

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

Cristina Turnes Montezano

**ALIMENTAÇÃO E CULTURA: AS DIETAS E A CONSTRUÇÃO DO CORPO NA SOCIEDADE
CONTEMPORÂNEA**

Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel (Trabalho de Conclusão de Curso) sob orientação de Prof. Dra. Rogéria Campos de Almeida Dutra.

Juiz de Fora

2025

DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Eu, Cristina Turnes Montezano, acadêmica do Curso de Graduação Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculado sob o número 202172140A declaro que sou autor do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado ALIMENTAÇÃO E CULTURA: AS DIETAS E A CONSTRUÇÃO DO CORPO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA, desenvolvido durante o período de outubro de 2024 a fevereiro de 2025 sob a orientação de Prof^a. Dr^a. Rogéria Campos de Almeida Dutra, ora entregue à UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF) como requisito parcial a obtenção do grau de Bacharel, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, _____, de _____, de _____.

Cristina Turnes Montezano

Marcar abaixo, caso se aplique:

Solicito aguardar o período de () 1 ano, ou () 6 meses, a partir da data da entrega deste TCC, antes de publicar este TCC.

OBSERVAÇÃO: esta declaração deve ser preenchida, impressa e assinada pelo aluno autor do TCC e inserido após a capa da versão final impressa do TCC a ser entregue na Coordenação do Bacharelado Interdisciplinar de Ciências Humanas.

ALIMENTAÇÃO E CULTURA: AS DIETAS E A CONSTRUÇÃO DO CORPO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

Cristina Turnes Montezano¹

Resumo:

O presente artigo busca debater a dieta (alimentação restritiva) e como essa forma de comportamento atinge especificamente as mulheres e seus corpos. Por meio de uma revisão bibliográfica dos estudos de Contreras (2005), Mazzini (2018) e Flandrin(2018), busca-se discutir, em um primeiro momento, a importância da alimentação nas relações sociais e sua presença como objeto de investigação nos estudos antropológicos. Posteriormente, avalia-se o estudo da construção histórica das dietas, inicialmente interligadas à religião e que através de uma construção cultural na contemporaneidade, alcança um status de ideal estético, no qual o indivíduo que é considerado “guloso” é percebido como egoísta e desleixado e o corpo magro, moralmente valorizado, associado à saúde. Por fim, o artigo aborda as consequências dessa normalização cultural do corpo magro que atinge em particular a população feminina.

Palavras chave: Alimentação, Dieta, Corpo, Mulher, Estética, Cultura.

1 Introdução:

Primeiramente esse artigo examina as questões do estudo da alimentação e sua importância, ressaltando que a alimentação é orientada por valores, práticas culturais e sociais que se reflete em nossos hábitos por influência de localidade, classe, gênero, dentre outros marcadores sociais. Sua importância, para além da subsistência perpassa pela cultura, através dos hábitos e costumes e se reflete no âmbito social influenciando e constituindo sociedades.

Os estudos antropológicos sobre alimentação segundo Mintz (2001) e Contreras (2005), tem se destacado por suas investigações sobre as interdições e preconceitos alimentares ligados à religião, bem como em sua transversalidade nas questões de gênero e saúde. Uma realidade que se transformou a partir da modernidade e passou a ter relevância nos estudos antropológicos, com a ascensão dos direitos feministas e crescimento da industrialização de alimentos. Posteriormente, Mazzini (2018) salienta a inserção da dieta na construção social e suas relações com a cultura, juntamente de Contreras(2005), que reflete as relações da dieta com as questões religiosas e seu desencadear relacionando distúrbios alimentares e suas respectivas consequências aos corpos femininos. Por fim, o artigo faz uma reflexão sobre as conexões entre padrões dietéticos e o biopoder, ou seja, como as práticas alimentares orientada por valores culturais podem se tornar dispositivos de poder e dominação(Kraemer 2014).Associa-se a essa questão, as relações entre dieta e saúde, operadas por padrões construídos historicamente, sobre o que tem sido considerado saudável.

Vale destacar a importância de se dedicar às reflexões sobre a dieta como, a presente proposta, investigando os fatores que transpõem as construções de padrões estéticos e processos de estigmatização. Dentre estes podemos destacar o adoecimento em decorrência dessas imposições, do culto ao corpo, promovidas no mundo contemporâneo, estimulando análises que se atentam para a subjetividade e complexidade do organismo humano. Além disso, em virtude da constante intervenção estética, por muitas mulheres e insatisfação em relação aos seus corpos, esse estudo visa contribuir para o estabelecimento de diálogo entre as áreas de saúde e da antropologia considerando a pluralidade dos corpos.

A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica dos livros de Contreras (2005), Flandrin (2018), especificamente do capítulo de Mazzini(2018), artigo de Kraemer(2014), o ensaio de Gayle Rubin(1993) bem como reportagens publicadas na grande mídia. Inicialmente, foi feita uma listagem de artigos relacionados ao tema analisado. Em seguida, selecionaram-se alguns textos destes autores, através da busca nos sites Scielo e Google Acadêmico e feito o fichamento, no sentido de analisar o histórico da alimentação e da dieta e suas diversas implicações no comportamento social, em particular na influência que ela tem sobre a conduta feminina.

2 Antropologia e sua introdução ao estudo da alimentação

¹Graduanda em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Juiz de Fora- UFJF. Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel. Orientadora: Rogéria Campos de Almeida Dutra.

Desde antes do surgimento da antropologia como ciência, os registros históricos já datavam o interesse de pesquisar e estudar as práticas alimentares, conforme os estudos de Flandrin(2018), principalmente por parte dos helenistas que estudavam a relação da alimentação aos mitos gregos e posteriormente a utilizaram para a manutenção da saúde. Esse comportamento está intrinsecamente interligado a nossa identidade social, de hábitos e cultura, se fazendo presente por meio de práticas constantes em nosso dia a dia. Contreras (2005), descreve a prática de comer como uma função não só fisiológica essencial para a sobrevivência humana, como também uma forma de comunicação e manutenção de uma cultura, além de trazer implicações materiais e simbólicas para a construção de identidades de gênero. A alimentação tem como cenário frequente de ocorrência o cotidiano doméstico atuando de forma central nos estabelecimentos de relações de poder e de hierarquia.

Historicamente, esse autor destaca que em grande parte das sociedades toda a economia era baseada na produção de alimentos não somente para sobrevivência, mas também como uma representação de poder. O acúmulo de alimentos, entre grupos nômades, por exemplo, significava maior número de propriedades. Por outro lado, a sazonalidade da produção agrícola, ou colheita de gêneros silvestres se manifestava através da alternância de períodos de abundância e escassez de restrição alimentar e de gula. Ressalta ainda Contreras (2005), que a sociedade trobriandesa, descrita por Malinowski (2005) tinha o hábito de comer muito em épocas de fartura. A grande quantidade de comida era sinônimo de riqueza, o que podia ser identificado através de ditados a respeito como: “Comeremos até que nossos ventres revirem e não possamos permanecer em pé”. Esse conceito de acumulação de alimentos relacionado à fartura, não era somente relatado entre povos nativos, também eram comuns em outras populações como os catalães que diziam: “mais vale que faça dano, que sobre”.

Com a expansão do mercantilismo, política econômica que floresceu na Europa entre os séculos XVI e XVIII, as especiarias se tornaram a representação da riqueza e abundância. De fato, este comércio, de forma anterior à globalização, foi um dos fatores essenciais para a expansão dos portos e desenvolvimento econômico, interconectando o Oriente com o Ocidente. As especiarias eram consideradas produtos de luxo, pois eram importadas, tal como o açúcar que, até o século XVII, era considerado um produto raro, chegando a ser ofertado como presente tal o seu valor. Dessa forma, a alimentação foi fundamental para o crescimento e formação de relações sociais e a expansão marítima, antes do mundo se tornar interconectado (Mintz 2001; Contreras 2005)

Porém, nem sempre o campo da alimentação esteve em destaque nos estudos antropológicos. De acordo com Mintz(2001) apesar dos hábitos alimentares estarem inclusos nas primeiras etnografias, a reflexão sobre o papel da alimentação na vida social desses nativos não era frequentemente aprofundada. Os costumes alimentares eram, portanto, abordados através da descrição das atividades do cotidiano dos nativos tais como: no exercício de poder dos chefes de tribos, no estabelecimento de laços matrilineares de parentesco, além da função de nutrição, como nos relatos de Malinowski (2001) sobre os trobriandeses destacava como o inhame era sua principal fonte de nutrição.

Até então, o ato de comer, vinculado ao ambiente doméstico intimamente relacionado às mulheres, fugia dos interesses de pesquisa dos antropólogos. A disciplina naquele momento era dominada por homens, que se interessavam em investigar as dimensões políticas e públicas da vida social, tendo igualmente como interlocutores, os nativos masculinos. Porém com o avanço das transformações sociais em relação às mulheres na sociedade e da forma de produção alimentar, houve uma mudança de panorama pelos pesquisadores(Mintz 2001)

“Graças à associação das mulheres com a comida e com o cozinhar, e dos homens com a caça e a política, desenvolveu-se uma importante literatura dedicada à comida e ao gênero. Parte dela trata da relação entre a comida e a imagem do corpo, outros livros tratam da relação entre domesticidade e liberação das mulheres, outros, ainda, das ligações entre comida e auto-identificação com gênero. No volume de 1998 organizado por Carol Counihan e Steven Kaplan, Food and gender, Miriam Kahn explora a insistência na lavoura do taro (*Colocasia esculenta*) e em seu consumo numa comunidade Papua da Nova Guiné. Lá, o taro é um poderoso símbolo de masculinidade e a principal comida ritual nas festas políticas”(MINTZ, 2001).

O intercâmbio de culturas, fez as práticas alimentares se tornarem cada vez mais presentes e diversas; no nosso dia a dia, seja pelo crescimento do mercado de restaurantes asiáticos seja pela expansão de redes de fast food pelo mundo, permeados pela ampliação do sistema capitalista. Mintz (2001) destaca que esse

movimento se deu a partir da mudança do campo para cidade, o que transformou a forma de se alimentar. Todos esses fatores combinados serviram de estímulo aos estudos culturais sobre a alimentação nas sociedades ocidentais, com destaque para a expansão da industrialização de alimentos.

3 A construção da dieta

As práticas de restrição alimentar não são um fenômeno contemporâneo, estando associadas ao costume do jejum, presentes em diferentes culturas. Entre as sociedades nativas e grupos nômades, relatos e vestígios descrevem diferentes estratégias para suprimir a fome, como o consumo de peiote², de noz de areca(betel) de efeito alucinógeno, tabaco, café, entre outros alimentos. Segundo Contreras (2005), a dificuldade de se encontrar alimentos, ou os períodos de intermitência seria um dos fatores que favoreceram a utilização do jejum, para a melhor redistribuição da comida.

Porém, as restrições alimentares foram ao longo da história utilizadas para outros fins que, não o de reservar a comida, e sim através dela, se alcançar a cura. No caso da Grécia antiga os médicos hipocráticos antes de usar intervenções em seus pacientes, recorriam aos alimentos para fortalecer, cuidar do corpo e restabelecer sua saúde. Vale destacar, contudo, que, de acordo com Mazzini (2018), as pessoas mais abastadas tinham a oportunidade de ter o tratamento mais longo, por intermédio da alimentação, enquanto o restante da população tinha que utilizar de outras alternativas.

As pessoas de maior poder econômico tinham acesso a mais recursos, porque, possuíam tempo e dinheiro, enquanto as de menor poder aquisitivo tinham que recorrer a outras formas mais emergenciais de tratamentos como remédios e cirurgia, para se curar, quando se encontravam enfermas. Dessa forma podemos observar que, os médicos tinham a preocupação de equilibrar a alimentação, saúde e dieta entre outros saberes alimentares. Ou seja, já vemos se fazer presente uma hierarquização, neste contexto social, para além da posição de poder econômico, em que ricos já usufruíam de mais recursos e tempo para cuidar da saúde enquanto as populações marginalizadas não possuíam o direito de ter acesso aos cuidados que não fossem por intermédio do uso de remédios, e de intervenções cirúrgicas de forma a confirmar o conceito do próprio Hipócrates :

“Em primeiro lugar falarei sobre as coisas que podem ser úteis para a maioria dos homens aqueles que consomem não importa que alimentos e bebidas, que são obrigados a trabalhar e a viajar pelo mar para ganhar seu sustento que são expostos ao frio e ao calor sem qualquer proveito, e que seguem o resto da dieta muito irregularmente [...]. Mas para aqueles que possuem tudo isso [ou seja, aqueles que não têm que se preocupar com o sustento] e que reconhecem que nada tem valor, nem as riquezas, nem o que quer que seja sem a saúde para aqueles que encontram um regime de vida realizável, que se mais aproxima o mais possível, da verdade absoluta (Pseudo - Hipócrates, De dieta 68,1;69,1,apud Mazzini,2018).

Conforme a medicina hipocrática, a doença ocorria devido ao desequilíbrio do corpo e humores e esse equilíbrio deveria ser mantido, ou recomposto com uma atenção a alimentação, trabalho e ginástica.

Contreras (2005) afirma ser a restrição de alimentos construções forjadas a partir de uma interação social. De acordo com o autor, a restrição alimentar perpassa por diversas mudanças com o tempo. No Ocidente, durante a Idade Média elas estavam relacionadas à religião, influenciadas através da igreja Católica, em que se pagavam as penitências para se redimir dos erros, dentre eles a gula, que passou a ser vista como um dos pecados capitais.

Porém, o jejum de acordo com Contreras(2005), também era utilizado em prol de reivindicar por direitos sociais e políticos por meio das greves de fome. Posteriormente por consequência novas doenças, como a anorexia santa (Holy anorexia), se inicia no decorrer da Idade Média e início do Renascimento, um momento de transição, onde ainda a igreja católica possuía poder, e como as mulheres tinham maior proximidade religiosa e se existia uma hierarquização de gênero, elas acabaram aderindo às práticas de jejum.

²Peiote uma espécie de cacto pequeno nativo dos Estados Unidos e México. Usualmente utilizados em época de escassez de alimentos, para suprir a fome e também utilizados em rituais religiosos pelo poder alucinógeno para entrar em contato com divindades.

As mulheres parecem ser centrais no costume das restrições alimentares, interligando as formas de alimentação, suas representações simbólicas e de gênero. Observa-se a íntima relação entre as atividades de nutrição e do cuidado que, como parte, juntamente com as atividades domésticas são, consideradas como inferiores e dependentes da atuação masculina. Em meio a essa posição de subjugação, na perspectiva de Contreras (2005), as mulheres utilizaram da comida como forma de fugir desse controle, como o jejum para se expressar ou atingir objetivos e até mesmo alcançar uma graça e ser subserviente a Deus.

Porém, com o avançar do Iluminismo, a religião foi perdendo sua influência e a partir de então, a cultura grega e suas ideias são trazidas de volta, reforçando a razão em prejuízo das pesquisas religiosas. Dessa forma, a greve de fome e as demais penitências foram perdendo força e cada vez mais, essas práticas alimentares foram se aproximando de uma funcionalidade de beleza e saúde. O que em parte aproximou a medicina; do alinhamento da dieta como prática saudável, para fins estéticos e para se manter um bem estar.

A partir da Revolução Industrial, as dinâmicas de trabalho e do cotidiano vão se transformando e a popularização de produtos pré-prontos com preços acessíveis, fomentam o seu consumo acelerado, que caracteriza as décadas finais do século XX. Nos anos 80 observa-se o crescimento e tendência de diminuição desses produtos, que são substituídos por comidas leves e a diminuição do consumo de carne, muito por consequência da vigilância do corpo e do modismo, por um corpo físico mais enxuto.

A gordura das carnes foi substituída por peixes e leguminosas e pratos light, que passam a fazer parte do cardápio que integram a alimentação, os benefícios da dieta. A partir de então são implementados produtos sem gordura, sal ou açúcar. E que ainda prometem manter as propriedades do alimento em substituição aos que seriam gordurosos. Para o incentivo de um consumo mais saudável, adquirido até por empresas de indústrias alimentícias, como forma de se adequar e atrair consumidores, levando as pessoas a busca de um estilo de vida mais saudável.

Através do século XIX e XX os cuidados corporais, juntamente com as práticas de exercícios, bem como da educação de nossas práticas alimentares foram consolidadas por meio das ideologias difundidas na época, tendo grande aceitação social.

4 A cultura da dieta e a construção social do corpo

De acordo com Contreras (2005), as patologias de anorexia, bulimia e obesidade na sociedade contemporânea aumentam de forma concomitante a abundância de alimentos e da ideia de bem estar, pois, com a crescente industrialização dos produtos e da aceleração do tempo, além das demandas por parte das pessoas e a dificuldade para se manter um equilíbrio alimentar, ocorre o surgimento de inúmeras doenças cardíacas, entre outras.

Esse avanço do tempo por uma busca desenfreada por produtividade leva as pessoas a terem um regulamento desordenado, em sua alimentação levando-as ao consumo de produtos mais rápidos e práticos de serem feitos, e por consequência as induzindo a consumirem produtos que fazem mal à saúde. Em contrapartida, há uma exaltação à restrição alimentícia e o incentivo a práticas de exercícios físicos, o que por si só é contraditório. As pessoas que não conseguem alcançar esse padrão, por consequência, são conduzidas a obsessão e compulsão por substâncias, que prometem o emagrecimento, como o Ozempic sem recomendação médica, ou até a ingestão de larvas de teníase, comercializadas na dark web para se alcançar um padrão estético. (ISMERIM.2024).

Partes dos discursos de emagrecimento advindas do marketing, em relação ao corpo são construídas e auxiliam na objetificação dos corpos e na obsessão do corpo perfeito, atingindo a população mais vulnerável que é a feminina, de forma a estarem mais suscetíveis aos julgamentos e as constantes cobranças em alcançar um padrão estético. Segundo Contreras (2005), a sociedade a todo o momento se contradiz, pois como manter um corpo equilibrado e saudável em uma construção social; que não lhe permite muitas das vezes realizar a preparação de seus próprios alimentos, fazendo-os recorrer a alimentos pré- prontos?. E que almoçar num restaurante está fora do orçamento de muitos?. Dessa forma, reforça-se a mensagem culturalmente difundida por nossa sociedade, que ressalta a produtividade, em detrimento da saúde e em contrapartida exalta um padrão de corpo.

Contreras(2005) também salienta, que essa vida acelerada e a industrialização gerou nas pessoas um problema, onde elas não se alimentavam de acordo com as necessidades básicas do corpo. Acrescenta ainda, em relação às fontes de gordura e açúcares, que para se evitar problemas de saúde devemos consumi-los em menor quantidade.

Dessa forma segundo Contreras (2005), as relações contemporâneas com o corpo, estão interligadas a rejeição à gordura, através de uma construção cultural que estabelece esse estereótipo e associa, à imagem de

um indivíduo gordo, a de uma pessoa preguiçosa, comilona e desleixada, ligada ao arquétipo do que o autor se refere ao “gordo glóton”. Pois, ao transgredir as regras impostas, ela precisa ser colocada em seu devido lugar e ser corrigida. Seguindo esse conjunto de regras que se dão de forma social e cultural, então a magreza ganha um valor moral, dentro de uma lógica cultural.

A partir da consolidação dessas ideias, o que se tem por consequência, é o culto ao corpo e por desdobramento os problemas com a saúde e diversas patologias, dentre elas, a anorexia e a bulimia, isso por si só, segundo Contreras(2005), comprova que esse tipo de estigmatização, reduz o aparente limite entre a medicina e as práticas sociais, e as consequências são sentidas nos corpos, se convertendo na valorização do corpo magro como saudável, de forma a anular as demais pluralidades. Isso se faz presente na atualidade através de dietas sem a orientação, de um nutricionista e com inclusive, a utilização de medicamentos como o Ozempic, para se alcançar o emagrecimento.

Isso fica mais claro quando vemos mulheres famosas com um corpo aparentemente perfeito sendo atacadas, em suas respectivas redes sociais por não corresponderem às expectativas impostas pela sociedade, como: Marqueline que por ter emagrecido, foi julgada por aparentar estar doente e, portanto, com uma aparência esteticamente feia, sendo que em boa parte da vida, a mesma atriz sofreu por ter engordado e até mesmo, se utilizou de recursos como laxantes para emagrecer, a levando a ter distúrbios quanto a sua própria imagem. Já a atriz Paola Oliveira, recebeu críticas na internet pelo motivo de ter postado fotos com seu corpo natural, e, portanto, com algumas “gordurinhas” aparentes, o que levou as pessoas a julgarem como desleixada, já que uma pessoa que trabalha com a imagem deve ter um corpo esbelto (COELHO, 2018; CASEMIRO, 2023).

Dentre as muitas famosas que foram vítimas de ataques nas redes sociais devido suas aparências, sofrendo “body shaming”, a mais recente foi Maiara, da dupla sertaneja Maiara e Maraisa, que ao passar por um processo de emagrecimento, e postar fotos, compartilhar sua busca por uma vida mais saudável, com exercícios e acompanhamento médico, também sofreu ataques, pois estaria muito magra. Os casos de Bruna Marqueline e Maiara; sugerem que elas não se encaixaram aos padrões estéticos de magreza, gerando repercussões em torno de seus corpos (ALVES, 2024).

Contreras (2005) cita que assim como a sociedade restringe a pluralidade dos corpos, ela também limita a magreza, tendo dessa forma específica, um padrão a ser aceito, e por esse motivo tantas mulheres, inclusive as famosas são vítimas do julgamento em relação aos seus respectivos corpos. O contraditório é que, a mesma mídia que dita a vigilância aos corpos alheios, segundo o antropólogo difunde a imagem de alimentos gordurosos e as interliga aos momentos de lazer, propagados por essas próprias mídias. Isso pode ser observado com os refrigerantes, que mesmo sendo prejudiciais à saúde, influenciam jovens a escolherem sua forma de alimentação de acordo com a satisfação de seu paladar. Por consequência as pessoas recorrem além das dietas mirabolantes, ao uso de remédios, que se mal administrados, fazem mal ao organismo como fez Bruna Marqueline, correndo dessa forma um risco de vir a ter problemas de saúde.(COELHO 2018).

Diante desse cenário se torna difícil se encontrar um equilíbrio, entre a satisfação do paladar e simultaneamente um corpo de alto desempenho, além de abrir caminhos para diversas compulsões alimentares que resultam em processos de adoecimento dentre eles a anorexia, bulimia e obesidade, presentes como problemas de saúde constantes na sociedade moderna. Os problemas alimentares são classificados como desordens “anomalias”, cuja responsabilidade recai sobre os sujeitos, antes de serem compreendidos como consequência de uma sociedade de aceleração. O problema se aloca, portanto, naqueles que, ingerem alimentos gordurosos ou açucarados, como se essas pessoas pudessem escolher ou tivessem tempo e dinheiro para preparar uma alimentação saudável. Para lidar com esses desvios, reconhecidos geneticamente como “eating disorders”, são indicados um único caminho a se recorrer: a correção em relação a esses corpos.

5 A pressão estética no corpo da mulher

Historicamente as mulheres têm sido submetidas às relações de poder, servindo como moedas de troca. Sua posse estava intrinsecamente relacionada ao prestígio, o que tem se perpetuado com o tempo, com a manutenção dos privilégios para os homens e em suas respectivas posições sociais. Essa constituição de poder nasce na divisão do trabalho conforme Gayle Rubin (1993), quando as atividades cotidianas passaram a se relacionar de acordo com o gênero. Nas sociedades nativas, segundo Contreras (2005) os relatos etnográficos indicam a existência dessa lógica, além da fartura como sinal de abundância, em que os alimentos têm como função social uma significação de riqueza, e a preferência por corpos femininos corpulentos interconectando representações de fertilidade e poder.

Contreras (2005) cita que, entre os nativos Banyankole do leste da África, quando uma menina era preparada para um casamento, não era permitido que ela corresse ou saísse de casa, além de ela poder consumir em abundância leite, para que assim engordasse e atingisse o padrão estabelecido pela comunidade e se tornasse mais atraente; já ao homem era exigido um preparo físico, para que se desenvolvessem com maior facilidade suas funções, dentre elas a caça. Ou seja, a gordura era vista de forma positiva, enquanto o corpo magro era sinal de escassez e miséria, principalmente relacionados à imagem feminina.

Contudo na Idade Média com a ascensão das instituições religiosas as questões interligadas ao corpo começam a mudar. Pois o que era visto como sinônimo de saúde e fertilidade, passa a ser condenado se tornando o pecado da gula, pela igreja Católica. Aqui se pode observar que o gordo deixou de ser sinônimo de beleza e passou a ser condenado. Por consequência com o tempo problemas relacionados à alimentação passaram a ser descritos na literatura médica, devido ao seu crescimento. A primeira delas realizada por Morton(2005) em 1689 foi em relação a anorexia.

Segundo Contreras(2005) nesse momento a medicina por influência de ideias mais ligadas a ciência da saúde, passa a medicalizar e a classificar as pessoas que apresentavam “anomalias” e categorizar as mulheres que desviavam do padrão de saúde, determinando-as como mais suscetíveis por elas serem consideradas mais sentimentais e instáveis, em grande parte devido aos hormônios. A medicina então passou a descreve-las como desviantes, e por consequência em muitos casos como loucas. Esses estudos, apesar de equivocados, abriram margens para que a obsessão pela magreza que tinha uma origem cultural e psicológica fosse legitimada pela ciência posteriormente.

Esse status de acordo com os estudos de Contreras(2005) se perpetuou por uma busca por um corpo magro, por séculos e entre as décadas de 1830 a 1850 nos Estados Unidos, passou a estar ligado aos modos de bons costumes e delicadeza. E o que começou como uma dedicação a divindades religiosas, e exclusão do pecado da gula, passou a se aproximar do estético, culminando em problemas de distúrbios alimentares.

No século XX portanto, o corpo feminino então passa a adquirir um valor estético. Incentivado pelo crescimento da alta costura e a uma pressão cada vez maior para se adequar à moda vigente, estabelecendo dessa forma um novo padrão a ser seguido. Então, novos padrões de perfil estético são estabelecidos, não considerando somente o que faz bem à saúde, mas também, influenciados por construções de valores sociais. Confirmando a consolidação de um perfil estético com o aval não só econômico, mas de instituições médicas.

A magreza é então apresentada como um ideal de poder e sucesso, reforçados através da cultura. Ela também tem um inimigo a ser combatido: a gordura, considerada como algo que faz mal a saúde. Uma explicação para esse fato, segundo Contreras(2005), é que com o avançar da industrialização e falta de tempo, as práticas alimentares se modificaram e junto delas os corpos. Os produtos se tornaram mais populares e com os preços mais acessíveis de forma a ganhar espaço nas classes mais baixas. E devido a isso, as pessoas ricas que sempre queriam se diferenciar em relação às outras classes buscaram valorizar então, outro tipo de alimentação e um ideal de magreza. Essa pressão se faz tão presente, que um quarto da população segue alguma dieta, resguardada não só pelas mídias, mas pelas medicinas “paralelas” ou alternativas.

E apesar das conquistas feministas como o voto e trabalho remunerado e a busca pelos direitos de se trabalhar, pouco se mudou em relação à jornada feminina, pelo contrário, essa situação atribuiu às mulheres funções para além de casa o que mediante uma sociedade patriarcal constituída e permeada pelo desempenho, segundo Contreras (2005) criou o estereótipo das “supermulheres”, que convivem com múltiplas funções e passam a ter de estar atentas mais ao que comem e aos cuidados, adquirindo esta nova obrigação, a de se estar “bonita”.

Essa construção de uma imagem idealizada com o tempo provoca uma busca desenfreada por emagrecimento, o que leva a um problema clínico refletindo em crises de ansiedade e uma culpabilização por parte da pessoa que sofre desse mal. Elas provocam transtornos psicológicos e físicos, pois induz mais pessoas a condenar todos os tipos de corpos em detrimento de um único modelo. A mesma sociedade que condena o sobrepeso, também se opõe à extrema magreza. O que se torna mais complexo de acordo com Contreras (2005), pois nenhuma dessas patologias são desvios concentrados somente em uma parte da sociedade ou indivíduo, mas apresentam uma lógica cultural pressionando as mulheres em busca de um padrão corporal inexistente.

“Se trata de uma mudança lenta e livre de paradoxos, no tanto que essas imagens promovem, muitas vezes de forma simultânea, valores que respondem ao modelo de referência surgido apenas há três ou quatro décadas e as representações são referentes ao burguês. Então nos últimos anos, se a um novo estereótipo conhecido como supermulher, que mostra as mulheres vivendo com sucesso e sem

conflito aparente entre a carreira profissional e a família , assumindo todo tipo de exigência e garantindo o cuidado de sua imagem física e mental” (Contreras 2005).

Esses conceitos continuaram com o passar dos séculos e estão presentes na medicina contemporânea, que ainda se baseia em métodos objetivos de Descartes analisando os corpos somente em seu aspecto científico e biológico, onde não há espaço para uma análise mais abrangente que se incluiria aspectos não presentes em “evidências”. Segundo Kraemer(2014), mesmo alguns filósofos, destacando sobre a importância de se levar em conta a complexidade do corpo humano a exemplo de Espinoza, que considera as relações externas e internas, pois o corpo e a alma são inseparáveis. A ciência em sua grande maioria ainda se pauta basicamente em métodos da biomedicina, e não considera os aspectos locais e culturais somente se levando em conta o conhecimento científico como verdades e portanto não considerando conhecimentos tradicionais por vezes.

As bases da medicina biomédica ainda muito influenciada por Descartes(2014)se mantiveram cientificamente e conjuntamente com uma sociedade disciplinar segundo Foucault (2014),onde os corpos são conduzidos a se adequar aos moldes sociais reforçando parâmetros como vemos com as mulheres, por séculos. A todo momento elas tem seus corpos vigiados, e aquelas que não se adaptam, são punidas de alguma forma. Associa-se a este quadro o sistema de biopolítica que detém o poder do conhecimento no caso da saúde exercido pela medicina, e o poder de influência das mídias, levando mulheres a situações extremas, como intervenções de cirurgias plásticas, continuando a sustentar a moralização dos corpos, internalizadas através de normas responsáveis pela culpabilização e vigilância governamental dos corpos femininos. Contreras (2005) nos apresenta diversos questionamentos não só da construção de nossa sociedade, como dos campos de poder que permeiam nossos corpos através de pesquisas, que dão sustentação especificamente em relação ao que é saudável ou não, através da medicina.

Considerações finais:

O que se buscou evidenciar neste artigo foi como a cultura está interligada a nossos comportamentos alimentares e a própria construção de nossos corpos. A valorização da magreza como modelo ideal é resultado de um processo histórico, trazendo riscos severos ao adoecimento, com uma hierarquização das relações de gênero vêm também contribuir para os constrangimentos sobre os corpos, atingido de forma particular as mulheres, pois as expectativas de seu desempenho são incomensuráveis: responsáveis pelo cuidado doméstico, desempenhando a dupla jornada de trabalho e ainda com a obrigação de se apresentarem de forma física perfeita para seus companheiros. O modelo médico contemporâneo vem a contribuir com estas desigualdades ao estabelecer padrões de saúde e desempenho dos corpos femininos. Por esse motivo se faz necessário se produzir discursos que abordem essa temática para que se possa trazer ao debate a defesa de uma diversidade e pluralidade de corpos.

Consequentemente, é de se esperar que estas possam contribuir para mudanças no âmbito social relativizando a busca pelo corpo perfeito, para que as mulheres se sintam confortáveis com seus respectivos corpos e possam livremente escolher o que fazer com eles, sem serem necessariamente obrigadas a se adaptarem a um padrão estético.

Em nenhum momento buscou-se colocar em dúvida as ciências da saúde, mas trazer para o debate, que quando se trata de seres humanos existem diversos fatores que influenciam e contribuem a busca por uma perfeição inexistente, e a partir de então é preciso se levar em conta que quando se trata de pessoas, é preciso ter uma visão mais ampla do que a biomedicina ensina aos profissionais de saúde, e se levar em consideração os aspectos locais e culturais. Por esse motivo a análise antropológica se faz tão necessária para uma visão mais ampla dessa temática.

Referências bibliográficas:

ALVES, Thais. **Maiara rebate comentários após emagrecer: Melhor físico**. G1,Goias,26 março de 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/go/goias/noticia/2024/03/26/sertaneja-maiara-rebate-comentarios-apos-mostrar-processo-de-emagrecimento-melhor-fisico.ghtml>. Acesso em: 23 de Janeiro, 2025.

CASEMIRO, Poliana. **Pressão estética, ditadura da beleza e ataques virtuais o que as críticas ao corpo de Paola Oliveira- a reação em defesa da atriz - revelam.** G1. 29 de dezembro de 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/12/29/pressao-estetica-ditadura-da-beleza-e-ataques-virtuais-o-que-as-criticas-ao-corpo-de-paola-oliveira-e-a-reacao-em-defesa-da-atriz-revelam.ghtml>. Acesso em 23 de Janeiro de 2025.

COELHO, Tatiana. **Bruna Marquezine revela distúrbio de imagem, entenda o problema.** G1. 07 de Setembro de 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2018/09>. Acesso em 23 de Janeiro 2025.

CONTRERAS Jesús. GRACIA Mabel. **Alimentación y Cultura: Perspectivas Antropológicas.** Barcelona: Editora Ariel,2005.

FLANDRIN, Jean Louis; MASSINO, Montanari. **História da alimentação.** São Paulo. Editora Estação Liberdade, 2018.

ISMERIN, Flávio. **Comprimidos com ovos de tênia para emagrecer são risco à saúde; entenda.** CNN, 25 de outubro de 2024, Disponível em <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/comprimidos-com-ovos-de-tenia-para-emagrecer-sao-risco-a-saude-entenda/>. Acesso em 23 de Janeiro 2025.

KRAEMER, Fabiana. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. **Revista de Saúde Coletiva.**, Rio de Janeiro, Volume 24, 1337 –1359. 2014.

MAZZINI,Innocenzo. A alimentação e a medicina do mundo antigo. In: Flandrin, Jean Louis, **História da alimentação.** São Paulo: Estação Liberdade,2018.p 254 – 263.

MINTZ,Sidney. **Comida e Antropologia: Uma breve revisão.** Revista Brasileira de Ciências Sociais, local de publicação, volume 16, número 47, outubro de 2001.

RUBIN, Gayle. **O tráfico de mulheres: notas sobre a “Economia Política”do Sexo.** Recife: Editora SOS Corpo, 1993