e significados atrelados à *décalage*. Em consonância com Merleau-Ponty (1976), tomamos como referência que toda *palavra* e todo *gesto* humano (mesmo os habituais ou os mais distraídos) são dotados de uma *significação*.

Além disso, como os sujeitos representam diversos papeis em diferentes contextos, adotando posturas e linguagens mais formais ou informais dependendo de cada situação, para contemplar o escopo desta pesquisa, elencamos como locais de observação os diversos espaços da UERJ (incluindo corredores, salas de aula, cantinas, bibliotecas, restaurante universitário, copas, centros acadêmicos, ginásio, academia e elevadores da faculdade) e seus arredores.

Trata-se, portanto, de um método preocupado em entender os sentidos das ações dos indivíduos, não se limitando ao aspecto exterior destas ações. Desta maneira, não temos a preocupação de “explicar” a etiologia da *décalage*, mas compreender os sentidos que o próprio ator social atribui a sua conduta e ao seu comportamento nas práticas do falar e do fazer.

No mesmo diapasão, Costa (2003) defende que "um método é uma estratégia integrada de pesquisa que organiza criticamente as práticas de investigação, incidindo nomeadamente sobre a seleção e articulação das técnicas de recolha e análise da informação". Nesse sentido, conforme assinala Carvalho (2009), para desenvolvermos a metodologia desta dissertação, foi preciso que nos mostrássemos sensíveis a observações e informações verbais e não verbais, a reflexões teóricas e metodológicas, assim como a impressões cotidianas e estados de espírito para que pudéssemos realizar a análise interpretativa.

Entretanto, deparamo-nos com algumas preocupações concernentes à metodologia. Como compreender uma alteridade que não é somente discursiva? Como compreender a experiência do outro? Como racionalizar uma experiência vivida por outros? Não há como objetivar a *décalage* (*a priori* tão abstrata, mas que se manifesta de forma tão concreta na vida dos sujeitos) sem cair em possíveis fragilidades metodológicas. Daí a razão por adotarmos diferentes instrumentos de pesquisa, visando garantir o teor teórico-conceitual e metodológico para realizar interpretações sociológicas.

Desta forma, juntamente ao estudo destes autores, elegemos, por intermédio de uma perspectiva socioantropológica e uma abordagem compreensiva, a estratégia metodológica de articular observação etnográfica (direta e participante), entrevistas informais e entrevistas abertas em profundidade (as quais foram gravadas) com alguns graduandos de Educação Física e Nutrição da UERJ[10], além de documentação fotográfica[11] do ambiente pesquisado.

Em conformidade com Malinowski (1976), o qual afirma que, antes de iniciar uma discussão teórica, é preciso apresentar e descrever os métodos utilizados na pesquisa etnográfica, descreveremos, a seguir, de maneira detalhada, os métodos que apresentamos acima. Como este autor mesmo evidencia, é só através do registro do discurso dos nativos e da convivência com eles que o pesquisador consegue compreender os motivos de suas ações, condutas e comportamentos. Esse registro exaustivo é exatamente o que Geertz (1989) chama de *descrição densa*.

Em relação às fotografias (embora não haja, na nossa pesquisa, técnicas de interpretação de iconografias), utilizamos a **documentação fotográfica** em virtude da possibilidade que este recurso oferece para analisar e compreender outros elementos. A partir deles, podemos interpretar os fenômenos sociais ali presentes, possibilitando melhor descrição da realidade cultural estudada.

Foi Malinowski quem pôs em evidência o inter-relacionamento fotografia e texto no discurso antropológico e, por extensão, no discurso científico em geral. Conforme Margaret Mead (1975) pressentiu, chegamos a um momento onde não basta “falar e discursar” em torno do homem, apenas “descrevendo-o”. É necessário “mostrá-lo”, “expô-lo”, “torná-lo visível” para melhor conhecê-lo, sendo a objetividade de tal empreendimento não mais ameaçada pelo “visor” da câmara do que pelo “caderno de campo” do antropólogo (SAMAIN, 1995).

Vale ressaltar que as fotografias não revelam a realidade de forma neutra e objetiva (BURKE, 1992). Os interesses, valores, preconceitos (conscientes ou inconscientes) e as crenças do pesquisador que fotografa influenciam na aquisição das imagens. Portanto, as fotografias são representações da realidade sociocultural

---

[10] A fim de garantir a correta elaboração de todos os procedimentos éticos que envolvem seres humanos, esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 24785614.0.0000.5259.

[11] Disponível no corpo desta dissertação.

dos discentes e não um reflexo neutro da realidade. É o leitor vendo a realidade pelo viés do pesquisador. Assim, o escopo foi de fotografar principalmente as atividades e os espaços frequentados por esses alunos. Optamos por dispor as fotografias ao longo do texto para facilitar o acesso do leitor às imagens.

A disposição das fotografias desta pesquisa segue a sequência do ambiente interno para o externo da UERJ, *campus* Maracanã (também conhecido como *campus* Francisco Negrão de Lima). É como se o leitor entrasse na UERJ, subisse pelo elevador e saísse direto no décimo segundo andar (o qual é o último da UERJ) e fosse seguindo por alguns andares abaixo. As últimas fotos relacionam-se aos eventos ocorridos fora da Universidade.

Em consonância com a tese de Carvalho (2009, p. 55-56, grifo nosso), escolhemos a **observação direta** para coleta e registro de material de campo

> para captar o modo mais ampliado quanto possível comportamento, discurso, acontecimentos, práticas e narrativas, muitas vezes imperceptíveis pelo agente social, ou que poderiam se mostrar irrelevantes e se perder, caso o pesquisador não estivesse presente, interagindo com a população. Portanto, foi fundamental a presença do investigador como principal instrumento na observação de locais, objetos, símbolos, pessoas, atividades e comportamentos, interações verbais, modo de fazer, de estar e de dizer, situações, ritmos e acontecimentos do cotidiano, assim como do *falar* e do *fazer*, tom e intensidade de voz, hesitações, silêncio, gestos paralelos, olhares, postura e movimentos. Foi importante também que esta presença fosse prolongada no campo, de modo não pontual, para que fosse capaz de perceber disposições duráveis nas práticas, assim como os condicionamentos presentes no cotidiano e nas interligações dos agentes com o ambiente social.

Vale frisar que privilegiamos, nesta pesquisa, a informalidade a fim de haver um ajustamento entre observador e o que foi observado. Assim, preocupamo-nos com um papel menos rígido do observador, pois uma abordagem autoritária ou formal poderia dificultar/prejudicar o acesso a elementos relevantes do campo. Carvalho (2009) enfatiza que nesse tipo de abordagem é importante que o observador seja uma parte do campo, convivendo nele de algum modo para se familiarizar com este ambiente, seus elementos e agentes. Iturra (2003) ainda acrescenta que "nos aspectos práticos, é só no convívio com o quotidiano cultural que se obtém os elementos que constituem um fato, que separam um fenômeno de outro, e definem a estrutura e o processo específicos daquilo que constitui a vida social dum grupo".

Com essa finalidade, fizemos a **observação participante** continuada.

Conforme Becker (1971; 1994), este método de pesquisa permite perceber a diferença entre o que é dito pelos informantes e o que é, de fato, praticado. Assim, a observação participante nos permitiu uma aproximação dos sujeitos em suas práticas sem nos tornarmos uma figura muito impositiva, e também para podermos reorganizar as relações sociais no campo quando necessário, nos adequando aos limites e aos desafios que foram tomando forma no decorrer da pesquisa.

> No campo social de uma pesquisa, as relações se reorganizam continuamente com a presença do investigador, o que dá oportunidade para este compreender os elementos que estão em jogo na formação e reprodução tanto das relações quanto da estrutura social. Muito mais do que respostas, as interações entre os agentes e os objetos se organizam e se reorganizam constantemente, reproduzindo ou transformando uma estrutura social (CARVALHO, 2009, p.58).

Assim,

> afastamo-nos das concepções behavioristas e positivistas em que as condutas humanas eram interpretadas como respostas a estímulos. [...] Tomar em conta as dimensões cognitiva e simbólica da conduta humana implica infringir esse determinismo e passar a considerar que nem os estímulos, nem as reações têm uma natureza ontológica independente dos contextos sociais e dos indivíduos concretos (FERREIRA, 2003, p. 191).

A observação participante nos permitiu visualizar uma espécie de paisagem de elementos de interpretação que se relacionam atribuindo sentido e significado através de movimentos de aproximação e de distanciamento entre si e com "terceiros". As mudanças em relação à estranheza e à familiaridade que os agentes sentem em relação aos alimentos, em diferentes contextos, são exemplos deste movimento. “A observação é *in loco*, na realidade dinâmica e complexa da vida no presente. A relação do pesquisador com o campo é parte dessa realidade, cuja paisagem deve ser analisada rigorosamente em detalhes” (CARVALHO, 2009, p. 57).

Carvalho (2009) versa que o pesquisador é quem vai selecionar os elementos presentes no campo, portanto, esse registro de material será produto, ao mesmo tempo, de seu olhar e daquilo que se mostra a ele no campo. Portanto, há reações que são postas no campo e captadas por ele que são uma forma desse campo "se mostrar".

De acordo com Silva (2003), o que o pesquisador pensa, o que quer, são fontes "[...] extremamente significativas de informações sobre os quadros de

representações, os sistemas de classificações, os valores, as normas, os sistemas de status e de papeis sociais, as táticas do relacionamento cotidiano" (p. 138). Portanto, em nosso campo, o pesquisador não é estranho ao local, ao cotidiano dos discentes, nem em diferenciações na linguagem. Fomos parte do campo porque convivemos com ele.

Assim sendo, no segundo semestre de 2013, realizei observação participante em quatro turmas da graduação da UERJ, uma da Nutrição e três do curso de Educação Física. A disciplina do Curso de Graduação em Nutrição, denominada *Alimentação, Saúde e Cultura*, foi realizada às terças-feiras, das 7h 50min às 11h 30min da manhã, o que corresponde a quatro tempos semanais de aula (M2 a M5, consecutivamente, segundo a grade acadêmica. A letra “M”, neste caso, refere-se a “manhã”). A turma é composta predominantemente por alunas, constando apenas dois alunos. Já na faculdade de Educação Física, as disciplinas seguidas foram: *Metodologia do Treinamento Desportivo I*, às terças e sextas-feiras, de 10h 40min às 12h 20min (M5 e M6); *Aprofundamento em Metodologia do Treinamento Desportivo* (disciplina que ministro como professora substituta), nas sextas-feiras, com horário de 12h 30min às 16h (T1 a T4. “T”, neste contexto, é a sigla para a palavra “tarde”) e, por fim, mas não menos importante, a disciplina de *Recreação na Educação Física*, que ocorreu às segundas e quartas-feiras, de 8h 50min às 10h 30min (M3 e M4). Todas as disciplinas citadas têm uma carga horária prevista de 60 horas por período.

Antes de prosseguirmos com a elucidação do percurso metodológico, vale ressaltar que, apesar do ingresso no Mestrado ter ocorrido em 2012/2, mais especificamente, em agosto de 2012, optamos por iniciar o acompanhamento das turmas apenas em 2013/2, ou seja, praticamente um ano depois, pois dedicamos dois períodos (2012/2 e 2013/1) para leituras e aulas na pós-graduação que pudessem dar suporte, embasamento teórico, para uma pesquisa de campo mais densa, com o olhar e ouvidos mais atentos, aguçados, o que, talvez, não fosse possível sem esta familiarização com o campo, podendo ocorrer de escaparem algumas nuances importantes para esta pesquisa, o que fugiria do escopo, do olhar e da escuta cuidadosos que decidimos dedicar a este estudo.

A disciplina da Nutrição supracitada foi escolhida para realizar o Estágio em Docência a fim de viabilizar um entrosamento, criar vínculos com os alunos e permitir melhores resultados nas posteriores entrevistas. Conforme proposto para a

disciplina de Estágio em Docência, acompanhei algumas aulas da faculdade de Nutrição e ministrei outras três[12], sob supervisão do professor doutor Francisco Romão. No período de 2014/1 ministrei também uma aula para a turma desta mesma disciplina, já com outros alunos. Após as aulas que ministrei, escrevia em um bloco de anotações o que observava e, quando conversava com os alunos, anotava o conteúdo das conversas para posterior consulta, para que nenhuma informação fugisse da memória. Durante as aulas que assisti, fiz anotações em um caderno, escrevendo o que o professor falava – o que serviu de embasamento para escrita desta dissertação – e também fatos ou falas interessantes que surgiam durante as aulas.

Entretanto, algumas informações mais aprofundadas nos faltaram em certos momentos, o que demandou a outra técnica metodológica para esta dissertação, a **entrevista** informal e a entrevista aberta em profundidade (formal). Para as entrevistas formais, solicitei a aquiescência dos discentes para gravar a conversa que teríamos, o que foi acatado solenemente em todos os casos, por intermédio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido[13] (TCLE).

Em relação às entrevistas, podemos afirmar que Wilhelm Dilthey (1833-1911), filósofo e historiador, anterior a Max Weber (1864-1920), assinalou um passo decisivo na utilização deste método de pesquisa. Ele foi o precursor das biografias orais. Ao evidenciar a especificidade das ciências humanas em relação às ciências naturais, Dilthey afirmou que o social só podia ser apreendido por meio de uma abordagem compreensiva, a qual trata de decifrar o sentido que o ser humano atribui à ação (RUQUOY, 1997).

Para uma abordagem em profundidade do ser humano e para investigar a complexidade de suas ações, a entrevista tornou-se um instrumento primordial, proporcionando uma compreensão rica e matizada das situações. Geralmente, ela está presente na fase exploratória da generalidade das investigações. Mas, por que interrogar um ser singular se as ciências sociais se interessam pelo coletivo? Justamente porque o indivíduo é interrogado como representante de um grupo

[12] Na primeira aula, apresentei para a turma o meu projeto de dissertação, com alguns ajustes. Para a segunda, o professor sugeriu apresentar um filme ou abordar algum tema pertinente à disciplina. Fiz, então, uma votação com os alunos presentes na primeira aula, onde preferiram a segunda opção. Falamos da correlação entre Educação Física, Nutrição e a área da Saúde. Na terceira aula, no primeiro período de 2014, apresentei, para outra turma, algumas partes desta pesquisa de Mestrado.

[13] Ver Apêndice B.

social. Tal ponto de vista deve estar presente no espírito do investigador, a fim de evitar o risco de fazer o papel de um psicólogo (RUQUOY, 1997). Ou seja, não se trata aqui de uma entrevista terapêutica ou de apoio, as quais têm como objetivo levar a pessoa que se exprime a resolver seu problema. As entrevistas realizadas tiveram fins investigativos.

A entrevista está longe de representar uma técnica de coleta de dados que emprega procedimentos claramente formalizados e identificáveis. Nela, são colocados sujeitos, cada um com suas subjetividades. Assim sendo, não é possível garantir que as informações obtidas serão idênticas em outra situação de interação. É igualmente impossível garantir uma comparabilidade perfeita dos dados, visto que o dispositivo de interrogação não tem como ser rigorosamente idêntico (RUQUOY, 1997). A título de ilustração, podemos imaginar que o entrevistador irá obter diferentes resultados com uma entrevista em um ambiente mais formal, como uma sala de aula e outro ambiente de maior descontração.

Ruquoy (1997) ressalta que a verificação quantitativa não é utilizável em entrevistas. Tanto em nível de recolha como da análise, amostras “estatisticamente representativas” seriam demasiado dispendiosas. Na verdade, nem o quantitativo nem o qualitativo asseguram uma objetividade total; tendem apenas a assegurar um procedimento o mais objetivo possível. É útil advertir que a entrevista fornece informação, primeiramente, sobre o pensamento do entrevistado sobre a temática de que fala e, secundariamente, sobre a realidade que é objeto do discurso.

Para uma entrevista de “qualidade”, o interlocutor deve sentir-se à vontade para exprimir-se o mais livremente possível. Desta forma, há maiores chances de se obter informações mais completas e precisas sobre o assunto tratado (RUQUOY, 1997). Assim sendo, as questões que envolvem a entrevista – quem interroga; como as pessoas que serão entrevistadas são contatadas e como realizar a entrevista – foram utilizadas com discernimento.

Escolhemos a entrevista como método de coleta de informações, pois não dispomos de dados “já existentes” e desejamos obtê-los. Optamos por utilizar entrevistas semidiretivas, situando-nos num nível intermédio entre favorecer a expressão mais livre do interlocutor (intervindo o mínimo possível, permitindo que o entrevistado estruture seu pensamento em torno do objeto perspectivado) e definindo o objeto de estudo (o que elimina do campo de interesse diversas

considerações para as quais o entrevistado se deixaria naturalmente arrastar, ao sabor do seu pensamento).

Por outras palavras, a entrevista semidiretiva possibilita um nível intermediário de liberdade, permitindo ao entrevistado alvedrio de estruturação do pensamento, dirigindo-o, no entanto, para que não se desvie dos temas considerados centrais para a investigação. No mesmo diapasão, Goldenberg (2005) alerta para a cautela com a formulação de regras precisas sobre as entrevistas, a fim de não prejudicar a objetividade e a qualidade do trabalho. É preciso ciência de que cada entrevista é singular, depende do tema, do objeto de estudo e do próprio grupo a ser pesquisado.

Assim sendo, para realizar a entrevista, criamos um roteiro[14]. Devido ao intuito da pesquisa (análise da discrepância que existe entre o que o sujeito fala que deve ser feito e aquilo que faz e aquilo que de fato faz), utilizamos alguns subterfúgios, deixando a entrevista mais concisa e sutil. As questões foram pensadas visando evitar que houvesse um bloqueio, distorção ou desconforto nas respostas.

Objetivamos também exercer a escuta durante as entrevistas, de modo a instigar o relato dos discentes entrevistados não só sobre suas queixas, mas sobre os sentimentos que experimentam e relação à *décalage*. Conforme assinala Mattos (2011), “cabe ao pesquisador ouvir todas as manifestações [...] e compor gradativamente um **discurso denso**” (grifo do autor).

Seguimos, então, a proposta apresentada por Minayo (2007), que sugere realizar entrevistas semidiretivas, nas quais os alunos foram convidados a falar livremente sobre as questões e as perguntas levantadas pela pesquisadora buscaram dar mais profundidade às reflexões. Em consonância com Mattos (2011), “nas entrevistas buscamos encontrar alguns caminhos que nos possibilitaram entender o que os indivíduos *dizem* sobre o que *fazem* e que *pensam* a respeito do que *fazem*” (grifo nosso).

As entrevistas foram presenciais. As entrevistas abertas em profundidade foram gravadas, a fim de que o entrevistador não precisasse fazer anotações durante a conversa. Acreditamos que escrever simultaneamente enquanto se escuta pode causar no discente a sensação de que não está recebendo devida atenção,

[14] Disponível no Apêndice A.

desinteressando-se de entrar em detalhes do seu dia a dia e dos seus hábitos de vida. Visa-se também conseguir captar detalhes (como uma expressão facial) que poderiam passar despercebidos durante uma olhada para o papel. Além disto, não escrever no momento da entrevista pode evitar que o aluno pense na possibilidade de existir resposta certa ou errada e encene um “discurso pronto” para agradar ao entrevistador. Pretendeu-se, assim, maior informalidade, possibilitando que o entrevistado discorresse sobre o assunto livremente, sentindo-se à vontade.

Para investigar a congruência do roteiro de entrevistas com o objeto de estudo desta dissertação, realizamos um pré-teste no dia 30 de julho de 2013. O mesmo foi realizado com cinco graduandas do curso de Nutrição da UERJ, todas cursando o 4º (quarto) período. A aproximação ocorreu por intermédio do professor doutor Francisco Romão Ferreira, que ministra a disciplina *Alimentação, Saúde e Cultura*. O professor me apresentou como mestranda do Instituto de Nutrição e houve uma breve explanação do conteúdo da minha pesquisa, mencionando meu interesse em analisar os hábitos alimentares das alunas.

Em seguida, o professor pediu, gentilmente, àquelas que pudessem contribuir, para conversarem comigo antes ou depois da aula, com início às 8 horas e término por volta das 11 horas da manhã. Como havia poucas alunas ainda em sala, aproveitamos para já realizar uma entrevista antes da aula. Fomos, então, para sala do Núcleo de Estudos sobre Alimentação e Cultura (NECTAR). Esta foi a primeira entrevista e foi realizada individualmente. A segunda ocorreu após a aula, desta vez com quatro alunas, na própria sala de aula. Para tal, aproximamos nossas cadeiras até formar um círculo e iniciamos a conversa. Algumas falas interessantes surgiram destes diálogos e foram transcritas e analisadas no decorrer dessa dissertação.

A partir deste pré-teste, optamos por realizar as entrevistas em duplas ou grupos (com alunos que se conheciam), a fim de que um pudesse auxiliar no esclarecimento do que o outro realmente faz. Outro motivo desta opção metodológica foi o relato de uma nutricionista que atendia um senhor acompanhado de sua filha. Ao ser indagado se ingeria bebida alcoólica, ele negou. A filha comentou em tom de desconfiança: “*Papaaai*...” [as vogais espessas reproduzem o ar crítico do diálogo]. O senhor diz: “*É, eu não bebo mais*”. A nutricionista, curiosa, então perguntou: “*Hum... E quando o senhor parou de beber*?”. Ele respondeu:

"*Ontem*". Provavelmente, sem a presença da filha, a nutricionista ficaria com a ideia de que seu cliente não ingeria bebida alcoólica há tempos.

O público alvo da entrevista foram os graduandos dos cursos de Nutrição e Educação Física da UERJ. O tempo de duração das entrevistas ficou em torno de 30 a 40 minutos, tendo uma delas, a mais longa, durado uma hora e dezessete minutos (1h 17min).

2.1 **A ilusão da transparência**

Para não passarmos como levianos na realização destas entrevistas, é preciso advertir contra "a ilusão da transparência". Esta ilusão consiste em crer que o indivíduo conhece os aspectos relativos à sua ação, esquecendo que existe **distinção** entre o nível das representações e o das relações objetivas (BOURDIEU *et al*., 2008).

Ou seja, "**o que as pessoas afirmam sobre suas práticas não é o suficiente para revelar as lógicas que as subtendem**" (RUQUOY, 1997). Logo, se o objetivo é compreender práticas, tão importante quanto delimitar o modo como os atores se organizam subjetivamente a as valorizam, é considerar relações sociais que tenham efeitos independentes da consciência dos atores.

Consequentemente, esta diferença entre o discurso e a prática nem sempre é simples de ser reconhecida e avaliada, principalmente quando o contato entre interlocutor e observador se reduz a escassos minutos de diálogo. Ou seja, é preciso uma análise mais profunda e minuciosa, a qual requer uma abordagem qualitativa prévia a fim de evitar generalizações baseadas em respostas a questões que apenas respondem ao discurso gerado pelo desenho das perguntas (CONTRERAS; GRACIA, 2011).

O jogo social se encontra oculto e, portanto, exterior à consciência dos atores. Uma situação é descrita através de juízos de valor do locutor e relativamente ao lugar por ele ocupado. Esta tendência é tanto mais pertinente quanto o tema abordado é conotado afetivamente. Assim sendo, sabemos que precisamos utilizar procedimentos que permitam verificar as afirmações dos entrevistados, como comparar respostas e cotejar as informações orais com dados da literatura.

Temos ciência dos fatores limitantes da entrevista, a qual fornece informações imperfeitas sobre as práticas dos entrevistados, mas que possui, como ponto positivo, a capacidade de aceder às representações dos sujeitos (quer se trate de opiniões, de aspirações ou de percepções). Temos, então, que a entrevista não pode ser considerada nem o único instrumento nem o melhor. Por este motivo, acompanhei também algumas aulas com duração de cerca de três horas semanais com alguns alunos que serão entrevistados, visando observar diretamente suas práticas.

Mais observações seriam valiosas para este trabalho, entretanto seriam excessivamente dispendiosas e inviáveis para o tempo que dispomos para preparar esta dissertação. Sabemos que a entrevista proporciona informações certamente parciais, mas é um instrumento bastante acessível, portanto válido de ser conservado, até porque “a entrevista é o instrumento mais adequado para delimitar os sistemas de representações, de valores, de normas veiculadas por um indivíduo" (RUQUOY, 1997).

Em relação a posição do entrevistado, temos na entrevista uma maneira de ultrapassar as opiniões captáveis pelo questionário. O entrevistado exprime-se numa relação frente a frente e visa, consciente ou inconscientemente, produzir um efeito sobre a pessoa que o interroga. A sua preocupação poderia ser, por exemplo, ver-se reforçado nas suas convicções e tentar passar uma imagem favorável de si próprio, transmitindo uma boa impressão.

Pretendemos que o entrevistado tivesse a possibilidade de falar de forma abrangente sobre suas experiências pessoais, aspectos sociais, seus sentimentos, expectativas, dificuldades e tensões. Atentaremos também para os aspectos não verbais, como pausas, gestos, expressões faciais e gestuais, entonações de voz, hesitações, olhares, alterações de ritmo de fala e afins. A captação destes elementos é significativa para compreensão e validação do que foi efetivamente dito. Com a acuidade sensorial apurada, o entrevistador consegue captar as entrelinhas, que podem dizer muito mais do que aquilo que foi verbalizado.

Em relação às condições sociais, ao contrário do questionário, a entrevista deveria libertar a falta de qualquer quadro pré-fabricado. Entretanto, o inquirido, apesar de não estar espartilhado numa grelha de “questões-respostas”, ainda assim, influencia-se pelo contexto da entrevista. Os dados recolhidos não são “naturais”, mas “construídos”. Assim sendo, as afirmações feitas não devem ser consideradas

idênticas às que o entrevistado emitiria na vida real. A entrevista realiza-se num determinado quadro passível de induzir efeitos e convém analisar os diferentes fatores contextuais que podem influenciá-la.

Cabe pontuar, também, que a entrevista concebida nesta dissertação não é similar a uma conversa corrente. Algumas características a distinguem: há o acordo de duas partes quanto ao tema da entrevista, uma escolha acertada de um quadro espaço-temporal, o registro, a atitude semidiretiva do investigador (que inclui ouvir atentamente e preservar a pertinência relativamente ao tema escolhido) e uma abordagem de entrada, que condiz com o primeiro contato visando o aceite para realizar a entrevista.

A entrevista deve conter um plano, que compreende um guia (contendo os pontos que almejamos explorar) e um modo de intervenção (subsidiado pelo emprego do guia, pelo que se espera do discurso e as atitudes do entrevistador) (RUQUOY, 1997).

O guia de entrevista distingue-se do protocolo do questionário. O guia não é utilizado como um questionário, ele é um sumário ao qual o entrevistador recorre respeitando, o máximo possível, a ordem de exposição do que pensa o entrevistado. Tal procedimento corresponde bem à lógica da entrevista semidiretiva, explorando livremente o pensamento do outro, permanecendo ao mesmo tempo no quadro do objeto de estudo. O entrevistador enuncia os temas a abordar com o objetivo de intervir de maneira pertinente para levar o entrevistado a aprofundar o seu pensamento ou a explorar uma questão nova de que não fala espontaneamente.

Como não é possível conservar na memória tudo o que se escuta, usamos um gravador, instrumento bastante frequente em entrevistas. Quanto à quantidade de indivíduos entrevistados, temos a seguinte justificativa para não haver um número extenso:

> Nos estudos qualitativos interroga-se um número limitado de pessoas, pelo que a questão da representatividade, no sentido estatístico do termo, não se coloca. O critério que determina o valor da amostra passa a ser a sua adequação aos objetivos da investigação, tomando como princípio a diversificação das pessoas interrogadas e garantindo que nenhuma situação importante foi esquecida. Nesta ótica, os indivíduos não são escolhidos em função da importância numérica da categoria que representam, mas antes devido ao seu caráter exemplar (RUQUOY, 1997, p. 103).

Para determinar a grandeza da amostra, deve-se levar em consideração a heterogeneidade do público que será inquirido e o grau de complexidade dos objetivos da investigação. No entanto, na matéria, quando a investigação está em curso, pode-se proceder de outro modo. É o caso das novas informações não fazerem nada além de confirmar as anteriores. Neste caso, pode-se considerar que um nível de saturação das informações foi atingido.

2.2 **A análise do discurso**

Na análise das entrevistas privilegiamos o conteúdo simbólico dos discursos dos discentes, partindo do princípio de que as palavras simbolizam e remetem a representações. Desta forma, as entrevistas em profundidade foram analisadas por intermédio do procedimento de *Análise do Discurso*. Amparamo-nos, então, em seu fundador, Michel Pêcheux (1938-1983), em Eni Orlandi (a introdutora da *Análise do Discurso* no Brasil, no final dos anos 1970) e em Mary Jane Spink.

Pêcheux (1969) teoriza acerca do modo como a linguagem está materializada na ideologia e como esta se manifesta na linguagem. Ele concebe o discurso, enquanto efeito de sentidos. Pêcheux considera a linguagem como um sistema sujeito à ambiguidade, definindo a discursividade como a inserção dos efeitos materiais da língua na história, abarcando a análise do imaginário na relação dos sujeitos com a linguagem. O discurso é, assim, o observatório da relação língua/ideologia.

Assim, Orlandi (2010, p. 15) assinala que

> a primeira coisa a se observar é que a Análise do Discurso não trabalha com a língua enquanto um sistema abstrato, mas com a língua no mundo, com maneiras de significar, com homens falando, considerando a produção de sentidos enquanto parte de suas vidas, seja enquanto sujeitos, seja enquanto membros de uma determinada forma de sociedade.

Em termos de discurso, Pêcheux não faz uma distinção rigorosa entre estrutura e acontecimento, relacionando a linguagem à sua exterioridade. Estabelece, assim, a noção de interdiscurso, que é definida, segundo Pêcheux, como memória discursiva, um conjunto de já-ditos que sustenta todo dizer. De

acordo com este julgamento, as pessoas estão perfilhadas a um saber discursivo que não se aprende, mas que produz seus efeitos através da ideologia e do inconsciente. O interdiscurso está articulado ao complexo de formações ideológicas: alguma coisa fala antes, em outro lugar, independentemente.

De acordo com Pêcheux, as palavras não têm um sentido ligado à sua literalidade; o sentido é sempre uma palavra por outra, existindo em relações de metáfora (transferência) que se dão nas formações discursivas, que são seu lugar histórico provisório. A leitura (escuta) proposta por Pêcheux expõe o olhar do leitor à opacidade do texto, objetivando a compreensão do que o sujeito diz em relação a outros dizeres. Em sua Análise de Discurso, Pêcheux explicita as relações entre sujeito, linguagem e história. Com sua posição, Michel Pêcheux cria uma nova teoria com um novo objeto: o discurso. Ele consegue, assim, produzir o que propunha: uma mudança de terreno nos estudos da linguagem que afeta, ao mesmo tempo, o território das Ciências Humanas e Sociais.

Desta forma, podemos inferir que a análise do discurso é um campo de questões sobre a linguagem (a qual não envolve apenas a fala, mas também gestos e expressões), envolvendo diversas nuances, tramas e suas interpretações. A contribuição deste tipo de análise é nos colocar em estado de reflexão. Afinal, não há como não interpretar um universo onde o simbólico é irremediável e permanente. Certamente, acreditar que é possível ser consciente de tudo é uma ilusão (conforme discorrido no tópico anterior), mas ao menos é viável uma relação menos ingênua com a linguagem (ORLANDI, 2010).

> Em suma, a Análise do Discurso visa a compreensão de como um objeto simbólico produz sentidos, como ele está investido de significância para e por sujeitos. Essa compreensão, por sua vez, implica em explicitar como o texto organiza os gestos de interpretação que relacionam sujeito e sentido (ORLANDI, 2010, p. 26).

Orlandi (2010) acrescenta que a pergunta é de responsabilidade do pesquisador e é esta responsabilidade que organiza a relação com o discurso, levando à construção do dispositivo analítico, o que leva à mobilização de determinados conceitos e procedimentos, com os quais o pesquisador se compromete na resolução da questão. Portanto, a prática de leitura, o trabalho com a interpretação, tem a forma do dispositivo analítico.

3 **A CONSTRUÇÃO DO CAMPO ETNOGRÁFICO**

3.1 **A Universidade pesquisada**

Antes de darmos prosseguimento à discussão que aqui nos propusemos a realizar, acreditamos ser relevante situar o leitor sobre o ambiente elencado para desenvolver esta dissertação. Dito isso, apresentaremos sucintamente esta Universidade, que foi o lugar que tivemos o privilégio de analisar. Sua história iniciou-se em 1950 com a fundação da Universidade do Distrito Federal[15] (UDF), sendo 1975 o ano em que a Universidade ganhou o nome definitivo (com o qual estamos familiarizados) de Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Ao longo dos anos, a universidade cresceu e firmou-se como uma das principais do país. Sua importância no espaço acadêmico brasileiro pode ser atestada pela qualidade da formação superior que oferece, pelo valor da sua produção científica, pelas centenas de projetos de extensão em desenvolvimento, pela promoção da cultura e pelos inúmeros serviços prestados à população.

> Criada a partir da fusão da Faculdade de Ciências Econômicas do Rio de Janeiro, da Faculdade de Direito do Rio de Janeiro, da Faculdade de Filosofia do Instituto La-Fayette e da Faculdade de Ciências Médicas, a Universidade cresceu, incorporando e criando novas unidades com o passar dos anos. Às faculdades fundadoras uniram-se instituições como a Escola Superior de Desenho Industrial (Esdi), o Hospital Geral Pedro Ernesto (Hupe), a Escola de Enfermagem Raquel Haddock Lobo, entre outras. Além disso, novas unidades foram criadas para atender às demandas da Universidade e da comunidade, como o Instituto de Aplicação (CAp) e a Editora da UERJ (Eduerj), entre outros[16].

Assim sendo, nessas seis décadas de história, a Universidade cresceu em tamanho, estrutura e importância nos cenários regional e nacional. No estado do Rio de Janeiro, existem *campus* espalhados em diversos municípios, tais como: São Gonçalo, Ilha Grande, Duque de Caxias, Teresópolis, Nova Friburgo, Resende e Rio de Janeiro. Neste último, a Universidade encontra-se nos bairros da Lapa, Maracanã, Rio Comprido, São Cristóvão, São Francisco Xavier e Vila Isabel.

---

[15] Este nome diz respeito à época em que o Rio de Janeiro era Capital do Brasil.

[16] Fonte: <http://www.uerj.br/institucional/>. Acesso em: 16 mar. 2014.

O *campus* da UERJ desta pesquisa é o *Maracanã*, localizado na Rua São Francisco Xavier, 524, Maracanã, Rio de Janeiro. Este *campus* também é conhecido como *Francisco Negrão de Lima*. Próximo à Universidade, há a estação de metrô Maracanã (Linha 2) e de trem (estação da Mangueira). Há também diversas linhas de ônibus que passam pela Universidade (e seus arredores), além do estacionamento para alunos que vem de carro, moto ou bicicleta.

Alguns destes locais, infelizmente, são motivos constantes de reclamação, preocupação e alerta, devido à sensação de insegurança, principalmente quando já há menos iluminação natural. Há relatos de roubos e furtos nos arredores desta estimada Universidade, uma das razões pelas quais discentes que poderiam realizar disciplinas no turno da noite[17], optam, sempre que possível, pelo horário da manhã ou tarde (mas não depois do anoitecer).

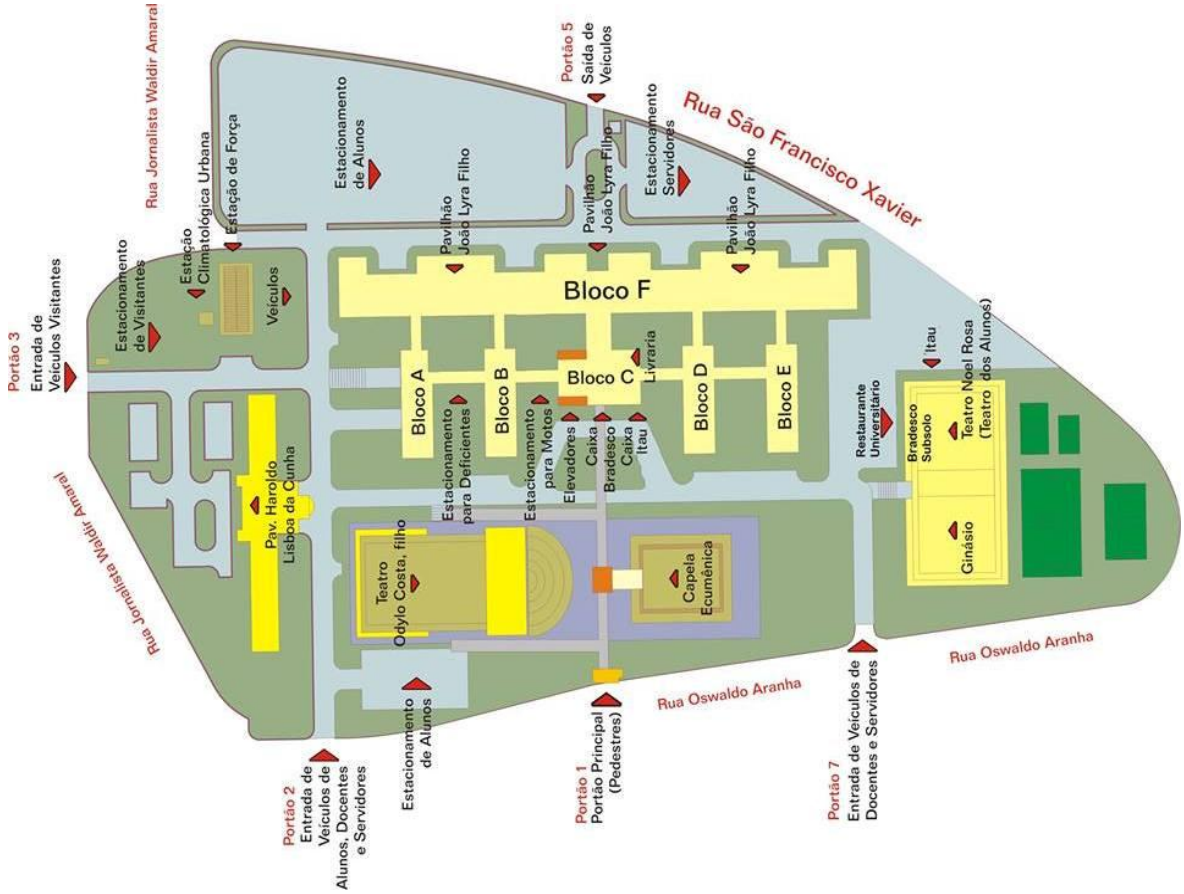
O *Pavilhão Reitor João Lyra Filho* é o corpo principal da UERJ. Nele estão alocadas a Administração Central e a maioria das Faculdades e Institutos, distribuídos em 12 andares e 6 blocos (do A ao F), interligados por passarelas – também chamadas de rampas, por onde alunos caminham como se fosse um lugar plano.

Foto 1 - Rampas da UERJ

[17] A faculdade de Educação da UERJ (localizada no 12º andar, Bloco F) – onde os alunos de Licenciatura em Educação Física realizam disciplinas eletivas – oferece matérias no turno da noite (cujas siglas vão de N1 a N6, o que corresponde ao período de tempo entre 18h e 22h 30min).

Além das salas de aula, o *Pavilhão Reitor João Lyra Filho* também abriga a maioria das oficinas da Prefeitura, 12 auditórios com capacidade média de 230 lugares cada, 10 bibliotecas, a Galeria Cândido Portinari e a editora da UERJ (EdUERJ)[18]. Para melhor entendimento do local, a seguir, é possível visualizar o mapa do *campus* Maracanã da UERJ.

Figura 4 - Mapa[19] do *campus* Maracanã (UERJ), zona Norte do Rio de Janeiro



Fonte: <http://www.cienciassociaisesaude2013.com.br/mobile/imagens/mapa_uerj.gif>. Acesso em 22 mar. 2014.

Há quatro Centros Setoriais na UERJ: Biomédico, Educação e Humanidades, Ciências Sociais e Tecnologia e Ciências. Os cursos de Nutrição e Educação Física correspondem aos dois primeiros, respectivamente. O Centro Biomédico (o qual abarca o curso de Nutrição) constitui-se por unidades acadêmicas ligadas à saúde,

[18] Para mais informações sobre o *Pavilhão Reitor João Lyra Filho*, sugerimos acessar: <http://www.sigaassetas.uerj.br/andares_lyra.html#>.

[19] O portão de entrada dos visitantes é o portão 2 e não o 3. O portão 3 da imagem é destinado para entrada de alunos, docentes e servidores, desde que o veículo esteja cadastrado. O banco Itaú foi substituído pelo banco Bradesco, tanto a agência quanto os caixas eletrônicos.

unidades docentes assistenciais e dois núcleos temáticos[20] (Nesa e Nepad[21]). Já o Centro de Educação e Humanidades (CEH), reúne dez unidades acadêmicas, 26 cursos de graduação (incluindo o de Educação Física) e 12 programas de pós-graduação (Mestrado e Doutorado)[22].

Tais alocações reverberam na constituição das disciplinas dos cursos, como é possível observar no fluxograma do curso de Nutrição (disponível no Anexo B) e dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física (ver Anexos C e D, respectivamente). Observa-se que ambos os cursos herdaram uma considerável carga biomédica, envolvendo a maioria das disciplinas oferecidas (principalmente as obrigatórias) ligadas a este lado mais normatizador.

3.1.1 Onde comer?

Em relação às opções alimentares da universidade (tópico que merece destaque devido à natureza desta pesquisa), observamos que há cantinas no interior da UERJ, as quais estão localizadas no térreo e em alguns andares ímpares do Bloco F[23]. Nos corredores deste bloco costumam haver também cantinas. No Bloco C, há cantina na maioria dos andares (ao lado de uma xerox), onde normalmente há mesas e cadeiras, nas quais os alunos costumam sentar em grupos ou até sozinhos, usualmente acompanhados de um aparelho celular, *smartphones*, *notebook*, *netbook*, *ultrabook*, *tablet* e demais parafernálias eletrônicas. Alguns alunos, inclusive, trocam entre si senhas de determinados WiFi[24] espalhados pela UERJ para acessarem a *internet* de seus aparelhos eletrônicos. Alguns desses ambientes

---

[20] Fonte: <http://www.uerj.br>. Acesso em: 16 mar. 2014.

[21] *Nesa* é a sigla para “Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente” e *Nepad* corresponde a “Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atenção ao Uso de Drogas”.

[22] Fonte: <http://www.ceh.uerj.br/>. Acesso em: 16 mar. 2014.

[23] Nos andares pares do Bloco F, este espaço é preenchido por uma sala com diversos computadores, os quais podem ser utilizados pelos alunos, ao apresentarem seu número de matrícula. Algumas atividades de Educação à Distância (EaD) também são desenvolvidas neste espaço, apelidado de aquário, devido as suas paredes de vidro.

[24] WiFi (também grafado como Wi-Fi ou Wifi) corresponde à tecnologia que permite a conexão entre diversos dispositivos sem fio.

(com opções de comida ou de locais para armazenar refeições preparadas em casa) foram fotografados e são apresentados no decorrer deste trabalho.

Nas visitas às cantinas da UERJ, observamos haver, na sua maioria, lanches rápidos, os quais costumam ser bastante consumidos pelos alunos. Entre os alimentos à venda, podemos citar: salgados, como “joelho”, “napolitano”, coxinha de galinha, pastel de forno, comum e integral (cujos recheios costumam variar entre frango, frango com *catupiry*, frango com cenoura, ricota, ricota com espinafre, ricota com ervas e ricota com cenoura); pão de queijo; alguns doces, como brigadeiro, “beijinho” e bolo de cenoura com cobertura de chocolate (embalados em papel transparente, e cortados no formato de cubos) e biscoitos diversos, como biscoito recheado, casadinho, pacotes transparentes com biscoitos de variados sabores, como doce de leite, amanteigado, fatias de tortas (doces e salgadas).

Na foto a seguir, retratamos o décimo segundo andar, Bloco C. É neste andar que se situa o curso de Nutrição da UERJ, cuja entrada é ao lado direito, sendo a *Cantina do Gê* a mais próxima deste curso. Na foto, vê-se a entrada desta cantina. O Centro Acadêmico Paulo Freire (CAPF) – cuja sigla está abaixo da palavra xerox – é atrelado ao curso de Educação da UERJ. Esta cantina é frequentada tanto pelos alunos de Nutrição quanto pelos alunos de Educação Física da UERJ, que cursam a disciplina *Nutrição aplicada à Educação Física* no Instituto de Nutrição (INU).

Foto 2 - Da esquerda para direita: vista da xerox, da *Cantina do Gê* e do corredor que dá acesso à biblioteca (de Nutrição, Educação, Psicologia e Comunicação) e ao curso de Nutrição

Na foto seguinte, temos uma placa referente à *Cantina do Gê*, onde encontram-se algumas opções de compra – como biscoito amanteigado, queijo quente e misto quente, sanduíche natural, café caseiro e água mineral com gás – e seus respectivos preços. Nas fotos 4 e 5 temos acesso ao interior desta cantina.

Foto 3 - Placa referente à *Cantina do Gê* (12º andar, Bloco C)

Foto 4 - Balcão com salgados e pães de queijo no interior da *Cantina do Gê*

Foto 5 - Uma das prateleiras com biscoitos, chicletes e balas. Local: *Cantina do Gê*

Reforçando o que as fotos mostram e acrescentando o que não está visível, há, nesta cantina: salgados, refrigerantes, café, sucos em lata e em caixinha, guaranás *naturais*, energéticos, biscoitos doces e salgados, barras de cereal, diversas balas, caramelos, pirulitos, chicletes, doces de leite e crepes feitos na hora.

Entrando no Instituto de Nutrição da UERJ, constatamos que há uma copa para os alunos realizarem lanches e refeições. Há micro-ondas, geladeira, pia, uma mesa extensa, com cadeiras fixadas em suas laterais e ar-condicionado (o qual nem sempre fica ligado). Na foto 6, há o registro da geladeira desta copa, na qual os alunos deixam potes (com almoço ou lanche) – normalmente embrulhados em sacos plásticos – e bebidas.

No horário do almoço, por volta do meio-dia, esta copa costuma ficar bastante movimentada pelos discentes, que fazem fila para aquecer o almoço (deixado na geladeira) no micro-ondas, conforme documentado na imagem da próxima página. Alguns alunos chegam a sair antes do final da aula para garantirem logo o aquecimento de suas refeições. Após inauguração do restaurante universitário (o qual abordaremos no próximo tópico), alguns alunos deixaram de trazer a “marmita”, porém, outros ainda trazem comida de casa. Um dos motivos relatado foi o tempo gasto na fila do bandejão, que pode ultrapassar uma hora de espera.

Foto 6 - Geladeira da copa dos alunos de Nutrição (INU/UERJ)

Foto 7 - Fila para aquecer o almoço na copa dos alunos de Nutrição

Descendo a rampa do 12º andar, há uma placa referente a uma cantina do 11º andar (Bloco F). Alguns alunos de ambos os cursos a frequentam, porém, com menos regularidade que a cantina de seus andares.

Foto 8 - Placa referente a uma cantina do 11º andar, bloco F

A cantina do 9º andar, um dos andares onde se localiza o Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD), também foi englobada nos registros fotográficos desta dissertação.

Foto 9 - Cantina do 9º andar, Bloco F, um dos andares do curso de Educação Física (UERJ)

Na foto 9, pode-se observar uma tabela (de fundo verde) com informações nutricionais de algumas frutas disponíveis para consumo na forma de suco natural. Observa-se também que, como na maioria das cantinas, não aceitam pagamento em cartão (nem de débito, nem de crédito). Há oferta de saladas de frutas, com opções, normalmente, de maçã, uva, manga, mamão, laranja e banana – às vezes falta uma ou outra fruta. Entre os acompanhamentos que se pode escolher para esta salada estão o iogurte, o leite condensado, o creme de leite, cereal ou granola. Pode-se comprar também picolés, bebidas e comidas, cujos preços estão discriminados nas placas ao alto.

Na foto 10, destacamos os salgados disponíveis para venda nesta cantina. Dentre eles, há joelhos (de queijo e presunto ou napolitano), *croissants* (de variados sabores) e pães de queijo. Ao fundo desta imagem, encontram-se algumas frutas utilizadas para confecção dos sucos naturais.

Foto 10 - Close nos salgados disponíveis na cantina do 9º andar, Bloco F

Há outra cantina no 9º andar, Bloco F, localizada ao lado esquerdo do corredor que dá acesso ao do *blindex* de entrada ao IEFD (conforme mostrado na foto a seguir). Na foto 13, ao centro, há uma imagem que remete ao bem-estar, com propaganda de salgados integrais. Está escrito: “Para quem busca uma alimentação prática, saudável e equilibrada, através de produtos integrais, *light* e rico em fibras”.

Foto 11 - Outra cantina do 9º andar (Bloco F) e seus cartazes

Foto 12 - Cantina do 9º andar (Bloco F)

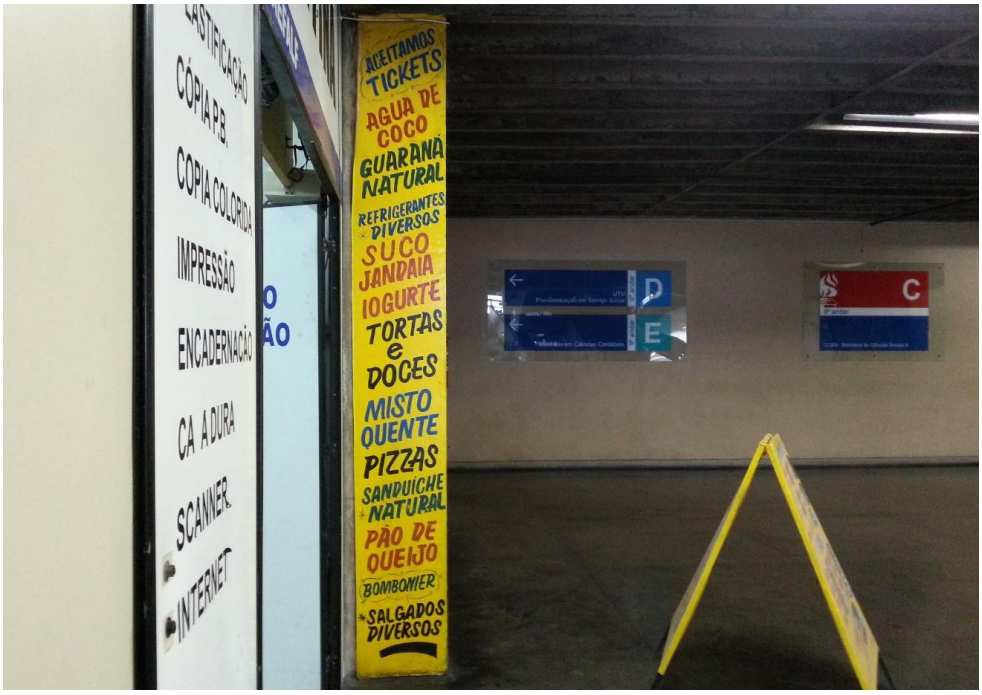
Foto 13 - Papeis colados na porta da cantina no corredor do 9º andar (bloco F)

Ao sair do elevador no nono andar, deparamo-nos com a seguinte visão, onde podemos ver, da esquerda para direita, a xerox (onde os professores disponibilizam materiais referentes às disciplinas acadêmicas e a cantina. Entrando na mesma, há uma porta, ao lado esquerdo, que dá acesso ao Centro Acadêmico de Educação Física Alberto Latorre de Faria (CAEFALF).

Foto 14 - Vista da xerox e da cantina do 9º andar, Bloco C

Aproximando-nos desta cantina, podemos ver a placa abaixo:

Foto 15 - Placa referente a cantina do 9º andar, bloco C



Apesar da proximidade com o Centro Acadêmico de Educação Física, esta cantina é alvo de críticas por parte de alguns alunos, em virtude de seus preços, considerados elevados. Determinados discentes, insatisfeitos com o que é cobrado pelos salgados e bebidas (com exceção do energético e do café, considerados com "*preço justo*"), disseram que vão à cantina do nono andar, localizada no bloco F, no corredor oposto ao de Educação Física e onde ficam os cursos de História e Ciências Sociais. O único inconveniente, de acordo com eles, é ter que andar mais, conforme relatou um deles: "*Compro em história, só reclamo pois ter que me deslocar até lá estando do lado de uma cantina é chato*...".

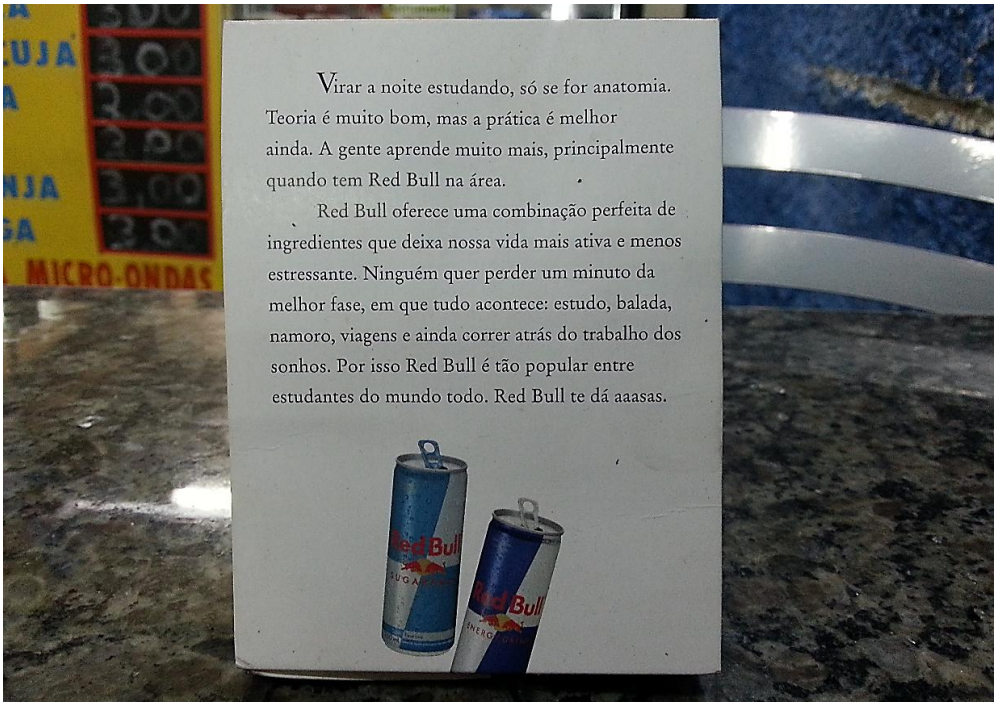
Algo que chama a atenção é a quantidade de energéticos vendidos na Universidade. Eles estão presentes na maioria das cantinas (incluindo as de Nutrição e Educação Física) onde há diversas propagandas destas bebidas energéticas, conforme documentado nas fotos a seguir. Na parte da frente de uma das plaquinhas divulgando o energético está escrito: "Menos teoria e muita, muita prática", alegando que ingeri-lo dá aaasas (com as vogais espessas, sendo uma das interpretações possíveis a ênfase no voo de liberdade proveniente da bebida).

Nesta mesma foto, podemos ver salgados, barras de cereais, bananadas,

biscoitos, balas e chicletes, além de uma garrafa de café e a parte de dentro do CAEFALF (atrás do vidro, ao lado esquerdo). Vemos, também, uma placa com diversos sucos, os quais são feitos com polpa de fruta comprada pronta.

Foto 16 - Dentro da Cantina da Educação Física

Foto 17 - Verso da propaganda da bebida energética



Na foto 18, vê-se a propaganda de *strogonoff*, além do anúncio do energético

e refrigerante. Ao lado direito, é possível ver uma máquina de guaraná “natural”.

Foto 18 - Cantina do CAEFALF

Um dia havia pilhas de energéticos na cantina do 12º andar (Cantina do Gê), as quais chegaram a encobrir o vendedor no caixa, tamanha a quantidade encomendada. Isto nos remeteu ao trocadilho referente a um biscoito: “Como Tostines porque ele é fresquinho ou ele é fresquinho porque eu o como muito?”, o que, por conseguinte, fez-nos refletir: será que alguns produtos alimentícios são consumidos excessivamente por preferência ou são bastante consumidos por serem as opções viáveis ao mundo no qual vivemos? Será que se for ofertado para venda algo tido como mais saudável, vai vender? Será que os comerciantes vendem energético porque querem que o aluno compre esta mercadoria ou será que escolheram o energético porque o consumidor pede?

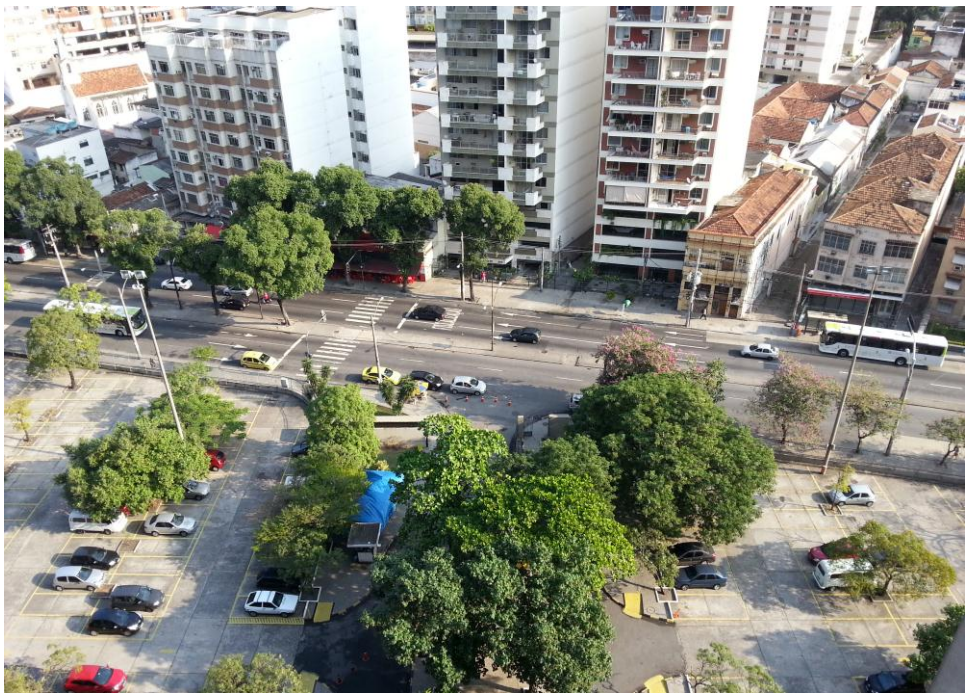
Até que ponto certos alimentos são consumidos devido a sua oferta e até que ponto o "não ter escolha" alegado por alguns alunos é um fato? Onde entra a oferta? Qual a influência delas nas escolhas alimentares? É preciso criticar a escolha, que não é só da pessoa, mas também do comércio. Diferente do caso descrito da venda de chocolate em sala de aula, nesta situação, temos o aluno falando que não tem escolha do que comprar para comer, mas podemos entender isto como uma "desculpa", porque o comerciante da cantina vende o que é mais procurado. Mas, aluna de Nutrição, não fala do chocolate porque o chocolate é mal falado em termos

nutricionais. No bar, restaurantes e cantinas, o foco é o comércio, o sujeito que vai lá para comprar um *fast food* é um sujeito que diz que não escolhe, mas o vendedor da loja diz que se colocar outro produto, não será comprado. É, mais uma vez, uma *décalage*, o aluno fala que quer comer maçã, mas se o comerciante puser a fruta, provavelmente não a venderá.

Será que se houvesse uma frutaria na cantina, os alunos escolheriam as frutas em detrimento dos demais produtos? Isto é a *décalage*. Do ponto de vista do comércio, talvez esse jovem não comprasse a maçã, nem as demais frutas. Já do ponto de vista do jovem, este sente-se cooptado. Isto demostra que a fala é uma e o que se faz é diferente.

Como pudemos ver, dentro da UERJ, há oferta de refeições na forma de *self-service*, *à la carte*, pratos feitos (apelidados de "PF"), saladas, *yakisobas*, sanduíches, pizzas e crepes. Nos arredores da Universidade há também opções de locais para comer, com ofertas de pasteis fritos, *yakisobas*, sanduíches, pizzas, crepes, restaurantes com refeições *self-service* e *à la carte*. Ou seja, "*Se você tiver algum dinheiro no bolso, fome você não passa*". Além desses lugares com comida à venda, há também bares, cujo mais famoso é o *Loreninha* (localizado exatamente em frente ao portão 5, o portão principal da UERJ, bastando atravessar duas ruas para chegar até ele).

Foto 19 - Portão 5 da UERJ e as duas ruas a serem atravessadas para chegar-se a outras opções de comidas e bebidas



Não é raro passar pelo mesmo e ver alunos da Universidade bebendo cerveja neste lugar que leva o título de “pé sujo”. Ao lado do *Loreninha*, após uma Lotérica, há um local que vende sanduíches de 15 ou 30 centímetros de comprimento e que o cliente escolhe o que colocar no pão. Alguns alunos o consideram uma alternativa para não precisar encarar os “petiscos gordurosos” deste boteco.

3.1.2 O “bandejão” e as disciplinas

O Restaurante Universitário (RU) da UERJ, apelidado de “bandejão”, está em funcionamento desde o final de 2011 e se localiza na área externa do Pavilhão Reitor João Lyra Filho, no *Campus* Maracanã (também conhecido como *Campus* Francisco Negrão de Lima). No mesmo prédio, encontra-se o Teatro Noel Rosa, o Ginásio Poliesportivo e a academia da Universidade. Outro ponto de referência é a agência bancária, que se situa no andar inferior ao Restaurante Universitário.

Foto 20 - Um dos acessos ao Restaurante Universitário da UERJ (*Campus* Maracanã)

Foto 21 - Vista da área externa do Restaurante Universitário. Outro ponto de referência do “bandejão” é a agência bancária, que se situa no andar inferior ao R.U. No canto esquerdo, atrás da placa vermelha, é possível avistar a fila para a entrada no horário de almoço

Após carregarem com dinheiro[25] seus cartões universitários em uma das quatro máquinas localizadas nas pilastras (conforme a foto abaixo) do andar térreo do *Pavilhão Reitor João Lyra Filho*, os alunos se dirigem para a área externa, onde se localiza o Restaurante Universitário (também chamado de “bandejão” ou R.U.).

Foto 22 - Local onde os alunos carregam o cartão universitário para refeição.

[25] O preço integral de cada refeição no RU é de R$ 5,31. Entretanto, os alunos possuem desconto e cada refeição sai a R$ 3,00 para aqueles que não estão no sistema de cotas e a R$ 2,00 para os que entraram pelo sistema de cotas da Universidade.

Normalmente, a fila do bandejão inicia-se no local mostrado na foto 20, onde é possível ver os alunos alinhados ao lado direito. Após esta reta, os alunos ainda se deparam com mais três “viradinhas” – conforme alguns alunos chamam – até chegar à entrada do “bandejão” e que foram retratadas a seguir. Nos dias de sol, alguns alunos levam guarda-chuva para ficar na fila.

Foto 23 - Terceira e penúltima reta (ou “viradinha”) para entrada no R.U.

Foto 24 - Curva na fila do “bandejão” para fugir do sol e do calor

Foto 25 - Reta final da fila para entrada no Restaurante Universitário (UERJ)

Foto 26 - Dentro do “bandejão”, no horário de almoço

Em relação ao cardápio, há sempre opção de duas “proteínas”, sendo uma delas destinada especialmente àqueles que não ingerem carnes (como vegetarianos e veganos), arroz, feijão e saladas variadas (havendo sempre alface e tomate). Dentre as alternativas de sobremesa, há duas opções: frutas ou doces. Observamos o aumento do número de alunos nos dias em que o menu oferece massas em geral, *strogonoff* (seja de carne ou de frango) e picolé (com sabores variados, como coco, limão e leite condensado) de sobremesa. Ao final das refeições, há possibilidade de

escolher café e/ou chá (com ou sem açúcar, havendo adoçante na bancada em que se encontram estas quatro garrafas térmicas e copinhos descartáveis).

Figura 5 - Cardápio semanal do Restaurante Universitário da UERJ

Cardápio Semanal - 24 a 28 de março de 2014

***Cardápio Sujeito a Alterações**

Estrutura do Cardápio	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Prato principal 1	Filé de frango à Pizzaiolo	Carré ao molho havaiano	Sobrecoxa ensopada	Bife ao molho madeira	Empadão de frango
Prato Principal 2	Ovos mexidos	Kibe com hortelã	Almondegas de soja ao molho sugo	Peixe recheado com espinafre	Isac de carne com moyashi
Guarnição	Mandioca corada	Couve refogada	Espaguete ao alho e óleo	Chuchú com pimentão vermelho	Cenoura com salsa
Salada 1	Acelga	Alface crespa	Chicória	Alface lisa	Mix de folhas
Salada 2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Salada 3	Rabanete com rodelas	Maxixe à campanha	Abobrinha ao vinagrete	Beterraba ralada	Couve-flor com vagem
Acompanhamentos	Arroz Simples/ Arroz integral/ Feijão preto	Arroz simples/ Arroz integral/ Feijão preto	Arroz simples/ Arroz com brócolis/ Feijão preto	Arroz simples/ Arroz integral/ Feijão preto	Arroz simples/ Arroz integral/ Feijão preto
Sobremesa	Mamão	Doce de leite	Melancia	Banana	Picolé / Salada de frutas
Refresco	Uva ou tangerina sem açúcar	Manga ou Laranja sem açúcar	Tangerina ou Uva sem açúcar	Abacaxi ou Laranja sem açúcar	Cajú ou Tangerina sem açúcar
Chá	Erva-doce	Cidreira	Mate	Maçã	Camomila

Fonte: <http://www.restauranteuniversitario.uerj.br/cardapio.html>. Acesso em: 28 mar. 2014.

Conversando com uma aluna do curso de Nutrição sobre o RU, ela enfatizou sua frequência: "*bandejão, sempre*". Questionei se havia ajudado na questão da alimentação na Universidade. *"Ajudou muito, nossa! Muito bom! E a comida é gostosa, né? E o melhor de tudo é isso. E eu acho bom que ainda tem tipo suco, sobremesa... Eu acho super gostoso. Facilitou muito, nossa!"*

Após estes elogios ao restaurante universitário, quis saber sobre o conteúdo do seu prato em restaurantes *self-service*: *"Eu sempre pego arroz, feijão, assim, uma proteína... Mas eu não gosto muito de pegar salada na rua porque eu tenho medo de como eles limpam a salada, entendeu? Não é que eu não goste. Em casa eu sempre como, mas é porque na rua eu tenho medo de comer salada e ter alguma coisa."*

Apesar de ser uma opção de refeição completa e com preço acessível à maioria dos alunos, nem todos o frequentam tanto quanto gostariam. O motivo de

nem sempre ser uma opção viável é o tempo de espera na fila, principalmente no horário do almoço, que pode chegar a mais de uma hora em pé. Seus 1700 m² de área, suas três linhas de distribuição para a comida e seus 364 lugares[26] mostram-se insuficientes para comportar a quantidade de alunos, professores e funcionários que frequentam o restaurante.

O que, inclusive, levou uma aluna a seguinte fala: "*Mas assim, a gente pode não comer direito, porque às vezes não dá tempo... Nem aqui* [na Universidade]*! A gente às vezes vai de uma aula para outra e a gente não consegue almoçar,* ***não consegue almoçar****!* [Ela repetiu] *Mas é diferente, porque, assim, a gente tá num momento complicado, tem que focar em algo e ir. Agora, e quando a gente tiver já lá, formada e... Como é que faz? Será que vai continuar, será que vamos levar estes hábitos?*"

Alguns discentes que ficam na UERJ até mais tarde, em virtude de estudo na biblioteca, estágio na própria Universidade e demais situações, às vezes consomem um lanche rápido ou biscoitos ao invés do almoço, deixando para ir ao "bandejão" no horário do jantar, que é servido a partir das 17h e até às 20h.

Os alunos dizem que muitas vezes não conseguem ir ao bandejão por não terem tempo entre uma aula e outra, principalmente em virtude da longa espera na fila. Porém, será que se tivessem tempo em casa, se dedicariam a uma refeição completa? Provavelmente não. O importante é ver que esta fala é um discurso que acolhe o sujeito que quer estar melhor, que precisa ter bem-estar. Porém, observamos que a escolha pelo o que coaduna com uma vida saudável nem sempre é selecionada. Será que é por que querem se prejudicar? Certamente não. Pode ser que queiram potencializar, ganhar tempo, pois não gostam de fila. Com isto, o "comer bem" fica em segundo plano, fazendo com que outras coisas recebam prioridade.

Nas aulas que ministrei para Educação Física que iniciavam no horário convencional de almoço, 12h 30min às 14h 10min (tempos T1 e T2 da grade horária), ou logo após, de 14h 20min às 16h (T3 e T4), era comum os alunos virem justificar seus atrasos devido à ida ao bandejão, pedindo até, em nome de toda turma, para iniciarmos mais tarde. O mesmo adiamento aconteceu em uma aula para o curso de Nutrição, com início às 13h 20min e término às 17h. Os alunos não

[26] Informações extraídas do site do Restaurante Universitário da UERJ. Disponível em: <http://www.restauranteuniversitario.uerj.br/>. Acesso em: 28 mar. 2014.

chegaram pontualmente, principalmente por esta questão. Nas aulas que antecedem este horário também costumam haver inquietações relativas a chegar logo na fila do RU, fazendo com que os alunos antecipem suas saídas das salas, saindo defasados do conteúdo completo daquele dia.

Como pudemos observar, o perfil dos discentes de cada curso costuma variar em pontos específicos. Por isso, descrevemos, a seguir, tanto os cursos quanto os alunos de Nutrição e Educação Física, respectivamente. Vale a ressalva de que os cursos pesquisados, assim como outros cursos, são compostos por um grupo heterogêneo, portanto, com algumas características em comum e outras nem tanto. Tentamos descrever, contudo, as mais variadas e amplas observações realizadas no período da pesquisa, buscando contemplar os objetivos aqui propostos e ofertar ao leitor uma vasta noção, tanto do ambiente, quanto dos alunos pesquisados.

3.2 **O curso de Nutrição**

O Instituto de Nutrição (INU) da UERJ funciona no *campus* Maracanã, no Pavilhão João Lyra Filho, 12º andar, blocos D e E. O Curso de Graduação em Nutrição da UERJ é ministrado pelo Instituto de Nutrição e foi reconhecido, em 23/10/1967, pelo Parecer 435 ECOE/GB/67 – D.O.E.R.J. Este curso oferece bolsas de monitoria; iniciação científica em projetos de pesquisa, para atuação em projetos de extensão; estágio interno complementar e de internato. Além disto, disponibiliza, opcionalmente, em seu currículo, o Internato de Nutrição em Saúde Coletiva no Interior, o Internato em Nutrição Clínica, no Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE) da UERJ, o Internato em Ciência dos Alimentos e o Internato em Alimentação Coletiva. Conta, ainda, com importante complexo de laboratórios. Destacam-se os Cursos de Especialização em Atividade Física, em Nutrição Materno-infantil, em Terapia Nutricional e em Nutrição Clínica Infantil, e o Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde[27].

O objetivo do curso, conforme sua página na Internet, é formar um

[27] Todos os dados deste capítulo foram embasados no site do Departamento de Orientação e Supervisão Pedagógica (DEP), Sub-reitoria de Graduação (SR1) da UERJ. Disponível em: <http://www.dep.uerj.br/paginas_internas/desc_cursos/nutricao.html>. Acesso em 23 mar. 2014.

profissional nutricionista *generalista*, *humanista* e *crítico*, capacitado a atuar, visando à segurança alimentar e a atenção dietética, em todas as áreas do conhecimento em que a Alimentação e a Nutrição se apresentem fundamentais para a promoção, manutenção e recuperação da saúde e para a prevenção de doenças de indivíduos ou grupos populacionais. Contribuindo, assim, para a melhoria da qualidade de vida, pautado em princípios éticos, com reflexão sobre as realidades econômica, política, social e cultural.

O curso pode ser concluído no mínimo em oito e no máximo em 16 períodos, em horário integral (manhã e tarde). Ele está estruturado na forma de créditos e o aluno tem contato com as quatro áreas do curso: Nutrição e Ciências dos Alimentos; Nutrição Clínica; Alimentação Coletiva; Nutrição em Saúde Coletiva. Portanto, o aluno cursa, obrigatoriamente, disciplinas como: Anatomia, Bioquímica, Microbiologia e Imunologia, Sociologia, Economia, Bromatologia, Nutrição e Dietética, Dietoterapia, Tecnologia dos Alimentos, Saúde Pública, Avaliação Nutricional, Educação Nutricional, Administração de Serviços de Alimentação, entre outras. Além disso, a partir do 7º período, são realizados estágios e/ou internatos supervisionados nas quatro áreas da Nutrição.

Segundo o Departamento de Orientação e Supervisão Pedagógica (DEP), o estudante que pretende seguir esta carreira deve ter interesse por atividades de caráter humano, social e cultural, pesquisas científicas e tecnológicas, além de criatividade na preparação de composições dietéticas.

3.2.1 Os discentes da Nutrição

Mais contidas e reservadas do que as discentes de Educação Física, as alunas da Nutrição costumam vestir calça jeans. Porém, no calor de janeiro e fevereiro de 2014, onde, independente dos termômetros, a sensação térmica ultrapassava os 40 graus Celsius, muitas vestiam bermuda ou até, em menor quantidade, vestidos de tecido mais leve. Como é possível perceber, os adjetivos estão no feminino. É porque o corpo discente do Instituto de Nutrição é composto, predominante, de alunas.

Neste tempo que frequentei o Instituto de Nutrição, contabilizei apenas quatro

alunos (do sexo masculino): dois alunos na turma que realizei Estágio em Docência e outros dois fora desta aula. Estes eu vi em uma das vezes que levei almoço para a copa dos alunos de Nutrição. Ambos com corpo mais definido, conversavam sobre suplementação alimentar, alimentação e treino. Um deles saiu com um pote retirado da geladeira e o outro aqueceu algo no micro-ondas da copa. Parecia uma mistura de frango grelhado com arroz. Durante toda a refeição ele permaneceu no celular.

3.3 **O curso de Educação Física**

Os cursos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) têm como sede principal o Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD), localizado no *campus* Maracanã, no Pavilhão João Lyra Filho, 8º e 9º andares, bloco F. O IEFD foi criado em 10/06/1974 por meio da Resolução 425/74 e foi reconhecido pelo Decreto Lei nº 82.255 de 14/09/1978. Desde então, vem formando licenciados em Educação Física. Com base no Parecer CNE/CES nº 776 e na Resolução CNE/CES nº 07/2004, que instituíram as novas Diretrizes Curriculares Nacionais para os Cursos de Educação Física em nível superior, o IEFD promoveu a reforma do currículo de seu Curso de Licenciatura, aprovado, em 15/09/2006, pelo Conselho Superior de Ensino e Pesquisa (CSEPE), e criou o Curso de Bacharelado, aprovado para funcionar a partir do 1º semestre de 2008. Ambos os cursos (que oferecem além das atividades de ensino, programas de extensão e de iniciação científica), fundados numa *abordagem humanística*, buscam desenvolver no aluno criatividade, capacidade de reflexão crítica, atitudes e valores orientados para a cidadania, contribuindo para o enfrentamento das transformações na sociedade e, mais especificamente, no mercado de trabalho e no exercício da profissão[28].

Para tanto, o IEFD conta com um corpo docente que reúne aproximadamente cinquenta por cento de mestres e doutores. Além disso, conta ainda com vários laboratórios que desenvolvem atividades de pesquisa e de extensão sobre: promoção da saúde; populações com necessidades especiais (idosos, diabéticos,

[28] Todos os dados deste capítulo foram embasados no site do Departamento de Orientação e Supervisão Pedagógica (DEP), Sub-reitoria de Graduação (SR1) da UERJ. Disponível em: <http://www.dep.uerj.br/paginas_internas/desc_cursos/educacao_fisica.html>. Acesso em 23 mar. 2014.

gestantes, hipertensos, fibromiálgicos e portadores do vírus HIV); cineantropometria; biomecânica; estudos do lazer e da recreação; culturas populares e folclore; imaginário e representação social. Ademais, o IEFD oferece escolinhas de iniciação esportiva (ginástica olímpica, ginástica, musculação, capoeira, entre outras) que, além de atender à comunidade externa, servem de campo de estágio para seus alunos.

Os cursos do IEFD visam à formação de um profissional ético, crítico, inovador, democrata, com autonomia para refletir sobre os problemas sociais mais gerais e os diretamente ligados ao exercício da profissão; para repensar sua prática profissional; e para atualizar-se em conhecimentos gerais e específicos. Enfim, o IEFD visa à formação de um profissional *generalista*, mas, ao mesmo tempo, *especialista* em temas que lhe interessem, passíveis de serem abordados ao longo do curso.

O curso está estruturado no sistema de créditos e exige a apresentação de trabalho de conclusão de curso. Desse jeito, os cursos de Licenciatura e Bacharelado podem ser concluídos em, no mínimo, sete e, no máximo, quatorze semestres. A Licenciatura tem aulas predominantemente pela manhã e o Bacharelado, predominantemente à tarde.

Em relação às disciplinas, no curso de Licenciatura em Educação Física, boa parte das disciplinas são de caráter pedagógico (as quais estão sob a responsabilidade da Faculdade de Educação e do Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira – CAp/UERJ), como Didática, Psicologia, Sociologia da Educação e Estágio Supervisionado. Já as disciplinas de Anatomia, Socorros de Urgência e Nutrição aplicadas à Educação Física são oferecidas pelos Institutos de Biologia Roberto Alcântara Gomes, de Enfermagem e de Nutrição, respectivamente.

Sob a responsabilidade do IEFD, estão disciplinas específicas ao campo da Educação Física, como as Práticas Metodológicas e as Teorias dos Desportos Individuais e Coletivos, Fisiologia e Psicologia aplicadas à Educação Física, Biomecânica, Aprendizagem e Desenvolvimento Motor, Folclore e Culturas Populares, Ginástica Geral e Analítica, Dança, Políticas Públicas em Educação Física, entre outras. No curso de Bacharelado em Educação Física, são excluídas as disciplinas de caráter pedagógico e incluídas outras, tais como: Políticas Públicas de Saúde, Educação Física Comunitária, Educação Física Terapêutica e Gerontológica.

Quanto ao perfil do estudante, o DEP versa que, além da identificação com os

temas e as atividades peculiares à Educação Física, quem pretende seguir essa carreira deve ter boa capacidade intelectual e de interação com o outro, valorização das práticas corporais, dinamismo, disciplina e capacidade de liderança.

3.3.1 Os discentes da Educação Física

Mais extrovertidos, os discentes de Educação Física normalmente estão trajados com roupa de ginástica, principalmente o uniforme, constituído por uma camisa azul, bermuda (ou calça) preta e tênis. Alguns alunos exibem também tatuagens em algumas partes do corpo, como braço, panturrilha e nuca. A cor da camisa do uniforme acabou rendendo o apelido de “Smurfs” aos estudantes deste curso. Observamos que há um considerável entrosamento entre os alunos deste curso, o que acreditamos ser favorecido pelas aulas práticas, onde há atividades em grupo, além de diversas dinâmicas.

O uniforme é de uso obrigatório nas aulas práticas, o que foi decretado pelo próprio Centro Acadêmico de Educação Física Alberto Latorre de Faria (CAEFALF). Após votação, a maioria dos alunos optou pelo uso obrigatório do uniforme. Mesmo assim, alguns não aparecem trajados conforme o acordado, devendo os docentes cobrar o cumprimento do uso da vestimenta. Na parte de trás da camisa do uniforme está escrito Educação Física e, abaixo, UERJ. Já na parte da frente, do lado esquerdo, pode-se ver o emblema:

Figura 6 - Símbolo no uniforme do IEFD/UERJ

Fonte: <https://www.facebook.com/CaefalfUerj>.
Acesso em: 17 mar. 2014.

As meninas, usualmente, vestem shorts, bermudas ou calças justas, meias (em geral brancas ou pretas, podendo chegar até próximo ao joelho) e tênis esportivo. Os meninos já costumam usar bermudas ou calças mais largas e também tênis esportivo. Mesmo nas aulas práticas, alguns alunos não levam o uniforme (já escutei alegações de esquecimento, lavar a roupa e não ter secado, vir direto de viagem – no caso de alunos que não moram no Rio ou que tem parentes longe – ou de outra casa e não dar tempo de pegar a roupa, ter vindo só para assistir a aula, mas sem participar por estar sentindo-se mal).

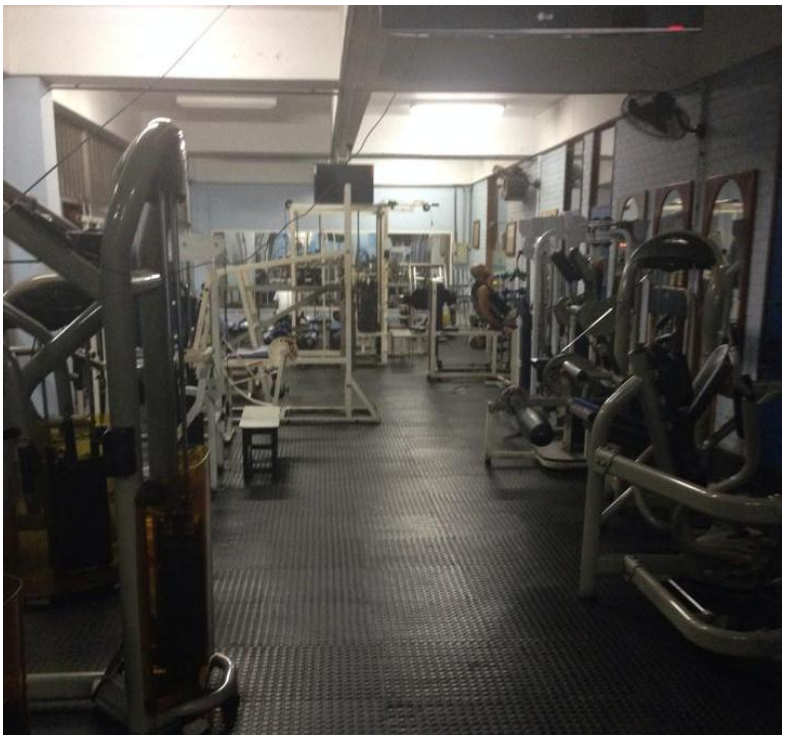
Acreditamos ser relevante ressaltar em um parágrafo o que constatamos sobre os tênis esportivos. Os calçados, na Universidade, assim como algumas roupas, representam o *status* do usuário. Desta forma, alguns exibem pares com os mais variados detalhes e colorações. Quanto mais variedade e quanto maior o preço, maior o *status* do usuário. As marcas Mizuno, Asics, Adidas e Nike, são as mais cobiçadas e são verdadeiras fórmulas mágicas que instauram a distinção entre os discentes.

Foto 27 - Discentes da disciplina *Recreação na Educação Física* e eu após aula para alunos da Colônia de Férias do IEFD/UERJ (período: 2013/2)

Ao fundo da imagem acima, tirada no ginásio da UERJ, pode-se ver uma porta de vidro ao lado esquerdo. É a entrada da academia, onde há bicicletas

ergométricas, esteiras para corrida e caminhada e aparelhos de musculação (mostrados na foto a seguir). Alguns alunos da Educação Física e de outros cursos, assim como funcionários da Universidade, realizam treinos nela. Alguns realizam a parte externa para realizar caminhada e corrida, correndo ao redor da arquibancada. A academia é coordenada por um professor do IEFD e oportuniza discentes do curso de Educação Física a realizarem avaliação funcional, anamnese e elaboração de treinos.

Foto 28 - Uma parte da academia localizada no Ginásio da UERJ



Alguns alunos também atuam como treinadores de desportos individuais (como natação, karatê e judô) e coletivos (como vôlei, handebol e futebol) para as competições tanto entre universidades como interperíodos. No foto abaixo, podemos ver um cartaz com algumas fotos dos projetos de extensão do IEFD, onde alguns alunos atuam, como o projeto Idosos em Movimento: Mantendo a Autonomia (IMMA); o projeto de Natação; os núcleos de iniciação ao Judô e à Ginastica Artística da UERJ; o projeto Vida Positiva de prescrição de exercícios físicos para portadores de HIV[29]; exercícios físicos adaptados para gestação e parto; tratamento interdisciplinar para pacientes com fibromialgia; programa de condicionamento físico

[29] HIV é a sigla em inglês do vírus da imunodeficiência humana (*Human Immunodeficiency Virus*).

para servidores da UERJ e projeto de exercício físico e Promoção da Saúde para servidores da UERJ.

Foto 29 - Cartaz exposto no corredor do IEFD/UERJ

A Educação Física fica no nono andar e a Nutrição do décimo segundo. É de praxe, pegar o elevador que chega primeiro. Tem o que vai para o 4º, 10º e 12º andar e o que vai para o 9º e 11º, além do que vai para todos os andares e os que tem paradas em outros cursos. Mas os que os alunos em questão mais utilizam são os citados anteriormente, principalmente os alunos da Educação Física, pois do 10º andar basta descer a rampa para o bloco F para ter acesso ao IEFD, que também tem salas no 8° andar.

4 **A SANTÍSSIMA TRINDADE**

Ela está em todos os lugares: *outdoors*, revistas, bancas de jornal, redes sociais e televisão (tanto em programas específicos, como intervalos publicitários e durante novelas, seriados e filmes). Direta ou indiretamente, somos todos bombardeados pelo que ela prega. A nova geração não escapa deste discurso já tão naturalizado por nossa sociedade. Assim, já nasce sob a égide da ditadura que a santíssima trindade prega: *fazer* exercícios físicos regularmente, *manter* uma alimentação balanceada (em termos qualitativos e quantitativos) e *dormir* em torno de oito horas (ininterruptas) por noite. Três pilares considerados indispensáveis para uma saúde estável.

Desta forma, a santíssima trindade funciona como um tripé (da saúde) – metáfora que nos serve perfeitamente (e, talvez, até cruelmente) para representá-la. Todos seus componentes coadunam para um mesmo objetivo: a "aquisição" e "manutenção" da saúde e qualidade de vida. Porém, se qualquer um deles não for "respeitado", coloca-se em risco toda a estrutura, comprometendo a sustentação da saúde. Daí seu caráter atroz: não basta priorizar um, ou conseguir contemplar apenas dois fatores. Ou são seguidos os três, conjuntamente, com uma disciplina incontestável, ou a capacidade de manter-se saudável será posta à prova[30]. Como num tripé, se um de seus pés quebra, toda a estrutura logo desmorona. Assim sendo, é provável que, mais cedo ou mais tarde, o organismo vá cobrar as negligências sofridas pelas displicências a um de seus "sagrados" componentes. Como uma mãe que não distingue o amor por seus três filhos, a santíssima trindade não permite que nenhum de seus componentes seja excluído do pacote "vida saudável".

Neste sentido, este tripé funciona de forma semelhante a uma religião. Seus discípulos, então, independente de verem ou sentirem seus resultados imediatos, devem seguir seus mandamentos, num ato de fé (acreditando, mesmo sem ver ou

[30] Como exemplo, podemos mencionar a prática regular de exercícios físicos, a qual é apresentada como parte de um processo para promoção da saúde (e como uma das escoras deste tripé). Todavia, incorporar esta prática ao estilo de vida não exime o indivíduo de outros cuidados, como muitas vezes a assertiva pode dar a entender. Um sujeito que se exercita por alguns minutos diariamente e pensa que pode esbaldar-se na alimentação e negligenciar as horas de sono, estaria contrariando os mandamentos da santíssima trindade. A fim de garantir o organismo hígido prometido por ela, precisaria considerar, impreterivelmente, seus outros elementos.

sentir), buscando a redenção (saúde, bem-estar, qualidade de vida) e fugindo do purgatório (moléstias, morbidades, doenças).

O alistamento à santíssima trindade promete uma lista (tendencialmente sedutora) de benefícios. Estes costumam ser desejados, mas nem todos querem (ou estão dispostos a) pagar o preço. Nas redes sociais costuma circular a seguinte frase que nos serve para ilustrar tal situação: “se você não tem tempo de cuidar da sua saúde, tenha tempo para cuidar de uma doença”.

Temos, então, este discurso da “saúde”, do “saudável”, do “bem-estar”, da “qualidade de vida”, da “promoção da saúde”, da “prevenção de doenças”, o qual é ensinado e reproduzido pelos profissionais da saúde. Ressaltarmos, contudo, que o tripé da saúde não é a “tábua da lei”, ou seja, não é uma verdade absoluta aceita em todo e qualquer lugar, por toda e qualquer pessoa, não é um sentido corriqueiro, banal, aceito em todos campos. O exercício físico, a alimentação balanceada e o sono restaurador são uma representação do campo da Saúde, um olhar do ponto de vista das ciências biomédicas.

Portanto, dentro da Educação Física e da Nutrição, este discurso faz todo sentido. O tripé da saúde é uma construção específica desse campo, é um sentido próprio desse espaço. Assim sendo, por mais que o escopo desta dissertação seja realizar uma discussão à luz das ciências humanas e sociais, consideramos pertinente dedicar algumas páginas para situar o leitor sobre o universo que queremos compreender. Por isso, acreditamos que apresentar o bombardeio de normas ao qual os estudantes destas graduações são expostos diariamente torna-se primordial para entender os sentidos e significados que são construídos a partir do “seguimento” ou “descumprimento” destas normas. Ou seja, dedicamos este capítulo principalmente aos leitores que não perpassaram pelas aulas destas graduações, a fim de que conheçam, ao menos em parte, o referencial teórico concernente ao modelo de saúde biomédico, ao qual os alunos que estamos pesquisando são expostos no decorrer da faculdade.

Em outras palavras: este capítulo foi elaborado para que fiquem a par do que é pregado, pois acreditamos que, desta forma, há maiores possibilidades de compreender os sentidos e significados que a *décalage* provoca no aluno de Educação Física e de Nutrição. Queremos que as pessoas possam sentir as angústias, a opressão, as alegrias, as vitórias, as derrotas, as obrigações, as amarguras, os direitos, os deveres, os estereótipos, as cobranças, os prós, os

contras, a sorte, o revés, o bônus e o ônus do que é ser exposto ao modelo da "saúde perfeita", o que, de antemão, Sfez (1996) já considera uma utopia, como aponta a fala de uma aluna da Educação Física, quando perguntei sobre o que era saúde para ela. Ela começou a falar sobre o conceito formulado pela Organização Mundial de Saúde (OMS): "*Segundo a OMS* [surgiram risos na sala, onde havia mais duas alunas] *é o bem-estar social*..." Questionei, então, se ela concordava com este conceito. Ela respondeu, balançando a cabeça para os lados, em sinal de relativização: "*Concordo, como eu também concordo que ninguém tem saúde total... Né? Ninguém é saudável... A gente precisa tá no meio termo sempre. No dia que nivelar, já era*."

Outra aluna prosseguiu:

> Eu acho que a gente tá muito longe de ser saúde... De ter saúde, assim, dentro do contexto que a mídia prega... O que a mídia prega como saúde? [Ela falava sobre mídia remetendo-se às políticas de promoção da saúde] Prega a gente, assim que é magrinho, que tem o corpo esteticamente bonitinho... Então, essas coisas, assim, elas são difíceis da gente quebrar, né? E aí entra essa questão: O que é saúde pra gente? Pra mim, pode ser o que não é pra você. Pode ser o que não é pra você, né? É subjetivo, é uma coisa, assim, pra mim, saúde seria o que eu, sei lá, não posso fazer hoje, por exemplo, eu gostaria de correr mais vezes, caminhar mais vezes, eu gostaria de comer melhor, no sentido de ter tempo para comer e hoje eu não vou ter o dinheiro pra comer. Porque a gente aprende isso que não é o dinheiro que você tem, é uma cultura que você tem. Então, se você tem um capital cultural diferente do meu, não adianta eu querer comer um iogurte com granola se você não tem cultura de tomar iogurte, então não adianta, então tem essa questão. Não é tanto de dinheiro, entendeu? Eu acho que a gente tem uma questão cultural muito forte. E ter saúde, pra mim, seria isso. Seria fazer aquilo... Algumas coisas que eu acho importantes que eu não consigo, por exemplo, ler um livro, tipo, ficar em casa lendo um livro. Ai, literatura estrangeira! Adoro! Mas... Não posso... Então, assim, então eu acho que a saúde é muito relativa e tá muito longe de ser isso que a mídia prega. Porque a mídia prega uma coisa e bate, bate, bate... Aí a pessoa chega na academia... E a gente quando entra, não só em academia como em escola também, a gente entra com aquela garra, com aquela vontade, de "vamos mudar, vamos falar, vamos tentar", se a gente não tem a formação ainda pra gente poder se impor, a gente vai tentar conversar, tenta explicar... E a gente se frustra, porque as pessoas, elas não estão preocupadas com a saúde, porque saúde pra elas é uma cultura, elas vieram de outra cultura, diferente da sua, então, saúde pra elas é outra coisa. Saúde pra elas, me desculpa, mas saúde pra elas é chegar na academia e ter 35 anos e apresentar que tem 20 e pouco e que o marido só vai olhar pra ela e não olhar pras outras... E a gente encontra muito isso, é uma realidade.

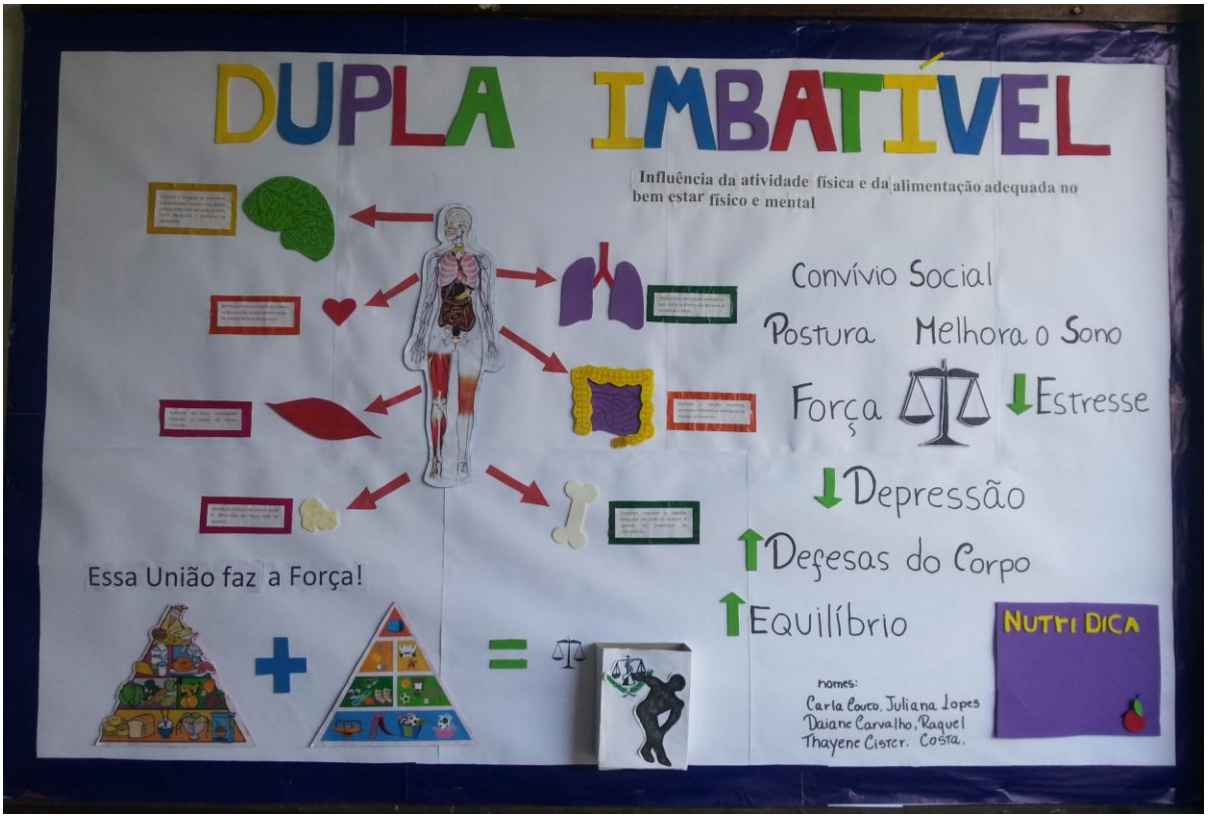
Voltando à questão do tripé da saúde, ressaltamos, contudo, que a questão do sono é um pedaço que não existe na Nutrição, sendo pouco ou nada enfatizado nesta área. Alimentação saudável e atividade física são maciçamente frisados, mas

o repouso é negligenciado, pouquíssimo se fala sobre este quesito. O descanso, quando mencionado, é mais recorrente na Educação Física. Podemos, então, afirmar que o descanso é uma construção do discurso da Educação Física, o que pode ser confirmado na fala de um graduando deste curso:

> Dormir é o melhor remédio. Se você não programa uns “desligamentos estratégicos”, seu corpo se desliga por você... Nossa vida tem de ter um balanço entre treino, alimentação e descanso... E o descanso, assim como a alimentação, devem estar no topo da preocupação diária.

Um cartaz exposto no curso de Nutrição da UERJ, no corredor central, representa bem o que está descrito acima. O mesmo foi confeccionado por alunos para uma disciplina deste curso. Seu título é “Dupla imbatível: influência da atividade física e da alimentação adequada no bem-estar físico e mental”. Assim sendo, alegam que “essa união faz a força”, referindo-se à atividade física aliada à alimentação adequada.

Foto 30 - Cartaz exposto no mural localizado no corredor do Instituto de Nutrição (INU/UERJ)



Ressaltam também alguns benefícios para os diversos órgãos e sistemas do corpo humano, incluindo cérebro, coração, ossos, músculos, sistema linfático,

respiratório e digestório. Além disto, escrevem que, com esta dupla, consegue-se benefícios no convívio social, na postura, no aumento da força, das defesas do corpo e do equilíbrio e redução do estresse e da depressão. Citam também que há melhora no sono (mas sem inclui-lo como relevante para a aquisição deste organismo hígido exposto no cartaz).

Chama atenção, neste cartaz, o fato de mencionarem apenas o bem-estar *físico* e *mental*, deixando de citar o bem-estar *social*, o qual está, inclusive, no conceito de saúde construído pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Podemos relacionar esta omissão ao caráter biomédico que encontramos como característicos na área da Saúde.

Um outro cartaz, também exposto neste mural, foi intitulado de: Os “vilões” da alimentação. Nele, foram listados os 10 piores alimentos para o organismo humano. Os top 10, do primeiro ao último lugar, são: refrigerante *diet*, refrigerante, *donuts* (rosquinhas), cachorro-quente, bacon, salgadinhos de batata, batata frita, pizza, salgadinhos de milho e sorvete.

Foto 31 - Cartaz: Os “vilões” da alimentação

Retomando a questão da santíssima trindade, temos que, em outros espaços, não há esta preocupação que mencionamos acima. Em outros ambientes, este tripé

assume outros significados, as tensões são outras. Ou seja, este olhar é específico de um espaço, restrito a um determinado campo. Em Ciências Sociais, por exemplo, a santíssima trindade é considerada a união dos três clássicos: Émile Durkheim, Karl Marx e Max Weber. Temos, então, que cada campo constrói seus próprios discursos. Por isso, frisamos que a santíssima trindade a que nos referimos é referente à área da Saúde. Desta forma, para um estudante de Educação Física e da Nutrição este discurso faz muito sentido, o que não significa que pessoas de outras áreas também pensarão assim.

Deste modo, para o universo que pesquisamos, observamos que esta abordagem tríplice é um padrão de excelência do campo da Saúde, a referência de um ideal, o qual as pessoas são induzidas a alcançar. O tripé é como as pessoas devem ser. Isto pode ser interpretado como uma coisa que se quer, porque está colocado dentro do campo. Este ideal acaba ficando entranhado no pensamento de alguns alunos, que se julgam pecadores (numa espécie de culpa cristã[31]) quando não conseguem se adequar a seus padrões, como demostra a fala de uma aluna da Educação Física. Quando a indaguei sobre o que sentia em relação a esta questão de prescrição e do que conseguia fazer, ela emendou minha fala, em tom de desabafo: "*Eu me boicoto muito, sabe? Eu falei assim: 'Tenho que malhar'. Fui lá na academia e paguei o anual. No primeiro mês eu fui duas vezes*". Neste instante, ela fez um olhar de frustração, mas, ao mesmo, tempo, falou em um tom descontraído, fazendo com que algumas risadas aflorassem na sala – onde havia mais duas alunas conversando com a gente. Ela prosseguiu: "*Só que não adiantou. Eu acho que pra mim seria: 'Eu tô gastando...'*".

Perguntei: *"O bolso, né?"*. Ela se explicou:

> Não doeu. Assim, eu sou muito *preguiçosa*, eu sei que eu *tenho que* fazer atividade física, tô precisando *emagrecer*, mas eu sou muito *preguiçosa*, coloco muita, qualquer outra coisa na frente da atividade física. Ah! Eu tenho que estudar! Mas, pô, meia-horinha que seja eu... Mas não! Aí eu

[31] O risco, a longevidade (e a felicidade) e o individualismo (discurso de responsabilização do sujeito) andam juntos nos discursos da saúde. Podemos fazer uma analogia do discurso católico (que promete que quem for bom nesse mundo terreno, será recompensado com a vida eterna no Paraíso, a vida após a morte) com o discurso da saúde (o qual promete o paraíso da longevidade, do bem-estar e da felicidade em vida). Segundo Castiel, o "coma certo hoje para ser feliz amanhã", está entranhado, de forma dissimulada, em todo discurso da felicidade, do individualismo, do hedonismo, do narcisismo. Ou seja, apesar dos eufemismos, o que as políticas de promoção da saúde e promoção de doenças querem, afinal de contas, é enquadrar os sujeitos em um determinado estilo de vida, independentemente de condições sociais, econômicas e culturais.

> chego em casa e fico meia-hora vendo televisão, mas não vou para academia.

4.1 **Os três mandamentos**

Em relação aos exercícios físicos, um dos enfoques estratégicos que dão sustentação às recomendações de saúde pública em defesa de estilos de vida fisicamente ativos é a associação inversa do tempo total de atividade física e do gasto calórico com a morbidade, a mortalidade e a incidência de doenças cardiovasculares. Assim, a promoção da atividade física vem integrando ações e políticas desenvolvidas pelo poder público no campo da saúde (FERREIRA *et al*., 2012).

Desta forma, a ausência de atividades físicas e exercícios físicos no dia a dia, denominada sedentarismo, é apontada como fator de risco para doenças crônico-degenerativas, também conhecidas como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) ou doenças hipocinéticas (ou seja, aquelas que tem o sedentarismo como fator de risco, sendo *hipo* relativo a pouco e *cinética* a movimento). São exemplos destas doenças: hipertensão arterial e demais coronariopatias, diabetes *mellitus*, diversos tipos de neoplasias (câncer), dislipidemia, anemia, bócio, cirrose do fígado, obesidade, osteoporose e sarcopenia (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1990). Assim sendo, Rezende *et al.* (2004) advertem para necessidade de investimentos na qualidade de vida, especialmente em relação à melhoria dos hábitos alimentares e ao combate ao sedentarismo e obesidade.

A título de esclarecimento, antes de prosseguimos com a discussão proposta para este capítulo, é válido pontuar a diferença entre atividade física e exercício físico, termos que, no senso-comum, costumam ser tratados como sinônimos. São termos que fazem parte do arcabouço técnico próprio do campo da Educação Física. A partir desse lugar, a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido em consequência da contração muscular, que resulte em gasto calórico, ou seja, um aumento de dispêndio energético substancial em relação ao repouso. Já o exercício físico é considerado uma subcategoria da atividade física. O exercício físico é um movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, realizado para aprimoramento ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão

física, como a resistência aeróbica, a força muscular e a flexibilidade (CASPERSEN *et al*., 1985; CASPERSEN *et al*., 1994). Um passeio a pé ao ar livre é considerado uma atividade física. Já uma caminhada orientada é um exercício físico, visto que possui um determinado planejamento, como a intensidade, a duração e o objetivo de melhorar o condicionamento físico. Em conformidade com as construções discursivas de cunho biomédico, é corrente nesse campo a ideia de que ambos trazem diversos benefícios para a saúde, como o controle da massa corporal, diminuição do percentual de gordura, a redução do estresse, além de prevenir doenças, como as cardiovasculares e o diabetes, desde que sejam realizados *regularmente***.**

As recomendações relativas à promoção da saúde tendem a exacerbar o papel da atividade física, apresentando-a como panaceia para muitos problemas. Sob esta ótica, o exercício físico é tomado como remédio (capaz de prevenir diversas comorbidades causadas pela inatividade física) e o sedentarismo é tratado como doença, em um evidente processo de medicalização, de patologização da vida cotidiana. Consequentemente, o exercício físico costuma ser visto como fenômeno essencialmente biológico, a despeito de seus condicionantes socioculturais e econômicos, que induzem a certos hábitos alimentares e geram ansiedades das mais diversas ordens (FERREIRA *et al*., 2012).

> A rigor, a ideia de uma "pílula" contra o sedentarismo (ou contra qualquer outro comportamento considerado "não saudável") retira da atividade física seu caráter hedonístico e a coloca dentro de uma lógica pragmatista e biomédica. Sob essa perspectiva, não estão em questão os **aspectos sociais**, **históricos** e **culturais** que **influenciam** a adoção ou não de **hábitos** e **comportamentos**. Em outras palavras, esses aspectos estão "apagados" pela capacidade da "pílula" de reproduzir no organismo humano os efeitos fisiológicos da atividade física. Na prática, portanto, o sedentarismo é tratado como fenômeno meramente biológico, apartado da vida que cada um leva nos contextos desgastantes das sociedades modernas (FERREIRA *et al*., 2012, p. 844, grifo nosso).

Em consonância com Ferreira *et al*. (2012), Assis e Nahas (1999) também consideram esta perspectiva mais ampla e afirmam que os hábitos alimentares são adquiridos em função de aspectos **culturais**, **antropológicos**, **socioeconômicos** e **psicológicos**, que envolvem o ambiente das pessoas.

Talvez, o terceiro elemento da abordagem tríplice da saúde seja um pouco negligenciado no campo biomédico, mas os dois primeiros itens são massivamente enfatizados e têm até graduação específica: Educação Física e Nutrição. E lá se vão

pelo menos quatro anos de faculdade. E o ciclo se repete (período após período): o professor reproduz o discurso biomédico, o aluno escuta e o repete quando chega ao mercado de trabalho.

A Educação Física, por exemplo, aborda os quatro âmbitos de intervenção do Treinamento Desportivo. São eles: o Desporto de Rendimento, que envolve o Treinamento de Rendimento (o qual se subdivide em Treinamento de Alto Rendimento e Treinamento de Jovens Talentos); o Desporto Escolar, que abarca o Treinamento Escolar; o Desporto de Reabilitação, do qual faz parte o Treinamento de Reabilitação e, por fim, o Desporto para *Todos*, que abrange o Treinamento Preventivo, também conhecido como Treinamento para *Promoção da Saúde* ou Treinamento voltado para *Qualidade de Vida*.

Destacaremos este último âmbito devido ao seu nome (Desporto para *Todos*) e seus objetivos principais, que são: o alcance de um nível de aptidão física que curse com um maior fator de proteção contra as doenças hipocinéticas – aquelas que têm o sedentarismo como fator de risco – e que garanta melhores condições para realização das atividades da vida diária.

Esta denominação – Desporto para todos – coloca uma condição tal, como se todos fossem obrigados a almejar seus objetivos, independentemente de ser atleta, empresário, um jovem talento, empregado, desempregado, adulto ou criança. Ou seja – à revelia de profissão, gênero, classe social, condições econômicas e aspectos culturais –, se o indivíduo almeja uma melhor qualidade de vida e maior prevenção de doenças, precisa dedicar, pelo menos, um tempo mínimo para prática regular de exercícios físicos.

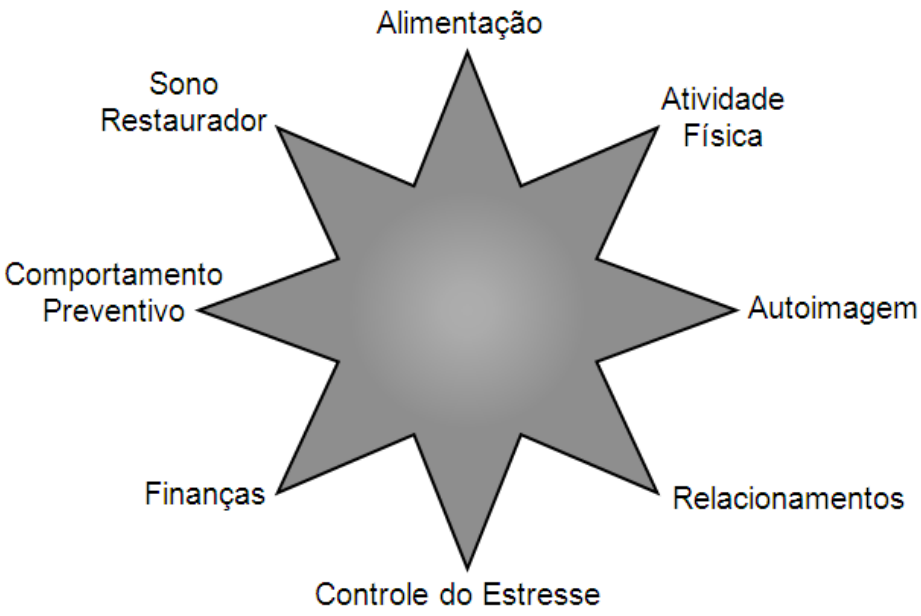
4.2 **Bem-estar de A a Z**

Vale ressaltar que as opções para uma vida mais saudável não se limitam ao trinômio da santíssima trindade. Por mais que artigos científicos, e até o senso-comum, proclamem que “a prática regular de atividades físicas, juntamente com uma ingestão energética equilibrada constituem um importante fator na promoção da saúde e qualidade de vida da população” (ANDRADE *et al*., 2013), o binômio alimentação-exercício do tripé da saúde (alimentação balanceada e a prática

sistemática de exercícios físicos) não contempla todos os elementos que interferem na qualidade de vida. Nahas (1996) menciona mais três que, segundo ele, podem ser modificados para uma vida melhor e com qualidade: o controle do estresse, a adoção de um comportamento preventivo e o hábito de não usar drogas. Estes cincos fatores conjugados foram denominados pelo autor de “Pentáculo do Bem-Estar”, os quais são componentes da categoria estilo de vida. Na representação do Pentágono de Nahas *et al*. (2000) estão incluídos a Nutrição, a Atividade Física, o Comportamento Preventivo, os Relacionamentos e o Controle do Estresse.

Como mencionamos a importância do sono para a saúde, acrescentamos este componente aos demais. Além de dormir, adicionamos também a autoimagem e a questão econômica, resultando em uma estrela de oito pontas, a qual denominamos de “Polígono da Saúde”:

Figura 7 - Polígono da Saúde



Fonte: Adaptado de NAHAS, 1996; NAHAS *et al*., 2000.

Procurou-se, com estes itens complementares, abranger elementos biológicos, sociais, econômicos e culturais. O modelo fundamenta-se na visão holística de saúde (LUZ, 2007) e de qualidade de vida, incorporando ideias e sugestões de diversos autores das ciências biomédicas, sociais e humanas. Assim, o Polígono da Saúde é proposto com os oito componentes (alimentação, atividade física, autoimagem, relacionamentos, controle do estresse, finanças, comportamento

preventivo e sono restaurador), os quais serão abordados a seguir.

Antes, porém, ressalta-se que a ordem dos fatores aqui disposta não se encontra em nenhuma escala hierárquica, visto que o mais relevante não é a ênfase em um ou alguns deles, mas o equilíbrio entre todos os itens em prol de uma melhor qualidade de vida. Em outras palavras, os oito elementos do polígono são interdependentes, inter-relacionados e interatuantes. Em consonância com esta ideia de equilíbrio, Vicente *et al*. (2009) afirmam que o nível de qualidade de vida é regido por múltiplos componentes, que devem ser trabalhados diretamente no estilo de vida, de forma integrada, almejando uma sensação de bem-estar.

4.2.1 Alimentação

Em relação à alimentação, conforme sugere o sociólogo Jean-Pierre Poulain (2004; 2009), é válido distinguir a “norma dietética” da “norma social”.

A primeira é constituída por um conjunto de prescrições apoiadas em conhecimentos científicos nutricionais e difundidos via profissionais da saúde. De acordo com as descobertas científicas e dos processos de influência que pesam sobre os prescritores, a “norma dietética” descreve o que deveria ser uma “boa refeição”, tanto em termos quantitativos quanto qualitativos, no que tange a nutrientes e necessidades do corpo biológico, uma “refeição equilibrada” e o que deveria ser a organização da tomada alimentar para manter o indivíduo em um estado de boa saúde (aspas do autor). Destaca-se que a noção de equilíbrio alimentar no discurso dietético contemporâneo tende a não se aplicar mais somente à refeição, mas à combinação das refeições e das tomadas de decisão fora das refeições durante a jornada diária (e, talvez, além dela também).

Quanto à “norma social”, esta se remete a um conjunto de convenções relativas à composição estrutural das tomadas alimentares – dentro e fora das refeições – e às condições e contextos de seu consumo. Ambas as normas influenciam-se mutuamente (POULAIN, 2004; 2009).

Dentro de uma perspectiva mais ampla, os hábitos alimentares são adquiridos em função de aspectos culturais, socioeconômicos e psicológicos, que envolvem o ambiente das pessoas (ASSIS; NAHAS, 1999; CONTRERAS; GRACIA, 2011). A

seleção de alimentos faz parte de um sistema comportamental complexo. Vai desde a influência predominante dos pais na infância, até as práticas culturais e éticas do grupo social. Experiências precoces e interação contínua com o alimento determinam as preferências alimentares, hábitos e atitudes exibidas pelos adultos. Outras influências incluem o preço do alimento, o valor do prestígio do alimento, religião, geografia, pares e influências sociais, preparação e estocagem do alimento, habilidades no preparo de alimentos, disponibilidade de tempo e conveniência, bem como as preferências e intolerâncias pessoais. Citam-se também os fatores afetivos, envolvendo atitudes, crenças e valores (HOLLI; CALABRESE, 1991; ASSIS; NAHAS, 1999).

Observamos mudanças impressionantes nos comportamentos e práticas alimentares. A dieta que antes era predominantemente composta por vegetais e era pouco ou não processada, passou a centrar-se em produtos industrializados, refinados, abundantemente submetidos a agrotóxicos, carentes de fibras e com excessos de gorduras saturadas. Conforme versa o discurso biomédico, essas mudanças, ao lado da crescente inatividade física, têm levado principalmente as nações mais desenvolvidas a um surto de obesidade – epidemia, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), de abrangência global (NAHAS *et al*., 2000).

Assim sendo, a problemática alimentar transcende a questão do quanto se come de cada alimento. Em contradição com a antiga ideia de que comer muito seria comer bem, o aumento de peso associado à pobreza e má alimentação faz com que convivamos com a desnutrição e a obesidade lado a lado na população.

Este comer *bem* está associado a comer em grandes quantidades e alimentos que forneçam “sustança”. Neste sentido, saladas e frutas são facilmente negligenciadas. As práticas de alimentação no mundo contemporâneo vêm assumindo um papel relevante nas discussões sobre a saúde no mundo global, tornando-se “cada vez mais um instrumento viável no enfrentamento das doenças crônicas e degenerativas” (CARVALHO, 2009, p. 16).

Sabe-se que dietas “milagrosas”, que estampam diversas capas de revista e abundam em *sites* da internet, não funcionam a médio e longo prazos. Pretende-se eliminar em semanas (às vezes até dias) a gordura acumulada ao longo de anos. Pior que isto, dietas radicais podem ser perigosas e causar desequilíbrios nutricionais e comportamentais sérios. O que é realmente efetivo a médio e longo prazos é a modificação no estilo de vida (no caso, mudanças nas escolhas

alimentares). Tais mudanças costumam ser consideradas sacrificantes, acompanhadas da crença de que é necessário abdicar de prazeres em troca de sofrimento.

Da mesma forma, a maioria das pessoas busca transformações imediatas, a curto prazo, comumente com metas inatingíveis para o prazo que estabelecem e características biológicas. Estes conceitos equivocados ainda se mostram como dificuldades para programas oficiais e profissionais da saúde. A reeducação alimentar ou uma alimentação balanceada em termos qualitativos e quantitativos é fundamental para tornar-se ou manter-se saudável (VICENTE *et al*., 2009).

4.2.2 Atividade Física

Estamos em um século amorfo, onde as exigências de movimentação, em virtude das inovações tecnológicas, são cada vez mais escassas. Consequentemente, cada vez mais pessoas no mundo estão completamente sedentárias, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor (TAHARA *et al*., 2003).

Em virtude das tecnologias contemporâneas implicarem numa necessidade cada vez menor de movimentos, optamos por usar o termo atividade física ao invés de exercício físico. Desta forma, assume-se que um dia a dia mais ativo pode ajudar a melhorar o nível de saúde.

Em relação aos exercícios físicos, dentre as recomendações, encontra-se a prática de, no mínimo, 150 minutos por semana (ACSM, 1999), envolvendo principalmente exercícios de resistência aeróbica, de força e de flexibilidade. Uma boa distribuição destes exercícios inclui realizar 30 minutos, cinco vezes por semana, ou três dias na semana com sessões de 50 minutos. Tal regularidade dificilmente é mantida pelos estudantes dos cursos que pesquisamos.

4.2.3 Autoimagem

Antes de versamos a respeito da imagem do corpo e do valor que o capital corporal assume no imaginário social hodiernamente, faremos uma sucinta apresentação dos autores das Ciências Humanas e Sociais que abordam este assunto. Dentre os clássicos que discorrem sobre o conceito de *imagem corporal*, tem-se Paul Schilder (1886–1940).

Nascido no final do século XIX, Schilder utiliza a biologia (mais especificamente a neurofisiologia, através da propriocepção) e elementos da psicanálise (por ter sido aluno de Freud) para construir uma teoria sobra a imagem corporal. Mesmo não sendo considerado o psicanalista da imagem corporal, Schilder é um autor que não pode ser negligenciado ao se estudar esse tema. Em um de seus livros, “A imagem do corpo: as energias construtivas da psique”, obra do início do século XX, Schilder (1994) afirma que a imagem corporal é um conceito capaz de operar com as três estruturas corporais: estrutura *fisiológica*, responsável pelas organizações anatomofisiológicas; estrutura *libidinal*, conjunto das experiências emocionais vividas nos relacionamentos humanos; e estrutura *sociológica*, pautada nas relações pessoais e na aprendizagem de valores culturais e sociais. Assim, a estrutura sociológica refere-se às tendências de um grupo a valorizar certas áreas ou funções, como o papel de vestes, adornos, do olhar e gestos na comunicação social. Schilder sugere que a experiência com a imagem do próprio corpo relaciona-se à experiência de terceiros com seus corpos. Desse modo, a compreensão da problemática ligada à imagem corporal exige a consideração não apenas das imagens corporais individuais, mas também das inter-relações entre as imagens de várias pessoas.

Outros autores que podem ser citados são Bernard Andrieu (nascido em 1959), professor da universidade de Nancy (França) e David Le Breton (que nasceu em 1953). Estes são dois estudiosos do corpo que podem ser considerados os autores atuais que mais estudam sobre imagem corporal no mundo, tendo, inclusive, livros publicados recentemente e diversas obras traduzidas para língua portuguesa. Andrieu segue uma linha mais filosófica, abordando o culto à imagem do corpo na maioria de seus livros. Duas de suas obras que merecem ser citadas são: “A nova filosofia do corpo” e “*Philosophie du corps: expériences, interactions et écologie*

corporelle", a qual discorre sobre a experiência do corpo com o meio. Outra obra que merece destaque é "*Le dictionnaire du corps: en sciences humaines et sociales*", o qual é, literalmente, um dicionário do corpo. Mais especificamente, um dicionário de Ciências Humanas e Sociais com temáticas ligadas ao corpo. Esta obra é de leitura fundamental àqueles que aspiram estudar os conceitos de anorexia, bulimia, imagem corporal, esquema corporal, envelhecimento, morte e vida, para citar alguns.

Le Breton, professor da Universidade de Strasbourg (França), segue mais uma sociologia e antropologia da imagem corporal. Em "Sociologia do corpo" – considerado uma síntese da teoria sociológica –, Le Breton faz um resumo dos autores clássicos da sociologia e antropologia que estudam sobre imagem corporal, como Émile Durkheim, Marcel Mauss e Norbert Elias. Em outro livro, "Adeus ao corpo", o autor trabalha mais com temáticas, como envelhecimento, biociências (incluindo a biomedicina), crianças, dentre outras. Neste livro, Le Breton expõe a tese de que a sociedade em que vivemos não é uma sociedade que valoriza o corpo, mas sim a *imagem* do corpo e, inclusive, um certo tipo de imagem. Por mais que se escute falar que vivemos numa sociedade que cultua o corpo, na verdade, o que vivemos é um culto à imagem desse corpo e de seu poder de imagem. Isto é dito porque, se fosse culto ao corpo, as pessoas não necessariamente utilizariam estratégias que fazem mal ao corpo para conquistar determinada imagem. Por almejarem conquistar uma *imagem* do corpo, recorrem, muitas vezes, a substâncias que podem causar, por exemplo, câncer hepático. Tem-se, assim, um sujeito que se arrisca (porque aquela substância o ajuda a ter um "benefício", seja diminuir percentual de gordura ou aumentar massa muscular) e que não está preocupado com o corpo e com o risco, ao efeito colateral nefasto ao qual se expõe. A preocupação é com a imagem do corpo que será construída.

Outra obra de Le Breton é "Antropologia da dor", onde se fala da (auto)percepção da dor e de como a cultura influencia isto. Não é discutido se a pessoa sente ou não a dor, mas a percepção desta de forma variável, dependendo da cultura em que se está inserido, sendo, portanto, uma visão de corpo atravessada/recortada pela cultura. Uma crítica deferida a Le Breton é de ele poder ser considerado um ensaísta, se sugerido cautela na leitura e análise de suas obras.

É valido ressaltar que estes autores não descartam a fisiologia, eles a levam em consideração, mesmo havendo um foco em uma discussão mais

socioantropológica ou filosófica. Porém, diferentemente de outros autores, eles também consideram as questões sensoriais ligadas à construção da imagem do corpo.

Dando prosseguimento ao assunto, podemos destacar dois grandes nomes da **psicanálise** que privilegiam o corpo: Sigmund Freud (1856–1939) e Jacques Lacan (1901–1981). O primeiro escreveu “Sobre o narcisismo”, em 1914, o qual é considerado o primeiro grande texto de Freud sobre a imagem corporal. Lacan, tido como o maior psicanalista do século XX, expõe sua teoria, em 1949, sobre o Estádio do Espelho (também denominada de Estágio do Espelho), versando sobre a construção da imagem corporal no sujeito, mais especificamente, na criança. É uma obra bastante recomendada para quem estuda desenvolvimento infantil – juntamente com autores como Melanie Klein (1882–1960) e Carl Gustav Jung (1875–1961), que foi discípulo de Freud e fundou o que conhecemos como psicologia analítica.

> Segundo Lacan (1966), no “estádio do espelho”, a identificação tem sua origem no período infantil de seis a 18 meses, e consiste numa antecipação da aquisição da unidade funcional do corpo pela criança antes que ela utilize a linguagem. Nesse trabalho, ele apresenta o momento genético de identificação afetiva e de unidade que contribuirá para a formação do Eu; porém, antes de afirmar sua identidade, o Eu se confunde com essa imagem que o forma e o aliena. Essa alienação do sujeito pela imagem é a fonte em que se alimentará a agressividade constitutiva da formação, ao mesmo tempo, do Eu e do vínculo social (FERREIRA, 2008).

A partir daí, Kaufmann (1996) aponta que nesse jogo identificatório onde o sujeito “se vê” captado por uma imagem estranha e, ao mesmo tempo, sua, devemos detectar justamente a função do processo de *projeção*, a qual organiza o modo de *percepção* do sujeito, conferindo sua aparente estabilidade à realidade.

Ainda nesta linha psicanalítica, temos Françoise Dolto (1908–1988). Ela é a autora que mais estuda, especificamente, imagem corporal pela psicanálise, abarcando, por exemplo, obesidade, anorexia, bulimia, transtorno alimentar, vigorexia. Dentre seus livros, podemos citar “A imagem inconsciente do corpo”.

Dentre os autores clássicos da Filosofia podemos citar René Descartes (1596–1650), Bento Espinosa (1632–1677), também grafado como Spinoza, Alexander Baumgarten (1714–1762), Friedrich Nietzsche (1844–1900), Maurice Merleau-Ponty (1908–1961), Michel Foucault (1926–1984), Gilles Deleuze (1925–1995) e Michel Serres (nascido em 1930).

René Descartes é considerado um ícone da modernidade, pois ratifica uma discussão que existe há séculos (desde antes de Cristo): a separação entre corpo e mente. Descartes, na modernidade (século XVII, XVIII e XIX), período das revoluções burguesas científicas, diz que corpo é uma coisa e mente (ou a alma, que é a palavra grega da psique) é outra coisa. Descartes, juntamente com Leonardo da Vinci e Giorgio Vasario, permitiu o surgimento da anatomo-patologia, o que propiciou o estudo das doenças a partir da dissecação de cadáveres. Vale lembrar que antes deles era proibido dissecar cadáver, quem o fizesse era considerado xamã, curandeiro, místico e acabava indo para fogueira. Ou seja, dissecar cadáver para estudar cientificamente é algo da modernidade. O livro "O nascimento da clínica" discorre sobre esta questão. Tivemos, com isso, modificações nas relações de sacralidade com o corpo. A grande obra de Descartes é "Meditações metafísicas".

Da mesma época, temos um autor holandês chamado Espinosa, mas que versa totalmente o oposto de Descartes. Espinosa defende que corpo e mente são uma coisa só, não havendo dicotomia entre eles. A única diferença que Espinosa ressalta é que corpo e mente se *expressam* de maneiras distintas. Espinosa fala, por exemplo, do "membro fantasma[32]" por meio de um discurso filosófico.

Alexander Baumgarten é também um autor ligado à Filosofia. Foi ele quem criou a disciplina acadêmica Estética (como Durkheim que, no século XIX, criou a Sociologia) na universidade europeia no século XVIII. Esta disciplina destina-se a estudar o Belo, a Beleza, a fluidez, o prazer. Evidente que outros autores já haviam escrito sobre estética, como, por exemplo, Platão, Aristóteles e autores pré-socráticos, mas a disciplina Estética é fundada por Baumgarten.

Friedrich Nietzsche, um dos filósofos mais estudados nas universidades brasileiras, é radicalmente contra a razão, a mente. Nietzsche defende o corpo a todo instante. Muitos autores que estudam corpo de forma subversiva são leitores de Nietzsche. Um exemplo é Judith Butler, escritora referência no assunto transsexualidade e gênero. Betler bebe das fontes de Michel Foucault e Deleuze, os que, por conseguinte, leram Nietzsche. Para Nietzsche, a modernidade – como supervalorizava a mente, a razão (o que inclui o Iluminismo, revoluções burguesas, científica e industrial, ou seja, só questões racionais) – é um projeto falido, servindo

[32] Membro fantasma diz respeito a um membro que foi amputado, mas a pessoa, ainda assim, sente como se ele ainda estivesse ali, experimentando, inclusive, sensações anormais e dores.

para trazer decadência para o mundo, sendo uma das consequências disto querer-se acabar com o corpo. Assim, ele quis construir uma nova ética, uma nova estética.

Maurice Merleau-Ponty tem um capítulo de livro ("Fenomenologia da Percepção", escrito em 1945 e traduzido para o português em 1994) dedicado ao corpo, onde conjectura acerca do corpo objetivo e do corpo subjetivo. Uma das abordagens da Educação Física Escolar, a abordagem crítico-emancipatória, foi baseada em Merleau-Ponty, versando que o conhecimento sobre o mundo é construído de forma *sensorial*. Conforme destacado na metodologia desta dissertação, este autor afirma que toda palavra, gesto humano (mesmo os habituais ou os mais distraídos) tem uma *significação*.

Csordas (2008) toma a tensão entre corpo e sociedade como a tensão entre sociologismo e biologismo. Para resolver tal impasse (entre corpo e sociedade), Csordas bebe da fonte de Merleau-Ponty. Assim sendo, aponta que, para o *biologismo*, o corpo é o substrato biológico objetivo e mudo ao qual o significado cultural é sobreposto. Diferentemente do *sociologismo*, que considera que o corpo é uma tábua rasa sobre a qual o significado é inscrito, é uma matéria-prima onde podem ser gerados *símbolos* naturais para o *discurso* social.

Michel Foucault, autor tido como referência para as mais diversas áreas (perpassando, por exemplo, pela Educação Física, Direito, Filosofia e Educação), tem mais de 40 obras produzidas. Sobre as que versam sobre a imagem do corpo, podemos destacar "Vigiar e Punir" (1975) e a trilogia da "História da Sexualidade", sendo o primeiro tomo "A vontade do saber" (1976), seguida de "O uso dos prazeres" e "O cuidado de si", ambos publicados em 1984.

Michel Serres é um autor que escreve somente sobre filosofia do corpo. Dentre suas obras, citamos: "Os cinco sentidos" (1985) e "Variações acerca do corpo" (1999).

Dos autores clássicos das Ciências Sociais temos o que podemos chamar de "o quarteto das Ciências Sociais", composto por: Marcel Mauss (1872–1950), Pierre Bourdieu (1930–2002), Luc Boltanski (nascido em 1940) e Loic Wacquant (que nasceu em 1960). Outros autores clássicos que escreveram indiretamente sobre o corpo são: Émile Durkheim (1858–1917), Karl Marx (1818–1883), Max Weber (1864–1920), Erving Goffman (1922–1982), Howard Becker (nascido em 1928), Michel Pollak (1948–1992), e mais cinco autores, os quais também realizam uma discussão mais indireta em relação à imagem corporal: Evans-Pritchard (1902–1973), Claude

Lévi-Strauss (1908–2009), Margaret Mead (1901–1978), Arnold Van Gennep (1873–1957) e Victor Turner (1920–1983).

Marcel Mauss, pioneiro da socioantropologia do corpo, mostra como o corpo é produto da cultura. Mesmo que certos movimentos corporais sejam considerados de ordem biológica, fisiológica ou orgânica, na realidade são da ordem da cultura. Foi Mauss (2003) quem criou o conceito de *técnicas do corpo*. Através dele, hoje sabemos que as técnicas corporais sofrem variações na sociedade, na cultura e na história. Inclusive, ao estudar esportes, faz-se a diferenciação entre técnica e estilo. O estilo é quando o indivíduo se apropria da técnica (a qual é impessoal e universal) e aplica a si mesmo, ou seja, apesar de haver uma técnica considerada como biomecanicamente mais eficiente, o sujeito pode fazer adaptações, configurando o que denominamos de estilo. Tem-se, deste modo, a categoria *técnicas corporais* ou *técnicas do corpo*, designando as formas pelas quais os seres humanos utilizam seus corpos em cada cultura. Deste modo, todo gesto corporal pode ser considerado uma técnica corporal, uma vez que uma lógica sociocultural é inscrita em todos os corpos.

Pierre Bourdieu, ao construir o conceito de *habitus* vai trabalhar basicamente com a linguagem verbal e corporal. Ou seja, o *habitus* se manifesta predominantemente no corpo e na linguagem. Desta forma, quando olhamos para as pessoas e seus gestos corporais, estamos também olhando para a cultura, para a sociedade. Assim sendo, não é uma característica da individualidade, mas da sociedade, desde a maneira de apertar a mão, cumprimentar, abraçar e os mais distintos gestos. Em outras palavras,

> enquanto o hábito alimentar informa superficialmente aspectos do “ser” do sujeito ou se limita à descrição de práticas alimentares, a mudança deste termo para o latim, *habitus*, representa uma diferença de sentido que amplia sua abrangência às ciências sociais, numa outra concepção que informa questões intrínsecas a um “modo de ser”, com profundidade e densidade. A concepção de *habitus*, segundo Bourdieu, representa um tipo específico de ação que expressa àquilo que o corpo incorporou através de sua vivência em determinada realidade social. Esse autor criou uma teoria do conhecimento praxiológico, para desenvolver a percepção dessa “realidade social incorporada” (CARVALHO, 2009, p. 39).

Ou seja, o *habitus* está além do comportamento humano: ele o engloba. Sendo assim, este conceito constitui-se como um requisito básico na interpretação de sentidos e significados das práticas. “Cada agente, quer ele saiba ou não, quer

ele queira ou não, é produtor e reprodutor de sentido objetivo: porque suas ações são o produto de um *modus operandi* do qual ele não é o produtor e do qual não tem o domínio consciente [...]" (BOURDIEU, 1983, p. 72).

Neste sentido,

> as práticas reproduzem essas formas, o *habitus*, um *ethos*[33] na ação, no modo de fazer o almoço, por exemplo. A prática do consumo do almoço com prato principal e acompanhamentos, expressa um *habitus* do comer do trabalhador, competente para o trabalho. Essa prática reproduz uma "pré-disposição" inconsciente, internalizada, que sustenta uma posição de direito, vigor, força ou robustez, e se, ao contrário, a prática for de consumo somente de alimentos doces como frutas e frutos, no almoço, ainda que adicionados de suplementos nutricionais, isso colocaria a maior parte dos trabalhadores brasileiros em posição de fragilidade social, podendo significar desalento, debilidade ou incompetência para o trabalho. Não reproduzir essa prática do almoço pode, se uma razão explícita, colocar uma pessoa em situação de desvantagem social, fraqueza, privação e fome. Segundo Bourdieu, os *habitus* fazem sentido porque as pessoas não o fazem com uma "intenção significante" (CARVALHO, 2009, p. 40).

Luc Boltanski segue a mesma linha de Bourdieu, reforçando mais esta questão sobre classe social, falando sobre saúde, exercício físico, doença, beleza, ou seja, temas relacionados ao corpo.

Loic Wacquant, quando comparado a Bordieu e Luc Boltanski (autores da sociologia do século XX), talvez tenha sido o que mais escreveu diretamente sobre o corpo. Em um de seus livros "De corpo e alma", ele versa sobre a experiência em um gueto, onde havia um ginásio de boxe e resolveu participar das aulas deste desporto. Dessa forma, decidiu escrever sociologia *a partir* do corpo. Em contrapartida à sociologia *do* corpo, nesta sociologia, segundo L. Wacquant (2002), é preciso estar *imerso* na experiência para conseguir compreender diversas questões, como amizades, relações afetivas e de trabalho. Em suma, ele começou a estudar várias questões da sociedade a partir da prática do boxe. Portanto, percebe-se que o nosso mundo tem uma relação direta com o corpo, o qual tem uma presença enorme nas mais diversas questões.

Os três autores que abordaremos a seguir (Durkheim, Marx e Weber) são tidos como os três Papas da Sociologia. Assim como o tripé da saúde (alimentação balanceada, exercícios físicos e sono restaurador) é referência para a Educação Física, estes três sociólogos são considerados a santíssima trindade da Sociologia.

---

[33] *Ethos* é a "padronização culturalmente sistematizada da organização de emoções e instintos dos indivíduos". Esta padronização está inseparavelmente associada à "padronização dos aspectos cognitivos da personalidade dos indivíduos", que é denominada *eidos* (BATESON, 1967).

São, portanto, tidos como leitura obrigatória para quem almeja adentrar em assuntos pertinentes a essa área do conhecimento.

Émile Durkheim (1858–1917) versa sobre o *fato social*, que vem a ser aquilo que é externo, geral, coletivo e coercitivo, ou seja, que está fora do sujeito, o qual, evidentemente, o manifesta. Assim sendo, há vários fatos sociais que tem relação direta com o corpo.

Karl Marx seguiu uma lógica da economia, da produção, de exploração. Marx (1985) fala também sobre a relação do trabalho intelectual e o trabalho manual, abordando a contradição que existe no capitalismo, o qual só existe por causa da produção (que ocorre por intermédio do corpo – o qual é desprestigiado), mas que supervaloriza o trabalho intelectual. Neste sentido, podemos levantar um conflito experimentado por alguns estudantes de Educação Física. Dependendo do âmbito no qual atuam (como academias de ginástica, por exemplo), perdem espaço no mercado de trabalho conforme vão envelhecendo, diferentemente da medicina (profissão também da área da saúde), mas que costuma ter seus profissionais com mais prestígio conforme vão atingindo idades mais avançadas.

Max Weber estudou, em seu livro “A ética protestante e o espírito do capitalismo” (2006), a questão da racionalidade, do exercício analítico, que vem da ginástica europeia do século XIX. A ideia de *ascese* vem de Weber. As pessoas hoje procuram as práticas corporais, principalmente as coletivas, para ressignificarem a vida. Dois exemplos que podemos citar são a yoga e a dança de salão. Sendo bem objetivos, podemos afirmar que isto é uma consequência da busca pela ressignificação da vida, incluindo a busca pela felicidade. É importante ressaltar que, no nosso mundo, esta questão de felicidade perpassa pelo corpo, pelo bem-estar corporal.

Erving Goffman aborda a questão do *estigma*, o qual é produzido no corpo. Howard Becker é o autor que fala dos *outsiders*, que por um tempo foi traduzida como desviantes. Enquanto Goffman estudava o estigmatizado, Becker nomeou de desviante, que vem a ser alguém que tem um desvio na sociedade.

Michael Pollak é um autor contemporâneo que estuda gênero, tema em voga nos dias atuais.

Após esta breve explanação acerca de autores que escreveram sobre imagem corporal, entraremos no assunto, relacionando-o ao nosso objeto de estudo.

O corpo é a grande matriz para construir a identidade. As práticas corporais e

alimentares ajudam nesta construção, tanto do ponto de vista da materialidade, como dos aspectos culturais e simbólicos[34] (SANTOS, 2008). As práticas mediadas pelo corpo estão impregnadas de cultura. Segundo Mauss (2003), o corpo é socialmente construído e é nele que se materializa a relação sujeito e sociedade. O corpo é, então, a arena onde acontecem os conflitos simbólicos que refletem questões de cada época. Ferreira (2011) ressalta que as questões relativas à imagem do corpo estão cada vez mais presentes no campo da saúde e influenciam na construção da identidade do sujeito, na percepção que este tem de seu próprio corpo (autoimagem) ou do que se entende de saúde.

Saliba (1999) corrobora com o disposto acima ao afirmar que o corpo humano é dotado de *sentidos*. Ele se constrói e é constituído através de práticas, ações, instituições e discursos, não se limitando à funções biológicas. Ou seja, o ser humano deve ser compreendido como uma totalidade complexa (biopsicocultural). Diferentemente da percepção estabelecida pela medicina ocidental moderna, o corpo humano é um elemento indissociável da sociedade, inseparável de uma percepção multidimensional.

O cuidado com o corpo faz parte das constantes mudanças que a sociedade vem sofrendo. Goldenberg (2011) aponta, por exemplo, que na cultura carioca há uma moralidade associada ao cultivo da juventude e boa forma corporal, com valorização do “corpo jovem, magro, belo e sem marcas da velhice”. Este é o padrão corporal apreciado pela sociedade. Por outro lado, o corpo pode até ser considerado estorvante e inútil, do qual é preciso cuidar, alimentar e manter (LE BRETON, 2003). A expansão da indústria da beleza, dos cuidados com o corpo e a metamorfose corporal por intermédio de cirurgias plásticas ou outros meios fazem parte de um processo mais amplo de medicalização. A tecno-racionalidade médica foi levada a novas esferas da vida cotidiana (FERREIRA, 2011).

> Na era do “marketing pessoal”, na qual a lógica da economia monetária do lucro (em geral, imediato) invade progressivamente os espaços que antes eram das relações solidárias, a forma física basta a si mesma, sendo a imagem do corpo a tradução da capacidade imediata de viver mais e intensamente, consumir ao máximo os prazeres da existência, ostentar juventude e beleza perenes. Corpo-produto consumidor de outros corpos-

[34] Segundo Bourdieu (1989), a sociedade sofre influência de um poder simbólico, o qual é um poder invisível, que só pode ser exercido com a cumplicidade daqueles que não querem saber que lhe estão sujeitos ou mesmo que o exercem. É um poder quase mágico, que permite obter o equivalente daquilo que é obtido pela força (física ou econômica), só se exerce se for reconhecido, ignorado como arbitrário.

> produtos, vetores de novas hierarquias estéticas relacionadas ao mercado (SABINO, 2004).

Na ânsia imediatista pela busca de mudanças corporais e pela boa forma (onde as preocupações com o corpo podem carrear certo grau de estresse, sofrimento, angústia), algumas pessoas recorrem às cirurgias plásticas, expondo-se aos riscos inerentes a qualquer intervenção cirúrgica. Além disto, erros (dos quais ninguém está imune) em cirurgias plásticas deformam corpos e causam transtornos, fazendo pacientes viverem pesadelos após a passagem pelo bisturi.

Alguns, inadvertidamente ou arriscando a própria vida, submetem-se a clínicas baratas, falsos médicos. A pressa pela correção de imperfeições no corpo é a receita para que uma cirurgia plástica se torne desastrosa. Erros podem causar grandes tragédias na vida de quem desejava ter um corpo ou um rosto mais bonito, gerando arrependimentos e traumas por ter se deixado levar pela vaidade.

É válido ressaltar neste tópico, o que também dará suporte para embasar o próximo fator (relacionamentos), que, em consonância com Espinosa, não existe dicotomia entre corpo e mente. Conforme Luz (2007), há um crescimento progressivo, em cerca dos últimos 50 anos, de concepções e teorias psicossociais do adoecimento no interior da própria medicina contemporânea. A medicina psicossomática vem crescendo e ganhando espaço a partir da segunda metade do século XX, sendo, para a autora, uma clara manifestação desta busca de superação da clássica dicotomia corpo/mente, outrora bastante característica da cultura ocidental.

Através, então, da disciplina “medicina psicossomática”, fica inviável explicar o adoecer humano apenas biologicamente, assim como é impossível recuperar a saúde sem levar em consideração os aspectos psíquicos que levam o ser humano a se tornar doente de determinada doença. Mas, independentemente desta disciplina, os saberes “psi” (psicanálise, psiquiatria, psicologia) têm exercido influência no saber médico a nas práticas clínicas, ressaltando a importância das emoções e dos sentimentos nos fenômenos de adoecimento e de cura (LUZ, 2007).

Desta forma, sucede-se uma série de pesquisas sobre o efeito de certos sentimentos (angústia, medo, raiva) e do estresse no desencadear de um conjunto de sintomas e crises de doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, musculares, entre outras. O desenvolvimento dessas concepções e teorias no interior do próprio saber médico tem favorecido, na opinião de Luz (2007), abordagens holísticas do

adoecer e do tratar, típicas das medicinas ditas alternativas, abrindo a campo explicativo da medicina para outros paradigmas, distintos do paradigma “duro”, tão característico da biomedicina.

4.2.4 Relacionamentos

O relacionamento – do indivíduo consigo mesmo (relacionamento intrapessoal) e com as pessoas a sua volta (relacionamento interpessoal) e com a natureza – representa um dos componentes fundamentais do bem-estar espiritual e, por conseguinte, da qualidade de vida (NAHAS *et al*., 2000). Como os seres humanos são sociais por natureza, é preciso, de acordo com Offer (1996), estar bem consigo mesmo e cultivar os relacionamentos com outras pessoas para se ter uma vida com real qualidade.

O comportamento das pessoas pode predizer a incidência ou reincidência de DCNT. Características como hostilidade, cinismo e individualismo excessivo revelam-se como fortes indicadores de risco para novos eventos cardíacos, independente de outros fatores (SCHERWITZ *et al*., 1986). Segundo Nahas *et al*. (2000), a tolerância, cada vez mais escassa na correria do dia a dia, pode ser uma “poção mágica”. Offer (1996) ressalta que a sensação de isolamento leva a estresse crônico e, frequentemente, a doenças como as cardíacas. Por outro lado, a sensação de intimidade e relacionamentos (conexões) podem promover a saúde e ser até curativas, no sentido literal da palavra.

O otimismo, o bom-humor, a tolerância, a criatividade, a curiosidade, a persistência, o amor, o perdão, entre muitos outros, são fundamentais para o bem-estar. Neste sentido, vale a pena sorrir, fazer as outras pessoas rirem, tornar o bom estado de humor um padrão constante, tornando os relacionamentos favorecidos por este estado positivo de bem-estar (OFFER, 1996).

4.2.5 Controle do Estresse

Vive-se um tempo em que o ritmo de vida é extremamente rápido – às vezes alucinante e fora do controle. Diversos fatores da vida hipermoderna (LIPOVETSKY, 2004) contribuem para isto: o trabalho exigente, o risco de perdê-lo, as ações (e falta de ações) do governo, a violência urbana, a degradação do meio-ambiente, a intolerância entre as pessoas, o futuro incerto, para citar alguns dentre muitos. De uma forma ou de outra, esse conjunto de agentes estressantes (ou estressores), de diversas naturezas (mentais, físicas, químicas), tem afetado as sociedades de forma generalizada, fazendo do estresse um mal que não respeita fronteiras geográficas e nem demográficas. Não é à toa que a Organização Mundial de Saúde (OMS) categoriza o estresse (junto à obesidade) como uma epidemia global (NAHAS *et al*., 2000).

Antes de dar prosseguimento, vale frisar que vivemos em uma época em que as pessoas são sabatinadas a intuir que suas identidades estão atreladas ao que fazem para se sustentar. Grande parte do tempo é destinada ao trabalho, reuniões, tarefas com prazos alucinantes, na possibilidade de ser demitido no mês seguinte (ou nem chegar até lá), com a preocupação de não ter o contrato renovado, resultado de uma postura desequilibrada entre vida pessoal e profissional (SENNET, 2004). Afinal, as horas de lazer também são muito produtivas, uma vez que elas abastecem a imaginação, sonhos, ideias, reflexões e onde se conseguem momentos de relaxamento (essenciais para reduzir o nível de estresse), fazendo com que a vida seja mais do que apenas um número a mais nas estatísticas de mão de obra.

O estresse não é algo necessariamente que se deva ou se possa evitar. Determinados níveis de estresse fazem parte do cotidiano. O problema reside em quando ele ultrapassa a capacidade de resposta do organismo, causando estafa, queda no rendimento (físico ou mental), mau-humor e outros sinais e sintomas deletérios. A forma como se enfrenta o estresse e a espiritualidade parecem estar associados. Ressalta-se que espiritualidade não significa necessariamente religiosidade, que, aí sim, pressupõe a primeira condição. O bem-estar espiritual, associado à forma como se reage ao estresse, é construído a partir de valores humanos, dos relacionamentos e dos propósitos individuais de vida. Mais do que o estresse propriamente, a maneira como se reage a ele que mais afeta a saúde e os

relacionamentos. Portanto, é válido encontrar um ponto de equilíbrio, reagindo às situações estressantes com maior tranquilidade e segurança (NAHAS *et al*., 2000).

Ornish (1996) aponta que emoções como a raiva e a agressividade, às vezes, relacionada a ela, é extremamente prejudicial e pode até matar. Na verdade, o problema não é sentir raiva (sentimento que faz parte da condição humana e que está atrelado aos valores sociais), mas o que se faz quando se está com raiva. Reagir com equilíbrio e, se possível, com bom-humor a situações *a priori* adversas é o segredo para lidar com o estresse (NAHAS *et al*., 2000).

O Polígono da Saúde é um instrumento que pode auxiliar na identificação das situações de estresse, permitindo com que se repense determinadas atitudes, sofrendo, assim, menos consequências negativas causadas por eventos estressantes – comuns à vida de todos os indivíduos. Afinal, o primeiro passo para a solução de um problema é a sua identificação, visto que não se muda o que não se conhece.

4.2.6 Finanças

As incertezas acerca do futuro afligem, gerando angústia, aflição e estresse. O quesito econômico costuma ser um fator que acirra estas inquietações, podendo gerar estresse e excesso de preocupação com contas a pagar, muitas vezes com uma condição financeira insatisfatória para as necessidades pessoais e sociais (incluindo o lazer) e desagrado com a remuneração do estágio e/ou trabalho. Isso se acentua no Brasil, país que detém um dos piores índices de educação financeira do mundo e onde segurança, independência e liberdade financeira (os degraus da Ciência da Riqueza) são termos com os quais os cidadãos estão pouco (ou nada) familiarizados.

Não é raro haver sujeitos endividados, com a conta “no vermelho” e, mesmo assim, aderindo à avassaladora onda consumista de comprar sempre mais. Assim sendo, o fator finanças é relevante para aferir o bem-estar das pessoas, influenciando em seus níveis de tranquilidade e satisfação com o que possuem e com o que se julga precisar.

Uma pesquisa, feita pelo estudante de economia Paulo Costa para a BM&F

Bovespa[35], mostrou que “o brasileiro não entende de finanças porque não entende de matemática”. Paulo afirma que é a partir dos últimos anos escolares e início da vida acadêmica que os estudantes começam a receber (e, principalmente, a gastar) mais dinheiro, seja de mesada ou de seus primeiros empregos (ou estágios). Assim sendo, ele ministra suas aulas iniciando com uma revisão de matemática, abordando operações e porcentagens, para, depois, chegar a taxas de juros, inflação, poupança, empréstimos e dívidas. Paulo espera que, assim, os estudantes aprendam a economizar e tomem consciência do valor do dinheiro (AUTRAN, 2014).

O economista Armínio Fraga (ex-presidente do Banco Central do Brasil e ex-professor visitante da Universidade da Pensilvânia) afirma que estudar educação financeira é importante, além de ser uma área que merece atenção (AUTRAN, 2014).

Esta questão é particularmente relevante nesta pesquisa, onde os discentes dos cursos, com ênfase na Educação Física, reclamam dos baixos valores pagos aos estagiários e aos profissionais formados, conforme retratamos mais adiante (no capítulo VII, no tópico 7.1).

4.2.7 Comportamento Preventivo

De acordo com Nahas *et al*. (2000), é imprescindível incluir certos elementos quando se fala em comportamentos relativos à saúde. Certos comportamentos preventivos são fundamentais na vida contemporânea, como, por exemplo: o uso do cinto de segurança, dirigir de forma defensiva; utilizar protetor solar, evitando a exposição exagerada aos raios solares (principalmente entre 10 e 16 horas); uso de preservativo (camisinha) nas relações sexuais (particularmente em casos de múltiplos parceiros); observação de princípios ergonômicos, incluindo posturas e mobiliário adequados, pausas em tarefas repetitivas, a fim de evitar lesões por esforço repetitivo (LER) e adequação de cargas; uso de equipamentos de segurança, quando o trabalho exigir; evitar certos alimentos (principalmente os ricos

[35] BM&F Bovespa é a sigla de uma companhia que administra questões financeiras. *BM&F* corresponde a “Bolsa de Mercadorias e Futuros” e *Bovespa* é referente a “Bolsa de Valores de São Paulo”.

em gorduras saturadas, trans, sal e açúcar e pobres em fibras, vitaminas e minerais); não fumar; evitar ou ingerir moderadamente bebidas alcoólicas (com o intuito de não correr o risco de doenças hepáticas, câncer, problemas sociais e comportamentais) e, por fim, mas não menos importante, não usar drogas (as quais podem causar dependência, distúrbios de ordem psicológica, orgânica e social, problemas familiares, escolares, perda de emprego, debilidade física, comportamentos antissociais e morte prematura).

4.2.8 Sono Restaurador

De nada adiantam empenho e dedicação extraordinária se não é dada a devida compensação ao organismo. Para que os esforços sejam positivos e saudáveis, é absolutamente necessário que haja também um momento de repouso. Sem ele, apenas desgasta-se o organismo. Apesar de comumente negligenciado, o descanso é o elemento mais importante em qualquer preparação, seguindo-se a máxima: "tão importante quanto treinar, é descansar". Pode-se, inclusive, dizer que, sem repouso, não há treinamento. Sem ele, o corpo não aproveita os estímulos que lhe são aplicados, sofrendo apenas desgastes sucessivos, que podem colocar em cheque a capacidade defensiva do sistema imunitário e, por conseguinte, a própria saúde. Com isto, o organismo pode entrar em um estado de fadiga crônica (*overreaching* e até *overtraining*[36]) e adoecimento.

Sobre esta questão, em uma conversa entre dois alunos da Educação Física, ambos praticantes de fisiculturismo, um deles lamentou: "*Só me faltava isso*... *Overtraining*...". Ao ouvir isso, o outro afirmou que só poderia ser mentira, acrescentando: "*Logo você? Me recuso a acreditar*", recebendo como resposta: "*Não*

[36] *Overreaching* é uma condição de fadiga orgânica que antecede o *overtraining*, podendo ser revertida em algumas semanas de repouso e alimentação adequada. O *overtraining* (também conhecido como sobretreinamento, fadiga crônica, supertreinamento e síndrome do excesso de treinamento) é uma condição de fadiga e baixo rendimento, frequentemente associado com quadros de infecções e depressões (e uma série de outros sinais e sintomas deletérios, como inapetência ou excesso de apetite, lesões, irritabilidade exacerbada, apatia, etc.) com o decorrer de treinamentos e competições intensas, sendo, portanto, uma consequência do desequilíbrio entre a demanda dos estímulos psicofísicos e a capacidade do organismo em responder, em se adaptar a estes estímulos. Ou seja, é uma síndrome provocada pelo desajuste entre treino e recuperação (ALVES *et al*., 2006; BUDGETT, 1990, 1998; ROGERO *et al*., 2005; SILVA *et al*., 2006).

é pelo treino, mas tô dormindo muito mal... Três, quatro horas algumas noites...". Com senso de humor, o comentário foi rebatido, após um palavrão: "*Procura um SPA no Groupon e vai relaxar vai! Você é o cara, não pode deixar a peteca cair!*". O outro ficou lisonjeado por ter sido chamado de "*o cara*" e disse que só estava precisando dormir um pouco, pois estava quase "*colapsando*".

Destarte, por mais que haja ambição na busca de determinados objetivos, o repouso, aliado a outros fatores, é essencial.

> Isso é bem demonstrado pela história de um vigoroso lenhador que em um dia conseguiu derrubar 70 árvores, ao passo que o recorde era de 72 árvores. No dia seguinte, querendo entrar para a história, acordou um pouco mais cedo, trabalhou duro, mas cortou apenas 68. No dia imediato, acordou ainda mais cedo, esforçou-se ainda mais, almoçou correndo e cortou apenas 60 árvores. Assim, desgostoso e desolado, sentou-se à beira do refeitório. Um velho lenhador, já sem vigor físico, mas experiente, ficou com pena do jovem e, chegando ao seu lado, perguntou: – *Meu filho, quanto tempo você separou para afiar o machado?* (SANTOS, 2013, p. 28)

Afiar o machado encaixa-se justamente nas pausas para o repouso e demais estratégias trilhadas para alcançar melhor qualidade de vida.

Assim sendo, por fim, mas não menos importante, tratamos de um componente específico do descanso/repouso: o sono restaurador. Mas, se não é nenhuma novidade (ou seria?) afirmar que a falta de sono (dormir o número de horas sucessivas necessárias para restabelecer o organismo diariamente) é prejudicial à saúde, por que este é negligenciado? Provavelmente devido a uma sociedade com características fordistas, entremeada por ideais capitalistas, do tipo *time is money*, "produzir é preciso, viver não", "é para ontem", "em tempo real". Não é de se estranhar que se disseminem, no senso-comum, frases como "dormir é pros fracos", "deixa *pra* dormir quando morrer", "se morrer é descansar, prefiro viver cansado", além da citação de Machado de Assis: "Dormir é um modo interino de morrer". Canguilem (2009, p. 83) colabora com esta discussão no seguinte trecho de sua obra "O Normal e o Patológico":

> A vida só se eleva à consciência e à ciência de si mesma pela inadaptação, pelo fracasso e pela dor. A. Schwartz observou, como já o havia feito Emest Naville, a desproporção flagrante entre o lugar que a sono ocupa na vida dos homens e o lugar que ocupa nas obras de fisiologia, assim como George Dumas observou que a bibliografia relativa ao prazer é ínfima, comparada com a abundância de trabalhos dedicados à dor. É que dormir e gozar consistem em deixar a vida correr naturalmente.

A cultura do *No pain, No gain*[37], largamente disseminada entre frequentadores de academias de musculação, leva algumas pessoas a pensarem que quanto mais se esforçam e se desgastam, tanto física quanto psicologicamente, mais lucros terão. Esta ideia mostra-se equivocada, pois a agressão ao corpo através dos exercícios é apenas parte de um todo, visto que é somente no momento de descanso que o corpo se adapta ao estímulo ao qual foi submetido.

Assim sendo, na busca de uma vida com mais qualidade, é preciso considerar a importância que o repouso e, especificamente, o sono representa. O desempenho psicofísico é aprimorado quando o sagrado momento de descanso é levado a sério, podendo trazer resultados negativos ou muito aquém do que se pode alcançar, caso seja desconsiderado. Alguém tossindo ou se revirando toda a noite na cama, mas permanecendo deitado, tentando, sem sucesso, dormir (insônia) é apenas um exemplo de uma das condições que afetam a qualidade e a quantidade do sono e a capacidade de enfrentar o dia seguinte.

Um dos princípios básicos do Treinamento Desportivo, denominado Princípio da Adaptação ou Síndrome da Adaptação Geral (SAG), pode ser mencionado para ilustrar a importância do repouso. A SAG é dividida em três fases: reação ou alarme; adaptação ou treinamento e fadiga crônica. Esta última fase nenhum treinador deseja que seu aluno, cliente ou atleta alcance, precisando, para tal, planejar adequadamente o programa de treinamento.

A adaptação orgânica pode ser explicada da seguinte maneira: o corpo detém um estado de equilíbrio denominado homeostase (ou homeostasia). Diversos fatores (físicos, químicos, mentais) afetam esta homeostase, colocando o organismo em um estado de alerta, fazendo com que o mesmo lance mão de mecanismos compensatórios de defesa, gerando alterações agudas (ou imediatas), como aumento da frequência cardíaca (FC) e respiratória. Conforme tais estímulos passam a ser repetidos (constantes, sistemáticos, regulares), tem-se o que se denomina adaptações crônicas (ou tardias), como aumento da espessura da parede cardíaca (em especial dos ventrículos), o que garante maior capacidade de resposta ao agente estressor (ou estressante), configurando um aumento de rendimento.

---

[37] *"No pain… No gain"* foi uma frase utilizada por Benjamin Franklin em *The Way to Wealth*, já no século XVIII (NOVAES; VILHENA, 2003). Seu propósito foi ilustrar o axioma "*God helps those who help themselves*", conforme a seguinte frase: *"Industry need not wish* [...] *and he that lives upon hope will die fasting. There are no gains, without pains...*", cujo trecho correspondente na tradução é: "A indústria não precisa de desejos [...] e aquele que viver só de esperança, morrerá em jejum. Não há ganhos, sem dores...".

Todavia, pode ocorrer de determinado agente estressante suplantar a capacidade de adaptação do organismo, gerando um conjunto de sinais e sintomas indesejáveis e que provocam mal-estar. Ou seja, a todo instante se é exposto aos mais variados tipos de estresse e não há problema algum com isto. O problema é quando o(s) agente(s) estressor(es) ultrapassa(m) a capacidade de adaptação do organismo.

Outro princípio do Treinamento Desportivo que reforça a relevância do descanso é o Princípio da Relação Ótima Carga-Repouso. Este ressalta a importância da relação entre o treinamento e o tempo de recuperação para os efeitos de treinamento e pode ser assim explicado: estímulos de treinamento levam ao desgaste das reservas de energia, provocando uma diminuição momentânea da capacidade de rendimento. Isto é facilmente observado ao se pensar em como se iniciou uma sessão de treinamento e como se está após o seu término. É comum estar mais cansado (apesar de poder até estar sentindo-se melhor e mais disposto psicologicamente), efeito da depleção das reservas energéticas, como o glicogênio muscular e hepático. Todavia, após um repouso adequado (incluindo, por exemplo, sono e alimentação), o corpo conquista uma recuperação energética e até uma recuperação energética ampliada (também chamada de assimilação compensatória ou supercompensação energética). Esta última fase é o momento ideal para aplicação do novo estímulo (WEINECK, 1986; TUBINO; MOREIRA, 2003).

Porém, caso não seja dado o descanso adequado para o organismo, não apenas não se conseguem os efeitos desejados com o treinamento, como também se pode entrar em um estado de fadiga crônica, mencionado na terceira fase da SAG. Assim sendo, tem-se que a adequação da relação entre treino e repouso (intervalos adequados com aproveitamento da supercompensação energética) leva a adaptação orgânica. A inadequação da relação (intervalos curtos) pode levar ao sobretreinamento (*overreaching* e até *overtraining*) e intervalos longos podem causar a perda do estímulo de treinamento. Logo, não é exagero afirmar que tão importante quanto treinar é descansar.

Uma quantidade de sono insuficiente (definida como cinco horas ou menos por noite) também pode aumentar os riscos de pressão alta e demais problemas cardiovasculares, obesidade, depressão (e outras desordens psíquicas, como ansiedade), alcoolismo e acidentes automobilísticos. Anwar (2007) comprovou em seu estudo que a privação de sono afeta diretamente áreas do cérebro ligadas ao

humor e a concentração. Algo um tanto quanto óbvio, mas que ganhou respaldo da ciência com este estudo realizado em uma universidade na Califórnia. Afinal, não é difícil perceber que pessoas que não dormem o suficiente são usualmente mal-humoradas e tem dificuldades de concentrar-se em algo, mesmo após algumas doses de cafeína (provenientes principalmente do café, podendo incluir também energéticos, chá mate e guaranás "naturais").

Na mesma linha de raciocínio, o oposto é verdadeiro: manter o sono em dia pode ajudar a conservar bons níveis de humor e maior capacidade para enfrentar as tarefas do dia. Recomenda-se dormir de seis a oito horas por noite, em um quarto arejado e silencioso. No mesmo diapasão, pode-se perceber que não há um número universal de horas de sono por noite para todos, mas sim uma faixa que pode variar, dependendo do indivíduo em questão. Assim como a quantidade de calorias que deve ser ingerida diariamente depende de uma lista de fatores – como idade, composição corporal, objetivo de reduzir, manter ou ganhar peso, nível médio de atividade física por dia, para citar alguns –, o número de horas de sono por noite segue os mesmos requisitos de análise.

Por fim, não se pode concluir este tópico sem antes fazer alusão ao que Le Breton (2003) destaca: o constante apelo ao uso de fármacos, os quais invadem, de forma subversiva, o cotidiano. De fato, pode-se provocar artificialmente o sono por meio de produtos para dormir, mas Schwartz (1939, grifo do autor) adverte que:

> Seria um erro acreditar que o sono provocado por meios farmacológicos e o sono normal tenham, necessariamente, nessas condições, uma *fenomenologia semelhante.* Na realidade, ela é sempre diferente nos dois casos, como provam os exemplos seguintes: se o organismo está, por exemplo, sob a influência de um hipnótico *cortical, oparaldeído,* o volume urinário *aumenta,* ao passo que durante o sono normal a diurese fica habitualmente reduzida. O centro da diurese liberado inicialmente pela ação depressiva do hipnótico sobre o córtex está, portanto, neste caso, livre da ação inibitória ulterior do centro do sono.

Assim sendo, nos indagamos se os discentes são cooptados por este discurso, se eles têm a preocupação de adequarem-se a este modelo de perfeição da saúde, seguindo suas normas de uma ponta a outra, de A a Z, conforme o Título deste tópico. Vimos que este tripé e os demais fatores não são tão idolatrados no que diz respeito ao que fazem, mas mais em relação ao que falam. Desta forma, os alunos que estagiam ou mesmo ao conversarem com pessoas que querem dicas de como ficar "saudável", discorrem largamente acerca destes fatores. Porém, no dia a

dia, conciliar estes três componentes mostrou-se algo extremamente complexo, gerando os mais diversos sentimentos e reações, desde aqueles que aparentam não se importar em cuidar da própria saúde, a angústias e frustrações por não conseguir colocar em prática o que a área da Saúde prega como o “certo”.

Deste modo, no tópico a seguir, apresentamos “o tropeço na corda bamba”, onde buscamos demonstrar o outro lado deste discurso retilíneo da área da Saúde. O *tropeço* está atrelado ao não cumprimento das “regras” da santíssima trindade e do Polígono da Saúde. *Corda bamba* remete ao equilíbrio que ela prega que deve ser mantido.

5 O TROPEÇO NA CORDA BAMBA: O PARADOXO ENTRE SABERES E PRÁTICAS EM SAÚDE

Em relação ao tripé da saúde, temos que nem o professor universitário, nem o aluno da graduação, nem aqueles que formularam este discurso quadrado/retilíneo/normativo necessariamente fazem/cumprem aquilo que mandam fazer. Estudos apresentados em artigos científicos (MARCONDELLI *et al.*, 2008; ANDRADE *et al*., 2013) comprovam esta disparidade. Dessa forma, fica claro que nem todos os atores do discurso o cumprem à risca. Uma breve análise do perfil corporal já denuncia que os estilos de vida não estão assim tão alinhados às recomendações da santíssima trindade.

O tropeço na corda bamba é, portanto, um tropeço do ponto de vista do campo biomédico, onde há um padrão a ser seguido. Este modo de andar na corda bamba, de manter o equilíbrio entre os fatores que propiciam manutenção da saúde, muitas vezes, não confere com o modelo idealizado. Há algo que se espera destes alunos que estão se formando na área da saúde, que inclui harmonia entre os fatores do tripé da saúde. Deste ponto de vista, quando dizemos algo do nosso ambiente ou do nosso pesquisado, quando escrevemos que eles não estão fazendo algo direito, ou não estão fazendo o esperado, estamos nos referindo ao padrão da santíssima trindade. Assim, o tropeço é considerado sob a perspectiva do paradigma normatizador da biomedicina, o que, segundo a fala de uma aluna, pode influenciar a credibilidade de um profissional:

> [...] A partir do momento que você tem um aluno que vai lá, que vai olhar pro profissional e tudo que ele tá pregando e faz aquilo... É diferente daquele que não faz e tá falando pra você fazer. Porque o aluno acaba deixando de dar crédito para você, entendeu? Eu vou fazer isso por quê? Tem aquela questão, também, né, da imagem corporal. Se você é magrinho, pensa que você não deve comer quase nada. Aí, de repente, vê que você come um monte de coisa, mas que você não tem tendência pra aquilo, para engordar, ou outro tipo de tendência. Já um aluno que tenha tendência, vai achar o quê? “Ah! Se eu fizer aquilo, eu também vou ficar assim?” E tem gente que pensa assim! Não parece não, mas tem gente que pensa assim, né?

Em uma das entrevistas perguntei para três alunas:

> Vocês acham que existe mesmo esta diferença da gente prescrever e fazer? Acham que faz diferença um profissional... Que a questão do físico,

> do exemplo, faz diferença na hora da atuação com aluno, cliente, vocês acham que faz diferença ou acham que não influencia?

Uma delas falou:

> Eu acho que sim, professora, sabe por quê? No ambiente de escola talvez nem tanto, porque eles são crianças, você quase não vê os pais dos alunos e tal, tudo bem, mas se você for pra academia, assim, é típico. A gente vê professor que fuma. Então, assim, o aluno, uma hora, vai pegar você fumando. Aí o aluno vai dizer: "Pô, peraí! Ele fuma e tá dizendo pra eu não fumar. *O cara faz isso e diz que eu não posso fazer*". Então, assim, como tem aquela questão de gente que chega... [sic] Ah! Os estagiários, a gente vê muito, e toma BCAA[38], começa a tomar aquilo porque tá naquele ambiente, quer se entrosar, né? Quer ficar junto... A gente também vê esse outro lado, né? O fato que a gente tem a nossa vida fora dali, mas que nós somos nós mesmos, entendeu? Independentemente de onde a gente esteja. Então, se eu fumo, eu vou fumar lá, eu vou fumar na minha casa, eu vou fumar onde eu tiver. Aí um aluno vai acabar vendo. E isso não é legal. Isso faz diferença em um profissional que realmente... Por exemplo, eu posso até não dormir direito, como você dorme, né?

Neste instante, ela deixou de me olhar e voltou-se para a aluna sentada ao lado, que disse que conseguia dormir bem todas as noites. Isto gerou alguns risos na sala. Outra aluna prosseguiu:

> [...] essa questão de alimentação e do que ela falou de fumar, meu professor de didática falou isso *pro* aluno do segundo período, pra gente foi a primeira vez que a gente ouve, né? "*A gente é professor em qualquer lugar*". Ele falou: "*Às vezes eu tô num bar com meus amigos, passa assim, o cara, a pessoa já passa sorrindo*...". "*Aí, professor! Só bebendo, né? Só bebendo!*" Aí...

Algumas risadas surgiram na sala com este relato. Ela seguiu:

> Aí a gente fica, aí a gente fica assim: "Não, mas ele também não faz isso?". "Ah, não, mas ele acha que eu sou professor, então ele acha que eu tenho que sempre ficar sendo o professor em tudo quanto é lugar, eu tenho que... Que me... Que eu tenho que passar essa imagem de ético, de que não faz coisa errada em qualquer lugar, independentemente de eu tá..." [sic]. No meu momento de lazer, às vezes eu tô na praia e parece até aquele médico que... "Ah, você é médico?" A pessoa tá lá na praia... "Então... Eu tô com uma dor no tornozelo..." [...] E vai pedir uma consulta ali na hora! E com a Educação Física ainda é pior porque ainda, assim, é menosprezado. Acha assim: "Ah, me passa uma série aí?". Não tem avaliação, não tem, não tem... Não vai perguntar do que você se alimenta. Eles acham que é assim, que eu vou pensar... Que é tudo igual *pra* todo mundo [...].

---

[38] BCAA é a sigla em inglês de *branched-chain amino acids*. O BCAA citado refere-se a um suplemento de aminoácidos de cadeia ramificada (ACR) consumido na forma de cápsulas ou cápsulas (havendo também a opção de pó ou líquido), com o intuito de que haja aumento da secção transversa dos músculos e redução da dor muscular de início tardio (DMIT), que tende acontecer de 24 a 72 horas após a sessão de treinamento.

Entretanto, para alguns alunos, isto não parece ser um tombo. Afinal, suas atitudes comumente não coadunam com o que é pregado. Ou seja, é um tropeço apenas se olharmos do viés das normas nestes campos. Porém, até para alguns agentes deste campo, chega a ser um tropeço, *pero no mucho*.

5.1 **Chocolate x apologia às frutas**

Como exemplo do descrito acima, podemos levantar a seguinte pergunta: qual seria o tropeço para o aluno da Nutrição? Seria o professor pegá-lo comendo chocolate? Mais ou menos, porque, na observação participante, acompanhando as aulas de Nutrição, observamos que uma das alunas vendia chocolate, dentro da própria aula, e suas colegas de turma compravam este doce. Ao mesmo tempo, elas fazem apologia da fruta.

Esta estudante escolheu a venda de chocolate porque este produto se mostrou bastante vendável e comercializável, pois as pessoas, incluindo as colegas de turma, gostavam muito. Ou seja, o chocolate, neste caso, não foi escolhido para contradizer à regra, mas em virtude do chocolate ser muito aceito. Inclusive, no decorrer das aulas, as próprias alunas de Nutrição compraram. Uma delas, após já ter se deliciado com um dos bombons, levantou-se para jogar o papel do embrulho no lixo e aproveitou o ensejo para comprar mais um. Sem ninguém falar nada, ela, em pé, murmurou que estava com fome e que depois teria que correr para outra aula.

Em relação a aluna comerciante, podemos atribuir como um sentido para a venda o fato dela precisar ganhar dinheiro, saber que chocolate vende, levando-a a fazer chocolate para vender. Isto difere do que se fala. Normalmente, nesta área, o chocolate é um alimento cujo consumo não é estimulado. No que diz respeito a sua composição nutricional, é frequente, no discurso biomédico-nutricional, que sua densidade energética seja considerada mais “contra” do que “pró” alimentação saudável. Entretanto, na prática, esta ordem se inverte, os prós são considerados maiores que os reveses. Entre os bônus da prática, podemos falar do custo, configurando-se como uma atividade lucrativa para aluna, somado ao fato da estudante gostar de comer chocolate.

Em relação ao que se alega de “pró” alimentação saudável ao chocolate, é dito que este é produzido a partir da semente de cacau, fruta que lhe confere suas características antioxidantes. Daí os mais indicados serem o amargo e o meio amargo, os quais têm uma maior concentração de cacau. Tal propriedade antioxidante é de interesse tanto para a indústria de alimentos quanto para a farmacêutica.

“Mesmo o chocolate sendo um alimento calórico, ele traz benefícios para a saúde, evitando doenças como pressão alta e colesterol ruim. É rico em vitaminas do complexo B e alguns minerais como magnésio, manganês e potássio”, é o que afirma a nutricionista Fernanda Moura[39], da Universidade Federal do Pará (UFPA). Ela garante que é possível aproveitar o sabor do chocolate e ainda garantir a saúde e o bem-estar, desde que o consumo seja feito com *moderação*.

Ou seja, independentemente do tipo de chocolate (como amargo, meio amargo, ao leite[40] e branco), devido ao seu elevado teor calórico, seu consumo deve incluir moderação. De acordo com a nutricionista supracitada, a quantidade ideal para ser ingerida diariamente é de 40 gramas, o que equivale a um tablete pequeno.

O chocolate também é conhecido por proporcionar sensações de bem-estar em seus consumidores, o que se atribui a uma substância chamada serotonina. O tipo "meio amargo" também possui flavonoides, oxidantes responsáveis por prevenir problemas cardíacos. Em relação ao chocolate branco, estes são mais gordurosos. “100g de chocolate branco possuem 545 Kcal, já a mesma quantidade de chocolate ao leite tem 498 Kcal, e o amargo tem, em média, 470 Kcal”, alerta a nutricionista.

Ou seja, são duas formas do ser humano se colocar. Uma com o que ele faz e outra com o que ele fala, mas ele é um só. É um sujeito que vai se ajeitar aqui e lá. Olhamos esses lugares e parece natural que haja uma fala e outra atitude em relação ao que ele faz. Isso é próprio do ser humano, deste contexto, nesse universo.

Estamos pesquisando e tentando compreender como isso acontece. Quem

---

[39] Disponível em: <http://www.ascom.ufpa.br/links/chocolate_release.pdf>. Acesso em 02 fev. 2014.

[40] Entretanto, um estudo realizado por Serafini *et al*. (2003), informa que o chocolate amargo pode proporcionar benefícios à saúde que a variedade ao leite não oferece. Isto se deve a uma especulação de que os flavonoides na dieta de chocolate, em especial, a epicatequina, podem promover a saúde cardiovascular, como resultado de efeitos antioxidantes diretos ou através mecanismos antitrombóticos. Todavia, estes efeitos benéficos são marcadamente reduzidos quando o chocolate é consumido com leite (chocolate ao leite). O leite pode, então, de acordo com a pesquisa, interferir com a absorção de antioxidantes.

nos ajuda a entender esta questão é Becker (1963), que fala que o desviante é sempre aquele que faz um pouco diferente do que é convencionado como o correto. Ou seja, a convenção é arbitrária. Por exemplo, se um grupo convenciona que todo mundo deve vir de traje esportivo, aquele que aparecer vestido de terno e gravata, será considerado um “estranho no ninho”, um extraterrestre. Assim sendo, o desvio, o tropeço e a corda tem a ver com o grupo com o qual estamos lidando.

Em relação à alimentação, Salve (2007) aponta que os jovens, acostumados com a orientação da autoridade parental, quando ingressam na universidade, sem este tradicional direcionamento, costumam sentir dificuldades em cuidar da própria alimentação. Além disto, as atividades intelectuais tendem a reduzir o tempo para atividade física rotineira. A soma destes elementos torna essa população, em especial, susceptível ao sedentarismo e à ingestão deficiente de nutrientes. Este quadro pode ser agravado se for levado em consideração um estudo realizado por Haberman e Luffey (1998), no qual há apontamentos que muitos hábitos adquiridos por estudantes, durante os anos cursados nas universidades, continuam incorporados ao seu cotidiano, mesmo após a saída desse ambiente. Isto implica, segundo Andrade *et al*. (2013), na fundamental importância da correta caracterização da dieta, na promoção da saúde da comunidade universitária e na intervenção da educação nutricional, ainda mais quando se relaciona às cobranças atreladas ao falar e fazer das práticas corporais e alimentares destes cursos.

Deste modo, espera-se que os estudantes destes cursos mantenham as práticas corporais e alimentares em constante vigília. Esta aliança entre alimentação balanceada e exercícios físicos regulares é vista como fundamental para que o discurso esteja alinhado a estas práticas, possibilitando que o profissional seja exemplo daquilo que prescreve, o que tende a reverberar na credibilidade com o cliente e seus pares.

Neste sentido, é preciso que eles estejam dispostos a manter um planejamento prévio e específico para realizar exercícios físicos (controlando variáveis como horário, planejamento e orientação no momento da realização da atividade) e controlar a alimentação (algo diário, repetido ao longo do dia – em torno de três a seis vezes), driblando situações não previstas. Vivemos em tempos de transformação do comer, onde ascendem discussões relativas à saúde e doença, comer fora e comer em casa, natural e artificial, campo e cidade, global e local, dentre outras (MENASCHE *et al*., 2012).

Chapman *et al*. (1995) reforçam que o conhecimento sobre o que comer é um primeiro degrau na influência do comportamento alimentar saudável, provavelmente supervalorizado. A relação entre o que as pessoas sabem e o que as pessoas fazem tem sido considerado como “altamente tênue”, como disse uma aluna de Educação Física: “*Mora eu e meu pai. Para eu comer, eu tenho que fazer. Então é mais fácil eu acabar comendo uma porcaria. O meu problema é esse: eu mesma fazer. Aí eu acabo comendo meio errado*”. Em relação à prática do comer, observamos que esta desmotivação (que costuma ser nomeada como “preguiça”) do fazer culinário é comum na sociedade em que vivemos. Ainda há bastante demanda por produtos de preparo rápido e prático, como os *fast food* e os industrializados – considerados prejudiciais para a saúde devido ao seu conteúdo nutricional. Neste sentido, o conhecimento não necessariamente instiga a mudança, mas pode funcionar como um instrumento quando as pessoas desejam mudar (CHAPMAN *et al*., 1995).

Não vamos adentrar especificamente na questão dos fármacos, das substâncias sintéticas artificiais, dos esteroides anabolizantes androgênicos (EAA) e afins, mas vale a pena citá-los, devido ao uso do discurso científico pelo mercado da forma física e dos suplementos alimentares. São modelos de quando a saúde e a estética se antagonizam. Temos, então, que nem todo corpo "sarado" é um corpo “saudável”. Dizemos isso em virtude das técnicas que são utilizadas para conquistar a imagem deste corpo. Sabino (2004) afirma que há uma dimensão simbólica do uso de esteroides, “uso relacionado ao processo de medicamentalização de parcela significativa da cultura atual”. Cultura que tende, conforme sugeriu Sfez (1996), a elaborar uma utopia da saúde.

Em concordância com esta questão, nos atuais sentidos que são atribuídos ao corpo, Ferreira (2011) afirma que saúde e beleza se confundem. O autor sugere que, para compreender a concepção de saúde e os cuidados impostos por ela na sociedade urbana ocidental contemporânea, é necessário considerar quesitos como a moda, a sedução, o espetáculo e o consumo. A expansão da indústria da beleza, dos cuidados com o corpo e a metamorfose corporal por intermédio de cirurgias plásticas ou outros meios fazem parte de um processo mais amplo de medicalização. A tecno-racionalidade médica foi levada a novas esferas da vida cotidiana (FERREIRA, 2011).

É válido reconhecer que a saúde é um valor de uso. Valor de uso com o sentido que originalmente Marx (1985) atribuiu ao conceito, no volume primeiro de

“O capital”. Valor de uso entendido como a utilidade que bens ou serviços têm para pessoas concretas vivendo situações específicas, o outro lado da mercadoria. Ninguém conseguiria fazer circular uma mercadoria sem valor de uso. A saúde, mesmo quando entendida como um bem público, ou seja, quando lhe é socialmente retirado o caráter de mercadoria, como acontece no Sistema Único de Saúde (SUS), já que é produzida como um direito universal e não em razão de seu valor de troca (mesmo nesses casos), conserva o caráter de valor de uso. Ou seja, de um produto socialmente construído (CAMPOS, 2000).

Ao observar o comportamento humano, Pires (2005) constatou uma disposição para a automodificação, assinalando um fenômeno em grande voga, com implicações no comportamento em sociedade e na percepção de um tempo fortemente influenciado pelos avanços tecnológicos e pela experimentação.

Observa-se um conflito entre a necessidade de aparência física de acordo com os padrões estéticos e a maneira de adquirir este corpo. A dificuldade de organização do tempo é um sintoma crônico da sociedade moderna, sendo comum optar pelo que faz “ganhar” tempo, mas “perder” saúde. Conforme Sennet (2004), a dimensão do tempo no novo capitalismo afeta a vida emocional das pessoas fora do local de trabalho, havendo maior prioridade para a produtividade capitalista.

Em relação aos jargões de cada área, como “treino”, “série”, “dieta”, entre outros, é interessante relativizá-los, olhá-los com certo estranhamento, de forma distante, com um olhar ontológico, desnaturalizado. Em virtude da participação de muitos anos no campo deste estudo, há necessidade de cautela para não naturalizar estes detalhes, o que é passível de ocorrer quando o pesquisador compartilha gostos e valores com indivíduos com quem está lidando.

O nutricionista e o profissional de Educação Física adestram, tendo em seu discurso o objetivo de enquadrar o outro. São sujeitos que normatizam, mas que, às vezes, não se dão conta que também estão sendo normatizados. Não quer dizer que a pessoa não precisa se alimentar e exercitar, mas há um contexto institucional por trás que legitima este discurso.

No ritmo de vida atual já não há mais tempo a se perder, mas tudo pode ser perdido a qualquer instante. A incerteza sobre o futuro é permanente, sendo o mundo do trabalho muito instável. As práticas corporais e os cuidados com a alimentação podem ser considerados perda de tempo, recebendo a produção no trabalho prioridade. Assim sendo, a necessidade de produzir imposta pelo

capitalismo tornou o longo prazo algo disfuncional (SENNET, 2004).

O mundo globalizado é dependente do curto prazo. A urgência e a falta de tempo estão enraizadas no padrão de vida contemporâneo, tornaram-se algo natural. Porém, o “estar numa correria” e suas derivações, na opinião de Barbosa (2011), deveriam ser apenas uma exceção. Mas, alguns alunos afirmam não ter tempo nem para se alimentar:

> Mas assim, a gente pode não comer direito, porque às vezes não dá tempo... Nem aqui [na universidade]! A gente às vezes vai de uma aula para outra e a gente não consegue almoçar, não consegue almoçar! [Ela repetiu] Mas é diferente, porque, assim, a gente tá num momento complicado, tem que focar em algo e ir. Agora, e quando a gente tiver já lá, formada... Como é que faz? Será que vai continuar, será que vamos levar estes hábitos?

Neste contexto, não é raro que a saúde fique negligenciada e só receba certo grau de prioridade quando o corpo manifesta os maus tratos na forma de sinais, sintomas e/ou doenças. Alguns indivíduos, na contramão do que descrevemos anteriormente, da evidência que o corpo tomou hoje em dia, consideram o corpo como algo estorvante e inútil, do qual é preciso cuidar, alimentar e manter (LE BRETON, 2003).

Em relação ao sono, conversando sobre o imprevisto com o qual me deparei naquele dia com alguns alunos da Educação Física, comentei que, em virtude da chuva que vi ao acordar, pensei em ir de ônibus à faculdade. Porém, as moedas na minha carteira não somavam nem um real, quiçá os R$ 2,75 da passagem (que atualmente até aumentaram de preço). Como não tinha jeito, fui de *bike* mesmo. Depois que falei isso, escutei dos alunos uma sucessão de histórias sobre o que aconteceu com eles ao acordar. Eles comentaram de escutar o despertador (do celular) tocando e colocar no “modo soneca”, “cinco minutos a mais”, “silencioso”. Alguns discentes disseram que o *hobbie* que gostariam de ter seria dormir.

Novamente, mais dados demonstram as dificuldades que os universitários costumam ter para seguir o tripé da saúde. Deste modo, seguir a rotina de ingestão de frutas, legumes e verduras (FLV) – divinizados no discurso biomédico – esbarra com o dia a dia, onde a oferta de chocolate parece muito mais sedutora e prática.

Deparemo-nos, então, com a diferença que pode existir entre o que se fala e o que se faz. O nutricionista, enquanto profissional, vai fazer uma coisa e, enquanto aluno, vai fazer outra. O mesmo se aplica ao educador físico. Além de “fato biológico”, a alimentação humana é também ato social e cultural. Implica, assim,

representações e imaginários. Envolve escolhas, símbolos e classificações, que organizam as diversas visões de mundo, no tempo e no espaço. São as dimensões socioculturais da alimentação (MENASCHE *et al*., 2012).

5.2 **Extremismos e riscos: no limite da (im)perfeição**

Em relação ao exposto anteriormente, seria injusto generalizar e dizer que não há quem siga disciplinarmente algumas horas de exercícios físicos por semana, refeições com horários e porções cuidadosamente calculadas e um sagrado sono restaurador (além do controle das finanças, do estresse e dos demais comportamentos de risco, segundo a ciência biomédica). Como exemplo, uma aluna da Educação Física proclamou – em tom de orgulho de quem sente-se com "dever cumprido" –, enquanto eu conversava com mais uns dez alunos em sala de aula: "*eu deito 8:30 da noite para conseguir dormir minhas oito horas de sono por noite*" e "*eu como de três em três horas, não bebo refrigerante e faço exercícios*".

Em contrapartida, os outros alunos murmuraram: "*iiihhh, não fazemos nada disto*", "*é, não faço nada de alimentação saudável*", o que fez a aluna dizer que não poderia falar junto ao grupo, que ia ter que falar sozinha. Nisto, um dos colegas de classe acrescentou: "*É, professora, ela é a única diferente da gente. Aqui ninguém faz tudo certinho*". É como se a aluna estivesse numa posição divergente em relação a eles, mas convergente no que diz respeitar às normas do tripé da saúde. Outro aluno falou "*é... faça o que eu falo, mas não faça o que eu faço*".

Afastando-se do ponto de equilíbrio e adentrando no universo dos excessos – onde aproveito para citar uma frase proferida por uma aluna em uma das aulas na Educação Física, que acredito suscitar reflexão (e posterior concordância): "*todo excesso é moléstia*" –, há também os casos em que o discurso passa a ser tão avassalador (opressor e angustiante) que existem até doenças ou distúrbios, ocasionadas pelo excesso de preocupação em relação aos alimentos e/ou à imagem corporal: são os distúrbios de imagem corporal (ou de autoimagem), também chamados de transtornos alimentares ou transtornos dismórficos corporais. Andrade e Bosi (2003) apontam estes transtornos do comportamento alimentar como uma realidade emergente e oculta na Saúde Pública do Brasil. Temos, então, a

patologização dos comportamentos, o que podemos pensar, à luz de Canguilhem (2006), como uma zona limítrofe entre o normal e o patológico, de acordo com as "normas" sociais.

É o caso, por exemplo, da *vigorexia*[41] (onde indivíduos que, mesmo com notável hipertrofia e definição muscular, ainda se acham magricelas, mirrados, "churriados" – ou "frangos", para citar o linguajar dos marombeiros[42] – e exercitam-se cada vez mais, em uma busca obstinada pela imagem de um corpo cada vez mais malhado, "sarado", "em forma"); da *anorexia nervosa*[43] (em um caminho relativamente oposto à vigorexia, a pessoa se acha gorda, mesmo que o contorno de seus ossos esteja à mostra, levando a uma extrema e rigorosa privação alimentar); da *bulimia nervosa* (onde o indivíduo ingere uma quantidade elevada de comida – normalmente com alto teor calórico e baixo valor nutricional, no remetente a vitaminas, sais minerais e fibras – e depois, tomado pela culpa, induz o próprio vômito ou busca remédios laxantes para livrar-se do que acabou de consumir) e da *ortorexia* (a qual se caracteriza pela obsessão por alimentos considerados "saudáveis", levando a uma busca obsessiva pela leitura de rótulos, permitindo-se

---

[41] Também conhecida como dismorfia muscular – um subtipo do transtorno dismórfico muscular (TDC) – a vigorexia já foi denominada, em 1993, de anorexia nervosa reversa (ASSUNÇÃO, 2002).

[42] Marombeiro, na cidade do Rio de Janeiro, tornou-se sinônimo de frequentador assíduo de academias de musculação, o mesmo que "rato de academia". Esta palavra origina-se de maromba: vara utilizada por acrobatas para equilibrar-se na maroma – corda na qual caminha. Maromba também pode significar o(s) peso(s) – quilagem ou carga externa, para citar sinônimos – com o(s) qual(is) o funâmbulo se mantém em equilíbrio. Como no treinamento de força ou de resistência muscular localizada (RML) são utilizadas barras com pesos (halteres de barra curta ou longa – HBC ou HBL, respectivamente, siglas usualmente empregadas em séries de academia) removíveis, ou não, nas extremidades, podemos analogamente associar as imagens do homem que anda na corda bamba, utilizando o peso da maromba para se equilibrar, com aquele que utiliza os pesos para otimizar sua forma física e força muscular (SABINO, 2004; 2007). Novaes e Vilhena (2003) apontam que o termo *malhar* não é usado aleatoriamente. "Malha-se como se malha com o ferro quente..." (p. 27), segundo as autoras, não sendo à toa a profunda tirania com que tratam o corpo, privando-o de alimentos, mortificando-o e submetendo-o a exercícios físicos torturantes. Ressalta-se que o termo malhar vem entrando em desuso nas academias do Rio de Janeiro, onde a palavra "treinar" detém, atualmente, um valor simbólico mais significativo. Como o linguajar vai mudando, escuta-se muito mais "eu vou *treinar*" (o que capitaliza a fala do sujeito e, por conseguinte, o próprio sujeito), do que o outrora tão repetido e valorizado "eu vou *malhar*". Vale acrescentar que a construção do corpo adquiriu tamanho destaque na cultura hodierna que Courtine (1995) chega a afirmar que o marombeiro "não anda; ele conduz seu corpo exibindo-o como objeto imponente" (p. 82).

[43] "A anorexia nervosa é um transtorno no comportamento alimentar com impactos na imagem corporal" (MATTOS; CONCEIÇÃO; RETONDAR, 2008). O IV Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (1994) descreve a anorexia como um transtorno no qual o indivíduo (geralmente mulheres) se recusa a manter o peso corporal na faixa mínima considerada normal/adequada, devido a um temor intenso de ganhar peso, acrescido de uma perturbação significativa na percepção da forma e tamanho do corpo. Na maioria das vezes estes indivíduos apresentam essa distorção da imagem corporal de tal forma que, mesmo sendo extremamente magros, costumam avaliar-se como "gordos".

ingerir apenas alimentos tidos como “naturais”).

Para complementar a lista de distúrbios ligados à imagem corporal, encontramos também a *gordorexia* (neste caso, o sujeito não percebe que está consideravelmente acima do peso, com um nível de adiposidade corporal elevado, tendendo a manter ou aumentar indiscriminadamente sua ingestão alimentar, engordando e podendo chegar à obesidade mórbida. Este distúrbio está, normalmente, associado às doenças citadas anteriormente, como diabetes, hipertensão arterial e problemas cardíacos, fora os incômodos na pele, principalmente nas dobras cutâneas, devido ao excesso de gordura que acaba por abafar a região, além das estrias, celulites e dos edemas, os quais podem evoluir para úlceras); a *tanorexia* (onde a pessoa, acreditando estar pálida, se bronzeia[44] todos os dias, de forma natural ou até artificial) e a *alcoolrexia* (a qual conjuga alcoolismo e anorexia nervosa. Neste distúrbio, o sujeito prefere substituir refeições por bebida alcoólica, costumando haver um consumo descontrolado de álcool).

Após apresentarmos sucintamente tais distúrbios, fazemos a seguinte especulação: se pudéssemos personificar a Nutrição, diríamos que ela é ortoréxica, devido a sua preocupação obstinada pelo saudável e o modo correto de se comer, sempre apreensiva e atenta aos valores nutricionais de cada alimento. Quanto à Educação Física, poderíamos dizer que ela é vigoréxica, onde a aquisição de volume muscular e a redução do percentual de gordura são estimuladas e perseguidas milimetricamente, parecendo nunca ser suficiente a quantidade de exercícios, faltando sempre uma flexão, alguns quilômetros a serem percorridos para aprimorar ainda mais a forma física.

Ou seja, temos a perfeição levada ao extremo. Temos o limite do conceito, numa busca interminável por cumprir todas as regras, acarretando os mais diversos sentimentos, indo de satisfação à frustração, de alegria à tristeza, da sensação do dever cumprido à sensação de que a caminhada é interminável, pois o que se almeja é inalcançável. Como é possível presumir, na busca de ideais, muitas vezes utópicos, as pessoas colocam em risco a própria vida e integridade orgânica. Seria

---

[44] Farias (2002) ressalta que, no Brasil, ser bronzeado é símbolo de *status*. A cor bronzeada, o estar moreno, ou ser moreno – com toda ambiguidade que tal termo possui – é sinônimo de positividade, beleza e mesmo de saúde. Com isto, a pele bronzeada contrasta com a cor branca, vista como palidez, ou o vermelho, entendido como castigo do sol aos muito brancos. Contudo, tais classificações são voláteis, fazendo com que este discurso seja utilizado em determinadas circunstâncias, como por exemplo, quando relacionado às praias na época do verão. Em outros contextos, quando convém, o moreno bronzeado vira branco, ao menos no discurso.

desespero, desejo por soluções imediatas, cooptação pelas imagens da suposta perfeição divulgadas pela mídia, ignorância[45]?

Como poderia ser o caso de uma pessoa que toma laxantes sem saber da probabilidade de desenvolver um câncer de intestino, reto ou ânus, ou que provoca o próprio vômito por desconhecer que pode ocasionar câncer bucal ou de esôfago, além de problemas nos dentes, gengivas e língua. Evidente, porém – daí a razão de frisarmos o *talvez* –, que certas ações são feitas à revelia dos riscos, seja pelo sujeito considerar que os benefícios superam os possíveis malefícios ou até por questões de saúde.

Para estes casos, podemos pensar, por exemplo, em um indivíduo que utiliza drogas apolíneas – como EAA indiscriminadamente, onde, para este sujeito, o suposto benefício estético suplanta os riscos para o corpo – ou drogas dionisíacas, sejam lícitas (como o álcool e o cigarro) ou ilícitas, julgando que a suposta sensação momentânea de alívio ou relaxamento ou enquadramento ao *ethos* de determinado grupo são mais significativos do que manter-se longe de sabidos fatores de risco[46] para as mais diversas doenças, além da possibilidade de dependência química.

Nas questões atreladas à saúde, podemos mencionar obesos em processo de emagrecimento que precisam se submeter a uma cirurgia plástica para remover o excesso de pele, que pode atrapalhar suas atividades da vida diária (AVDs) ou até causar constrangimento para mostrar a outra pessoa. Como se sabe, toda cirurgia oferece um grau de risco, mas, em alguns destes casos, elas se tornam necessárias para própria manutenção da vida.

Neste capítulo, aproveitamos para citar a obra de Castiel *et al*. (2011), dotada de um título (e subtítulo) bastante criativo e devidamente provocativo: “Das loucuras da razão ao sexo dos anjos: biopolítica, hiperprevenção e produtividade científica”. Nossa ênfase volta-se para o quinto capítulo deste livro, cujo título (A promoção da saúde como prática religiosa) já elucida contundentemente o que abordamos no

---

[45] Não se faz aqui, de forma alguma, menção à ignorância no sentido pejorativo do termo, mas sim da questão do desconhecimento, que, muitas vezes, faz os sujeitos tomarem certas decisões/atitudes que *talvez* (frisa-se o talvez) evitariam, caso tivessem informação dos riscos aos quais se expõem.

[46] Cabe o adendo de que a tentativa de mobilizar os indivíduos pela *cognição* (apelando para os riscos à saúde como razão para não fumar, por exemplo) mostra-se pouco eficiente. As *sensações* tendem a causar um impacto mais significativo (como mencionar que o fumo pode comprometer a beleza, pois provoca envelhecimento precoce). Afinal, o câncer ou enfisema pulmonar (doenças causadas pelo tabaco) são internos, já o envelhecimento precoce – provocado pelo aumento dos radicais livres ocasionados pelo cigarro – é perceptível na pele, área externa.

terceiro capítulo (A santíssima trindade) desta dissertação. Nesta parte do livro, os autores expõem a tendência de venerar-se a saúde como epifania religiosa. Em outras palavras, o “epidemiopoder” e a promoção da saúde assumem o papel de prática biopolítica com formato religioso.

Exposto isso, conforme Carvalho (2009), “o corpo encarna preocupações e um controle social. Responde ao poder não mais de um soberano, mas a um poder disseminado nas instituições sociais”, o que Foucault (1982) chamou de *biopoder*[47]. O autocontrole passa a ser uma virtude e sustenta o processo de individualização na medida em que torna o indivíduo cada vez mais responsável pelos riscos e contradições produzidos no ambiente em que vive, diminuindo proporcionalmente a responsabilidade e o espaço do “cuidar” do Estado, que amplia o espaço privilegiado e exige um desempenho dos indivíduos cada vez com mais exigência. O desempenho individual é condição essencial para se ter prestígio e se tornou diferenciador de classes, inscrevendo nos corpos a marca de sucesso, ou de fracasso (CARVALHO, 2009).

Na atualidade, é a normatividade de base epidemiológica que rege os preceitos e recomendações que pretendem disciplinar as populações humanas no interior dos discursos de promoção da saúde centrados no comportamento saudável (CASTIEL *et al*., 2011). Em termos esquemáticos, consumidores das sociedades modernas são condicionados com a possibilidade de obter o produto ‘vitalidade’. Para tanto, devem se apoiar em produtos tecnológicos e em práticas de saúde sustentadas o mais possível pelo epidemiopoder que produz provas científicas, com a chancela de resultados provenientes de estudos empíricos considerados robustos e de revisões sistemáticas e metanálises (CASTIEL *et al*., 2011).

No capítulo seguinte, apresentamos com mais detalhes o que é pregado na área da saúde como o ideal e como os alunos dos cursos pesquisados reagem, como se comportam e os sentidos e significados que atribuem a tais prescrições a partir do que observamos e coletamos na pesquisa de campo.

---

[47] De acordo com Castiel *et al*. (2011), biopoder deve ser encarado mais como uma perspectiva do que como um conceito, no sentido de se constituir como um espectro de iniciativas mais ou menos racionalizadas, desenvolvidas por autoridades com o propósito de intervir no âmbito da vitalidade humana – seu nascimento, desenvolvimento, adoecimento e morte.

6 **DISTINÇÃO: O GOSTO QUE SE DISCUTE**

Obra conhecida e prestigiada do sociólogo francês Pierre Bourdieu, “A distinção: crítica social do julgamento”, expõe o fato de que, no cotidiano, constantemente escolhemos entre o que achamos ser esteticamente prazeroso e aquilo que achamos ser pura “moda”. Mais especificamente, nesta obra, Bourdieu (2008) versa sobre as diferentes escolhas que as pessoas fazem, as quais são todas *distinções*, ou seja, escolhas feitas em oposição àquelas perpetradas por pessoas de outras classes. Para o autor, o mundo social funciona como um sistema de relações de poder e como um sistema simbólico, em que distinções de gosto se tornam a base do julgamento social.

Para Bourdieu (2008, p. 17, grifo do autor), o gosto é um objeto que viabiliza um raro caso de semelhança entre a sociologia e uma psicanálise social. “O julgamento do gosto é a manifestação suprema do *discernimento*”.

Assim sendo, a *distinção social*, segundo Bourdieu (1992), implica um deslocamento de papeis sociais e de elementos simbólicos. A distinção social pode ser relacionada com um consumo que diferencia os indivíduos tanto pelo modo que consumem como pelo simbolismo de um bem propriamente dito. Esta distinção é construída no interior do próprio grupo, cada qual com suas variações, seguindo hierarquias de valores sociais.

Essa estratégia nos liberta, de certo modo, de um determinismo porque flexibiliza os extremos e relaciona os elementos simbólicos a um contexto social. Isto permite certa movimentação na identificação com questões como a imagem corporal, o comer e o lazer dos universitários desta pesquisa. Em determinados momentos, certos tipos de imagem do corpo, de comidas e diversão são mais ou menos valorizados, o que pode conferir (ou não) certo *status* em um determinado grupo de pessoas. Essa discussão vai ao encontro das questões impostas pela santíssima trindade. Veremos que a alimentação, as práticas físicas e o lazer seguem preceitos ora globais, ora regionais, que também estão relacionados a fatores socioculturais.

Desta forma, para obter distinção, o que o sujeito fala pode divergir daquilo que faz, uma vez que algumas falas, dentro de um determinado universo, podem capitalizar (ou descapitalizar) um indivíduo. Apresentamos, assim, alguns elementos

que podem conferir tal distinção e propiciar a *décalage*, principalmente no meio acadêmico, o qual, teoricamente, é visto como o espaço da verdade e de condutas concernentes com os conteúdos discutidos em sala de aula. Para tal, analisamos, a seguir, sentidos e significados da diferença entre o que se fala e do que se faz, os quais são resultados desta pesquisa e fruto do que conseguimos observar na prática e nas entrevistas. Pontuamos, contudo, que não se trata aqui de identificar uma causa e uma consequência, posto que esta linearidade não acontece na prática. Os significados e sentidos são "recheios" da prática, *habitus* no sentido de disposição futura, sem compromisso com uma evolução linear.

6.1 **Elementos de distinção social**

6.1.1 Em relação à imagem corporal

"Esqueleto! Assustei.", "Doente, muito magra" e "Nossa, que cintura de anoréxica" são comentários postados na internet em resposta às fotos compartilhadas pela geração barriga negativa e abdômen trincado. A união destas duas características conforma o novo padrão estético minimalista do corpo do século XXI. Tais críticas demonstram que este ideal de (nano)beleza ainda sofre rejeições (ou seja, ainda leva-se um tempo para processar a informação visual conflitante: um corpo, sem dúvida, atraente – para os tempos atuais –, bem cuidado e saudável, porém... no limite máximo do que seria interpretado como uma pessoa doente). Talvez, o arcabouço de músculos, que disfarça o pouco peso, empreste um jeito de gente, por assim dizer, normal, do tipo que é possível imitar (LEME, 2013).

O parágrafo acima é uma síntese de uma matéria veiculada pela revista Veja em novembro de 2013, cuja capa apresenta uma mulher de biquíni, ao lado do texto: "A estética do risco: as dietas, suplementos e malhação específicos das mulheres que desafiam o senso comum e levam o corpo ao limite da magreza saudável". Conforme ressalta Sabino (2007, p. 144), "não se trata aqui de tomar a *doxa* midiática como padrão de conhecimento sociológico, mas de levar em conta o surgimento de novas tendências e posturas sociais que a mídia expressa". Percebe-

se, então, que as mulheres, que antes almejavam a magreza, agora também anseiam o perfil atlético, outrora valorizado e cultuado apenas pelo público masculino.

Entretanto, nos questionamos: que padrão estético é este que coopta mulheres e homens de variadas idades e classes sociais? Que imagem corporal é esta que virou objeto de desejo, mas que parece um ideal inalcançável para os reles mortais? Que ideal é este que faz com que o padrão estético esbarre, muitas vezes, diametralmente com a saúde? Porém, em outros momentos, faz com que ambos pareçam queridos amigos de infância?

Diante de tantas interrogações, as linhas a seguir têm o escopo de discutir – sem a pretensão de esgotar – as questões relativas à imagem do corpo no universo dos estudantes dos cursos pesquisados, onde o culto ao corpo (mais especificamente, à *imagem* do corpo) é hegemônico. Ou seja, vemos a Educação Física e a Nutrição como dois pilares desta contemplação, desta busca pela imagem do corpo socialmente considerada perfeita, ideal.

De antemão, ressaltamos que a sociologia trata o corpo como uma forma biológica moldada pela sociedade, o que o torna uma via de acesso para compreender os fenômenos sociais. Nessa perspectiva, as expressões corporais são reveladoras das lógicas socioculturais.

Mauss, Durkheim, Lévi-Strauss e outros autores compreendem o corpo como um substrato produzido pela dimensão simbólica da sociedade, por sua estrutura. Desta forma, no âmago do movimento corporal se inscreve a lógica social. Ao estudarmos gestos, mímicas, o sofrimento, os divertimentos, os modos de andar, a *aparência física*, estudamos a própria cultura. Assim sendo,

> a produção de sentidos sobre a imagem do corpo e a percepção que o sujeito tem do próprio corpo é, ao mesmo tempo, individual e coletiva, opera no social, mas não se limita a ele. Ela se desenvolve para além do indivíduo, das relações interpessoais ou dos complexos intrafamiliares, mesclando intensidades pré-verbais, afetos e códigos sociais de conduta (FERREIRA, 2008).

Ou seja, o desenvolvimento da imagem corporal está intimamente ligado à estruturação da identidade no seio de um grupo social (TAVARES, 2003). Partindo do conceito de *imagem corporal grupal*, Schilder (1994) afirma que a preocupação com a dimensão corporal, apresentada pelas pessoas que cercam o indivíduo,

interfere peremptoriamente na elaboração da imagem corporal desse indivíduo. Segundo o autor, as experiências e sensações obtidas em ações e reações às relações sociais também contribuem para a estruturação da imagem corporal (SECCHI *et al*., 2009).

Apresentamos a fala de uma aluna da Educação Física, que acreditamos ilustrar esta questão: "*Tem a coisa do saudável, que gordo não é*...". Neste mesmo diapasão, Sabino (2004, p. 197), em sua tese de doutorado, expõe que o indivíduo gordo, nas academias, é o mais desprezado. Uma das frequentadoras da academia, que foi entrevistada por ele, chegou a afirmar, proferindo lancinantes adjetivos: "*Odeio gente gorda! Quem é gordo é preguiçoso, desleixado, descuidado, molenga, perdedor, fedorento*!". O autor acrescenta que "as culturas ocidentais no século XX passam a demonizar a gordura". Como consequência, o *status* do gordo mudou.

> Há um século, nos países ocidentais, os gordos eram amados; hoje, nos mesmo países, amam-se os magros. No tempo em que os ricos eram gordos, uma rotundidade razoável era muito bem vista. Ela era associada à saúde, a prosperidade, à respeitabilidade plausível, mas também ao capricho satisfeito... a magreza não sugeria mais do que a doença (o definhamento), a maldade ou a ambição desenfreada (FISCHLER, 1995, p. 78).

Uma situação inusitada concernente com esta questão foi uma aluna da Educação Física (ex-atleta de remo) que me abordou no corredor do IEFD. Entre uma pergunta e outra, questionou, curiosa, se eu sabia quem havia sido aprovado e selecionado no processo seletivo para professor substituto, que acontecera há poucos dias. Eu disse o nome e, instantaneamente, seu sorriso desmoronou, sua testa se contraiu e, numa espécie de descontentamento, ela proferiu, em tom de contestação: "*mas ela é gorda*"...

Conforme abordamos no tópico 4.2.3 (Autoimagem) desta dissertação, os antropólogos são unânimes ao apontar a dimensão social do corpo. Para Geertz (1989), a melhor de se aferir a vida social de um povo é através do estudo do corpo. É nele que encontramos marcas dos tabus, dos rituais, do sagrado, da magia, e, conforme Novaes e Vilhena (2003) acrescentam, do preconceito. É aí que entra a gordura. Em uma época em que classes ou "sociedades superavitárias" (RODRIGUES, 1998, p. 44) tendem a apresentar um número considerável de indivíduos com farto tecido adiposo (devido ao consumo excessivo de calorias e ao

sedentarismo[48]), paradoxalmente, a imagem do gordo barrigudo é, cada vez mais, abominada. A pessoa gorda passa, não raro, a ser tolhida do convívio social pleno, sendo considerada doente, portadora de distúrbios psíquicos e fisiológicos. A silhueta gorda provoca apreciações bastante negativas (FISCHLER, 1995).

> Entre os fisiculturistas, é a barriga, o abdômen – além do diâmetro muscular – o ponto de prova da excelência individual; é como se toda *areté* estivesse concentrada no centro do corpo, na região do umbigo. Uma "barriga tobogã" ou "tanque de lavar roupa", repleta de ondulações, dobras e redobras musculosas, devido à ausência de gordura e presença constante de exercícios, é o símbolo supremo da saúde, da excelência e da beleza. Quanto mais barroca for a arquitetura abdominal, mais virtuoso será o indivíduo (SABINO, 2004).

Dito isso, percebe-se que as formas de lidar com o corpo produzem vínculos sociais, havendo cada vez menos tolerância para os desvios nos padrões estéticos socialmente estabelecidos. Neste sentido, a gordura assume o papel de estigma e paradigma da feiura, onde as pessoas que estão acima do peso vivem uma crescente exclusão social (NOVAES; VILHENA, 2003), reverberando na autoimagem e autoestima destes indivíduos, que tendem a adoecer e sofrer em decorrência da obesidade e do estigma atrelado à gordura (MATTOS, 2012).

Conforme Mattos (2012), vivemos em uma sociedade onde a gordura é tratada como inimiga íntima, um inimigo que, apesar de localizado dentro do corpo, está visível ao olhar do outro. Diante do apelo por um corpo saudável, identificado como corpo "sem gordura", o obeso é cada vez mais depreciado e patologizado. Em consonância com Mattos, Sabino (2007, p. 152) afirma que "as representações de saúde em nossas sociedades têm sido atualmente relacionadas à ausência de adiposidade e à musculatura rígida e aparente". A tolerância com a gordura reduziu de forma tão drástica que esta se enquadra em uma categoria de exclusão na atualidade.

Com relação ao julgamento social sobre a gordura, Fischler (1995) criou dois tipos fundamentais de estereótipos morais referentes à obesidade: os *obesos benignos* e os *obesos malignos*. Essa classificação varia de acordo com determinados padrões de comportamento. No primeiro grupo, o cientista social

---

[48] Sobre esta questão, Le Breton (2003) aponta que o fato das tecnologias do trabalho substituírem, cada vez mais, as atividades que exigem força, cria um paradoxo com a atual valorização da muscularidade, visto que o dia a dia tende a poupar a utilização dos músculos, tendendo a atrofiá-los pelo desuso.

enquadra as pessoas de comportamento expansivo, extrovertido e brincalhão – o típico gordinho “boa praça”, que parece querer desculpar-se pela inadequação física, compensando-a por meio da convivência agradável. Já no segundo, figuram os indivíduos que se negam a efetuar qualquer tipo de transação simbólica, com vistas a serem socialmente aceitos.

> Não havendo qualquer tipo de restituição simbólica que possa despertar a piedade alheia, os gordos são mantidos excluídos, feito párias sociais, pois já não participam das regras do jogo social. Não à toa, na sociedade contemporânea, os obesos são denominados “malignos” ou “malditos” – como no jocoso termo empregado por Fischler. Possuem também um comportamento visto como depressivo, e por isso desprovido da obstinação necessária para a contenção de suas medidas corporais. Enfim, sua imagem demonstra um certo desânimo perante a vida, e traduz fracasso no agenciamento do próprio corpo e dos seus limites (NOVAES; VILHENA, 2003, p. 21).

Fischler (1995) trata a obesidade como um fenômeno social com diversas representações. Uma classificação dos estereótipos morais ligados aos obesos foi construída pelo autor, que assinala o caráter ambíguo que as representações sociais sobre a gordura assumem no imaginário atual. Os obesos recebem um tratamento contraditório, composto por um paradoxo importante: associa-se, aos gordos, estereótipos como simpatia e amabilidade; por outro lado, sua imagem inspira um sintoma social: a lipofobia. É neste horror à gordura que se forjam uma série de técnicas de emagrecimento, avalizadas pelos discursos que são construídos nas malhas da cultura do *fitness* e do *bodybuilding.*

Neste mesmo contexto, uma aluna comentou: “*Tem muita discórdia na nossa área. Acho que é uma coisa muito complicada... De lidar com estes distúrbios de imagem corporal, é muito difícil*...”. Foi então que outra aluna que, até então, só nos escutava, disse:

> Na licenciatura a gente não vê muito isso, mas no bacharel é escancarado. Tipo, na minha academia a gente vê um bombadão que sabe... Tipo, no começo [perguntaram a ela]: ‘Qual professor você tem preferência para fazer avaliação?’. Apontei aquele. Aí, depois, depois de um tempo na academia que eu fui escolher o professor gordinho. Aí eu vi que o professor gordinho sabe montar série muito mais do que o bombadão. Mas a gente vê que primeiro a gente vai naquele que é melhor, porque a gente acha que ele sabe mais por **ele tá mostrando no corpo dele**.

De fato,

> atravessamos uma época na qual o culto à forma corporal ganhou amplitude inédita. Não é mais novidade: músculos definidos e inflados, tatuagens, *piercings*, implantes de silicone, *botox*, bronzeado artificial, cirurgias plásticas, estão constantemente presentes no cotidiano das grandes cidades e na mídia atual. Uma espécie de cultura do corpo – nos dois sentidos: da forma física e sistema subjetivo – vem se consolidando, ao menos em parte, nas sociedades complexas hodiernas, articulando padrões estéticos perseguidos por um crescente número de indivíduos insatisfeitos com seu corpo (SABINO, 2004, p. 13).

Consequentemente, ao buscar a construção de um corpo mais adequado aos ideais estéticos hegemônicos ligados à adoração física vigentes em nossa sociedade, acabamos por construir também uma ética singular diretamente radicada na *estética*. Temos, assim, o corpo como *axis mundi*[49].

Sabino (2004) aponta que

> este processo tem conduzido indivíduos e grupos de determinados extratos sociais a buscarem uma perfeição física – obviamente inalcançável – radicada na proliferação de imagens, ideologias terapêuticas, métodos milagrosos e consumismo de produtos da indústria químicofarmacêutica como esteróides e suplementos alimentares, além de vitaminas e "fortificantes" dos mais variados tipos (LUZ, 1997; DEL PRIORE, 2000; POPE; PHILLIPS; OLIVARDIA, 2000; NASCIMENTO, 2003).

A preocupação não apenas com a aparência, conforme ressalta Sabino (2004), mas com a forma física – com o entalhe muscular lapidado a ferro, suor, exercícios, dor, dietas e mesmo cirurgias plásticas –, apesar de ser produzida coletivamente, torna-se carregada de investimento individual. Homens e mulheres famosos[50] anunciam na imprensa e nos programas de televisão, as transformações corporais que decidiram realizar lançando mão de recursos tais como *personal trainers*, nutricionistas, cirurgiões plásticos e outros profissionais do rejuvenescimento, do embelezamento e da saúde – entendida atualmente como "boa forma física".

---

[49] *Axis mundi* é uma expressão oriunda do latim. Significa: "centro do mundo", "pilar do mundo".

[50] Alguns artistas "recém-sarados", dando dicas de preparação física, alimentação e suplementação em redes sociais e blogs (além daqueles que conquistaram fama atrás do "antes" e "depois" – sendo o *antes* um corpo com considerável percentual de gordura e o *depois* um corpo com músculos definidos e sobressaltados, além de baixa adiposidade), faz com que muitos profissionais de Educação Física (PEFs), nutricionistas e alunos destes cursos fiquem inconformados e preocupados com a possibilidade de indivíduos seguirem à risca – ferindo o Princípio da Individualidade Biológica – as dietas e treinamentos revelados na rede. Outro ponto que também gera polêmica é o quanto estes "modelos da boa forma" – por assim dizer – ganham de dinheiro, após conquistas um determinado número de seguidores (cada um com pelo menos 100 mil seguidores, alguns chegando a ultrapassar a casa dos 500 mil) em suas redes sociais, apenas por postar uma nova foto em suas páginas, divulgando determinada marca ou produto. Algumas quantias chegam a ultrapassar R$ 5 mil por foto.

Conversando sobre essas questões, duas alunas da Educação Física falaram:

> É o corpo saudável, não é saúde em si.
>
> É, e um corpo que não digo nem saudável, digo mais ousadamente ser *esteticamente saudável* aos olhos dos outros e dos dela próprio, porque ser saudável mesmo, às vezes, a gente vê que não é, entendeu? Você vê que tem muita gente aí, como a gente já falou aqui, que fuma, que bebe e é magrinho...
>
> Na verdade, tem até pessoa que, tipo, não é saudável, não tem uma saúde, ele tem um corpo que visa isso que é imposto pela mídia, mas, no momento, ele não é saudável, porque ele não... Ele, eu acho, é carente de vitamina, porque ele só foca em carboidrato, proteínas, essas coisas, ele não... Tudo dele é extremamente... Ele não vai comer uma fruta, porque sabe que na fruta tem aquele açúcar que ele não... Que tá restringindo da dieta e já não gosta muito de ingerir...
>
> É verdade. É muito difícil esse conceito, né? Da gente responder isso... É muito complexo porque saúde, gente, é muito difícil...".

Sabino (2004, p. 14, grifos do autor) acrescenta que

> de acordo com tal ideal, cada indivíduo é considerado responsável (e culpado) pela sua juventude, beleza e saúde: só é feio quem quer e só envelhece quem não se cuida. Cada um deve buscar em si as imperfeições que podem – e devem – ser corrigidas (GOLDENBERG, 2002; LUZ, 2000). Neste âmbito, o corpo encontra-se diante de um crescente mercado que o tem como principal produto e produtor. Estar *em* e manter *a* forma pode significar, neste fluxo somatófilo coletivo, sucesso pessoal, disciplina e talento para vencer, galgando os patamares da hierarquia social. A saúde torna-se um mandamento com efeito normalizador e adquire características de uma **utopia**, entendida, segundo Sfez (1995), como projeto que supera, por sua natureza praticamente religiosa – dado seu caráter universalista -, a ideologia. Esta, embora pretenda universalidade é reconhecida pelos teóricos enquanto discurso particular, ou seja, discurso originário de uma parcela específica da sociedade, sendo portanto discurso parcial. No caso das práticas corporais ligadas primordialmente ao paradigma estético esta utopia está atravessada por representações de beleza ancoradas nos valores individualistas da cultura contemporânea. Assim, mais que a racionalidade médica e seus modelos (normalidade/patologia ou vitalidade/energia) é a *estética*, o critério sociocultural maior de enquadramento dos sujeitos para determinar se realmente são "saudáveis", ou se precisam exercer alguma "atividade de saúde", através do estabelecimento de padrões rígidos de forma física.

Neste caso, o comedimento, a temperança, tomados como mandamento da saúde, está mais ligado à boa *forma* do corpo que ao modelo doença/prevenção (LUZ, 2007).

Esta pesquisa permitiu perceber que o corpo magro, no caso das nutricionistas, é considerado relevante (e até determinante) para o sucesso

profissional, visto que o corpo serve de *marketing* de si mesmo (SANTOS, 2008), podendo levar a uma maior ou menor prosperidade e notoriedade, sendo importante para inserção no mercado de trabalho e aquisição de confiabilidade com o cliente. As alunas reforçaram que "*tem que ser magra*", principalmente aquelas que aspiram a atuação em clínica. Caso contrário, não há credibilidade com o cliente, que pode pensar, como uma delas disse: "*se ela não faz consigo mesma, como vai conseguir comigo?*".

Em consonância com esta concepção, Novaes e Vilhena (2003, p. 30), afirmam que "estar magra é positivado em qualquer contexto, discurso ou meio de sociabilidade. Estar magra é o melhor capital, portanto, a melhor forma de inclusão social e, por fim, a moeda de troca mais eficaz". Para as autoras, nos dias atuais, ser magra é um adjetivo da beleza.

Quanto aos alunos de Educação Física, notamos que o corpo com músculos definidos[51] e hipertrofiados é motivo de prestígio, é um valor cultuado no campo, senso um símbolo de distinção, com destaque para aqueles que estagiam em academias. Observa-se, então, que o "corpo da moda" é um dos maiores símbolos de inserção. É no corpo que estão impressas as marcas que o *distinguem*, tanto cultural quanto socialmente, por meio de seus adornos e símbolos (NOVAES; VILHENA, 2003). Conforma as autoras, "no palco da cultura, à mercê de seus signos, o corpo ultrapassa os limites do biológico – sua versão mecânica –, e torna-se personagem/ator social, travestindo-se de seu aparato simbólico" (NOVAES; VILHENA, 2003, p. 10). Elas acrescentam a fala de uma estilista entrevistada por uma delas: "a cultura atual preconiza que estejamos bem para poder expor ao máximo o corpo. Hoje em dia vale muito mais um braço sarado do que roupas caríssimas" (NOVAES; VILHENA, 2003, p. 11).

[51] Definir a musculatura não significa apenas fazê-la crescer (hipertrofiar), mas também reduzir o porcentual de gordura corporal para que as fibras musculares se tornem visíveis (SABINO, 2004). De uma forma bem simplificada, a fim de refrescar superficialmente os conhecimentos anatômicos, relembremos que o corpo humano é envolto pelas seguintes camadas, de dentro para fora, numa visão macro: ossos, músculos, gordura e pele. Frisa-se: os músculos do corpo são envoltos por gordura. Assim, para que, por exemplo, os "gomos" do abdômen – comumente apelidados de "gominhos" ou "tanquinho", em uma alusão ao tanque de lavar roupa – possam ser vistos, é necessário que o indivíduo tenha um baixo percentual de gordura corpórea e não apenas massa muscular desenvolvida. Devido à predominância lipofóbica (aversão à gordura ou gordofobia – numa linguagem menos coloquial) no imaginário coletivo do mundo atual, vale a ressalva de que a adiposidade, em determinados percentuais, merece ser eximida da acusação de ser apenas vilã. Ela detém funções tanto metabólicas quanto estruturais: é fundamental, por exemplo, para proteção do corpo contra choques mecânicos (as "pancadas"), além do papel de isolante térmico, reserva de energias e manutenção da integridade do sistema imunitário (McARDLE; KATCH; KATCH, 2003).

Deste modo, as academias de musculação, segundo Sabino (2007, p. 145), “surgem como usinas de produção da forma, fabricando corpos para serem consumidos pela lógica do mercado”. Assim, estes ambientes, com suas indicações de substâncias químicas – suplementos alimentares e esteroides anabolizantes –, seu conjunto de máquinas, cada vez mais desenvolvidas e informatizadas, operam como uma espécie de fábrica do corpo. Há, nestas instituições disciplinares, uma verdadeira linha de montagem da forma, na qual o indivíduo é acoplado às máquinas e levado a experimentar todo tipo de inovações químicas para moldar sua massa muscular. O termo massa, muito usado pelos fisiculturistas, remete diretamente a esta dimensão reificante do mundo do trabalho. Algo informe sobre o qual a razão científica se debruça executando seus objetivos de conformação estética. Massa é categoria recorrente no cotidiano dos discentes de Educação Física e praticantes de musculação. Aquisição de massa muscular equivale à aquisição de um bem, de um capital biológico que deve ser investido, revestido de significado por intermédio de um processo classificatório que confere valor e sentido àquele conteúdo muscular inicialmente indistinto. Este sentido é produzido através da articulação de um sistema de representações coletivas que pode ser compreendido pela análise da publicidade voltada para este público específico (SABINO, 2004).

Sabino (2004, p. 247) complementa:

> Para “malhar” é preciso ter tempo e uma quantia razoável de dinheiro a ser investido na aparência. Esta surge como uma espécie de vitrine onde as supostas virtudes individuais são apresentadas para um “público consumidor” eventual que possa trazer tanto lucro econômico quanto simbólico. A lógica de gerenciamento empresarial toma conta do cotidiano individual, gerenciando suas vidas em um processo de *marketing* pessoal que acaba por coisificar a existência em uma nova forma de tratar o corpo e a vida. Corpo-objeto, corpo-espetáculo, corpo-capital a ser investido, “corpo-brasão, símbolo de um pertencimento, efígie feita signo” [...] de uma classe, de um estilo de vida, de um e*thos*. Este processo que consiste na tentativa de transformação do mundo em uma grande classe média, um grande meio termo, é o corolário de americanização – ou ao menos da interpretação local da cultura e dos símbolos postos sob a égide norte-americana – do *modus vivendi* de grande parte do Ocidente atual e peculiar à classe média em ascensão do litoral brasileiro que sonha em transformar-se em réplica de Miami ou Los Angeles.

De tal modo, as academias assumem o papel de verdadeiras fábricas e mecânicas de corpos. O processo de produção do corpo *saudável* pode ser classificado em uma gradação que vai da matéria prima (o corpo em seu estado

natural), passando pelo investimento (de produtos químicos e adaptações às máquinas de exercícios), até o produto final (um corpo reluzente, musculoso e "saudável"), investido de magia e poder conferido pelas classificações totêmicas do mundo dos marombeiros (SABINO, 2004).

Estes gostos reiteram a distinção social. Eles se traduzem em signos exteriores, sendo a *aparência física* um signo de distinção por excelência dos grupos desta pesquisa. Neste processo de construção corporal da distinção, a musculatura rígida e evidente acoplada a um baixo percentual de gordura assumem um sinal de distinção social e poder dentro do campo, onde ter o corpo trabalhado disciplinarmente por máquinas e exercícios físicos (e, em alguns casos, suplementos alimentares) é diferente de ter um corpo de trabalhador braçal (BOLTANSKI,1984).

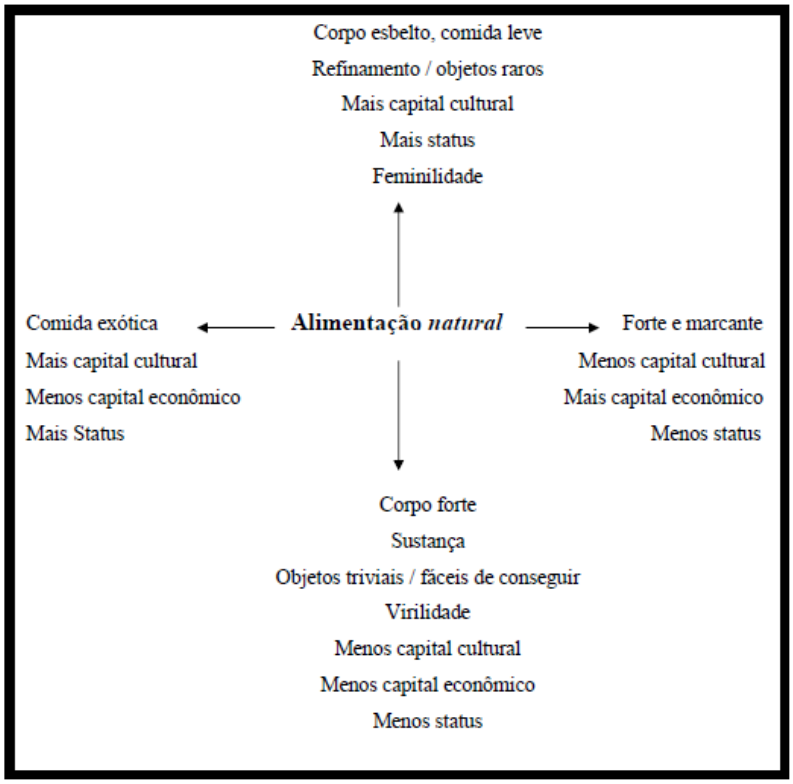
Este caráter sistemático e metódico de submeter-se constantemente ao escrutínio da fita métrica e ao espelho – em um processo que "exige uma conduta ascética, racional e individualista" (SABINO, 2007, p. 174) – é similar ao analisado por Max Weber em *A ética protestante e o espírito do capitalismo*.

Percebe-se que além dos graduandos em Educação Física terem que apresentar responsabilidade quanto à prática de bons hábitos alimentares e um estilo de vida mais saudável (ANDRADE *et al*., 2013), também devem mostrar, na imagem de seus corpos, uma aparência saudável. Esta cobrança também recai sobre os estudantes de Nutrição, que reconhecem e lidam com tais imposições sociais e mercadológicas.

6.1.2 Em relação ao comer

O quadro a seguir expõe um desenho de pares homólogos equivalente ao de Bourdieu (1979) em que ele ilustra esquematicamente uma análise de posições de classe na sociedade francesa. Os diferentes posicionamentos em relação aos extremos fazem uma moderação de intensidades, mais à direita, ou mais à esquerda, mais acima ou mais abaixo, situando o elemento central, alimentação *saudável* e *natural* numa hierarquia de valores sociais. Os pares e elementos simbólicos são construídos no próprio campo para marcar uma *distinção social*.

Quadro 2 - Pares homólogos e a alimentação *saudável* e *natural*



Fonte: CARVALHO, 2009, p. 69.

Alguns conceitos de Bourdieu se articulam na diferenciação social desse estudo, como o *habitus*. Os modos à mesa e os gostos alimentares reproduzem *habitus* e implantam o sujeito em um estilo de vida que se associa a determinada posição social legitimada por um grupo. Nesse diapasão, alguns autores defendem a seguinte ideia: “Diga-me como você come e eu te direi onde você vive”.

Um comportamento é um padrão a ser seguido, de tal modo incorporado que, segundo Elias, “[...] os jovens têm apenas uma alternativa: submeter-se ao padrão de comportamento exigido pela sociedade, ou ser excluídos da vida num ambiente decente” (1994, p. 146). Um comportamento alimentar como o consumo de alimentos *light* pode representar um padrão de comportamento que insere o sujeito numa classe social considerada média, no entanto será necessário que apresentemos mais elementos para poder tornar claro o contexto. Situar o contexto social representa uma seleção de elementos desse contexto que faz parte da construção que faremos de nosso objeto nesse trabalho sobre os sentidos e significados, por exemplo, neste caso do *light*, ele traz à tona a ideia de um “cuidar de si” que representa um refinamento para uma classe média nos termos de Boltanski (1984).

Ressaltamos que algumas destas definições são uma categoria abstrata e variável que não está diretamente ligada a questões concretas, mas ao sentido dado a elas, o que não depende necessariamente do valor concreto de determinado bem material, mas do modo de apropriação no sentido subjetivo, que é construído das relações sociais no interior do próprio grupo.

De fato, a alimentação pode representar diversas funções sociais e culturais, conforme apresentado no quadro a seguir:

Quadro 3 - Funções socioculturais da alimentação

1. Satisfazer a fome e nutrir o corpo.
2. Iniciar e manter relações pessoais e de negócios.
3. Demonstrar a natureza e a extensão das relações sociais.
4. Proporcionar um foco para as atividades comunitárias.
5. Expressar amor e carinho.
6. Expressar individualidade.
7. Proclamar a distinção de um grupo.
8. Demonstrar o pertencimento a um grupo.
9. Superar estresses psicológicos ou emocionais.
10. Significar *status* social.
11. Recompensas ou castigos.
12. Reforçar a autoestima e ganhar reconhecimento.
13. Exercer poder político e econômico.
14. Prevenir, diagnosticar e tratar doenças físicas.
15. Prevenir, diagnosticar e tratar doenças mentais.
16. Simbolizar experiências emocionais.
17. Manifestar piedade ou devoção.
18. Representar segurança.
19. Expressar sentimentos morais.
20. Significar riqueza.

Fonte: BAAS; WAKEFIELD; KOLASA, 1979.

Pode-se perceber, a partir da análise do quadro 3, que “a alimentação é um fato que transcende a biologia e está intrinsecamente relacionado à cultura” (CONTRERAS; GRACIA, 2011, p. 126). Portanto, como afirmam os sociólogos, “comer não é, e nunca foi, uma atividade meramente biológica. A comida é algo mais que uma coleção de nutrientes eleitos de acordo com uma racionalidade unicamente dietética ou biológica” (CONTRERAS; GRACIA, 2011, p. 123). Deste modo, o *comer* e o *nutrir* são dois fenômenos que podem estar conexos ou completamente desassociados. O comer é um fenômeno cultural e social, enquanto a “nutrição” é um assunto fisiológico e de saúde (CONTRERAS; GRACIA, 2011; CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011).

Ou seja, “a comida constitui um meio universal de expressar sociabilidade e hospitalidade. A proximidade ou estreitamento das relações sociais [...] pode ser expresso por meio dos tipos de alimentos e refeições que fazem juntas, assim como sua frequência” (CONTRERAS; GRACIA, 2011, p. 192), constituindo-se como um ato de comensalidade. “O alimento, por si só é usado simbolicamente para representar certas formas sociais e sentimentos pessoais” (CONTRERAS; GRACIA, 2011, p. 193), podendo simbolizar consciência de pertencimento ou de separação entre os grupos sociais.

Um exemplo em relação ao comer vem da crítica de uma aluna do curso de Nutrição. Quando o professor doutor Francisco Romão Ferreira me apresentou à turma de *Alimentação, Saúde e Cultura*, uma das alunas riu, um pouco sem graça, pois estava segurando um pacote contendo pães de queijo. Esta situação jocosa reforça a discriminação, o estereótipo que os nutricionistas carregam em relação ao comer. O riso de vergonha não pareceu como o de alguém que está sentindo-se culpado, mas de alguém que foi “pego no flagra”, que foi surpreendido fazendo algo supostamente indevido, mas reforçando que não come só aquilo que fala que deve consumir, mas que come aquele alimento porque gosta.

Interpretar este risinho neste contexto remete à piscadela de olho descrita por Geertz (1989). A partir deste singelo ato, o autor demonstra que um mesmo fenômeno pode ser interpretado de diversas maneiras. Seguindo na descrição da cena, outra aluna a defendeu – mesmo sem ter surgido nenhuma acusação –, falando de forma irônica da cantina existente em seu andar (12º andar da UERJ, onde se situa o curso de Nutrição): “*Não, o problema é que nossa cantina aqui é ótima, né? Eu acho que o Instituto deveria ter uma prioridade. Ainda mais aqui. Deveria ser o melhor lugar*”.

Tal fala pareceu uma justificativa, acusando a cantina como elemento ocasionador de tal escolha. Podemos levantar como instrumento de análise o fato da aluna já ter internalizado que está fazendo algo que não deveria fazer, segundo as recomendações biomédicas. Ela confirmou, com esta fala, não só a *décalage* como uma qualidade da *décalage*, que é a ideia de que o que se diz tem que ser igual ao que se faz. Se não for, na opinião dela, está errado. E, no caso, o certo seria o que se fala, mas não o que a colega de turma está fazendo.

Neste mesmo dia, tive a oportunidade de entrevistar esta aluna que "defendeu" a colega de classe. Conversando sobre o que ela costuma tomar de café da manhã (desjejum), ela afirmou:

> Eu só tomo um Nescau antes de sair de casa. Eu não sinto fome de manhã não. Só assim essa hora, quando vai chegando umas nove e meia, eu vou ficando com fome. Aí eu como aqui. Aí não tem o que comer. Eu sempre como pão de queijo, que não tem o que comer, é o menos pior.

Um outro exemplo é o agradecimento de um aluno da Educação Física, praticante da modalidade desportiva *Powerlifting*[52]:

> Galera, obrigado a todos, de coração! Tô muito feliz, porque só quem tava perto viu o sacrifício que tive que fazer pra perder 4,8kg em 1 semana sem perder muita força e massa muscular. Na verdade, o que a gente tenta perder é apenas água e sais minerais, pra poder ficar leve, bater o peso e competir em uma categoria abaixo. Isso tem o lado bom e o ruim. E o ruim é que você fica beeeeem fraco. Hoje tive que perder 300g em 20 minutos e consegui correndo com 3 casacos em jejum. Acho que valeu a pena e tudo serve como um aprendizado. O que para muitos pode parecer loucura, pra mim é uma opção e estilo de vida. Loucura pra mim é comer x-tudos, batata frita, bolo, cachorro quente, doces.... Mas respeito as opções de cada um. Quanto ao campeonato, eu tinha a ideia de fechar com uma determinada carga, mas como um dos meus levantamentos foi invalidado pela pausa no peito e saída feita de maneira errada (sim, há regras, e elas são bem rígidas nessa federação – IPF[53]). Não pode mexer o pé, tirar os glúteos do banco, tem que pausar no peito em torno de um segundo, etc. Assim, tive que fechar com 145 kg. Agora vou treinar pra tentar melhorar e ir pro brasileiro. Obrigado mais uma vez!

Outro exemplo é a fala de outro aluno, também da Educação Física:

> Qual o problema comer carne assada com arroz integral, de manhã? Melhor que esse pão francês com margarina, estúpido, que todo mundo come... Deve estar rabiscado atrás da tábua dos dez mandamentos: "tu comerás merda a vida inteira e nunca questionarás o sentido disso, vai comer, já que todo mundo come".

Depois desta afirmação "pesada", ele deu uma risadinha para descontrair.

Em relação ao integral na fala do aluno, podemos trazer o que Montanari (2002) fala acerca do pão *branco*, o qual era um luxo inacessível a parte da população no período da idade média. Depois, no século XIX, quando a farinha

---

[52] *Powerlifting* (ou levantamento básico) é um esporte que envolve três exercícios multiarticulares: agachamento, supino e levantamento terra (GROVES, 2002; COUTINHO, 2011).

[53] IFP é a sigla para *International Powerlifting Federation*, que significa Federação Internacional de *Powerlifting*. O site do IFP é <http://www.powerlifting-ipf.com/>.

branca se popularizou, passou de luxo, de algo distinto, chiquê, para cotidiano, prestigiado como todos produtos refinados. Hoje, o pão integral (e a farinha integral como um todo), que já foi considerado um alimento grosseiro, ganha prestígio com o sentido de tradicional, numa bricolagem[54], segundo Santos (2008), "rápida e operacional do cotidiano", em que o tradicional se desprende de uma aparência antiquada ou conflitante com a modernidade.

Em uma de nossas entrevistas, outra fala também se destacou. Quando perguntei para uma aluna de Nutrição em relação aos lugares que ela costuma frequentar a passeio, ela disse ser – assim como o namorado – mais caseira, fazendo com que costumassem ir para casa de amigos ou sair para jantar. Questionei, então, onde gostavam de ir.

> A gente vai no *Outback* ou então a gente vai e... Assim, mas nunca em *fast-food*. A gente ia sempre, mas a gente parou de ir também, porque ele tá super numa neura saudável também, então a gente não vai mais.

Em relação ao *fast food*, segue a conversa entre duas alunas de Educação Física. Elas falavam sobre uma empresa que vende *shakes* para serem tomados em substituição às refeições:

> Até a pessoa ter um capital cultural melhor, a pessoa vai ver aquilo tanto que, uma hora, vai falar: "Eu vou testar. Eu acho que não vai dar certo, mas eu vou testar, eu tô ouvindo isso tanto..." [...] Eles ganham por isso: pela insistência. Igual ao *McDonald's* que tá falando agora que é saudável porque ele botou no *Mc Lanche Feliz* um pedacinho de frutinha...
>
> Ridículo... [havia uma expressão de indignação em sua fala]
>
> Só *pra* dizer que tá combatendo a obesidade, como se aquilo, com caminhão de refrigerante que ele leva, com não sei o quê...
>
> Só aquele hambúrguer, né? Meu Deus do Céu! Eu parei de comer aquilo, não como mais aquilo...
>
> Aí eles falam: "Agora você pode trocar refrigerante pelo *Del Valle*, a batata pela salada", aí quando começou todo mundo no "augezinho", trocando a batata pela salada, aí, depois, todo mundo foi enjoando, todo mundo voltando ao normal já. Aí o que é que adianta? Ele prega que pode trocar aquilo ali, mas ao mesmo tempo ele coloca a foto do refrigerante primeiro.
>
> É... É orientação subjetiva, tipo... Faça... Você não precisa fazer isso, mas eu te mostro isso...

[54] "Bricolagem representa uma técnica, uma estratégia, um *modus operandi*, em direção a uma ordem, que tanto pode estar produzindo como reproduzindo uma estrutura subjacente" (CARVALHO, 2009, p. 13).

Tem outra questão do preço também, né? Já repararam que o preço do que é mais gorduroso é mais barato, né? Se você vai trocar a batata pela salada às vezes você paga um negocinho a mais, às vezes, você paga pela frutinha a mais... Pra você trocar...

Por conta disso, ele botou tudo no mesmo preço, mas aí é o mercado...
Mas se você for trocar o refrigerante pelo suco [...] você paga mais... Porque quando eu fui ao McDonald's, com 16 anos ainda, né? De lá pra cá eu parei de comer. Eu não tomo Coca-Cola, eu não gosto e os outros refrigerantes, que a maioria quer Coca Zero ou Coca normal, né? E aí tinha, uma vez ou outra, Sprite ou uma Fanta laranja, mas eu também não gosto muito. Eu gosto de beber, assim, em festa, essas coisas assim, mas, fora isso, eu não gosto muito não. Eu acho muito doce, você bebe e fica com muito açúcar. E aí eu sempre trocava. E eu sempre pagava mais *pra* trocar. Eu pagava mais. Então também ainda tem isso, né? Nem facilitam, né?

Agora tá tudo o mesmo preço, porque eles cobraram isso... Mas aí vai no mercado, você vê a mesma coisa. A latinha é um [real] e pouco, o refrigerante de três litros, não sei o que, é dois e pouco... Aí você vai levar o quê?

Mas é verdade...

O suco é completamente diferente. *Ki-Suco*, que fala que tem vitamina C, que, na verdade, não deve ter nada, é um corante... O *Ki-Suco* é 89 centavos. Você vai ver um *Del Valle*, uma coisa que realmente [neste instante, ela fez uma expressão de dúvida] veio da fruta, é um preço extraordinário, bem mais extraordinário do que um refrigerante. Um refrigerante de três litros... Você vai levar 500 ml de suco sabendo que só você vai tomar dois, três copos... Eles tão vendo a obesidade, mas não fazem nada *pra* abaixar preço, essas coisas... Além de ser questão cultural, é questão econômica também, né? Você... Aqui na faculdade, por exemplo, a gente até comentou isso: Ah, na cantina de Educação Física só deve ter é... Saladinha, maçã...

Até parece... [disse a outra aluna, antes de deixar sua colega completar a frase, em tom sarcástico e forçando o riso] Há há há! Aquele "shakezinho", tudo natural... Salgado, não sei o que, e o iogurte, que é o que é mais puxado pro saudável, nunca tem...

Salada de fruta... [complementei, curiosa para saber o que falariam]

Salada de fruta tem em algumas...

Na nossa mesmo... Você vê que se mantém, até... Aqui no nono. Mas lá mesmo, na Nutrição, quase não tem nada saudável. Tem salgado, às vezes, meio integral, mas meio mais puxado pra carinha de velho, essas coisas...

Aqui, se for comprar um sanduíche natural é quatro reais e o salgado é três, o que você vai preferir? Vai no salgado.

Não pregam uma... Prega saúde, mas não faz nada *pra* ajudar. Se você comprar um Mate, você compra um *Valita*. *Valita* é 1,50, o Mate é três reais ou 2,50.

Tem uma série de questões, né? Uma série de fatores aí que vão envolver essa questão de saúde... É bem difícil...

Em relação ao cuidado de si, Foucault (2013), ao abordar a "Cultura de Si" em sua obra “História da sexualidade 3”, levanta a questão dos sujeitos serem erigidos por uma moral cristã e a inquietação face aos prazeres sexuais. Aproveitando a ideia do filósofo, pode-se pensar em certos esforços de moralização feitos sob um modo mais ou menos autoritário pelo poder político. Nesse sentido, o autor pergunta: será que o relaxamento nos tempos presentes necessita de um retorno ao rigor dos costumes antigos?

Conforme Foucault (2003), há uma tendência para a austeridade frequentemente manifestada na reflexão moral. Os textos dos primeiros séculos – mais do que novas interdições sobre os atos sexuais – são marcados pela insistência sobre a atenção que se convém ter para consigo mesmo; é a modalidade, a amplitude, a permanência, a exatidão da vigilância que é solicitada; é a inquietação com todos os distúrbios do corpo e da alma que é preciso evitar por meio de um regime austero; é a importância de se respeitar a si mesmo, não simplesmente em seu próprio 'status', mas em seu próprio ser racional, suportando a privação dos prazeres ou limitando o uso dos desejos sexuais ao casamento ou à procriação.

6.1.3 Em relação ao lazer

O lazer inclui atividades relaxantes, descontraídas, onde os alunos socializam ou simplesmente passam algum tempo sozinhos fazendo algo que consideram agradável e que os entretêm. Entra aí uma série de práticas relatadas pelos discentes de ambos os cursos, como navegar em redes sociais, jogar no computador ou *smartphone*, ler livros ou revistas, ir à praia, fazer trilhas, ir ao cinema ou teatro, dormir (conforme muitos alunos categorizaram, sendo até classificado como *hobby*), praticar esportes, sair com os amigos, incluindo, por exemplo, idas a restaurantes e festas. Estas normalmente à noite (adentrando madrugada) e “regadas” à bebida alcóolica.

Daremos ênfase, nesta parte da dissertação, ao lazer que inclui a ingestão de bebida alcóolica em profusão, uma vez que este consumo vai de encontro às recomendações biomédicas de moderação/temperança, as quais aconselham não

apenas controlar, mas, de preferência, evitar a ingesta de álcool (WHO, 2014). Num primeiro momento, apresentamos o discurso biomédico – preocupado com a questão fisiológica e, em seguida, discutimos o álcool à luz de seus aspectos socioculturais.

Diversas pesquisas do nicho biomédico apontam que bebidas alcoólicas são prejudiciais ao organismo. Esportistas, por exemplo, ficam em desvantagem, produzindo, por ingeri-las, um rendimento muito aquém do que seriam capazes. Uma das pesquisas que ilustram esta afirmação foi realizada por cientistas australianos (PARR *et al*., 2014). Nela, voluntários realizaram uma rotina intensa de treinamentos. Após repetirem três vezes a série de treinamento estipulada pelos pesquisadores, eles foram submetidos a uma alimentação rica em carboidratos e, depois, a 25 gramas de proteína. Passadas quatro horas, se alimentaram com mais 25 gramas de proteína. Porém, durante esse intervalo, ingeriram um total de 1,5 gramas de álcool por quilograma (kg) de peso corporal. O resultado foi que, mesmo com a dieta balanceada, a bebida foi capaz de suprimir a resposta anabólica no músculo esquelético e prejudicar a recuperação. Isto ocorre pois, para metabolizar o álcool, o organismo lança mão do glicogênio muscular e hepático, fontes de energia utilizadas para o exercício físico (BURKE *et al*., 2003). Consequentemente, com a ingestão de bebida alcoólica, os estoques de glicogênio no músculo e no fígado são depletados, prejudicando a performance física. Após o consumo deste tipo de bebida, devido a esses fatores, é comum a sensação de dormência no corpo (incluindo as extremidades), redução de coordenação motora grossa e, principalmente, fina.

O alto consumo de álcool, além de trazer malefícios para a saúde, também atrapalha o desempenho nas atividades físicas, pois sobrecarrega o funcionamento hepático, lentificando o processo de geração de energia, aumentando a fadiga e diminuindo o tempo de resistência para as sessões de treino. Além disso, para limpar as toxinas geradas pelo álcool, exige-se do organismo um aumento na produção de antioxidantes, o que pode acelerar o processo de envelhecimento celular. Outro fator desfavorável é o alto valor calórico que as bebidas alcoólicas possuem. As bebidas alcóolicas fornecem 7 calorias por grama de álcool (perdendo apenas para as gorduras, que possuem 9 kcal por grama). Além disso, as calorias das bebidas alcoólicas são consideradas “calorias vazias”, pois não fornecem nutrientes para o organismo (BURKE *et al*., 2003). Outro revés associado ao álcool é

o corpo não conseguir redirecionar suas calorias para os depósitos de gordura, para, assim, utilizá-la na produção de energia. Com isso, a queima de gordura fica bloqueada. Na maioria das vezes, então, o corpo começa a utilizar a energia contida no álcool e acaba bloqueando os mecanismos de eliminação da energia existente nas reservas energéticas. Ao desativar o consumo dessa energia, o corpo acaba por armazená-la na forma de gordura, predispondo à obesidade (SHELMET *et al*., 1988; SILER *et al*., 1999).

Em relação ao vinho tinto, este não costuma ser tão condenado, desde que ingerido de forma moderada, já que nele encontra-se uma substância chamada resveratrol. Ela protege o coração de problemas cardiovasculares, ajuda no controle de colesterol – elevando o "bom" colesterol (HDL[55]) – e no combate aos radicais livres. Porém, quem não toma a bebida alcoólica não deve passar a consumi-la somente por causa disso. O suco de uva costuma ter valores similares de resveratrol sem incluir os efeitos deletérios do álcool.

Ou seja, para biomedicina, evitar o álcool é o melhor para aqueles que almejam uma saúde estável. Além da saúde, o desempenho desportivo também deve ser levado em considerado quando o assunto é álcool. Os praticantes de exercícios físicos, na véspera de treinos e provas, devem ter uma restrição quanto ao seu consumo ainda maior. O fator hidratação é um dos principais motivos, pois as bebidas alcoólicas desidratam o corpo – basta observar as idas constantes ao banheiro. A desidratação ocasiona perda de rendimento. Para quem vai beber, é recomendado ingerir muita água ou suco junto à bebida e observar a coloração da urina, que deve ser a mais clara possível, salvo a primeira urina do dia, que é mais concentrada. É indicado também atenção à alimentação, uma vez que o álcool costuma vir acompanhado de petiscos, pois o álcool diminui a glicose na corrente sanguínea, sinalizando ao corpo a necessidade de comer algo para repor a glicemia, o que compromete qualquer dieta de emagrecimento ou tentativa de manutenção de peso.

Além destes pontos relativos à prática de esportes, a bebida alcóolica representa uma ameaça à saúde da população em geral. É o que aponta reportagem da revista Radis, cuja criativa capa expõe garrafas dessas bebidas com os riscos oriundos do álcool – como violência, cirrose hepática, diabete *mellitus* e

[55] HDL é a sigla para lipoproteína de alta densidade (*High Density Lipoprotein*).

intoxicação –, ao invés da marca tradicionalmente exposta na embalagem.

Os rótulos destas garrafas advertem que um percentual de homens que sofreram violência tinha consumido bebida alcóolica, que 50% dos brasileiros (o que corresponde a aproximadamente 67,2 milhões de pessoas) consomem álcool e que 7% dos brasileiros abusam ou são dependentes do álcool, o qual pode causar dependência química. Estes quatro rótulos são diferentes daqueles das garrafas comercializadas e das “peças de publicidade com mulheres de biquíni em situações de descontração”, que não informam “os males associados ao seu consumo: doenças crônicas, dependência, acidentes de trânsito, violência urbana e doméstica” (DOMINGUEZ *et al*., 2013).

Figura 8 - Capa da revista Radis nº 132, set 2013

Fonte: <www.ensp.fiocruz.br/radis>.

A reportagem adverte que “sem moderação, bebida provoca doenças crônicas e potencializa acidentes e violência” (DOMINGUEZ *et al*., 2013, p. 13). “O consumo abusivo do álcool potencializa impactos e ameaças à saúde – no caso

exemplar do trânsito, nem é preciso chegar ao abuso” (ROCHA, 2013, p. 3).

> A bebida pode causar diretamente 60 tipos de doenças e lesões (cirrose, pancreatite, cânceres de cólon, reto, mama, laringe, fígado, esôfago, boca e faringe, transtornos mentais, epilepsia, hipertensão, diabetes, má formação de feto) e outras 200 indiretamente (é fator de risco para a transmissão de HIV/aids e tuberculose, por exemplo), além de estar associada a problemas sociais (homicídios, agressões, negligência contra crianças, acidentes de trânsito, faltas ao trabalho) (DOMINGUEZ *et al*., 2013, p. 12).

> Ao contrário de outras substâncias que também entorpecem ou alteram os sentidos e o funcionamento do organismo, o álcool ocupa lugar de grande *aceitação* e até *estímulo* em nossa cultura – abrangendo diferentes regionalidades, classes sociais ou mesmo categorias profissionais específicas (ROCHA, 2013, p. 3, grifo nosso).

Deste modo, pensar que se está impune aos problemas associados ao álcool – sendo tais prejuízos associados apenas aos outros – somado ao fato do álcool não ser “percebido no imaginário social como droga”, conforme observa Edinilsa Ramos de Souza, pesquisadora do Centro Latino-Americano de Estudos de Violência e Saúde Jorge Carelli (Claves/Ensp/Fiocruz) (DOMINGUEZ *et al*., 2013, p. 12), faz com que muitos o consumam em profusão, à revelia dos riscos apontados. O antropólogo Mauricio Fiore, pesquisador do Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre Psicoativos (Neip), corrobora com Souza e declara que “há tolerância com o consumo de álcool, uma naturalização do beber, incorporado à nossa cultura” (DOMINGUEZ *et al*., 2013, p. 15). Ou seja, há um valor cultural em seu consumo (ROCHA, 2013).

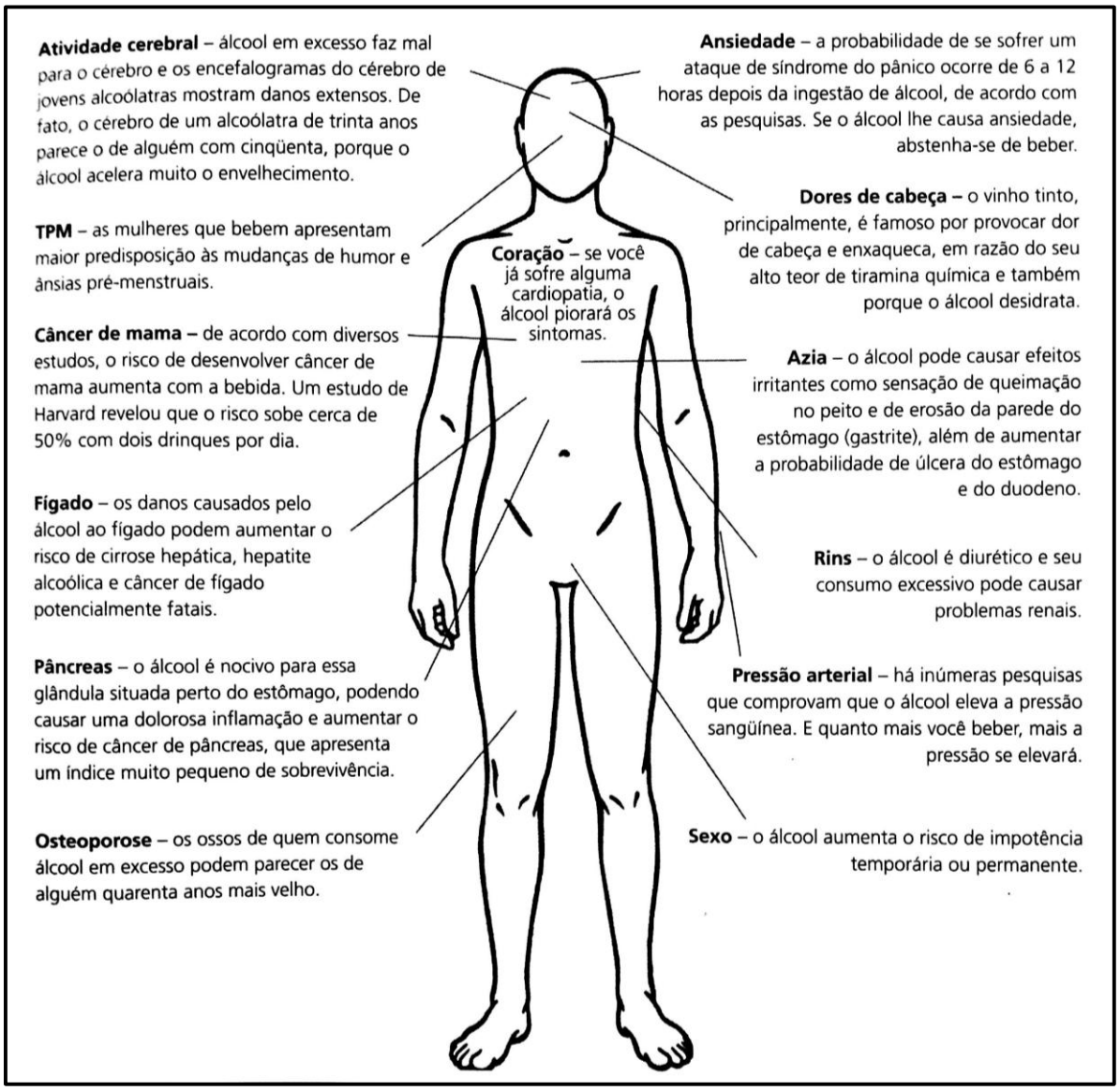
> “Há tolerância com o consumo de álcool no país, uma postura de aceitação, uma naturalização do beber, incorporado à nossa cultura”, observa o antropólogo Mauricio Fiore [...]. “Metade da população brasileira consome bebidas alcoólicas com alguma frequência, sem que tenha percepção clara de que álcool também é droga: está no limiar entre droga, alimento e combustível da alegria” (DOMINGUEZ *et al*., 2013, p. 15).

O antropólogo reforça que, apesar de incorporado à cultura brasileira, o álcool é uma droga e, como tal, apresenta diversos riscos à saúde.

> “Precisamos desnaturalizar, desbanalizar, tirar o consumo de álcool dessa posição de conforto, como parte da festa e da refeição, ingerido na frente de crianças e adolescentes como se não fosse uma droga”, defende Fiore. “Não se deve demonizar, porque isso não funciona, mas educar para o consumo com algum nível de controle, porque é uma droga” (DOMINGUEZ *et al*., 2013, p. 15).

Na figura 9, apresentamos alguns males que podem ser ocasionados pelo álcool:

Figura 9 - Como o álcool nos afeta



Fonte: McMANNERS, 2008, p. 53.

Ademais, o álcool, apesar de ser uma droga lícita, é uma substância causadora de perda de autocontrole, podendo ocasionar, dependendo da dosagem ingerida, considerável irresponsabilidade e violação de imperativos morais básicos. Sob os efeitos do álcool, alguns podem apresentar uma conduta sem freios, a qual, segundo Sabino (2007, p. 153), pode ser denominada “dionisíaca”.

Apesar de todas essas informações, cerveja, vinho, vodca e cachaça são bebidas vendidas e consumidas sem restrições (às vezes até para menores de

idade), sob estímulo da mídia e com aceitação social. Assim, lá se vão litros e mais litros goela abaixo, muitas vezes numa única noite ou até em míseros três segundos, como no caso dos "*megabeerbong*" – brinquedo que possibilita ingerir uma lata de cerveja neste ínfimo período de tempo (FILGUEIRAS, 2012).

É o que aponta a matéria intitulada "Turma do Funil" – veiculada pela revista dominical do jornal O Globo – com chamada na capa de "Festas de Esbórnia". Nesta reportagem, Filgueiras (2012) assinala que os *drinking games* viraram atrativo da noite jovem do Rio de Janeiro e explica em detalhes estes "jogos etílicos" – realizados nestas festanças – que estimulam o consumo excessivo de álcool e que atualmente são os principais atrativos das festas com público entre 18 e 24 anos. "A despeito da música ou do público, o chamariz são os jogos que envolvem bebida, seja como mote ou premiação", afirma a jornalista. Ela acrescenta que, vez ou outra, alguém sai mal da "batalha de tequila" (FILGUEIRAS, 2012).

Estas brincadeiras são um exemplo do *binge drinking*[56], que diz respeito à ingestão de grande quantidade de bebida alcoólica em curto período de tempo – quatro doses para mulheres e cinco doses para homens em até duas horas (sendo uma dose igual a uma lata de cerveja de aproximadamente 250 ml, uma taça de vinho de 125 ml ou uma dose de destilado, por exemplo). Essa forma de beber vem aumentando, sendo este grupo mais numeroso que o de dependentes e o que mais causa problemas à sociedade. Mesmo não sendo categorizados como doentes, adotam um padrão de uso do álcool associado a doenças crônicas e a comportamentos de risco, como dirigir embriagado (DOMINGUEZ *et al*., 2013) ou fazer com que qualquer problema que por acaso aconteça (como um empurrão ou xingamento) acabe em confusão (MARTINS, 2014).

Consideradas festas de esbórnia, a farta distribuição de bebidas alcoólicas provoca debates sobre a banalização do álcool entre os jovens (FILGUEIRAS, 2012). Observa-se que, desde o final do ensino médio, as bebidas alcoólicas assumem – praticamente – o papel de protagonistas da noite. É o que aponta a matéria "Pais se alarmam com consumo de bebidas alcoólicas em festas do ensino médio", onde há "Jägermeister, tequila, uísque, champanhe, vodca importada,

[56] A prática do *binge drinking* foi primeiramente detectada na Inglaterra: como os *pubs* fecham às 23 horas, os ingleses passaram a intercalar fermentado (cerveja) e destilado (vodca, tequila, uísque, licor) para sentir mais rapidamente o efeito entorpecente do álcool (DOMINGUEZ *et al*., 2013). Este consumo frenético de bebida alcoólica aumenta a probabilidade de sofrer os efeitos a curto prazo do envenenamento alcoólico, podendo afetar a disposição por um ou dois dias (McMANNERS, 2008).

energéticos... Todas essas bebidas, sempre das melhores marcas, são comuns em festas de formaturas" (COHEN, 2014). A lista de bebidas alcoólicas, no esquema *open bar*[57], é extensa. Aqueles que têm acesso à área VIP[58], ainda degustam outras opções. Qualquer analogia das bebidas oferecidas e a presença de ambulância com paramédicos na porta durante o evento não é mera coincidência.

Segundo a mãe de uma aluna de uma escola particular tida como tradicional no Rio de Janeiro, "achar que os adolescentes começam a beber aos 17, 18 anos seria inocência. As farras regadas a álcool começam muito antes, nas festas de 15 anos". "Os adolescentes querem vodca. Eles vão beber, vão encher a cara e ficar de ressaca de qualquer forma, então é melhor que a vodca seja boa", diz outra mãe (COHEN, 2014).

Desta forma, as noitadas transformam-se numa batalha de *status*. Cervejas e mais um vasto cardápio de *drinks* fazem parte dos "itens" quase obrigatórios desses eventos suntuosos, considerados de padrão ostensivo. Nessas circunstâncias, procura-se garantir, com o álcool, uma satisfação social e psicológica (FILGUEIRAS, 2012). Evidente que nem todos seguem esta levada, como um estudante, que negou-se a participar de sua festa de formatura no ensino médio, alegando que "essas festas são mais ostentação do que comemoração" e que não via sentido em gastar (no caso, fazer os pais gastarem) R$ 3 mil para se mostrar para as outras pessoas. Este aluno disse ainda que a pressão para participar deste evento é tão forte que quem não embarca acaba se sentindo excluído, podendo ficar de fora de todos os assuntos (COHEN, 2014).

> O consumo de drogas vem sendo associado à transgressão das normas e busca de supressão de estados que oprimem indivíduos e grupos, à contracultura e à busca de potencialização do prazer e reencantamento de um mundo desencantado, além de estar associado à expansão triunfante da realidade psíquica [...]. Na Antropologia, mais especificamente, o uso das drogas poderia estar associado à teoria dos ritos e rituais relacionando-se a experiências místicas ou de desvio perpetradas por determinados grupos que, de uma forma ou outra, tendem a promover uma espécie de suspensão momentânea da estrutura social dominante, seja para reafirmá-la ou para antever sua modificação, além de constituírem itens que podem estar presentes em ritos de passagem nos quais um indivíduo transita de um determinado *status* para outro (SABINO, 2004, p. 76, grifo do autor).

[57] *Open bar* refere-se a bebidas liberadas, podendo ser livremente pegas em algum balcão no decorrer da festa, como uma espécie de "bar aberto".

[58] VIP refere-se à expressão americana *Very Important Person*.

De acordo com Sabino, é comum o aspecto dionisíaco ser enfatizado no que diz respeito ao consumo de drogas, devido à dimensão eufórica acionada pelo uso destas substâncias entorpecentes, num movimento que se constituiu como da contracultura, um *ethos*, principalmente entre os jovens, no qual as drogas ocupam uma posição estratégica de subversão da cultura dominante. “Elas representariam o acesso a um ‘outro mundo’ causado pelas transformações perceptivas provocadas. Espécie de ‘fuga’ do sistema, mesmo momentânea”[59] (SABINO, 2004, p. 77). “As pessoas bêbadas [...] quase sempre trafegam no limite da razoabilidade” (MARTINS, 2014).

No mesmo diapasão, Contreras e Gracia (2011, p. 198-199, grifo nosso) afirmam que

> considerando as práticas de diferentes culturas, o certo é que existe um consumo generalizado de substâncias que, em maior ou menor medida, são excitantes e podem provocar alterações da personalidade. De todas elas, sem dúvida alguma, o consumo de *álcool* é o mais disseminado. Dentro de cada sociedade, a ingestão de bebidas alcóolicas tem suas próprias *regras* e *significados*.

Por conseguinte, “o comportamento do bebedor é determinado, em boa medida, por padrões culturais próprios” (CONTRERAS; GRACIA, 2011, p. 199). Os primeiros álcoois foram administrados com o intuito de tratar diversas desordens físicas e mentais. Seu gosto, que *a priori* é considerado desagradável, acaba sendo aceito. Isto se deve a uma “particularidade que diferencia os seres humanos do resto dos mamíferos onívoros: os humanos consomem produtos cujo sabor é desagradável, pelo menos nas três ou quatro primeiras vezes em que são provados” (CONTRERAS; GRACIA, 2011, p. 119).

Desta forma, apesar de extremamente amarga e irritante para as mucosas sensíveis da boca, as bebidas alcoólicas (assim como a pimenta negra e cinza, a pimenta picante ou chili, o gengibre e o café) cumprem uma função de adaptação em determinados ambientes. Assim sendo, a capacidade de consumirmos “determinados alimentos que a princípio parecem desagradáveis revela ser, também, essencialmente adaptativa” (CONTRERAS; GRACIA, 2011, p. 120). Ou seja, o paladar é adaptável, seja em sentidos biológicos ou culturais, visto que a

[59] Apesar do autor referir-se às drogas ilícitas em sua tese de doutorado, equiparamos o consumo de álcool a elas em virtude da sensação provocada e motivações para consumo, os quais podem convergir, podendo até, em alguns casos mais severos, levar à dependência (alcoolismo) e à morte.

alimentação humana é um “fenômeno biocultural”, ou, dito de maneira erudita, é um fato biopsicossocial”, isto é, um “fato social total” (CONTRERAS; GRACIA, 2011).

Trazendo esta discussão para o âmbito desta dissertação, observamos que as bebidas alcoólicas também fazem parte da vida de grande parte dos discentes dos cursos que pesquisamos. Algumas festas oferecem, inclusive, essas bebidas de forma liberada ou a baixo preço. Discutiremos alguns exemplos a seguir.

18 de novembro de 2013. Segunda-feira de uma semana com feriado na quarta (e aula nos dois dias seguintes). Após ministrar uma aula no Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD), fecho a sala e sigo para deixar a chave na secretaria, que fica próxima ao final do corredor. Passando por ele, observo um grupo de alunos da turma conversando perto do bebedouro. Aproveito para pegar minha garrafa d’água na lateral da mochila. Havia uma aluna enchendo sua garrafa e um aluno esperando. Outro estudante, ao notar minha presença, até fala para eles: “*Vai, gente, a professora está esperando*”. Mas, como meu objetivo era justamente saber do que falavam, fiz questão de esperar e pedi para que eles não tivessem pressa em terminar de encher suas garrafas.

Os demais alunos, efusivos e entretidos na conversa que estavam, pareceram não notar minha presença. Eles diziam frases como:

> Mas é open bar?
>
> Disseram que lá, se reunir 20 pessoas, ganha um combo com *champagne*.
>
> Aniversariante com acompanhante é de graça se levar mais 10 pessoas.
>
> Leva ele como seu acompanhante.
>
> Mas ele também é aniversariante!
>
> Depois de 20 caipirinhas...
>
> Depois das quatro da manhã eles servem café da manhã lá.

Como era o intervalo de uma aula e outra, eles foram, rindo e tagarelando, dispersando-se pelas salas de aula e não mais ouvi a continuação da conversa.

Estas afirmações vão de encontro às recomendações de moderação no consumo de álcool, uma droga lícita e comumente (e até excessivamente) consumida pelos jovens: o álcool. Estas falas também esbarram, de forma contundente, com o quesito das oito horas de sono por noite. Afinal, tais saídas

adentram a madrugada, fazendo com que tenham que “virar a noite”. Porém, demonstram a maneira deles se integrarem e interagiram socialmente.

Outra questão que chamou a atenção em relação à presença do álcool – que atua praticamente como protagonista do evento esportivo – foram os Jogos Universitários de Educação Física (JUEF). Para elucidar este ponto, apresentamos, na foto a seguir, uma faixa confeccionada pelos alunos e levada para o JUEF de 2013 (que aconteceu em Ourinhos, interior de São Paulo). Ela foi utilizada pela torcida, sendo exposta na arquibancada e utilizada como plano de fundo na foto com alguns dos alunos que viajaram para competir. Nela está escrito: “Torcida Smurfs da UERJ: a gente bebe, alopra e no outro dia joga”.

Um discente da Educação Física chegou a afirmar:

> Se tornou uma tradição nossa viajar n horas rumo a São Paulo e aproveitar esses quatro dias de muita competição, integração, organização e troca de cultura com a galera de outras universidades.

Foto 32 - Registro dos Jogos Universitários de Educação Física (JUEF) de 2013

Fonte: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=733994370014202&set=gm.677315858999441&ttyp=1&ttheate>. Acesso em: 16 mar. 2014.

De acordo com as recomendações para otimização do rendimento desportivo, além da questão da saúde, principalmente o dia que antecede a competição deve ser dedicado ao repouso ou atividades leves, uma alimentação balanceada e uma boa noite de sono. Todavia, todo este discurso parece ser desprezado pelos discentes, que enfatizam, sem pudor, que bebem antes do dia das disputas

esportivas. Não raro, são os mesmos alunos que condenam os jogadores (de futebol, por exemplo) que se esbaldam em festas regadas a álcool nas vésperas de um jogo importante – o que, como eles mesmos sabem, compromete-lhes a performance física.

À parte dos efeitos deletérios que a bebida pode apresentar ao organismo, como no caso do altíssimo consumo de cerveja (e misturas de bebidas de maior percentual alcoólico) por estes jovens, queremos nos referir, fundamentalmente, a seu *valor social*. Alguns, mesmo declarando que não apreciam seu gosto, a tomam pelo estado de embriaguez que produz, dividindo o líquido entre si. “Isso pode permitir pensar que a motivação da bebida é social” (CONTRERAS; GRACIA, 2011, p. 199), sendo um meio para expressar o que lhes é comum.

Na próxima foto temos, inclusive, uma caneca especialmente confeccionada para uma chopada do IEFD e que acompanha alguns alunos em outros eventos etílicos, como churrascos e demais jogos. Esta tem capacidade para um litro “*de pura ousadia e alegria*”. Os alunos costumam carregá-la com um cordão personalizado – o qual alguns chamam de bandoleira – onde vem escrito: IEFD-UERJ “O terror veste azul”. Ela costuma ser “recarregada” – como um refil – com alguma bebida alcóolica, inúmeras vezes, no decorrer destes eventos.

Foto 33 - Caneca personalizada

Fonte: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10201552012944464&set=t.100001700366859&type=3&theater>. Acesso em 2 abril 2014.

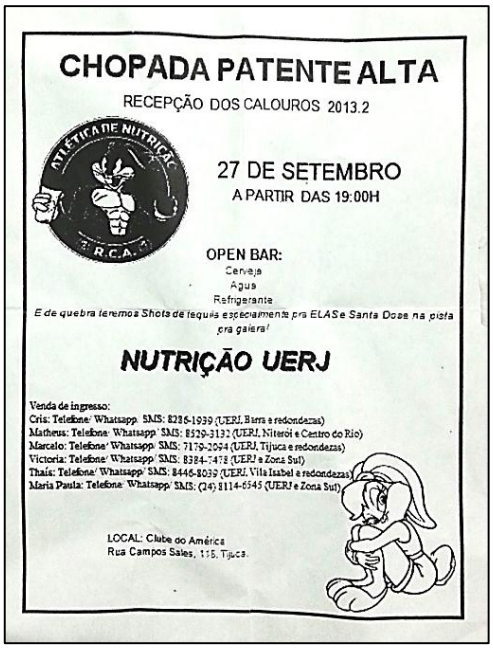
Nas linhas abaixo, temos uma chamada, realizada pelo CAEFALF IEFD

Integrado, para um JUEF.

> Tirante do SUPER 15, 5 reais. Abadá do JUEF 2012, 15 reais. Camisa do JUEF 2013, 20 reais. Caneca do IEFD, 25 reais.
>
> O que está incluso neste valor, CA? Kit torcedor, transporte para os jogos e festas, AS FESTAS, alojamento e inscrição.
>
> Se conselho fosse bom, a gente vendia. MAAAS se eu fosse vocês, corria. Este lote também tem LIMITE DE VAGA, e pode acabar antes da data planejada.
>
> PERGUNTAS COMUNS DE CORREDOR[60]:
>
> Tem pacote atleta? Não.
> Tem como não ir às festas? Tem, mas você paga por elas.
> Quem pode pagar? Qualquer aluno do IEFD.
> Onde será? Não está definido ainda.
> Será tão longe quanto Ourinhos? Não.
> A FEFISA vai? Não.
> Vamos beber, aloprar e no outro dia jogar? Claro, isso aqui é UERJ.
>
> IEEEEEEEEEEEEE, a UERJ QUER BEBER!

Neste mesmo diapasão, no curso de Nutrição, um panfleto que recebi dentro da UERJ chamou a atenção: era sobre a chopada para recepção dos calouros do segundo período de 2013.

Figura 10 - Panfleto de divulgação da chopada de Nutrição


CHOPADA PATENTE ALTA
RECEPÇÃO DOS CALOUROS 2013.2
ATLÉTICA DE NUTRIÇÃO
A.R.C.A.
27 DE SETEMBRO
A PARTIR DAS 19:00H
OPEN BAR:
Cerveja
Água
Refrigerante
E de quebra teremos Shots de tequila especialmente pra ELAS e Santa Dose na pista pra galera!
NUTRIÇÃO UERJ
Venda de ingresso:
Cris: Telefone/ Whatsapp/ SMS: 8286-1939 (UERJ, Barra e redondezas)
Matheus: Telefone/ Whatsapp/ SMS: 8529-3132 (UERJ, Niterói e Centro do Rio)
Marcelo: Telefone/ Whatsapp/ SMS: 7179-2094 (UERJ, Tijuca e redondezas)
Victoria: Telefone/ Whatsapp/ SMS: 8384-7478 (UERJ e Zona Sul)
Thaís: Telefone/ Whatsapp/ SMS: 8446-8039 (UERJ, Vila Isabel e redondezas)
Maria Paula: Telefone/ Whatsapp/ SMS: (24) 8114-6545 (UERJ e Zona Sul)
LOCAL: Clube do América
Rua Campos Sales, 115, Tijuca.

[60] Devido a ambiguidade, esclarecemos que corredor, neste trecho, refere-se ao espaço físico entre as salas de aula e não ao indivíduo que pratica corrida.

Resolvi pesquisar mais sobre este evento e me deparei com os **detalhes** em uma rede social muito utilizada pelos estudantes. Prontamente, uma imagem chamou a atenção. A mesma do panfleto, mas que em preto e branco e reduzida acabava por ocultar alguns detalhes. Compartilho a imagem escolhida pelos organizadores para representar o evento para que possamos discorrer sobre seus pormenores.

Figura 11 - Slogan da “Chopada Patente Alta”

Fonte: <https://fbcdn-sphotos-b-a.akamaihd.net/hphotos-ak-ash3/544563_543967749008978_988772218_n.jpg>. Acesso em: 12 dez. 2013.

Temos a figura do Pernalonga “bombado”, com músculos e veias sobressalentes, diferente do usual desenho da televisão, com uma maçã e uma garrafa (*squeeze*) usualmente usada para misturar produtos proteicos (ou outros suplementos alimentares) com água. Pode-se dizer que todo marombeiro que se preze tem sua *squeeze* e, inclusive, faz questão de exibi-la no ambiente de treino. Vale ressaltar o valor simbólico da maçã, que pode ser associada à saúde, inclusive quando se faz alusão a frase: “*one apple a day keeps the doctor away*”. Traduzindo para nossa língua mãe, temos a seguinte frase: uma maçã por dia mantém os médicos afastados.

Todavia, as informações que vinham para descrever o evento nada tinham a ver com exercício físico e alimentação saudável. Transcrevemos a descrição da chopada[61]:

[61] Disponível em: <https://pt-br.facebook.com/events/625851980779079/?ref=22>. Acesso em: 12 dez. 2013.

> 2013.2 finalmente está chegando na UERJ e agora, pra abrirmos o período com chave de ouro, a Nutrição se põe no roteiro de chopadas da galera e dessa vez, com uma festa organizada só por nós, finalmente!
> Então, é pra todo mundo comparecer, sem desculpas, afinal, todos vão querer se formar e contar as histórias, entre elas que vocês estiveram na PRIMEIRA CHOPADA DA NUTRIÇÃO UERJ!
> Queremos ver todo mundo louco e representando, pra que os que não sejam da nossa amada Universidade, poderem ver que nós somos chamados de ousados e motivos não faltam para isso!
> Portanto, sem mimimis, afinal estamos todos com saudade de uma boa chopada Uerjiana! Haha
> Mas vamos falar do que interessa:
>
> OPEN BAR:
> Cerveja
> Água
> Refrigerante
>
> Para os mais soltos, Vodka lá dentro a R$ 2,00
> E de quebra temos Shots de tequila especialmente pra ELAS e Santa Dose na pista pra galera!
>
> Ingressos: FEM (Lote promocional especial a R$ 20,00) LIMITADÍSSIMO!
> Após isso – 1º Lote à R$ 25,00 (até 18/09)
> 2º Lote à R$ 30,00 (até 24/09)
> 3º Lote (até às 14:00 do dia 27/09) à R$ 35,00
>
> MASC: 1º Lote (até 18/09) à R$ 30,00
> 2º Lote (até 24/09) à R$ 35,00
> 3º Lote (até às 14:00 do dia 27/09) à R$ 40,00
>
> Compras, só com os mais desenrolados da Nutrição:
>
> Cris: (Venda de Ingressos além da UERJ, Barra e redondezas)
> Matheus: (Venda de Ingressos além da UERJ, em Niterói e Centro do Rio)
> Marcelo: (Venda de Ingressos além da UERJ, na Tijuca e redondezas)
> Maria Paula: (Venda de Ingresso além da UERJ, na Zona Sul)[62]
>
> E VAMO BEBER NEGADA! HAHAHA
>
> EVENTO PARA MAIORES DE 18 ANOS.

Assim como apresentamos a imagem do personagem Pernalonga hipertrofiado, mostramos, na figura a seguir, o símbolo dos estudantes de Educação Física da UERJ, também representado por um personagem infantilizado, porém, com a musculatura desenvolvida, quando comparado com o original. O que carrega em mãos é algo inusitado, que certamente não se espera ver no desenho animado. Esta mesma figura pode ser vista no cartaz do JUEF e na caneca personalizada,

[62] Os números de telefone e endereços de perfis em redes sociais foram suprimidos a fim de preservar a privacidade dos alunos.

ambos apresentados nas fotos anteriores.

Figura 12 - Mascote do IEFD/UERJ

Fonte: <http://uerjcaefalf.blogspot.com.br/>.
Acesso em: 16 mar. 2014.

Este personagem aparece em outra imagem, integrando um cartaz que circulou, em 2012, para divulgação da chopada do curso de Educação Física, organizada pelos alunos do Centro Acadêmico (CA), no caso, o Centro Acadêmico de Educação Física Alberto Latorre de Faria (CAEFALF).

Figura 13 - *Folder* de divulgação de uma das chopadas de Educação Física

Fonte: <http://uerjcaefalf.blogspot.com.br/2012_03_01_archive.html>. Acesso em: 16 mar. 2014.

Nele, além da presença do *Smurf*, apresentado com grandes copos de cerveja atrás, e uma faixa escrita “halterocopismo” (em uma alusão ao halterofilismo), há também uma *Smurfette*, de vestido e segurando uma garrafa de cerveja, e o Papai *Smurf* (com gorro vermelho), acompanhado de três garrafas de bebida alcóolica ao lado, um charuto, óculos escuros e uma metralhadora em mãos. Este cartaz também apresenta o *slogan* que estampa a camisa do uniforme dos alunos da graduação, na parte destinada aos organizadores, ao lado de uma marca de cerveja e em todas as garrafinhas.

Uma parte do local de realização desta chopada pode ser visto na foto abaixo. Nesta mesma ilustração, no canto superior direito, é possível ver o Instituto de Nutrição da UERJ (INU/UERJ) e a passarela que faz a ligação entre os blocos C e D, propiciando o acesso ao mesmo. As paredes provisórias brancas ao lado direito são da feirinha itinerante que costuma acontecer na UERJ (nela vendem-se roupas, perfumes, sabonetes, relógios, bijuterias, etc.).

Foto 34 - Espaço onde aconteceu a chopadas de 2012

Na próxima foto temos a mala do carro de um dos alunos da Educação Física. A bebida destas garrafas (uma mistura de algum pó artificial que tenta imitar o gosto de frutas com bebida alcoólica) apelidada de “*Ice*”, foi preparada para a chopada acima. São cerca de 80 litros. Na outra foto, temos um carrinho de mercado utilizado

para transportar as “*ices*” de laranja e limão. A respeito desta imagem, um dos alunos comentou: “Quero ver quem sai andando desse churras”.

Foto 35 - Mala do carro de um dos alunos da Educação Física

Fonte: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3832820471853&set=t.100001700366859&type=1&theater>. Acesso em 25 mar. 2014.

Foto 36 - Carrinho de mercado utilizado para transportar as “ices”

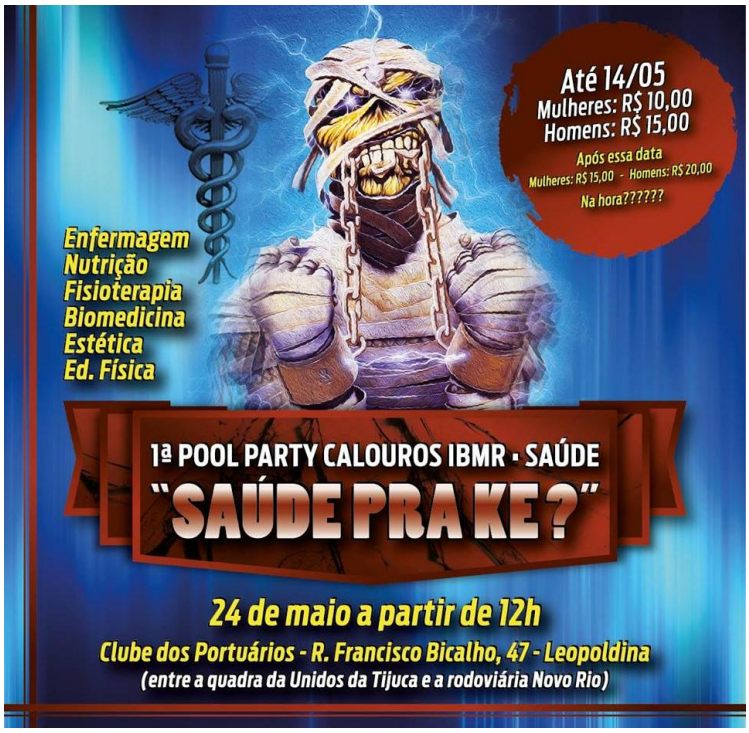
Fonte: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3832728069543&set=oa.386247271439636&type=3&theater>. Acesso em 2 abril 2014.

Como conseguiram tantas garrafas pets para preparar a mistura? Alguns alunos levaram garrafas de dois litros para o CAEFALF e fizeram campanha para seus colegas levarem também, alegando que “quanto mais pet, mais *ice*”.

Além destes eventos na Universidade, há também outros, alguns deles divulgados pelos murais da faculdade, conforme a foto abaixo:

Foto 37 - Mural do CAEFALF/IEFD

Foto 38 - Close no cartaz do mural acima (canto esquerdo)



Na parte posterior do cartaz da imagem anterior, há anúncio de camarotes com mesa e *puffs*, com 2 vodkas, 10 Redbulls, 10 cervejas, 5 águas, 3 refrigerantes e 15 pulseiras, havendo apenas três disponíveis.

Estas ocasiões mostram uma atitude de desprendimento às regras biomédicas de comedimento. Nestes eventos, podemos interpretar que os discentes não estão preocupados com a *décalage*. É como se eles estivessem levando o *carpe diem* ao extremo, sem pensar nas consequências do dia seguinte, que é tão frisado no discurso da saúde e do "saudável". Conforme apontam Contreras e Gracia (2011, p. 199), "estas festas proporcionam um pretexto para viver uma relação social intensa e, em boa medida, as embriaguezes são fruto do fato de que não se pode recusar beber outro copo nem arriscar ser suspeito de falta de senso social".

Desta maneira, com tanto apelo para ingerir bebida alcoólica, muitos jovens, abarcando os universitários pesquisados aqui, bebem deliberadamente. Porém, quando comentei sobre o assunto com eles, foi praticamente unânime, *a priori*, a fala de que bebem com consciência e moderação. Todavia, aprofundando-me na conversa, pelas brincadeiras entre os próprios alunos, por algumas fotos reveladas e por intermédio da observação participante, pude perceber que alguns atingem um considerável grau de embriaguez. Certos alunos só conseguem lembrar do que fizeram (quando lembram) pelas histórias que seus colegas contam ou por fotos tiradas no momento da bebedeira. A "amnésia alcoólica" chega a ser um fator de ostentação para alguns. A "ressaca moral" – advinda da "vergonha" de ter feito algo que não faria sob o efeito inebriante e entorpecente das bebidas – é (quase que totalitariamente) motivo de risos e brincadeiras, os quais costumam durar por dias e até semanas após o evento regado a álcool.

Em uma entrevista, conversando com duas alunas da Educação Física, falamos sobre as chopadas. Abaixo segue a conversa após eu perguntar se elas costumavam frequentar esses eventos.

> Eu não...
>
> Ah, eu curto! É... É uma... Eu acho que o reitor liberava, né? Porque agora não tá mais liberando porque roubaram o Jesus ali [do presépio de Natal].
>
> Tinham umas que eram aqui dentro, né? [Interagi]
>
> Tinha bem mais, mas foi tendo uma série de problemas e o reitor agora tá dando uma segurada. Aí... Tem na... Aí, por exemplo, na última que teve, tinha um presépio lá, roubaram Jesus e quebraram um dos três reis

magos... Aí uma coisa chama a outra. Você sai da aula, você tá de saco cheio já, querendo jogar tudo pro alto, aí você desce e tem uma... Eu acho que aquilo ali é meio que... O reitor entendia como, meio que entretenimento... Você sai da faculdade e vai pra casa, fica na faculdade o tempo inteiro nisso enquanto não tiver de férias... Aí você precisa de uma válvula de escape. E aquilo ali era, tipo, você tá saindo da sua matéria lá e você dá uma passadinha ali, mesmo que você tenha mil coisas pra estudar. Cheio de livro... Mas você fica ali. Aí você vê... Tem gente que faz uma social, só dá uma bebidinha pra social... Como tem gente também que perde a linha. A gente tava até brincando quando a gente tava voltando, indo pro metrô, a garota não conseguia andar direito... A garota andando *mega* devagar, falando: "Calma aí, gente. Vocês estão indo muito rápido". A garota: "Calma aí, gente. Tá girando aqui". A garota parada [nitidamente bêbada].

Mas de outro curso? [Questionei]

De outro curso, lá em baixo. As únicas pessoas que perderam a linha foram os calouros, primeira chopada deles, derrubaram aquele anjinho, tiraram foto com anjinho no chão... O outro misturou bebida, todo mundo olhava pra cara dele e falava assim: "Ih, vai dar ruim, vai dar ruim...". Sabe nem como é que chegou em casa... Mas... Eu acho que ele tem... Eu acho que ele entendia isso como, meio que uma coisa, só de tá falando que cada vez tá tendo mais problema, ou falava que era da Educação Física mesmo era ali no Ginásio... Só que depois que deixaram o Ginásio todo sujo, aí o diretor do IEFD proibiu também... Vetou. Aí agora tem que ser lá no Grajaú, lá... Aí tá sendo... Aí falaram que tinha briga, tinha essas coisas, aí agora tá proibido. Mas falavam que antigamente tinha praticamente toda semana aqui..."

Eu nunca vi... [comentou a outra aluna, a mesma que disse que não ia às chopadas]

É porque você é de Licenciatura, estuda de manhã...

Não, a minha turma teve chopada, eu que não fui, na época de caloura eu não fui à chopada.

Aí... Não... Mas aqui na Uerj mesmo, que acontece tudo de noite. Aí você vai ficar aqui de manhã até de noite?

Mas eles sempre chamam. Chopada de Engenharia, chopada de não sei o que lá...

Mas é durante a semana a chopada? [Perguntei]

É, durante a semana. Às vezes é quinta ou sexta-feira que fazem...

Aí já emenda, né? [Falei]

Aí você sai da aula e fica lá embaixo mesmo. A graça é essa. Tanto é que tem gente que vai pra casa e não volta mais. Você vai pra casa, você vai voltar? Você não vai vir pra cá... Mas você tá na onda, você já fica, do jeito que tá. Mas aí não tem promoção da saúde, não come direito, faz não sei o que, tudo é mais caro. Tudo... Você vê... Você procura... Uma vez eu vim aqui em cima *pra* comprar açaí porque não tinha nada legal pra comer lá embaixo. Eu ia comprar um frango no espetinho, o óleo do frango *tava* todo... Todo escuro... Não via nem o frango quando o frango entrava na... [risadas] A mulher ainda colocava catupiry [...] Aí eu tive que vir aqui em cima comprar açaí, mas... Mas falavam que acontecia muito mais, agora é

> só... Não dá não, essas coisas de roubarem Jesus... Eles pegaram Jesus *pra* dançar. Aí dançaram e tudo... A gente viu dançando, a gente falou assim: "Pô, vai dançar, mas vai colocar no lugar"... Mas dançaram e levaram *pra* casa... Aí no dia seguinte tinha *mó* falatório reclamando, falando que aquilo ali era um absurdo... Depois proíbe, não sabe por quê... Porque tem gente que perde a linha, faz isso. Tem gente que cai ali, tem gente que... Tem foto de gente dormindo na concha, agarrado com uma garrafa de 51 ali. Não sabe o limite das coisas, aí... Mas também... São coisas de ser jovem, né? Errar *pra* depois saber que não pode mais errar.

Além das chopadas, durante a semana mesmo, os alunos costumam ir ao *Loreninha* ou a botecos próximos a Universidade para tomar "uma gelada" com os amigos. Comemorar a defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é um dos pretextos para ir ao *Loreninha*. Apesar de ser proibida a venda de bebidas alcoólicas no interior da UERJ, diversos cartazes sobre chopadas e demais festas são vistos na parede do elevador ou murais (como pode ser visto nas fotos acima), além de seus arredores oferecem diversas opções de locais para beber.

Percebe-se, assim, que o álcool representa uma forma lícita e (entre a maioria dos discentes) valorizada, uma forma de denegação do mundo, das responsabilidades profissionais e acadêmicas. "Cervejinha", "gelada", "loira", "tomar umazinha" faz parte deste *ethos* juvenil, fazendo parte dos diálogos e convites para saídas e confraternizações, mostrando o álcool como um elemento de predileção dos momentos de lazer. Na levada de "*nunca fiz nenhum amigo bebendo leite*", esbaldam-se em fotos (constantemente divulgadas em redes sócias) ostentando canecas, copos e tulipas, visto que, para alguns, isto lhes confere distinção social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mundo hoje tenta abafar, acabar com qualquer tipo de angústia, principalmente através de fármacos que atacam diretamente os sintomas, independente (e inclusive negligenciando) de suas causas. Mas querer acabar com as angústias por si só é ainda mais angustiante do que a existência das mesmas. Afinal, as angústias fazem parte do ser humano, são inerentes a este ser contraditório por natureza e que experimenta insatisfações no decorrer de sua vida.

Porém, parece haver uma venda nos olhos que impede este mundo de perceber o lado profícuo da angústia. É justamente por meio dela que se busca melhorias, aprimoramentos tanto individuais quanto coletivos. Entretanto, as angústias são atacadas veementemente, como vilãs cruéis, às vezes antes mesmo do sentir-se qualquer sinal ou sintoma. Há quem tome medicamentos para dor de cabeça só por achar que vai senti-la. Há quem ingira sais digestivos antes mesmo do desconforto gástrico ou de enjoos. Há alunos os tomam para minimizar os desconfortos oriundos da “ressaca pós-bebedeira”.

Vivemos na era da medicalização, onde o homem é pensado biologicamente e medicalizado pelo mínimo desconforto que sente ou possa vir a sentir. Tudo bem que o jargão "a prevenção é o melhor remédio" tem sua validade, mas, como toda frase, é preciso um contexto e uma reflexão. Então, para aqueles que consomem medicamentos antes mesmo de qualquer incômodo: *pero no mucho*. Esta frase tem mais sentido no que se refere à prática de exercícios físicos e alimentação balanceada em termos de qualidade e quantidade para prevenir determinadas doenças. Mas esta questão também será discutida mais à frente, quando for abordada a hipervalorização do risco na nossa sociedade e a patologização do sedentarismo.

Em consonância com a ideia de que a única constante é a mudança, assiste-se, principalmente da segunda metade do século XX em diante, a um aumento da expectativa de vida, acompanhada de uma elevação do envelhecimento populacional e da diminuição da mortalidade infantil. Tal transformação vem acompanhada do questionamento da qualidade destes anos adicionais de vida (NAHAS *et al*., 2000). Afinal, “quem quer viver mais, se não gosta da vida que tem?” (ORNISH, 1996). Há uma multiplicidade de fatores que influenciam a longevidade, a

qualidade de vida e a saúde, os quais esbarram com o envelhecimento e a morte, inimigos invencíveis que, quixotescamente, o ser humano tenta combater desde os primórdios da humanidade. Sonhadores que somos, almejamos a fonte da eterna juventude, numa busca utópica pela saúde perfeita.

Neste sentido, particularmente no Brasil, a qualidade de vida de grande parte da população tem sido comprometida pela crescente disparidade social e o desemprego (NAHAS *et al*., 2000). A vida moderna tende a ser pouco saudável (devido ao constante estresse e estafa), agravada por uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos. Com todos esses fatores mencionados, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico (TAHARA *et al*., 2003).

Além disto, a qualidade de água, da moradia, do ar, a poluição sonora, a sensação de insegurança, a depreciação nos relacionamentos sociais, o lazer cada vez mais individual e passivo têm sido um campo fértil para o estresse constante, para uma vida sedentária (porém exaustiva) e com qualidade distante do ideal. Além destes quesitos de ordem social, as escolhas e decisões no comportamento diário também são relevantes para a saúde e o bem-estar (NAHAS *et al*., 2000). Destarte, determinadas mudanças comportamentais podem ser efetivas na prevenção e até reversão de morbidades, como no caso da doença arterial coronariana (DAC), conforme comprovam pesquisas de Ornish (1996).

Deste modo, Nahas (2006) – autor veementemente atrelado à biomedicina – destaca a existência de sólidas evidências de que o estilo de vida individual (que é um conjunto de crenças, valores e atitudes que se refletem em hábitos cotidianos, ou seja, no padrão de comportamento) apresenta um elevado impacto sobre a saúde em geral, determinando o quão doentes ou saudáveis serão a maioria das pessoas, a médio e longo prazos. São inúmeros fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano. Na qualidade de vida podem ser destacados fatores determinantes como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade (BARBANTI *et al.*, 2002; NAHAS, 2006).

Já para grupos sociais, é frequente, na biomedicina, o uso de parâmetros estatísticos que se propõem a medir o grau de qualidade de vida ou desenvolvimento humano da população de um país, dos quais podemos citar o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) proposto pela Organização das Nações

Unidas (ONU), que leva em conta elementos como: educação, longevidade e renda (VICENTE *et al*., 2009).

Em relação à qualidade de vida, Nahas (2006) a define como a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Dentre os parâmetros individuais, o estilo de vida é um dos importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades, enquanto nos parâmetros socioambientais destacam-se as condições de trabalho, remuneração, educação e lazer, dentre outros.

Assim sendo, observa-se, que o discurso biomédico atribui ao modo de se viver as principais doenças e causas de morte da atualidade, configurando o momento atual como a *era do estilo de vida* (BLAIR, 1993; BOUCHARD *et al.*, 1994). Isto não quer dizer que os fatores ambientais e de ordem médico-assistencial não tenham essencial importância para a qualidade de vida, mas esta é mais afetada por comportamentos usuais do homem hipermoderno (como hábitos alimentares, reação ao estresse, nível de condicionamento físico) (FLOYD *et al*., 1995; LIPOVETSKY, 2004). Ou seja, os hábitos pessoais e o estilo de vida detêm um impacto considerável na saúde. De tal modo, as mudanças comportamentais podem ser muito efetivas na área de prevenção e controle das doenças associadas à inatividade física, alimentação inadequada e outros hábitos de vida incompatíveis com a saúde (NAHAS *et al*., 2000). Este parágrafo, onde apresentamos afirmações de Nahas e autores similares, deixa evidente a tendência do discurso biomédico de culpabilizar o indivíduo. É um discurso que parece verdade posta, sem chance para discussão ou crítica.

Vive-se uma época em que a normatização médica invade cada vez mais os territórios do campo social, tornando a saúde uma preocupação cada vez mais onipresente. Desta forma, a medicina não mais se contenta em tratar os doentes, ela intervém antes mesmo do aparecimento dos sintomas, informa sobre os riscos em que se incorre, estimula o monitoramento da saúde, os exames clínicos, a vigilância higienista e a modificação dos estilos de vida (LIPOVETSKY, 2004).

Têm-se, então, duas realidades dicotômicas: por um lado, a sociedade-moda não para de instigar aos gozos já reduzidos do consumo, do lazer e do bem-estar; por outro, se tem a vida cada vez menos frívola, mais estressante e apreensiva. Neste cenário, a ideologia da saúde e da longevidade é imposta como obsessão das

massas, fazendo com que alguns ideais hedonistas sejam suplantados. As novas atitudes para com a saúde ilustram de maneira notável a desforra do futuro. Em nome da saúde e da longevidade, alguns indivíduos renunciam maciçamente às satisfações imediatas, corrigindo e reorientando seus comportamentos cotidianos (LIPOVETSKY, 2004).

Segundo Lipovetsky (2004), vive-se o encerramento de um capítulo, onde a moral do aqui-agora cede lugar ao culto da saúde, à ideologia da prevenção, à medicalização da existência. Prever, projetar, prevenir: o que se apossa das vidas individualizadas é uma consciência que permanentemente lança pontes para o amanhã e o depois de amanhã, numa visão de médio e longo prazos. O filósofo diz que, nos tempos hipermodernos, a cultura do *carpe diem* vem sofrendo declínio, sob a pressão exercida pelas normas de prevenção e de saúde. Consequentemente, o que predomina não é tanto a plenitude do instante quanto um presente dividido, apreensivo, assombrado pelos vírus e pelos estragos da passagem do tempo. Apesar desta afirmação, observamos que o *carpe diem*, o *seize the day* é amplamente vivido pelos discentes de ambos os cursos pesquisados.

Com isto, fica evidente que esta realidade mencionada por Lipovetsky (2004) está longe de ser universal. Afinal, aponta-se, cada vez mais, a diminuição da fome o aumento do sobrepeso, em virtude de uma sociedade cada vez mais obesogênica (cuja cultura está *recheada* de condições que favorecem a obesidade). A conjuntura descrita acima não representa um encerramento, mas sim uma transição dos excessos para a moderação em prol da saúde e, seria ingenuidade não mencionar, em prol da estética. Apesar do aumento de peso acentuado que vem acorrendo, vivemos, conforme Santos (2008), em uma sociedade lipofóbica, onde a gordura não é só recriminada na alimentação, mas, principalmente, causa aversão quando incorporada ao aspecto físico. É comum, principalmente nos primeiros períodos da faculdade, os graduandos almejarem uma beleza estonteante, comer o que tem vontade e beber em profusão.

Delineiam-se, assim, duas tendências contraditórias: de um lado, os indivíduos, mais do que nunca, cuidam do corpo, são fanáticos por higiene e saúde e obedecem as determinações médicas e sanitárias. De outro lado, proliferam as patologias individuais, o consumo anômico, a anarquia comportamental. Ou seja, o hipercapitalismo se faz acompanhar de um hiperindividualismo distanciado, regulador de si mesmo, mas ora prudente e calculista, outra ora desregrado,

desequilibrado e caótico (LIPOVETSKY, 2004). Esta dualidade foi observada nos discentes pesquisados, onde percebemos que há um desejo te tentar seguir as normas do campo, o que se reflete principalmente em suas falas, enquanto suas atitudes tendem a seguir uma outra lógica.

Em virtude disto, entre as inúmeras linguagens existentes, destacamos, nesta dissertação, o que se *fala* e o que se *faz*. A partir desta pesquisa, constatamos que o *falar* e o *fazer* mostram-se incapazes de dar conta do mesmo universo, pois são duas maneiras diferentes da pessoa existir, se expressar, se relacionar, são formas distintas de se apresentar/aparecer no mundo. Assim sendo, este estudo permitiu compreender que esta concepção/conceituação/categoria analítica, a *décalage*, a qual apresentamos aqui como o espaço intermediário entre o que se fala e o que se faz, não é esgotável. Nunca será. O que se faz e o que se fala sobre o que se faz é, amiúde, diferente. Não se terá jamais uma prática que vai ser igual (o tempo todo) ao que se fala. Esta diferença faz parte da vida. Assim sendo, sempre vai existir, pois faz parte do mundo, das relações sociais. A *décalage* é inerente ao jogo vida.

Ou seja, o *falar* e o *fazer* são duas realidades que existem e que, muitas vezes, são opostas. Porém, apesar de díspares, elas coabitam o mesmo ser. Afinal, a vida é complexa e o ser humano é contraditório por natureza. Nele convivem dualidades dicotômicas praticamente ao mesmo tempo, tais como: amar e odiar uma mesma pessoa; querer viver um grande amor, mas ter medo de sofrer; querer ser rico, mas ter preguiça de trabalhar; querer melhorar a saúde, mas não abandonar o sedentarismo; querer emagrecer, mas não abrir mão do excesso de doces, e assim por diante. É extensa a lista de exemplos que poderíamos citar.

Percebe-se que há uma diferença entre as práticas e as representações destas práticas. Toda e qualquer sociedade tem isto e com os discentes acontece a mesma situação, tanto no âmbito acadêmico, como em suas vidas pessoais. O que se pensa e o que se faz se confundem numa liquidez constante, “bricolando-se”, podendo divergir – “*uma coisa é o que a gente pensa, outra é o que a gente faz*” – ou convergir, concomitantemente. Outra questão são as normas, as regras, os costumes, os fatos sociais, as representações coletivas e outra coisa é o que as pessoas fazem. É justamente esta dissonância, essa *décalage* que, muitas vezes, produz a dinâmica social. As representações tendem a mudar pelas práticas.

Estudar este espaço da interface, os espaços dos acertos, dos tropeços, da coerção e da adaptação, andar no fio da navalha foi, portanto, uma experiência

bastante profícua, pois nos ofereceu uma oportunidade para conhecer mais o ser humano, de observar que os padrões sociais são construídos com interesses, com certos propósitos. Vimos que não há uma verdade única, como se fosse o que se fala ou o que faz. São as duas, as quais estão englobadas na complexidade da vida, algumas vezes contraditórias, outras complementares, algumas vezes jocosas, noutras dramáticas, outras para conseguir distinção social, e assim sucessivamente.

Assim sendo, reforçamos que não levamos a *décalage* para um lugar de aproximar a fala do que se faz com intuito de acabar com este espaço. Portanto, não trabalhamos aqui com a questão da transformação/intervenção, tão características das ciências biomédicas. Por mais que, a rigor, no jogo da vida, sempre haja intenção de mudar algo, no caso do nosso objeto de pesquisa, o escopo foi somente compreender, não incluindo a intervenção. Na verdade, a mudança está na própria categoria de analise que utilizamos, a qual vai mudar naturalmente, ao sabor do tempo.

Apropriamo-nos do conceito de *décalage* como uma ferramenta teórico-instrumental para iluminar esta incongruência entre o se fala e o que se faz. Apropriamo-nos deste conceito para, a partir dele, conseguir entender o que acontece na prática profissional e na vida destes estudantes, abordando suas angústias, as ambiguidades, as incertezas, as certezas e questões afins.

Mais especificamente, quando se fala em compreender relações sociais, não há preocupação em como é que irá se resolver determinado problema. Estudamos os campos e vimos, de certa forma, como é que acontece. Existe uma *décalage* alimentar e corporal, as pessoas sabem, elas enfrentam inúmeras contradições. Isto é muito diferente de dizer: as pessoas não sabem, então a gente vai lá ensinar.

Porém, pela formação acadêmica oriunda dos cursos de Educação Física e Nutrição, que herdaram o caráter normativo e coercitivo da biomedicina, a tendência é ver uma pessoa acima do peso e logo ter vontade que ela emagreça, seja às custas de dieta ou de exercício físico. Porém, é preciso cautela, pois não é o caso de usar esta *décalage* para conseguir que o sujeito afirme que está feliz, pois conquistou o corpo que desejava. O caso é de *compreender* por que o sujeito quer isto, como é construído este ideal, ou esta motivação, muito mais do que entender qual é a calibragem desta conceituação para efetuar uma mudança. É justamente o contrário, é olhar a mudança e ver como a pessoa está burilando esta concepção

para justificar, para expressar, viver, capitalizar e reconhecer o que é, para ela, interessante, ou não.

As políticas de alimentação e nutrição e as políticas de promoção da saúde passam a impressão de que as pessoas não sabem o que fazer e que os profissionais da saúde, ao ensinarem o que deve ser feito a esses sujeitos, resolvem o problema. Todavia, toda esta teoria não dá conta das contradições que recheiam a vida. Conforme podemos perceber, o discurso das políticas não engloba estas contradições. É tudo bem arrumado, diferente da vida, que não é retilínea e organizada como nestes documentos e discursos. Isto demostra a necessidade de problematizar tais questões.

Compreender este universo, estes elementos, o jogo entre eles, o que capitaliza mais ou menos, onde os sujeitos ficam à vontade para dizer que se alimentam de vegetais e onde não ficam, para aonde que isto vai, como organizar isto na vida. A *décalage* foi, então, um instrumento metodológico que nos auxiliou a compreender estas duas formas do sujeito aparecer no mundo, se expressar, se relacionar. Frisamos que este modelo que utilizamos para representar a realidade é apenas uma representação da realidade, mas não é a realidade em si. É só um olhar, a partir de alguns instrumentos de análise, para perceber o outro. Mas este é apenas um dos pontos de vista que pode ser lançado sobre um mesmo objeto. Outras interpretações são possíveis.

Observamos também que a apropriação desta conceituação nos auxiliou a iluminar a prática (especificamente dos cursos estudados), mas não para modificá-la, nem para servir de modelo/padrão. Na verdade, conforme o escopo desta dissertação, a *décalage* permitiu compreender alguns sentidos e significados oriundos desta defasagem e mergulhar no universo simbólico destes estudantes. Percebemos, conforme imersão no campo, quando o que se diz e que se faz se aproximam ou quando se afastam mais e compreendemos algumas de suas diferenças.

Esperamos que este trabalho possibilite um entendimento deste universo da vida, da saúde, deste espaço que é a construção do que é saudável ou não. Afinal, existe uma *décalage* e esta diferença tem que ser compreendida para possibilitar falar sobre e fazer algo que seja efetivamente uma troca entre quem está falando e quem está ouvindo. Ainda mais porque estamos imersos em uma cultura onde a escuta do profissional de saúde costuma ser zero, porque ele não consegue

perceber que existe esta defasagem e, às vezes, quando a percebe, deseja aniquilá-la, como se isto fosse possível. Em vez de aniquilar, é interessante tentar entender o sentido de alguns gostos e hábitos. Ao entender que é uma mentira, a tendência é rechaçar o outro, colocando-o como culpado. Outra postura pode ser tornar-se permissivo demais. O importante é entender os sentidos e significados do alimento e das práticas físicas para o universo do sujeito.

O que o indivíduo fala merece receber mais atenção do que o habitual, e este trabalho procurou mostrar, iluminar que é importante ver que o nutricionista ou o profissional de Educação Física não precisam ficar atrás de verdades absolutas. O que apresentamos aqui é uma forma de ter mais um recurso (que não seja uma balança ou um estadiômetro, por exemplo) para propor uma comida ou exercícios físicos.

O resultado desta pesquisa não é um produto concreto do tipo se a pessoa utilizar a *décalage* poderá ter uma clínica ou academia melhor. Não se tem um resultado pragmático que a intervenção prevê. A intenção de investir nesta pesquisa provém de sua funcionalidade, a qual não é pragmática/utilitarista. Temos alguns sentidos e significados que produzem e que são produzidos por esta *décalage* e que auxiliam a entender o campo da saúde e as pessoas imersas no mesmo.

Quer-se que o sujeito tenha uma alimentação saudável, mas sua autonomia, muitas vezes, é suprimida. Tem-se uma visão limitada de que a autonomia do outro é ele escolher o que é saudável, segundo os preceitos do que é pregado pelo discurso da saúde. Este espaço que ele faz naturalizadamente, sem entender que o que se fala é uma coisa e o que se faz é outra. Esta proposta levanta a questão para um *exercício de escuta*, de aprimorar a escuta. O profissional da saúde ouve o outro, seu sofrimento e dificuldades, mas fala a mesma coisa, apresenta o mesmo discurso, independente do cliente.

REFERÊNCIAS

ACSM. **Programa de condicionamento físico da ACSM**: um programa passo a passo testado e indicado pelos melhores profissionais da saúde e do condicionamento físico. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 1999.

ALVES, Emiliano Rivello. Pierre Bourdieu: a distinção de um legado de práticas e valores culturais. **Soc. estado**. Brasília, v. 23, n. 1, 2008.

ALVES, Rodrigo Nascimento; COSTA, Leonardo Oliveira Pena; SAMULSKY, Dietmar Martin. Monitoramento e Prevenção do Supertreinamento em Atletas. **Rev Bras Med Esporte**, v. 12, n. 5, set/out, 2006.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 1999.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. 4 th. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.

ANDRADE, Angela; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 16, n. 1, Jan. 2003.

ANDRADE, Maria Lucia Lira de. *et al*. Nível de atividade física e ingestão energética em graduandos de educação física. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 2, p. 114-118, março/abril, 2013.

ANDRIEU, Bernard. **Le dictionnaire du corps**: en sciences humaines et sociale. Paris: CNRS, 2006.

ANWAR, Yasmin. Sleep loss linked to psychiatric disorders. **UC Berkeley News**, October 2007.

ARNAIZ, Mabel Gracia. Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. **Physis**: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 357-386, 2010.

ARNAIZ, Mabel Gracia; CONTRERAS, Jesús. Comemos como vivemos? Compreender as maneiras contemporâneas do comer. In: _____. **Dimensões socioculturais da alimentação**: diálogos latino-americanos. Porto Alegre: UFRGS, p. 45-61, 2012.

ASSIS, Maria Alice Altenburg; NAHAS, Markus Vinícius. Aspectos motivacionais em programas de mudanças de comportamento alimentar. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 33-41, jan./abr., 1999.

ASSUNÇÃO, Sheila Seleri Marques. Dismorfia muscular. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 24, supl. 3, Dec. 2002.

AUTRAN, Paula. Um carioca que só não economiza no que aprende e ensina. **Jornal O Globo**. Caderno Rio, p. 22, 19 jan. 2014.

BAAS, Mary Ann; WAKEFIELD, Lucille M.; KOLASA, Kathryn M. **Community nutrition and individual food behaviour**. Minnessota: Burgess Publishing, 1979.

BARBANTI, Valdir J.; AMADIO, Alberto Carlos; BENTO, Jorge O.; MARQUES, Antônio T. **Esporte e Atividade Física**: interação entre rendimento e saúde. São Paulo: Manole, 2002.

BARBOSA, Christian. **A tríade do tempo**: um modelo comprovado para organizar sua vida, aumentar sua produtividade e seu equilíbrio. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2011.

BATESON, Gregory. **Naven**: a survey of the problems suggested by a composite picture of the culture of a New Guinea tribe drawn from three points of view. Stanford: Stanford University Press, 1967.

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

BECKER, Howard Saul. **Outsiders**: studies in the sociology of deviance. New York: Free Press, 1963.

BECKER, Howard Saul. **Los extraños**: Sociologia de la desviación. Buenos Aires: Tiempo Comtemporaneo, 1971.

BECKER, Howard Saul. **Métodos de pesquisas em ciências sociais**. São Paulo: Hucitec, 1994.

BLAIR, S. N.; McCLOY, C. H. Research lecture: physical activity, physical fitness and health. **Research Quarterly for Exercise and Sports**, v. 64, n. 4, p. 365-376, Dec. 1993.

BOLTANSKI, Lock. **As classes sociais e o corpo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1984.

BOUCHARD, Claude; SHEPHARD, Roy J.; STEPHENS, Thomas. **Physical activity, fitness and health**: international proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

BOSI, Maria Lucia Magalhães; PRADO, Shirley Donizete. Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva: constituição, contornos e estatuto científico. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, p. 7-17, 2011.

BOURDIEU, Pierre. **Le Champ scientifique**. Actes de la Recherche en Sciences Sociales, n. 2/3, p. 88-104, jun. 1976.

BOURDIEU, Pierre. Esboço de uma teoria da prática. In: ORTIZ, Renato (Org.). **Pierre Bourdieu**: sociologia. p. 46-81, São Paulo: Ática, 1983.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Lisboa: Difel, 1989.

BOURDIEU, Pierre. **A economia das trocas simbólicas**. São Paulo: Perspectiva, 1992.

BOURDIEU, Pierre. **A distinção**: crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp; Porto Alegre, RS: Zouk, 2008.

BUB, Maria Bettina Camargo; MEDRANO, Carlos; SILVA, Cláudia Duarte da; WINK, Solange; LISS, Per-Erik; SANTOS, Evanguelia Kotzias Atherino dos. A Noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 15, p. 152-157, 2006.

BUDGETT, Richard. Overtraining syndrome. **Br J Sports Med**, v. 24, n. 4, p. 231-236, Dec. 1990.

BUDGETT, Richard. Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. **Br J Sports Med**, v. 32, p. 107-10, 1998.

BURKE, Peter. Abertura: a nova história, seu passado e seu futuro. In: BURKE, Peter (Org.). **A escrita da história**: novas perspectivas. São Paulo: UNESP, 1992.

BURKE, L. M.; COLLIER, G. R.; BROAD, E. M.; DAVIS, P. G.; MARTIN, D. T. *et al*. Effect of alcohol intake on muscle glycogen storage after prolonged exercise. **J Appl Physiol**, v. 95, n. 3, p. 983–990, 2003.

CAMPOS, Gastão Wagner de Souza. Saúde pública e saúde coletiva: campo e núcleo de saberes e práticas. **Sociedade e Cultura**, v. 3, n. 1 e 2, p. 51-74, jan/dez. 2000.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (Orgs.). **Antropologia e Nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.

CANGUILHEM, Georges. **O normal e o patológico**. 6. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares. **Reconstruindo o conceito de obesidade**. 2002. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2002.

CARVALHO, Maria Claudia da Veiga Soares. **Estilos naturais**: uma bricolagem alimentar no Brasil urbano. Rio de Janeiro: UERJ, 2009. 148 p. Tese (Doutorado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009.

CARVALHO, Maria Claudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha; PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, p. 155-163, 2011.

CARVALHO, Maria Claudia da Veiga Soares. Práticas e saberes na alimentação: natural, racional ou social? In: LUZ, Madel Therezinha**. Racionalidades médias e práticas integrativas em saúde**: Estudos teóricos e empíricos. Rio de Janeiro: CEPESC, IMS-UERJ, ABRASCO, p. 425-442, 2012.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHURISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

CASPERSEN, C. J., KRISKA, A. M., DEARWATER, S.R. Physical activity epidemiology as applied to elderly populations. **Baillieres Clin Rheumatol**, v. 8, p. 7-27, 1994.

CHAPMAN, Karen M.; HAM, Joan O.; LIESEN, Patricia; WINTER, Lewis. Applying behavioral models to dietary education of elderly diabetic patients. **Journal of Nutrition Education**, Berkeley, v. 27, n. 2, p. 75-79, 1995.

CASTIEL, Luis David; SANZ-VALERO, Javier; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto. **Das loucuras da razão ao sexo dos anjos**: biopolítica, hiperprevenção e produtividade científica. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

CASTIEL, Luis David. Saúde, riscos e hiperprevenção. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 4, p. vii-viii, 2011. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307023874001>. Acesso em: 16 mar. 2014.

CASTRO, Juliana Brandão Pinto de; CARVALHO, Maria Claudia da Veiga Soares; FERREIRA, Francisco Romão. *Décalage*: A configuração de um espaço entre o discurso e a prática. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS EM SAÚDE, Rio de Janeiro, 6., 2013. **Circulação e diálogo entre saberes e práticas no campo da saúde coletiva**. Rio de Janeiro: ABRASCO, 2013. v. 1, p. 61. Disponível em: <http://www.cienciassociaisesaude2013.com.br/ anais_cienciassociais2013.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2014.

COHEN, Marina. Pais se alarmam com consumo de bebidas alcoólicas em festas do ensino médio. **O Globo**, Rio de Janeiro, 26 abr. 2014.

CONCEIÇÃO, Sueli Ismael Oliveira da, *et al*. Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de ensino em São Luís, Maranhão. **Rev. Nutr**., v. 23, n. 6, p. 993-1004, 2010.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA-ARNAIZ, Mabel. **Alimentación y cultura**: perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel, 2005.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

COORDENAÇÃO GERAL DE DOENCAS E AGRAVOS NÃO-TRANSMISSÍVEIS. Síntese da oficina de vigilância em doenças crônicas não-transmissíveis. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 9, n. 4, p. 957-962, 2004.

COSTA, Antônio Firmino. A pesquisa de terreno em sociologia. In: SILVA, Augusto Santos; PINTO, José Madureira. **Metodologia das ciências sociais**. Porto: Afrontamento, 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.

COUTINHO, Marilia. **Powerlifting**: de volta ao básico. São Paulo: Phorte, 2011.

CSORDAS, Thomas John. **Corpo/significado/cura**. Porto Alegre: UFRGS, 2008.

DA MATTA, Roberto. A ressurreição da carne. O culto ao corpo no Brasil moderno. In: **Jornal da Tarde**. São Paulo: 7 abr. 1996.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **O que é filosofia?** 34. ed. Rio de Janeiro: Editora 34, 1992.

DOMINGUEZ, Bruno; BATALHA, Elisa; MOROSINI, Liseane. Álcool: como a substância potencializa uma série de impactos e ameaças à saúde. **Radis**. n. 132, set. 2013.

DURKHEIM, Émile. **As regras do método sociológico**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

DURKHEIM, Émile. **Les règles de la méthode sociologique**. Paris: Flammarion, 2009.

FARIAS, Patrícia. Corpo e classificação de cor em uma praia carioca. In: GOLDENBERG, Mirian (Org.). **Nu e Vestido**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

FERREIRA, Francisco Romão. **Os sentidos do corpo:** cirurgias plásticas, discurso médico e Saúde Pública. 2006. Tese (doutorado) – Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro. 2006.

FERREIRA, Francisco Romão. A produção de sentidos sobre a imagem do corpo. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v. 12, n. 26, p. 471-83, jul./set. 2008.

FERREIRA, Francisco Romão. **Ciência, arte e cultura no corpo**: a construção de sentidos sobre o corpo a partir das cirurgias plásticas. Curitiba, PR: CRV, 2011.

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luis David; CARDOSO, Maria Helena Cabral de Almeida. A Patologização do Sedentarismo. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 836-847, 2012.

FERREIRA, Virgínia. O inquérito por questionário. In: SILVA, Augusto Santos; PINTO, José Madureira. **Metodologia das ciências sociais**. Porto: Afrontamento, 2003.

FILGUEIRAS, Mariana. A turma do funil. **Revista O Globo**, p. 28-35, 21 out. 2012.

FISCHLER, Claude. Obeso benigno, obeso maligno. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). **Políticas do Corpo**: elementos para uma história das práticas corporais. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

FLOYD, P. A.; MIMMS, S. E.; YELDING-HOWARD, C. **Personal Health**: a multicultural approach. Englewood, CO: Morton Publishing Company, 1995.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. 8. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1982.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir**. Petrópolis: Vozes, 1987.

FOUCAULT, Michel. **As palavras e as coisas**: uma arqueologia das ciências humanas. 8ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 3**: o cuidado de si. 12. ed. Rio de Janeiro: Graal, 2013.

FRANKLIN, Benjamin. **The Way to Wealth**. Carlisle, MA: Applewood Books, 1986.

GARCIA, Rosa Wanda Diez, MANCUSO, Ana Maria Cervato (Orgs.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Série de Nutrição e Metabolismo. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar**: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais. 9. ed. Rio de Janeiro: Record, 2005.

GOLDENBERG, Mirian. **Nu e Vestido**: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2007.

GOLDENBERG, Mirian (Org.). **Corpo, envelhecimento e felicidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

GROVE, Barney R. **Powerlifting**: levantamentos básicos: técnica e treinamento para o desenvolvimento muscular atlético. Barueri: Manole, 2002.

HABERMAN, Steven; LUFFEY, D. Weighing in college students diet and exercise behaviors. **J Am Coll Health**. v. 46, n. 4, p. 189-191, 1998. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9519583>. Acesso em: 10 nov. 2013.

INNERARITY, Daniel. **La sociedad invisible**. Madrid: Espasa Calpe, 2004.

ITURRA, Raul. Trabalho de campo e observação participante em antropologia. In: SILVA, Augusto Santos; PINTO, José Madureira. **Metodologia das ciências sociais**. Porto: Afrontamento, 2003.

KAUFMANN, Pierre. **Dicionário enciclopédico de psicanálise**: o legado de Freud e Lacan. Rio de Janeiro: Zahar, 1996.

LACAN, Jacques. **Écrits 1**. Paris: Éditions du Seuil, 1966.

LAPLANCHE, Jean; PONTALIS, Jean-Bertrand. **Vocabulário da psicanálise**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo**: Antropologia e sociedade. Campinas, São Paulo: Papirus, 2003.

LE BRETON, David. **Antropologia da dor**. São Paulo: Fap-Unifesp, 2013.

LEME, Alvaro. A nova forma de magreza. **Rev. Veja**, edição 2346, p. 84-93, 6 nov. 2013.

LEONTIEV, Alexei Nikolaievich. **Actividad, conciencia y personalidad**. Buenos Aires: Ciencias Del Hombre, 1978.

LIPOVETSKY, Gilles. Beleza para todos. Entrevista concedida a Silvia Rogar. **Rev. Veja**, edição 1770, p. 5-11, 25 set. 2002.

LIPOVETSKY, Gilles. **Os tempos hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2004.

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal**: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumo. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LUZ, Madel Therezinha. **Novos saberes e práticas em saúde coletiva**: estudo sobre racionalidades médicas e atividades corporais. São Paulo: HUCITEC, 2007.

MALINOWSKI, Bronislaw. **Argonautas do Pacífico Ocidental**: um relato do empreendimento e da aventura dos nativos nos Arquipélagos da Nova Guiné Melanésia. São Paulo: Abril Cultural, 1976.

MALINOWSKI, Bronislaw. **Antropologia**. Organizado por Eunice Ribeiro Durham. São Paulo: Ática, 1986.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.

MARIE-FRANCE, Garcia-Parpet. **Le marché de l'excellence**: Les grands crus à l'épreuve de la mondialisation. Paris: Seuil, 2009.

MAROY, Christian. A análise qualitativa das entrevistas. In: **Práticas e métodos de investigação em Ciências Sociais**. Lisboa: Gradiva, 1997.

MARTINS, Lula Branco. Sinal de Alerta. **Rev. Veja Rio**, p. 4, 9 jul. 2014.

MARX, Karl. **O capital**: crítica da economia política. v. I, livro primeiro. 2. ed. São Paulo: Nova Cultural, 1985.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1. Niterói, 2001.

MATTOS, Rafael da Silva; CONCEIÇÃO, Gisela de Assis; RETONDAR, Jeferson José Moebus. A produção imaginária de adolescentes anoréxicas e a apologia a um novo estilo de vida. **Arquivos em movimento** (Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ), v. 4, p. 78-101, 2008.

MATTOS, Rafael da Silva; LUZ, Madel Therezinha. Sobrevivendo ao estigma da gordura: um estudo socioantropológico sobre obesidade. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, 2009.

MATTOS, Rafael da Silva. **Fibromialgia e dor**: um estudo de caso sobre mal-estar no trabalho e adoecimento. 2011. 316 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2011.

MATTOS, Rafael da Silva. **Sobrevivendo ao estigma da gordura**. São Paulo: Vetor, 2012.

MAUSS, Marcel. As técnicas do corpo. In: MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

McARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

McMANNERS, Deborah. **O guia definitivo de saúde holística**: o mais completo livro para saúde e o bem-estar. São Paulo: Cultrix, 2008.

MEAD, Margaret. Visual Anthropology in a discipline of words. In: HOCKINGS, Paul (Ed.). **Principles of Visual Anthropology**. Paris: Mouton, 1975.

MENASCHE, Renata; ALVAREZ, Marcelo; COLLAÇO, Janine (Orgs.). **Dimensões socioculturais da alimentação:** diálogos latino-americanos. Porto Alegre: UFRGS, 2012.

MENDONÇA, Sueli Guadelupe de Lima. A crise de sentidos e significados na escola: a contribuição do olhar sociológico. **Cad. Cedes**, Campinas, v. 31, n. 85, p. 341-357, 2011.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Phénoménologie de la perception**. Paris: Gallimard, 1976.

MINAYO, Maria Cecília da Silva (Org.). **Pesquisa social**: Teoria, método e criatividade. 25. ed. Petrópolis: Vozes, 2007

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_bolso.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2013.

MONTANARI, Massimo. **A fome e a abundância**: história da alimentação na Europa. São Paulo: EDUSC, 2003.

NAHAS, Markus Vinícius. O pentágono do bem-estar. **Boletim do NuPAF**, Florianópolis, v. 2, n. 7, p. 1, 1996. Disponível em: <http://nupaf.ufsc.br/files/2011/05/Boletim-ano2-n7-Novembro19961.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2013.

NAHAS, Markus Vinícius, BARROS, Mauro V.G, FRANCALACCI, Vanessa. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 48-59, 2000.

NOVAES, Joana V.; VILHENA, Junia de. De Cinderela a moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiura. **Interações**, São Paulo, v. 8, n. 15, jun. 2003.

OFFER, Avner. **In pursuit of the quality of life**. New York: Oxford University Press Inc., 1996.

ORLANDI, Eni Puccinelli. **Análise de discurso**: Princípios e procedimentos. Campinas, SP: Pontes, 2001.

ORNISH, Dean. **Program for reversing heart disease**. New York: Ivy Books, 1996.

PARR, Evelyn B.; CAMERA, Donny M.; ARETA, José L.; BURKE, Louise M.; PHILLIPS, Stuart M. *et al*. Alcohol ingestion impairs maximal post-exercise rates of myofibrillar protein synthesis following a single bout of concurrent training. **PLoS ONE**, v. 9, n. 2, 2014.

PÊCHEUX, Michel. **Analyse authomatique du discours**. Dunod, Paris, 1969.

PIRES, Beatriz Ferreira. **O corpo como suporte da arte**: piercing, implante, escarificação, tatuagem. São Paulo: Senac, 2005.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da alimentação**: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: Editora da UFSC, 2004.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologie de l'obésité**. Paris: PUF, 2009.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologia da obesidade**. São Paulo: Senac, 2013.

PRADO, Shirley Donizete; BOSI, Maria Lúcia Magalhães; GUGELMIN, Silvia Ângela; SILVA, Juliana Klotz; DELMASCHIO, Karen Levy; MARTINS, Myriam de Lima Ramagem. A pesquisa sobre Alimentação no Brasil: sustentando a autonomia do campo Alimentação e Nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, p. 107-119, 2011.

REUTERS. Consumo de álcool matou 3,3 milhões em 2012, revela OMS. **O Globo**, Rio de Janeiro, 12 maio 2014.

REZENDE, Edna Maria; SAMPAIO, Ivan Barbosa Machado; ISHITANI, Lenice Harumi. Causas múltiplas de morte por doenças crônico-degenerativas: uma análise multidimensional. **Cad. Saúde Pública**. v. 20, n. 5, p. 1223-1231, 2004.

ROCHA, Rogério Lannes. Umas e outras drogas. **Radis**. n. 132, set. 2013.

RODRIGUES, José Carlos. Cultura e Ser Humano. In: ROCHA, Everardo (Org.). **Cultura e imaginário**: interpretação de filmes e pesquisa de ideias. Rio de Janeiro: Mauad, 1998.

RODRIGUES, José Carlos. **Tabu do corpo**. 7. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.

ROGERO, Marcelo Macedo; MENDES, Renata Rebello; TIRAPEGUI, Julio. Aspectos neuroendócrinos e nutricionais em atletas com overtraining. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 49, n. 3, June 2005.

ROSSET, Clément. **O real e seu duplo**: ensaio sobre a ilusão. Porto Alegre: L&PM, 1999.

ROUDINESCO, Elisabeth; PLON, Michel. **Dicionário de psicanálise**. Editora: Zahar, 1998.

RUQUOY, Danielle. Situação de entrevista e estratégia do entrevistador. In: **Práticas e métodos de investigação em Ciências Sociais**. Lisboa: Gradiva, 1997.

SABINO, Cesar. **O Peso da Forma.** Cotidiano e Uso de Drogas entre Fisiculturistas. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro: UFRJ/PPGSA, 2004.

SABINO, Cesar. Anabolizantes: Drogas de Apolo. In: Goldenberg, Mirian (Org.). **Nu e Vestido**: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2007.

SALIBA, Jacques. Le corps et les constructions symboliques. **Socio-Anthropologie** (Médecine et santé: Symboliques des corps), n. 5, 1999.

SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. A prática da atividade física: estudo comparativo entre alunos de graduação da UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas, Brasil). **Revista de desporto e saúde da fundação técnica e científica do desporto**, v. 4, n. 3, p. 41-47, 2007.

SAMAIN, Etienne. “Ver” e “dizer” na tradição etnográfica: Bronislaw Malinowski e a fotografia. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 1, n. 2, p. 23-60, jul./set. 1995.

SANTOS, Ligia Amparo. **O corpo, o comer e a comida**. Um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. Salvador: Edufba, 2008.

SANTOS, William Douglas Resinente dos. **Como Passar em Provas e Concursos**: tudo o que você precisa saber e nunca teve a quem perguntar. 28. ed. Rio de Janeiro: Impetus, 2013.

SAVIOLI, Gisela. **Tudo posso, mas nem tudo me convém**. 8. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2012.

SCHILDER, Paul. **A imagem do corpo**: as energias construtivas da psique. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

SCHERWITZ, L.; GRAHAM, L. E.; GRANDITS, G. *et al*. Self-involvement and coronary heart disease incidence in multiple risk factor intervention trial. **Psychosomatic Medicine**, v. 48, n. 3-4, p. 187-199, 1986.

SCHWARTZ, Alfred. Le sommeil et les hypnotiques. In: **Problèmes physio-pathologiques d'actualité***.* Paris: Masson, 1939.

SCLIAR, Moacyr. História do Conceito de Saúde. **Physis:** Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007.

SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brigido V.; BERTOLDO, Raquel B. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. **Psic.:** Teor. e Pesq., v. 25, n. 2, 2009.

SENNET, Richard. **A corrosão do caráter**: as consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo. 8. ed. Rio de Janeiro: Record, 2004.

SERAFINI, Mauro; BUGIANESI, Rossana; MAIANI, Giuseppe; VALTUENA, Silvia; DE SANTIS, Simone; CROZIER, Alan. Plasma antioxidants from chocolate. **Nature**, v. 424, p. 1013, 28 Aug. 2003.

SFEZ, Lucien. **A saúde perfeita**: crítica de uma nova utopia. São Paulo: Unimarco, Edições Loyola, 1996.

SHELMET, J. J.; REICHARD, G. A.; SKUTCHES, C.L.; HOELDTKE, R. D.; OWEN, O. E.; BODEN, G. Ethanol causes acute inhibition of carbohydrate, fat, and protein oxidation and insulin resistance. **J Clin Invest**, v. 81, n. 4, p. 1137-45, 1988.

SILER, S. Q.; NEESE, R. A.; HELLERSTEIN, M. K. De novo lipogenesis, lipid kinetics, and whole-body lipid balances in humans after acute alcohol consumption. **Am J Clin Nutr**, v. 70, n. 5, p. 928-36, 1999.

SILVA, Adelino S. R.; SANTHIAGO, Vanessa; GOBATTO, Cláudio A. Compreendendo o overtraining no desporto: da definição ao tratamento. **Rev. Port. Cien. Desp.**, Porto, v. 6, n. 2, maio 2006.

SILVA, Augusto Santos. A ruptura com o senso comum nas ciências sociais. In: SILVA, Augusto Santos; PINTO, José Madureira. **Metodologia das ciências sociais**. Porto: Afrontamento, 2003.

SPINK, Mary Jane (Org.). **Práticas discursivas e produção de sentidos no cotidiano**: aproximações teóricas e metodológicas. São Paulo: Cortez, 1999.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci. e Mov**. Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.

TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. **Imagem corporal**: conceito e desenvolvimento. São Paulo: Manole, 2003.

TUBINO, Manoel José Gomes; MOREIRA, Sérgio Bastos. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

VELHO, Gilberto. **A utopia urbana**: um estudo de antropologia social. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

VICENTE, Adriana Natália da Cruz; PICOLO, Ana Flor Oschinis; GOMES, Carla Monteiro; VIEBIG, Renata Furlan. Aplicabilidade do Pentáculo do Bem-estar como ferramenta para nutricionistas. **Revista Digital - Buenos Aires**, ano 13, n. 129, 2009.

WACQUANT, Loïc. **Corpo e alma**: notas etnográficas de um aprendiz de boxe. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

WEBER, Max. A “objetividade” do conhecimento nas ciências sociais. In: COHN, Gabriel (Org.). **Max Weber**: sociologia. 5. ed. São Paulo: Ática, 1991.

WEBER, Max. **Economia y sociedad**. México: Fondo de Cultura Económica, 1995.

WEBER, Max. **Conceitos básicos de sociologia**. 4. ed. São Paulo: Centauro, 2005.

WEBER, Max. **A ética protestante e o espírito do capitalismo**. São Paulo: Martin Claret, 2006.

WEINECK, Jurgen. **Manual de Treinamento Desportivo**. São Paulo: Manole, 1986.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic disease**. Geneva, p. 57-96, 1990.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Alcohol**. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/en/>. Acesso em: 2 ago. 2014.

APÊNDICE A – Roteiro de Entrevistas

Conforme mencionado no percurso metodológico, este roteiro serviu apenas como um guia. A ordem dos tópicos listados abaixo não foi seguida à risca, sendo o ritmo e a evolução da conversa com os discentes o direcionador.

- Como é a sua vinda para UERJ? Quanto tempo leva para chegar? Qual meio de transporte utiliza para chegar até aqui? O que come durante o trajeto?
- Quanto tempo, em média, você fica na faculdade? Toma café da manhã e almoça na UERJ? Como são estas refeições? Há algum lanche intermediário entre as refeições principais?
- Faz algum estágio ou tem algum outro trabalho? Como é isso? Quanto tempo passa na rua e o que come quando está fora de casa?
- O que você faz depois que sai da UERJ?
- Costuma beber com os amigos depois da aula?
- O que você acha do preço da comida da UERJ? E qual a sua opinião quanto às opções de comida da UERJ e do seu entorno?
- Qual a razão (ou as razões) que te levaram a escolher este curso?
- Você atua ou já atuou em algum trabalho relacionado à sua área?
- Caso positivo: Qual? Que tarefas você exerce/exercia? Você está satisfeito com a remuneração que você recebe no seu trabalho? É o suficiente para as suas necessidades básicas?
- Caso negativo: Qual área você almeja trabalhar? Qual a sua pretensão salarial?
- Considerando um dia típico de faculdade e no trabalho, quantas refeições você realiza e onde?
- Com que frequência, em média, você come frituras, doces, alimentos comprados prontos e afins?
- Você pratica algum exercício físico? Qual? Quantas vezes por semana?

- (Em caso de resposta negativa, perguntar se já praticou e, se for o caso, por que parou).
- Quantas horas você costuma dormir por noite? Você costuma dormir depois do almoço?
- O que você sente em relação a diferença do que você prega na sua profissão e aquilo que você faz/pratica?

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Resolução CNS nº 466/2012)

Eu, _____, abaixo assinado(a), declaro ter sido informado(a) dos motivos para participar desta pesquisa.

Entendo que as informações prestadas por mim serão utilizadas no projeto de pesquisa "A configuração de um espaço entre o discurso e a prática na Educação Física e na Nutrição", desenvolvido por Juliana Brandão Pinto de Castro, aluna do Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

Declaro ter compreendido as explicações transmitidas pela pesquisadora, que tem por objetivo compreender o descompasso entre o discurso verbal e as práticas reais e o universo simbólico dos estudantes destes cursos e analisar até que ponto os alunos se englobam nas próprias normas que aprendem no decorrer da graduação, através de entrevistas e observações durante as aulas. Além disto, a pesquisadora poderá realizar registro fotográfico de algumas situações.

Compreendo que todas as entrevistas serão gravadas em áudio e serão ouvidas pela pesquisadora e utilizadas somente para coleta de dados. Fica claro que minha participação é totalmente voluntária e posso recusar-me a participar, ou mesmo desistir, a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo a minha pessoa. Não haverá desconfortos e riscos com a minha participação. A pesquisa não terá nenhum custo para mim e não receberei qualquer vantagem financeira para participar deste estudo.

Entendo que os resultados poderão ajudar nas propostas de melhoria da compreensão do universo simbólico dos estudantes da graduação. Estes resultados serão divulgados em revistas e livros, sem identificação pessoal, resguardando minha privacidade. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sobre a guarda da pesquisadora.

Fica acordado que a pesquisadora está ao meu dispor, sempre que necessário, para esclarecer as minhas dúvidas e responder às perguntas que eu

deseje fazer, para me ajudar a compreender quaisquer questões que possam surgir relacionadas ao tema da pesquisa.

Sendo assim, declaro que concordo em participar desta pesquisa, ciente que meu direito de não responder a qualquer pergunta será respeitado, se esta for minha decisão, não importando o(s) motivo(s). Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Rio de Janeiro, ____ de _____ de 201___.

_____	_____
Assinatura do(a) aluno(a)	Assinatura da pesquisadora

Qualquer dúvida, entrar em contato com a pesquisadora Juliana Brandão Pinto de Castro nos telefones (21) 99779-4460 / (21) 2572-6961 ou e-mail julianabrandaoflp@hotmail.com.

Caso não consiga encontrar a pesquisadora, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa, CEP-HUPE no telefone (21) 2868-8253 ou e-mail cep-hupe@uerj.br.

ANEXO A – Profissionais de saúde

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE

RESOLUÇÃO N.º 218, DE 06 DE MARÇO DE 1997

O Plenário do Conselho Nacional de Saúde em Sexagésima Terceira Reunião Ordinária, realizada no dia 05 e 06 de março de 1997, no uso de suas competências regimentais e atribuições conferidas pela Lei n.º 8.080, de 19 de setembro de 1990, e pela Lei n.º 8.142, de 28 de dezembro de 1990, **considerando que:**

- a 8ª Conferência Nacional de Saúde concebeu a saúde como *"direito de todos e dever do Estado"* e ampliou a compreensão da relação saúde/doença como decorrência de vida e trabalho, bem como do acesso igualitário de todos aos serviços de promoção e recuperação da saúde, colando como uma das questões fundamentais a integralidade da atenção à saúde e a participação social;
- a 10ª CNS reafirmou a necessidade de consolidar o Sistema Único de Saúde, com todos os seus princípios e objetivos;
- a importância da ação interdisciplinar no âmbito da saúde; e
- o reconhecimento da imprescindibilidade das ações realizadas pelos diferentes profissionais de nível superior constitue um avanço no que tange á concepção de saúde e a à integralidade da atenção.

RESOLVE:

I – Reconhecer como profissionais de saúde de nível superior as seguintes categorias:

1. Assistentes Sociais
2. Biólogos;
3. Profissionais de Educação Física;
4. Enfermeiros;
5. Farmacêuticos;
6. Fisioterapeutas;
7. Fonoaudiólogos;
8. Médicos;
9. Médicos Veterinários;
10. Nutricionistas;
11. Odontólogos;
12. Psicólogos; e
13. Terapeutas Ocupacionais.

II – Com referência aos itens 1, 2 e 9 a caracterização como profissional de saúde dever ater-se a dispositivos legais do Ministério da Educação e do Desporto, Ministério do Trabalho e aos Conselhos dessas categorias.

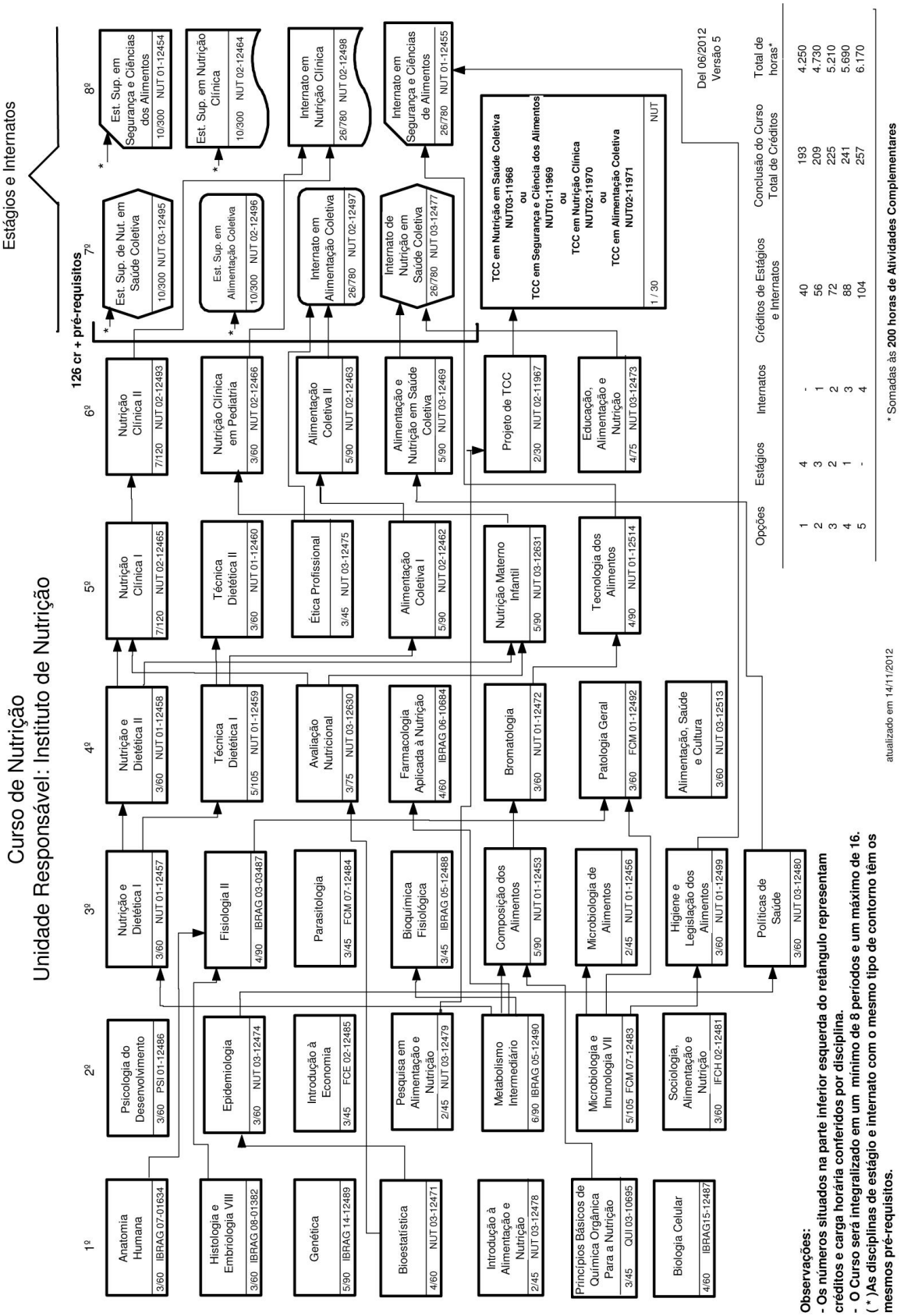
CARLOS CÉSAR S. DE ALBUQUERQUE
Presidente do Conselho Nacional de Saúde

Homologo a Resolução n.º 218, de 06 de março de 1997, nos termos de Decreto de Delegação de Competência de 12 de novembro de 1991.

CARLOS CÉSAR S. DE ALBUQUERQUE
Ministro de Estado da Saúde

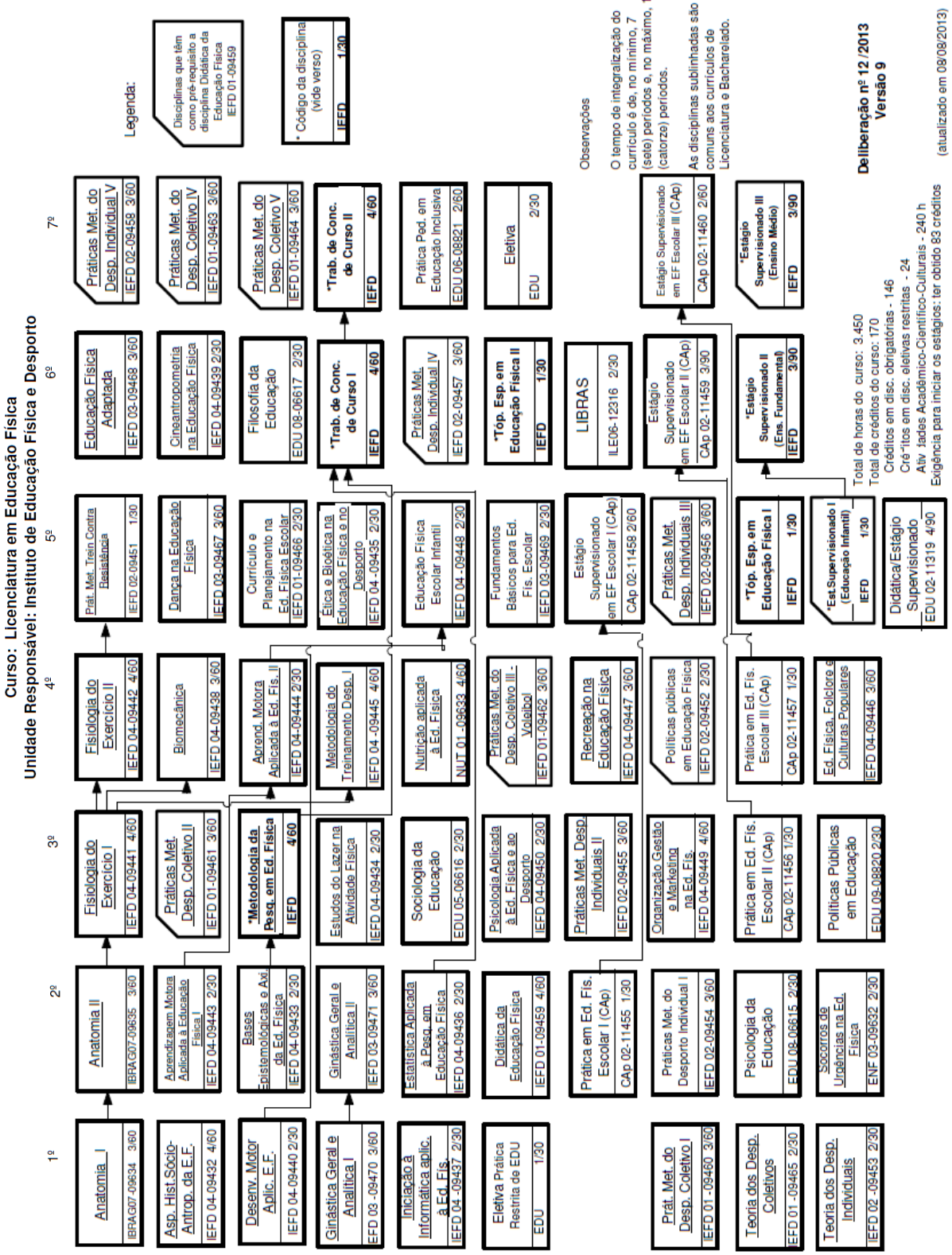
Fonte: <http://cref2rs.org.br/legislacao/legfederal1.asp>. Acesso em: 12 maio 2014.

ANEXO B – Fluxograma do curso de Nutrição



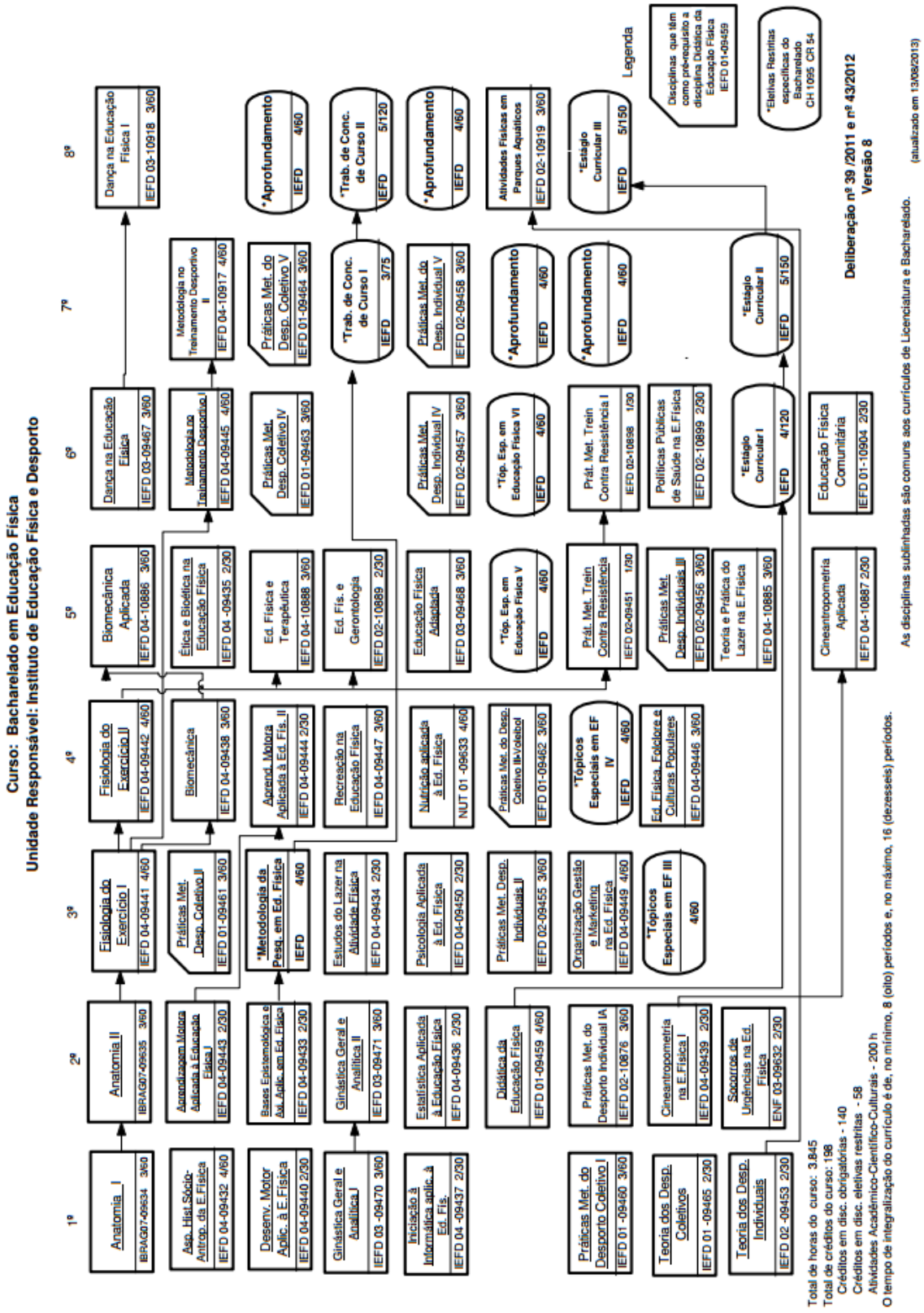
Fonte: <http://www.nutricao.uerj.br/fluxograma/>. Acesso em: 02 mar. 2014.

ANEXO C – Fluxograma do curso de Licenciatura em Educação Física



Fonte: <http://www.dep.uerj.br/paginas_internas/desc_cursos/educacao_fisica.html>. Acesso em: 17 mar. 2014.

ANEXO D – Fluxograma do curso de Bacharelado em Educação Física



Fonte: <http://www.dep.uerj.br/paginas_internas/desc_cursos/educacao_fisica.html>. Acesso em: 17 mar. 2014.