

ALIMENTO E CORPO SIGNO: UM ESTUDO A RESPEITO DAS CONCEPÇÕES DE CORPO, ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIAS

Ilessa Matilde Salgado Comério¹;
 Vanessa Alves Ferreira¹;
 Tania Regina Riul¹

RESUMO

O culto ao corpo envolve um conjunto de práticas cotidianas que estão na base de nossa vida social. Dentro desta perspectiva, este estudo investigou as concepções de corpo, as práticas alimentares e o estilo de vida de jovens universitárias. Optou-se por uma pesquisa de base interpretativa, na qual se utilizou entrevista semi-estruturada e análise de conteúdo. O objetivo foi identificar a influência de um determinado padrão corporal e estético nas práticas alimentares, na atividade física e no cotidiano de vida do grupo. Foram entrevistadas quinze universitárias de uma instituição pública de ensino de Minas Gerais. A análise das entrevistas permitiu verificar que o padrão estético do corpo magro permeia o ideário das jovens e influencia a alimentação e o estilo de vida do grupo. Neste aspecto, as estudantes realizavam uma série de práticas e comportamentos para a obtenção do corpo magro que incluíam a omissão de refeições, a restrição de certos alimentos, regimes de emagrecimento e uso de medicamentos. Frente aos resultados encontrados neste trabalho ressalta-se a importância de compreender o impacto do padrão corporal contemporâneo na saúde e na qualidade de vida de mulheres jovens.

Palavras-chave: práticas alimentares, corpo, imagem corporal, simbologia alimentar.

1 - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Nutrição.

ABSTRACT

Food and body: a study of body conceptions, food and academics youths' lifestyle

The cult to the body involves a group of daily practices that you/they are in the base of our social life. Inside of this perspective, this study investigated the body conceptions, the alimentary practices and the academics youths' lifestyle. She opted for a research of interpretative base, in the which was used semi-structured interview and content analysis. The objective was to identify the influence of a certain corporal and aesthetic pattern in the alimentary practices, in the physical activity and in the daily of life of the group. Fifteen were interviewed academics of a public institution of teaching of Minas Gerais. The analysis of the interviews allowed to verify that the aesthetic pattern of the thin body permeates the youths' ideation and influence the feeding and the lifestyle of the group. In this aspect, the students accomplished a series of practices for the obtaining of the thin body including: the omission of meals, the restriction of foods, weigh loss regimes and use of medicines. Front to the results the importance is emphasized of understanding the impact of the contemporary corporal pattern in the health and in the quality of young women's life.

Key words: alimentary practices, body, corporal image, alimentary simbologia.

Endereço para correspondência:

Vanessa Alves Ferreira

Rua da Glória, 187, Centro, 39100-000, Diamantina, Minas Gerais, Brasil. E-mail: vanessa.nutr@ig.com.br

INTRODUÇÃO

A construção social do corpo pode variar de acordo com o contexto histórico, socioeconômico e cultural. Sob este prisma, o corpo pode ser considerado uma representação da sociedade e se reveste, portanto de interpretações e significados. Ao corpo se aplicam discursos e práticas que estão na base de nossa vida social (Mauss, 1974; Bourdieu, 2005; Rodrigues, 2006). Neste sentido, o culto ao corpo envolve um conjunto de práticas cotidianas – massagens, dieta, exercícios físicos, tratamentos estéticos, consumo de produtos de beleza e de rejuvenescimento. Todos esses rituais de embelezamento e modelagem do corpo se “associam a propagação a uma imitação, baseada no prestígio conferido aqueles que ostentam um corpo dentro de determinado padrão estético” (Goldenberg, 2004:36). Essa construção cultural do corpo por meio da “imitação prestigiosa” faz com que os indivíduos imitem atitudes, comportamentos e práticas consideradas bem sucedidas (Mauss, 1974).

De acordo com a literatura as mulheres são as mais afetadas pelo modelo de corpo imposto pela sociedade contemporânea (Bourdieu, 2005; Wolf, 1992; Goldenberg, 2007). Dessa forma, a busca pelo cuidado com o corpo tornou-se uma questão fundamental para as mulheres ocidentais, conduzindo-as a uma série de atitudes e práticas para a obtenção do corpo magro, perfeito, belo, esguio e jovem. O corpo desejado e imitado pelas mulheres modernas segue o padrão estético das modelos, atrizes e celebridades difundido no circuito da moda e da mídia. Para se enquadrarem nesse padrão estético culturalmente definido as mulheres submetem-se a cirurgias plásticas, implantes mamários, alisamento de cabelos, uso de cílios e unhas postiças, exercícios físicos extenuantes e várias formas de regime alimentar (Goldenberg, 2007; Montagner, Leal, Catrib e Amorim, 2008; Andrade e Bosi, 2003).

Assim, o corpo das mulheres modernas é um corpo permanentemente controlado, regulado, modelado e mutilado resultando em um investimento pessoal e financeiro importante. O corpo é, portanto, vítima de mecanismos de controle sociocultural que o modela, manipula e o

adapta às exigências da sociedade (Foucault, 1987).

Dentro desta perspectiva, este estudo investigou as concepções de corpo, as práticas alimentares e o estilo de vida de jovens universitárias através da realização de entrevistas.

Portanto o objetivo desse trabalho foi identificar a influência de um determinado padrão corporal e estético nas práticas alimentares, na atividade física e no cotidiano de vida do grupo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo buscou uma aproximação com o vocabulário sobre a alimentação, o corpo o estilo de vida e o cotidiano de universitárias de uma instituição pública de Minas Gerais dentro da abordagem qualitativa através da realização de entrevistas semi-estruturadas (Minayo, 1998; Trivinôs, 1987). Todas as jovens matriculadas nos dez cursos oferecidos pela universidade foram convidadas a participar da pesquisa. O convite foi feito pelas pesquisadoras em todas as turmas da instituição. Contudo, ao final da etapa de seleção da amostra apenas 15 jovens compareceram as entrevistas agendadas com a equipe.

O instrumento para a coleta de dados foi formulado a partir do referencial teórico levantado na etapa prévia de revisão bibliográfica. O roteiro de entrevistas compreendeu três grandes eixos investigativos: práticas alimentares, estilo de vida e percepções de alimentação e do corpo. O primeiro constou de informações acerca das práticas alimentares do grupo incluindo rotina de alimentação: aquisição dos gêneros, preparo, consumo e preferências alimentares. No segundo eixo foram obtidos dados sobre o estilo de vida compreendendo tipo de atividade ocupacional, momentos de descanso e lazer, meios de locomoção, afazeres domésticos, horas assistindo televisão, realização de atividade física de lazer e consumo de álcool e tabaco. E o terceiro eixo investigativo levantou informações sobre as concepções acerca da alimentação, do estilo de vida e crenças relacionadas ao corpo.

As entrevistas foram realizadas em sala própria cedida pela universidade. Nesta etapa foram explicados os objetivos da pesquisa, os procedimentos metodológicos e a

forma de participação das jovens. As universitárias que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Uma das pesquisadoras treinada realizou as entrevistas que duravam, em média, duas horas e foram gravadas na íntegra. Posteriormente, foi realizada a transcrição das entrevistas e feita uma "leitura flutuante" onde o material transcrito foi lido simultaneamente com a escuta das entrevistas.

A análise dos dados foi realizada com base na técnica de análise de conteúdo proposta por Minayo (1998) e Bardin (1977). Os temas emergentes foram demarcados, onde destacamos as idéias centrais ligadas a fundamentação teórica. Por fim, foram elaboradas as respostas das informantes. Importante salientar que o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição de ensino onde as autoras estão vinculadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas quinze jovens, solteiras, com idades que variaram de 18 a 23 anos, matriculadas em diferentes cursos oferecidos pela universidade: dez estudantes pertencentes aos cursos da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde e cinco acadêmicas matriculadas em cursos da Faculdade de Ciências Agrárias. Do total de entrevistadas, a maior parte era natural do Estado de Minas Gerais (13) e apenas duas (2) de outros Estados (Espírito Santo e Goiás). A faixa de renda variou entre três a vinte salários mínimos mensais. No que diz respeito, ao domicílio apenas uma estudante informou morar em pensionato enquanto as demais residiam em repúblicas compostas por três a quatro jovens.

As práticas alimentares das universitárias

No estudo verificamos que o desejo de atingir o ideal de corpo magro influenciava as práticas alimentares do grupo. Dessa forma, quando questionadas a respeito do que seria necessário fazer para atingir esse padrão de corpo verificamos a incorporação do discurso médico: "melhorar a qualidade da alimentação"; "aliar dieta e exercícios físicos"; "entrar na academia"; "comer mais frutas". Sob este aspecto a literatura tem demonstrado a

adesão de uma série de recursos para a redução de peso por parte das mulheres dentre eles práticas inadequadas de controle de peso, tais como: restrição de alimentos e refeições, vômitos auto-induzidos, uso de laxantes, diuréticos e remédios para emagrecer. A difusão dessas informações médicas normativas conduz a sentimentos de culpabilização: "depende só de mim"; "tenho que ter mais força de vontade"; "mudar a minha alimentação"; "sou muito sedentária"; "tenho que segurar a boca"; "é muito ruim"; "me atrapalha demais".

Observamos a preocupação com o valor calórico dos alimentos na escolha e aquisição dos gêneros alimentícios na rotina diária das estudantes: "eu olho as calorias"; "(vejo) se é mais saudável". Entretanto, o cotidiano e a condição social do grupo impõem uma preocupação com a aquisição de alimentos de mais fácil preparo e de menor custo monetário: "eu olho o preço"; "o que é mais fácil de se fazer"; "o preço e a facilidade mesmo de preparar". A praticidade ofertada pelos produtos industrializados torna esses alimentos mais consumidos pelo grupo. Assim, os alimentos mais citados pelas jovens foram: "biscoito", "biscoito recheado"; "iogurte" e macarrão instantâneo ("miojo"). Em contrapartida, os alimentos "in natura" por demandarem um maior tempo de preparo são desvalorizados e pouco consumidos pelo grupo: "frutas de vez em quando porque eu sinto preguiça". Algumas estudantes desprestigiavam esses alimentos: "eu não faço questão de comer salada"; "acho (salada) meio sem gosto"; "eu não gosto de comer muita verdura porque não é gostoso".

Para Garcia (2003), a opção por alimentos e refeições que poupam tempo de preparo é uma característica do comensal urbano contemporâneo e reflete a globalização na cultura alimentar. Dessa forma, a conformação de um novo modo de vida urbano impõe ao comensal a necessidade de reequacionar sua vida e sua alimentação o que envolve a opção por alimentos semiprontos, refeições rápidas, menor periodicidade para as compras de alimentos entre outras situações. Paralelamente a indústria alimentícia e a gastronomia apresentam alternativas adaptadas às condições urbanas, delineando novas modalidades no modo de comer o que contribui para as mudanças nas práticas

alimentares contemporâneas. De acordo com a autora “pressionadas pelo poder aquisitivo, pela publicidade e praticidade, as práticas alimentares vão se tornando permeáveis a mudanças, representadas pela incorporação de novos alimentos, formas de preparo, preparo, compra e consumo” (Garcia, 2003).

Contradições e ambivalências permeiam as práticas alimentares do grupo. Assim, ao mesmo tempo em que as jovens privilegiam os alimentos industrializados em seu cotidiano alimentar, também reconhecem as desvantagens desses itens para a saúde. Talvez por essa razão tipificam esses alimentos de “besteiras” ou “bobagens”. Paradoxalmente, as universitárias convivem com o conflito de consumir alimentos práticos e baratos que não se enquadram na dietética da saúde e da boa forma.

O preparo das refeições era uma atribuição das ajudantes: “tem uma empregada que ela faz o almoço”. Entretanto, nos finais de semana esta lógica muda. Nestas ocasiões, as próprias universitárias preparam as refeições que usualmente são de elaboração mais rápida: “final de semana é só macarrão (...) porque é mais rápido”; “no domingo cada um faz seu almoço. Ou a gente junta as três e resolve fazer uma macarronada, um miojo, uma torta rápida”. Observamos que as jovens realizavam em média quatro refeições diárias. Neste quesito duas questões merecem destaque: a omissão do desjejum e a substituição do jantar “tradicional” por lanches e refeições consideradas “rápidas”. De acordo com os discursos: “eu geralmente não tomo café da manhã”; “(café da manhã) para mim é raro”. A omissão de refeições, especialmente do desjejum em mulheres jovens tem sido verificado na literatura (Souto e Ferro-Bucher, 2006).

No que diz respeito ao jantar, observamos que esta refeição era substituída por “lanches rápidos” compostos por alimentos isolados ou pela combinação de dois itens: “faço mais lanche mesmo!”. Os alimentos mais citados pelo grupo foram: pão, biscoito, leite, suco, iogurte e macarrão instantâneo. De acordo com Canesqui (2005), o jantar compartilhado por todos os membros da família ou do grupo doméstico se torna um acontecimento cada vez mais raro na prática alimentar cotidiana, com tendência a ser substituído por lanches.

Informações acerca das preferências alimentares revelaram o lugar de destaque dos doces. Sob este aspecto, vale salientar que os relatos foram permeados de sentimentos de culpa, sobretudo decorrentes do medo de engordar: “gosto de comer doce, mais eu evito”; “estou evitando (os doces)”, “eu gosto muito de biscoito doce, mas é muito difícil comer porque engorda”. A esse respeito Souto e Ferro-Bucher (2006), alertam que é freqüente entre o grupo feminino a exclusão de alimentos considerados “engordantes”. De acordo com os autores a proibição de consumir determinados alimentos observados nas orientações dos próprios profissionais de saúde contribui para a conotação negativa de certos itens tais como os doces e as gorduras considerados “alimentos proibidos”, ou seja, aqueles que não devem ser consumidos. Além desses, alguns alimentos muito difundidos culturalmente no Estado de Minas Gerais, especialmente o “pão de queijo” também foi considerado um item de maior preferência pelo grupo evidenciando o peso do aspecto cultural permeando os hábitos e escolhas alimentares.

O estilo de vida e a rotina de atividades diárias

Informações a respeito do estilo de vida das jovens e a rotina de atividades diárias revelaram que todas as entrevistadas estudavam em tempo integral. Em geral, as estudantes reservavam o período da noite para dois momentos: o estudo e o descanso. Dessa forma, de acordo com as entrevistadas: “a noite eu vou estudar”; “fico por conta da matéria”; “é a hora de descansar”. O deslocamento casa-universidade era feito a pé exceto quando as aulas eram realizadas no outro campus universitário distante aproximadamente 10 km. Nestas ocasiões o grupo utilizava o transporte coletivo.

Observamos no estudo que os afazeres domésticos não eram atividades realizadas pelas estudantes. O grupo em sua totalidade pagava por esses serviços que incluíam a limpeza da casa, o preparo das refeições, a lavagem da roupa: “tem uma empregada que faz tudo”. As universitárias reservavam o horário do almoço ou o período da noite para assistirem televisão. A média de horas assistindo televisão foi de 2 horas/dia. No que diz respeito a prática de atividade física de lazer verificamos que nenhuma das

entrevistadas realizava exercícios alegando a falta de tempo: “fazia academia, mas no momento atual não esta dando tempo”, “eu sempre fiz, mas agora estou sem tempo”. De acordo com as jovens a atividade física esta associada a momentos de “lazer”, “diversão”, “prazer” e “relaxamento”. Contudo, em alguns discursos verificamos a relação entre atividade física e emagrecimento. Em certos discursos a AF relacionava-se a idéia de “compensação”. Ou seja, um recurso para reparar os “excessos” alimentares: “às vezes você come alguma coisa a mais e você tem que se esforçar mais nos exercícios pra compensar”.

Bosi e colaboradores (2006), verificaram em seu estudo com universitárias no Rio de Janeiro um alto índice de sedentarismo no grupo. Neste trabalho, praticamente metade da amostra foi considerada inativa (45,6%). A literatura tem demonstrado que a inatividade física, resultado do estilo de vida moderno de trabalho e de lazer, é, mas acentuada no grupo feminino quando comparada ao masculino (Salles-Costa, Heilborn, Werneck, Faerstein e Lopes, 2003).

Ainda com relação ao estilo de vida constatou-se no grupo o consumo regular de tabaco e álcool. Dessa forma, quatro universitárias consideraram-se fumantes e a totalidade informou consumir álcool com frequência. No entanto, vale destacar que com relação ao consumo de álcool as jovens referiram fazer uso “socialmente”, o que significava para o grupo o consumo de bebidas alcoólicas em ocasiões especiais tais como festas, eventos e celebrações.

Percepções acerca da alimentação e do estilo de vida

No que compreende as percepções acerca da alimentação observamos que o alimento, para este grupo, relacionava-se a uma necessidade orgânica, fisiológica, vital: “é essencial pra vida, pra saúde”; “é o que dá energia”; “pra gente poder fazer as atividades e conseguir também manter o equilíbrio, o bom funcionamento do corpo”. Refeição, por sua vez, refere-se a um momento específico do dia onde se consome uma alimentação completa, com destaque para o almoço: “eu já penso em almoço”. Opostamente, o lanche é considerado uma “não-refeição”, ou seja, refere-se a um complemento: “não é tão

completo quanto às refeições”. Por essa razão foi considerado “mais leve”, caracterizado como uma comida mais rápida: “uma coisa só para saciar sua fome por pouco tempo”; “aquela coisa rápida, onde você está só querendo enganar o estômago”.

Dieta para as estudantes assume uma idéia de controle. Neste sentido, a alimentação deve ser regrada, evitando os excessos e as calorias especialmente com a finalidade de emagrecer: “dieta é controlar a sua alimentação”; “diminuir calorias para emagrecer”; “acho que você sempre tem que ter uma dieta tem que controlar sua alimentação”. A esse respeito, segundo Fischler (1995), o problema do comensal contemporâneo é justamente administrar e regular a sua alimentação.

A adesão a regimes de emagrecimento mostrou-se freqüente no grupo: “desde que eu me entendo por gente eu vivo de dieta”; “já fiz várias (dietas), tenho várias experiências”; “já fiz de tudo”. Cinco das estudantes relataram ter feito uso de medicamentos para emagrecer, mas apenas três das jovens receberam orientação médica. Dentre os diversos relatos a respeito das práticas alimentares visando a redução de peso destacamos: “ficar três dias sem comer para ir a uma festa”; “dieta dos pontos”; “dieta das proteínas”; “diet shake”; dieta japonesa”; “dieta do abacaxi”; “dieta da lua”; “eu tento comer menos doces”; “vou abolindo certos tipos de alimentos”.

Questionamentos sobre os alimentos diet e light revelaram o pouco conhecimento das jovens a respeito desses produtos: “tem uma diferença entre diet e light, mas que eu não sei qual é”; “eu não sei direito”. Interessante destacar que apesar do grupo apresentar um melhor nível de instrução, uma condição social mais favorável e ser em sua maioria estudantes da área da saúde existia pouca clareza sobre a função e o papel desses produtos, fato que merece ser melhor investigado.

Notamos que a maioria do grupo não considerou ter uma vida saudável. Neste sentido, a alimentação inadequada e a inatividade física foram as questões apontadas para justificar um estilo de vida considerado desfavorável: “eu não pratico nenhum exercício, eu tenho consciência, eu devia me alimentar melhor (...) eu só como miojo, só... eu devia comer mais frutas, sei lá... umas

coisas mais saudáveis". Contraditoriamente, as estudantes relataram ter qualidade de vida. A qualidade de vida para o grupo envolvia outros aspectos para além da questão alimentar e de atividade física. Sendo assim, qualidade de vida para as estudantes estava associada a idéia de "saúde", "felicidade", "condições materiais mais favoráveis". Dessa forma, de acordo com algumas jovens: "apesar de tudo, minha vida é legal, eu só canso por causa da faculdade, mas eu tenho conforto em casa, eu não me alimento melhor por 'farrapagem' minha mesmo, porque eu teria totais condições para um saúde boa"; "porque eu tenho tudo que me faz feliz. Acho que isso é que é importante".

O corpo ideal versus o corpo real

A análise das entrevistas permitiu verificar a valorização do padrão estético do corpo magro e belo entre as estudantes. Este é o corpo desejado e valorizado por estar associado, no imaginário do grupo, a idéia de felicidade, beleza e sucesso. O corpo magro é concebido pelas jovens como uma "vitória"; "uma satisfação pessoal"; "uma realização de meta". O corpo magro se relaciona ainda ao prestígio e ao sucesso por ser "igual ao povo da televisão: todo mundo magro, bonito e queimado de sol".

Para Mauss (1974), o corpo é adquirido pelos membros da sociedade por meio da imitação prestigiosa. Os indivíduos imitam comportamentos e corpos que obtiveram êxito e que são bem sucedidos naquela sociedade em um determinado contexto histórico e sociocultural. Nesta mesma direção, para Goldenberg (2007) a associação entre corpo e prestígio se tornou um elemento fundamental na cultura brasileira contemporânea. No Brasil, "as mulheres imitáveis, as mulheres de prestígio, são atualmente, as modelos, atrizes, cantoras e apresentadoras de televisão, todas elas tendo o corpo como o seu principal capital, ou uma de suas mais importantes riquezas".

Para as universitárias o corpo é um objeto de insatisfação e preocupação permanente. Por essa razão, o corpo deve ser controlado e vigiado: "eu fico pensando nisso vinte e quatro horas por dia"; "é uma luta constante". Segundo Baudrillard (1995), nas sociedades modernas o corpo é um objeto ameaçador que deve ser vigiado e reduzido

permanentemente. Todas as estudantes desejavam perder peso, em média, de um a nove quilogramas: "gostaria de perder mais uns cinco quilogramas"; "(perder) dois quilogramas"; "com uns quilogramas a menos ficaria melhor esteticamente". Bosi e colaboradores (2008), observaram em seu estudo com universitárias no Rio de Janeiro uma insatisfação com o peso corporal e o desejo de perder em média 2,2 kg.

Observamos também a rejeição a partes específicas do corpo, particularmente o abdômen: "o que me incomoda é a barriguinha grande"; "queria perder esse pneuzinho aqui do lado". A barriga parece denotar o excesso de medidas, a gordura corporal e, portanto deve ser reduzida e/ou eliminada. Para Bourdieu (2005), "os homens tendem a se mostrar insatisfeitos com as partes de seu corpo que consideram pequenas demais, ao passo que as mulheres dirigem suas críticas, sobretudo a partes de seu corpo que lhes parecem demasiado grande".

Foi possível constatar uma valorização extrema do corpo por parte das jovens. O corpo parece ser o principal atributo do grupo. É o corpo que diz quem elas são: "meu peso normal significa muito pra mim"; "é auto-estima"; "você fica mais feliz"; "você consegue se relacionar melhor com as pessoas"; "é tudo pra mim". Nas sociedades contemporâneas o corpo expressa a essência, os sentimentos, pensamentos, o "ser" mais profundo de cada um. O corpo é o principal valor e capital dos indivíduos. Dessa forma, o corpo é a própria linguagem da identidade social (Bourdieu, 2005).

CONCLUSÃO

O padrão estético do corpo magro permeia o ideário das jovens e influencia a alimentação e o estilo de vida do grupo. Neste aspecto, ambivalências e contradições foram observadas no discurso das jovens a respeito de seu corpo, suas práticas alimentares e seu estilo de vida. O cotidiano de vida das estudantes implica na falta de tempo para a realização das atividades físicas de lazer, para a elaboração e o preparo de refeições mais saudáveis sob o ponto de vista nutricional limitando a incorporação de um estilo de vida promotor da saúde. É interessante observar que o desejo de ter ou permanecer com o corpo magro não encontra correspondência

com o perfil de alimentação e de atividade física do grupo. Em suas rotinas diárias as jovens selecionam alimentos industrializados e de maior praticidade; realizam refeições "rápidas", por vezes calóricas e, são ainda inativas.

Nesta direção, a alimentação saudável e a adesão a atividade física de lazer passam a ser práticas desejadas e idealizadas pelas jovens por relacionar-se ao discurso médico e midiático da boa forma. Frente as limitações reais as estudantes passam a realizar uma série de práticas para a obtenção do corpo magro incluindo: a restrição de alimentos, a omissão de refeições, a preocupação permanente com as calorias e os excessos alimentares; a adesão a regimes e dietas variadas; o uso de medicamentos, entre outras. Neste ponto emerge o conflito permanente que gera angústia, sentimentos de insatisfação e de inadequação no grupo. Neste sentido, as jovens se vêem obrigadas a experimentar constantemente a distância entre o corpo real, a que estão presas, e o corpo ideal, o qual procuram infatigavelmente alcançar. Por fim, ressalta-se a importância de compreender o impacto do modelo de corpo contemporâneo na saúde e na qualidade de vida de mulheres jovens.

REFERENCIAS

- 1- Mauss, M. As técnicas corporais. Sociologia e antropologia. São Paulo. EPU. EDUSP. 1974.
- 2- Bourdieu, P. A dominação masculina. Rio de Janeiro. Bertrand Brasil. 2005.
- 3- Rodrigues, J.C. Tabu do corpo. Rio de Janeiro. Editora Fiocruz. 2006.
- 4- Goldenberg, M. O corpo cativo: sedução e escravidão feminina. In: Goldenberg M. De perto ninguém é normal: estudos sobre o corpo, sexualidade, gênero e desvio na cultura brasileira. Rio de Janeiro: Record. 2004. 50p.
- 5 – Wolf, N. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rocco. 1992.
- 6 – Goldenberg, M. O corpo como capital: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira. São Paulo. Estação das Letras e Cores Editora. 2007.
- 7 – Montagner, M.A.; Leal, V.C.L.V.; Catrib, A.M.F.; Amorim, R.F. O corpo, a cirurgia estética e a saúde coletiva: um estudo de caso. Revista Ciência & Saúde Coletiva [versão on line]. 2008.
- 8 – Andrade, A.; Bosi, M.L.M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Rev Nutr. Vol. 16. Num 1. 2003. p. 117-125.
- 9 – Foucault, M. Vigiar e punir: nascimento da prisão. Tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis. Vozes. 1987.
- 10 – Minayo, M.C.S. Pesquisa social. Teoria, método e criatividade. 9ª ed. Petrópolis: Vozes. 1998.
- 11 – Trivinõs, A.N.S. Introdução à pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo. Atlas. 1987.
- 12 – Bardin, L. Análise de conteúdos. Edições 70. Lisboa. 1977.
- 13 – Souto, S.; Ferro-Bucher, J.S.N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Rev. Nutr. Campinas. Vol. 19. Num 6. 2006. p. 693-704.
- 14 – Bosi, M.L.M.; Luiz, R.R.; Uchimura, K.Y.; Oliveira, F.P. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. J Bras Psiquiatr. Vol. 57. Num. 1. 2008. p. 28-33.
- 15 – Garcia, R.W.D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Rev. Nutr., Campinas, Vol. 16. Num. 4. 2003. p. 483-492.
- 16 – Canesqui, A.M. Mudanças e permanências da prática alimentar cotidiana de famílias de trabalhadores. In: Canesqui AM. Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro. Editora Fiocruz. 2005. p. 167-210.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.**ISSN 1981-9919 versão eletrônica**

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r

17 – Bosi, M.L.M.; Luiz, R.R.; Morgado, C.M.C.; Costa, M.L.S.; Carvalho, R.J. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Vol. 55. Num. 2. p. 108-113. 2006.

18 - Salles-Costa, R.; Heilborn, M.L.; Werneck, G.L.; Faerstein, E.; Lopes, C.S. Gênero de prática de atividade física de lazer. *Caderno de Saúde Pública*. Supl. 2. 2003. p. 325-333.

19 – Fischler, C. *El (H) omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona. Editorial Anagrama. 1995.

20 – Baudrillard, J. *A sociedade de consumo*. Elfos Editora, Lisboa. Edições 70, 1995.

Recebido para publicação em 20/03/2009

Aceito em 30/03/2009