

Capítulo III

Notas sobre os itinerários das mudanças nas práticas corporais

Ligia Amparo da Silva Santos

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

SANTOS, LAS. Notas sobre os itinerários das mudanças nas práticas corporais. In: *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo* [online]. Salvador: EDUFBA, 2008, pp. 70-83. ISBN 978-85-232-1170-7. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.



All the contents of this chapter, except where otherwise noted, is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 Unported.

Todo o conteúdo deste capítulo, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição - Uso Não Comercial - Partilha nos Mesmos Termos 3.0 Não adaptada.

Todo el contenido de este capítulo, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

Capítulo III

Notas sobre os itinerários das
mudanças nas práticas corporais



Este capítulo traçará alguns passos dos itinerários percorridos pelos entrevistados para promover as mudanças nas práticas corporais e alimentares. Em uma perspectiva descritiva, o objetivo é fornecer um panorama mais ampliado no qual os contextos das práticas corporais e alimentares se conformaram. Parte do pressuposto de que a problemática do corpo tem se deslocado para o centro das preocupações cotidianas dos sujeitos, supondo que as mudanças nas práticas corporais e alimentares podem ser resultantes ou o próprio desencadeador de outras mudanças na vida dos sujeitos em geral. Vale lembrar que inúmeras questões aqui citadas serão discutidas nos capítulos subseqüentes.

Os processos decisórios e as motivações para as mudanças

Os entrevistados não identificaram com clareza o que foi que os levaram a mudarem as suas práticas em relação ao corpo e ao comer. Todavia, deixaram a entender que foi uma “conformação de fatores”. Muitos deles só se deram conta no momento da entrevista, o qual foi considerado por alguns como um “momento reflexivo”. As mudanças por vezes se instalam de uma forma sorrateira tomando espaço no cotidiano, se situando em um plano quase imperceptível, longe da reflexividade diária. Isso não significa que sejam atos não reflexivos, mas há um nível de reflexão que não sobressai claramente no plano consciente. Para outros, foram eventos particulares na vida que provocaram uma mudança brusca. Em suma, elementos motivadores foram citados, contudo, a maioria dos entrevistados afirmou ser “um conjunto de fatores” que levaram a instituir novas práticas.

As principais questões levantadas como motivadoras das mudanças foram relacionadas a problemas de saúde, questão do envelhecimento, vaidade e problemas de relacionamento afetivo. Dentre os problemas de saúde, foram destacados o aumento nas taxas de colesterol, hipertensão, hipertireoidismo, como ainda, sintomas de ansiedade, stress, fadiga, insônia e até síndrome do pânico. Alguns entrevistados descreveram um quadro generalizado de problemas: dores no corpo, no joelho, problemas circulatórios e que tudo começou a modificar depois das novas práticas corporais.

Para Ronaldo, após alguns problemas de saúde que o levou a hospitalização, a percepção de um corpo não saudável veio à tona. Afirmou que se sentia incluído numa “lista indesejada” e, por conta disso, começou a cuidar da saúde de uma maneira crucial. Nunca tinha tido esta preocupação anteriormente, embora a sua mulher sempre chamava a atenção sobre o seu excesso de peso. Ronaldo entende que suas condutas atuais são como “um tratamento”, realizado com apoio de uma equipe de saúde – que ele confia bastante. Tais ações trouxeram outros benefícios, sensação de bem estar em relação ao corpo e à vida em geral. A atenção ao seu corpo se deslocou para o centro das suas preocupações cotidianas, mas do que o próprio trabalho que reduziu em importância para a sua vida. A saúde é mais importante, mas as questões estéticas também apareceram no elenco das prioridades cotidianas.

João tem uma história que se assemelha à de Ronaldo, até um certo ponto. A mudança veio após o médico da empresa em que trabalhava lhe dizer que estava com um “colesterol altíssimo”, e recomendá-lo a praticar alguma atividade física. Fazia atividade física aleatoriamente e “comia de tudo”, “pecava muito no passado”, depois algo “se apoderou” dele, após uma reflexão: “Rapaz! Está na hora de você parar, você não é criança, tem uma certa faixa etária, peço só que você que cuide do seu corpo senão...”.

Em relação ao processo de envelhecimento, foram destacadas as sensações dos seus efeitos sobre o próprio corpo: aumento de peso, cansaço, indisposição, as mudanças das formas corporais – deposição de gorduras no abdômen, por exemplo – ou ainda pelo próprio medo de envelhecer. O “medo de morrer” foi considerado por pessoas com idade mais avançada, como foi o caso de Hélio, que experimentou este medo quando dois amigos morreram recentemente por conta de problemas cardíacos. Para as mulheres, as mudanças de faixa etária foram marcantes. Para Marta, a entrada nos 30 anos foi simbólica em relação a esta preocupação com o corpo, vendo que seu “metabolismo estava mudando”, refletindo no ganho de peso além das gorduras localizadas. Ilda revelou que após os 38 anos é que começou “a cair a ficha”. Notou que “o corpo começou a cair”, ele “sinalizava” e “pedia” mudanças. Com isso, tinha a síndrome do pânico aliada à lembrança dos casos na família de suicídio como o seu pai, os problemas graves de saúde dos seus filhos, que a levou a caracterizar a sua situação como “crítica”, tendo um médico da família indicado um tratamento medicamentoso. Ilda optou por se engajar em uma atividade física para “tirar tudo no suor”.

Os aspectos relacionados com o envelhecimento se conectaram tanto com a vaidade, como é o caso dos jovens entrevistados – Hélio e Narciso, por exemplo – com o desejo de prolongar a vida, como também com o de promover a saúde. Assim foi o pensamento de Roberto e Sara. Roberto entende que a “tendência do corpo é piorar” e Sara mencionou o seu “medo do futuro”, tem muito medo de como pode ficar futuramente, e é por isso que procura se cuidar, além de se reconhecer como vaidosa e gostar de ter “uma boa aparência”. Vejamos como ela reflete sobre a velhice:

Oh! É que antes eu tinha medo da velhice. Meu Deus! Porque ficava aquela coisa da escola: ‘o ser humano nasce, cresce, reproduz, envelhece e morre...Oh! Jesus Cristo eu já nasci, eu já cresci...’ (...) Então, eu comecei a achar que assim: velhice não é um bicho de sete cabeças, não é uma coisa que você é obrigado a envelhecer da forma que você vê muita gente na rua. Você pode fazer muita coisa para melhorar isso (...) hoje em dia, eu penso que felizes são os que conseguem chegar à velhice, mas em compensação você tem que saber envelhecer (...) A minha preocupação não está *em* envelhecer mais *como* envelhecer... (Sara).

Tal perspectiva toma forma no contexto brasileiro na mesma medida em que o país deixa de ser considerado um país jovem. O Brasil já possui um importante contingente de idosos e perspectivas futuras combinados com as reduções nas taxas de mortalidade e o aumento da expectativa de vida. Evidentemente que tais questões têm também redirecionado a forma de ver e pensar a velhice no Brasil. Sara reconceitua a velhice, partindo de um ciclo biológico “natural”: nascer, crescer, reproduzir e morrer, para um ciclo que pode ser construído pelo próprio sujeito. Sara muda a sua preocupação do “em envelhecer” para “como envelhecer” e sentir-se bem na velhice. No entanto, é preciso ter oportunidades, ou seja, viver bem a velhice não é uma possibilidade para todos. Desta maneira é que as práticas corporais funcionam como uma forma de “higienizar” a velhice, o sonho de alcançá-la com saúde sem problemas de doenças. Ainda sentindo-se jovem, pois “você quer envelhecer bem” Flávio afirma: “Você quer ficar velho, mas você não quer ficar velho. Você quer envelhecer, Flávio ainda coloca que importância da atividade física para alcançar uma velhice saudável.

Difícil tarefa é delimitar quando o processo de envelhecimento inicia e quando os sujeitos começam a perceber isso. Embora haja uma classificação

científica que define de forma objetiva o começo da velhice – no Brasil, 60 anos para algumas questões e 65 para outras; isso pode diferir das sensações percebidas sobre o processo do envelhecimento no próprio corpo. As sensações de “mudança no metabolismo”, “ver a barriga crescendo”, ou “os músculos enfraquecendo”, ou ainda “o corpo começa a cair” como foram citadas, são percepções corporais – prioritariamente estéticas e funcionais – que se traduzem em preocupações em relação ao processo de envelhecimento e, por consequência, a necessidade de “tomar providências”.

Por fim, houve também, como elemento motivador de mudanças, a desilusão amorosa ocasionada, ou por uma rejeição de um namorado, como o caso de Virgínia que decidiu mudar radicalmente, ou por separação conjugal. Álvaro retomou a atividade física como uma forma de “ocupar o tempo e controlar a ansiedade” e Paulo resolveu “cuidar de si”, ambos após a separação. A reconstrução dos rumos da vida amorosa passa também pela reconstrução dos corpos.

Em suma, estes aspectos foram revelados como os desencadeadores das mudanças, entretanto, muitos dos problemas citados já existiam, mas não eram problematizados no cotidiano por parte de alguns entrevistados. Para outros, eram já pontos de problematização, mas não de modo suficiente para desencadear uma ação. Alguns perduraram um bom período tentando “se convencer” de que era necessário mudar as condutas, outros associaram a questões atribuídas ao acaso. Um sinal disso é que muitos entrevistados citaram as recomendações feitas por pessoas próximas – companheiros, familiares e amigos – ou ainda profissionais de saúde para cuidar do corpo, mas não foram ouvidas por longo tempo.

Alberto remonta que a sua decisão de mudança foi meio ao acaso. Em uma festa de final de ano, enquanto ele fazia a sua ceia “feito um louco”, a sua namorada comentou que ele estava gordo: “se olhe no espelho que você vê, não está nem mais com barriga, você está com pança!”. A palavra “pança” foi muito forte e ele conta que se sentiu “acabado”. De imediato, definiu a data para começar a fazer atividade física no mês subsequente e assim o fez. Foi a partir deste fator que as outras questões em relação ao corpo emergiram. Começou a preocupar com a aparência, o peso, a imobilidade, quando ele começou a mudar o corpo. Refere-se ao passado recente, o cansaço que sentia quando jogava futebol, a falta de energia que tinha para sair à noite, a falta de vontade de fazer algo e lembra que anteriormente não era assim, tinha muita

“energia”. Identifica que precisava disso novamente, que ficou “um pouquinho para trás” e “precisava correr atrás”.

Paulo e Álvaro relataram como foi crucial subir na balança e verificar um peso que não imaginavam ter. Paulo, ao atingir 99 quilos, decidiu “voltar”, pois “se passasse dos 99 não voltava mais”. Álvaro conta a sua história subindo na balança:

Aí tem uns três meses, mais ou menos, eu passei assim... ‘vou me pesar...’. Quando cheguei na balança que olhei 82 quilos, olhei para um lado, olhei para o outro para ver se não vinha ninguém, desci, subi de novo: 82. Eu disse: ‘não é possível! Tenho que tomar providência (...)’ (Álvaro).

Neste extrato, observa-se como um evento “esporádico” pôde desencadear toda uma percepção do corpo que não havia antes ou que estava latente. Enfim, eventos esporádicos também não descartam um processo reflexivo profundo como foi o caso de Marcela: “Então eu pensei, refleti bastante sobre isso e tomei isso com minha prioridade: a minha saúde”.

As expressões “preciso tomar providências”, “rapaz! Está na hora de você parar, você não é criança...”; “preciso cuidar de mim”; “não! Preciso dar um jeito na minha vida”, “precisava correr atrás”, são expressões que sugerem haver uma espécie de solução de continuidade nas tentativas de mudanças. Em suma, sem querer discutir sobre os diferentes processos de reflexão humana, pôde-se observar que os entrevistados percorrem múltiplos caminhos reflexivos e utilizam diferentes racionalidades para desencadear novas práticas corporais e alimentares. Tais perspectivas põem em cheque as relações diretas que são feitas entre o processo decisório submetidos à razão saúde ou a suposta “tirania da beleza”, de uma forma simplificada. Há múltiplos itinerários percorridos conscientes e inconscientes antes de se decidir por “uma vida saudável” que, evidentemente, estão conectados com as histórias de vida de cada um e os processos locais experimentados no espaço e lugar das vivências corporais.

O que se pode afirmar entre os entrevistados é que o corpo passou a ocupar um lugar mais central no bojo das preocupações cotidianas. O cuidado corporal ascende nas hierarquias das atividades diárias dos indivíduos. Contudo, reconhecer esta importância não é suficiente para colocá-las em prática de imediato, há várias tentativas antes de encontrar o caminho considerado satisfatório. Existe todo um tortuoso itinerário a seguir.

Os itinerários das mudanças

As mudanças nas práticas corporais se referem, em primeira instância, à instituição da prática de atividade física. Para uma grande parte dos entrevistados, a preocupação com a alimentação veio após um certo tempo de prática do exercício físico. Os itinerários foram longos e várias tentativas já foram realizadas pelos entrevistados sem muito êxito. A primeira questão que vai pairar é sobre qual tipo de atividade física se deve fazer. A maioria dos entrevistados que não tinham este hábito iniciou com caminhadas esporádicas. Alguns continuam a fazê-las, ou transitaram para as corridas, e outros decidiram ingressar em uma academia de ginástica. A academia de ginástica vai representar um trabalho mais sistemático com assistência profissional que poderá garantir melhores resultados. A busca da academia é também parte do processo:

Aí comecei a cuidar do meu corpo, caminhada, ‘não, vou fazer algo mais pesado’. Foi aí que eu comecei a malhar na ‘X’. Fiz um laço de amizade, mas eu estava sentindo que faltava ambiente, que não é só academia, você precisa de ambiente, precisa de laço de amizade fortíssimo para dar aquele empurrão que você precisa para chegar onde você quer. Aí eu saí pesquisando outras academias, acidentalmente eu passando na rua, vi essa academia, entrei, gostei do ambiente, até aquela coisa chamativa, aquela coisa gostosa e eu a adotei como uma coisa boa na minha vida. Daí para frente eu comecei a fazer com mais intensidade academia, fiquei assim é, vamos dizer, assim, fiquei é, com síndrome, não sei se é a palavra certa, fiquei com aquela coisa gostosa de academia...(João)

Encontrar a academia de acordo com a sua afinidade, orçamento, local estratégico entre a casa e o trabalho, selecionar as atividades mais pertinentes aos objetivos e ao gosto, definir horários e organizá-lo dentro da sua disponibilidade de tempo, compra de roupas apropriadas e outros acessórios cada vez mais indispensáveis, enfim, são tarefas que exigem também reflexão, tempo e dedicação para organizá-las. Significa uma ruptura com o cotidiano para instituir novas práticas.

Ronaldo revelou as dificuldades que enfrentou no começo para exercer a atividade física: “hoje, eu acordo pela manhã, já sei que tenho que ir para academia. Está virando um hábito é como todas as coisas que você faz com prazer”. Gustavo entende que ir para a academia é “como ir para a escola”.

Para outros, este não foi um processo que englobou grandes sofrimentos apesar de envolver sacrifícios. Alguns relatam como “o próprio organismo realmente foi se adaptando”. Reduzir a quantidade da alimentação e passar fazer exercício não foi fácil para Marcela que lançou mão de uma conversa com ela mesma para eleger as prioridades de vida conforme já foi aludido acima.

Instituir estas novas práticas pode ser difícil, porém mais difícil ainda é mantê-las. Para garantir a continuidade delas é preciso ter “força de vontade”, expressão extensivamente utilizada pelos entrevistados: “a força de vontade prevaleceu”. Além disso, os estímulos são fundamentais. Para Ronaldo reconhecer que tem problemas de saúde e a sua gravidade foi, por si só, um estímulo. Ele ainda agrega que o reconhecimento público do seu esforço é muito gratificante, quando “as pessoas percebem a diferença, a estética é muito importante”. Paulo também coaduna com essa posição: “...E você vê que seu corpo está bonito e que isso é bom, as pessoas admiram e leva você a querer a manter isso”.

O próprio ambiente da academia e os laços de amizade estabelecidos são motivadores: seja pela solidariedade entre os que possuem objetivos semelhantes, ou por encontrar referências de padrões corporais que a pessoa gostaria de ter e trabalhar para isso. Entretanto, este também pode ser um espaço de competitividade repleta de conflitos, invejas conforme foi relatado por Ilda. Enfim, há uma diversidade de relações que podem ser estabelecidas como em qualquer outro espaço social. Tem-se ainda o apoio familiar, que Gilda encontrou através de seu filho, um estudante de educação física, estimulando-a ingressar em uma academia; assim como o apoio de profissionais vinculados ao cuidado com o corpo – professor de educação física, nutricionista, médicos – que também compuseram um papel importante de suporte e estímulo para alguns. O grupo de amigos – que pode ser das novas relações estabelecidas na academia ou de uma “espécie de tribo” que cultua o corpo, são também fundamentais:

Cada ano que passa, eu tenho que chegar nos lugares bem. Eu digo: não! Tem que correr, (...) eu me distrair um mês, tem que correr, tem que nadar galera, tem que fazer isso...o pessoal que anda comigo sempre se projeta...(Flávio).

A manutenção do estímulo também passa por diversificar as atividades para que não se transforme em uma rotina como alerta Paulo:

Agora mesmo eu vou entrar em alguma arte marcial para manter o estímulo. Você sempre tem que está buscando alguma coisa diferente para manter, porque vira rotina. Eu sinto falta quando eu passo três dias assim sem fazer um exercício, fico um pouco nervoso, ansioso, assim parece que a consciência fica um pouquinho pesada, quando você come uma coisa já diferente, vira uma obsessão mesmo! Uma coisa, fato assim de quem está engajado nisso, quando começa mesmo, vira uma obsessão de querer chegar ao seu limite. Tudo bem que tem está mais você chega a ter mesmo um pensamento de ir o máximo que você puder (Paulo).

Paulo reconhece que fazer exercício “é gostoso, mas é uma coisa que você tem que forçar a sua natureza”. O que ele deseja é que fosse: “Como estudar, escovar o dente, ir ao médico, tem que ser uma coisa mesmo de uma rotina. Agora isso tem que mudar para não...é que toda rotina chega uma hora que você não agüenta, tem que variar, mas que deveria ser...” (Paulo).

Em suma, após a ruptura com o cotidiano para instituir novas práticas, o desafio é transformá-las em novas rotinas, incorporando-as no cotidiano ordinário. Trata-se de instituir uma nova ordem, com novas rotinas contemporâneas que se pautam em novos parâmetros: criatividade, reflexividade constante, critérios bem familiares à contemporaneidade. No entanto, estas rotinas demandam constantes inovações e estímulos para se consolidarem. Para alguns, as inovações já estão consolidadas.

Ainda existe uma outra questão: quais seriam os limites para estas mudanças? Aonde se quer chegar? Há um limite também entre a instituição de uma rotina e a instituição de um vício? Ilda lembra como foi no começo:

Mas também parecia enlouquecida, parecia não! Eu estava enlouquecida. Acabava de sair de uma síndrome de pânico, eu corria na esteira feito uma louca.(...) Praticamente em dois meses, 8 quilos (perdidos). Foi muito assim porque eu estava também meio...Tipo assim, aquele negócio de tirar aquilo no suor, ia tirar a medicação que eu ia tirar aquilo no suor, na medicação aquele negócio da briga com você, com você da incompetência, da impotência, aquelas coisas que a gente não admite que sempre fez que aconteceu daqui a pouco toma uma porrada. Depois eu fui fazendo diminuindo, diminuindo...(Ilda).

As palavras “vício”, “obsessão”, “síndrome” foram utilizadas com certa frequência pelos entrevistados. Ilda decidiu então fazer uma negociação consigo

mesma para estabelecer um limite. Deve-se então trabalhar dentro de um espectro encontrando o “ponto ótimo” que oscila entre os extremos da desistência e abandono, de um lado, e do vício e obsessão de outro.

Observou-se também que há uma redefinição contínua de objetivos e metas: por exemplo, um emagrecimento, após uma modelação das formas e, em um dado momento, entra a alimentação. Trata-se de um trabalho por etapas e o que permeia é o culto da eficácia: melhorar, aperfeiçoar, sempre:

Eu acho que o hábito que eu adquirir hoje, a minha idéia de sempre é aperfeiçoar. Acho que no ponto que eu estou não dá mais para retornar porque eu já vi que uma vida saudável não era a que estava vivendo antes e sim do que eu estou vivendo agora, porque a gente tem prova disso a todo o momento. O que você sente como você está hoje. Então, não tem porque regredir. Daqui para frente, eu pretendo continuar os meus hábitos e aperfeiçoando cada vez mais...(Marcela).

Aperfeiçoar sempre e não regredir ao corpo que tinha, motivo de grande temor, e com ele os problemas que tinha. A mudança de faixa etária também é um momento para recompor objetivos. Lúcia criou para ela o lema “Lúcia 2000” quando estava para completar 30 anos e já Ilda tratou logo de traçar novas metas lembrando que faria 40 anos dentro de seis meses e estabeleceu perder os quilos que desejava com a intenção de alcançar os quilos que possuía quando se casou.

Instituir mudanças nas práticas corporais significa instituir outras mudanças na vida, por exemplo, as suas relações amicais. João conta como teve que mudar de relações de amizade por causa de sua nova conduta em relação à vida:

Eu saí do grupo, do *grupo dos gulosos*, e passei para outro grupo, que é o grupo da academia, desses amigos meus aqui da academia que obviamente tem o hábito alimentar que é um espetáculo!(...). Esse novo grupo é da academia, que a gente se reúne, a gente sai para tomar cerveja, a gente sai para dar risada, a gente bate-papo, a gente se encontra final de semana, ir à praia, um olha o corpo do outro, ‘você está bem’ (João).

As mudanças ainda podem trazer uma redefinição da relação com o trabalho. Ronaldo, que tinha dois empregos, hoje trabalha em um deles e não pretende arranjar outro por conta dos prejuízos que pode trazer para o seu corpo. Paulo,

que é médico, decidiu “abrir mão de muita coisa, ter uma vida mais regular, evitar gastos desnecessários para poder ter *minha* saúde”. Ilda e Lúcia, embora ambas revelaram gostar das suas respectivas carreiras, refletiam sobre a necessidade de priorizar o “cuidado de si”. Por outro lado, Dalva e Carla que estavam desempregadas já pensavam que o cuidado com o corpo era fundamental para tentar ingressar no mercado de trabalho.

Décadas atrás, a noção de mudar de vida estaria mais vinculada a uma idéia econômica e profissional: “subir na vida” seria construir a sua carreira, alcançar uma nova posição na hierarquia da sociedade. Hoje, mudar de vida se vincula também a noção do “cuidar de si”, que envolve seguir as normas de cuidado com a saúde em vigência mesmo que necessário seja abdicar um pouco da carreira profissional. Não que tal afirmativa seja disseminada na prática, mas tornou-se um aspecto a se refletir na vida dos indivíduos. Qualquer que seja a perspectiva, o corpo está no centro do palco da vida, exigindo, demandando, clamando por atenção.

Quanto aos resultados destas mudanças chama à atenção a idéia de “sentir-se bem comigo mesmo”, “eu me amo mais”, “gosto mais de mim”, “se sentir mais alegre”, “leve”, adjetivos relacionados à simpatia, beleza, compreensão, que perfizeram o universo de conotações centrados na noção de bem estar. Este “cuidado de si” e o “estar bem comigo mesmo” entrecruza uma elevação da auto-estima com doses de uma prática narcisista.

O corpo no centro das preocupações cotidianas

Muito teria a se discutir sobre os diferentes aspectos que foram aludidos ao decorrer deste texto. Alguns deles serão abordados nos próximos capítulos, outros não serão frente aos limites que regem a construção deste trabalho. Interessa aqui pontuar que, a partir dos discursos analisados, observa-se que há uma complexidade de elementos inerentes ao mundo contemporâneo que têm deslocado as preocupações em relação ao corpo para o centro das preocupações cotidianas dos sujeitos.

A possibilidade de uma construção do próprio corpo se confunde com a mudança do próprio *self*. Parece tratar de um processo no qual o emagrecimento e a modulação das formas corporais é o ponto de partida, abrindo portas e janelas para toda uma nova vida, arejando o interior, promovendo novas sensações de bem estar consigo, com os outros e com o mundo em geral.

Com as portas do corpo abertas para o mundo pode se instalar novas perspectivas – sejam afetivas, profissionais, nas relações sociais ou consigo mesmo – novas esperanças para encontrar as saídas dos males que atingem as mulheres e os homens contemporâneos. O corpo parece se transformar em um passaporte para tudo que é bom na vida.

Entretanto, estes processos de mudanças não se reduziram à mera adição de uma prática nova no cotidiano. Eles implicam em uma reestruturação mais ampla na forma de se relacionar com o corpo e com a comida, na forma de se relacionar com a vida. Vinculadas às trajetórias de vida experimentadas por cada sujeito, as mudanças proporcionaram novas formas de perceber e experimentar o corpo. Para alguns, as sensações de “desconforto” só foram percebidas a partir do momento que o bem estar começou a ser experimentado. É como se o corpo estivesse em silêncio e uma determinada ação o fizesse expressar as suas dores e o mal estar dentro de si, uma espécie de ampliação da atenção a si mesmo. É um “sentir-se outra pessoa”, uma gestação de uma nova mulher ou de um novo homem entrando em cena.

Todavia, os caminhos perseguidos não foram trajetórias lineares e fáceis de traçar. Os entrevistados expressavam que, entre múltiplas inconstâncias e hesitações e até retrocessos, eles estavam e estão paulatinamente instituindo mudanças nas formas de lidar com o corpo, utilizando múltiplos esforços, travando uma batalha com as adversidades do cotidiano, contra o tempo e o envelhecimento, tendo “força de vontade”, colecionando derrotas até alcançarem um patamar em que possam expressar um “bem-estar”. Vigilante dos seus atos e do seu corpo, confiante no alcance de uma velhice sem perder a juventude, o sujeito contemporâneo caminha por estas esteiras que a ciência normatiza como deve ser. Ele descobre novas sensações corporais que por alguns eram até então desconhecidas, mudam as suas sensibilidades em relação a si.

O que está em jogo é a construção de um corpo perfeito, uma apologia ao bem estar, em um corpo eternamente jovem, livre das doenças, dores e sofrimentos como também da decadência provocada pela velhice. Os progressos da ciência reascendem continuamente o mito da eternidade e o mito da saúde perfeita cujo lema é a maximização da felicidade mediante a minimização do sofrimento. A saúde é colocada como um valor contemporâneo fundamental, um “capital” a ser gerido, não mais um estado, e sim uma ação, um comportamento moral e social. A doença, assim como a dor e sofrimento, não é mais um estado natural do cristão, que servia para expiar a culpa, vias

privilegiadas para alcançar o progresso moral e espiritual. Com a saída de Deus e com ele o castigo divino, resta higienizar o corpo destes males, que se constituem agora como intrusos no corpo – assim como a fome e o apetite os são. Não há mais culpa em ser feliz, gozar freneticamente a vida e nem os objetos que estão à disposição no mercado.

Os entrevistados também se mostraram muito preocupados com a velhice. O “medo de morrer” e o “medo de envelhecer” assumiram posições ativas nas preocupações do “como envelhecer” indicando a velhice como algo a ser construído. As ações indicam a busca hedônica do presente, mas com olhos bem abertos para o futuro que não pode ser descuidado. É a idéia de colonizar o futuro – utilizando a expressão de Anthony Giddens – em que os sujeitos estão buscando organizar o seu futuro corporal já que este não parece pertencer mais ao destino. Assim, eles calculam as possibilidades de ação, classificam quais são as positivas e quais são as negativas, classificam as que podem ou conseguem abrir mão e as que não são possíveis, processos que são revisados continuamente.

Dentre a necessidade com doses narcisistas de “se amar mais”, “se gostar mais”, entra em cena a necessidade moderna do “cuidar de si”. O cuidado de si, o “ocupar-se de si consigo mesmo”, esteve como um princípio presente nos discursos e que, de certa maneira, modifica a relação do ocupar-se com outras atividades, a exemplo do trabalho. Parece que a relação entre a ética do trabalho e a ética do lazer – neste sentido aqui engloba o tempo do não trabalho como as atividades de descanso e entretenimento – estavam sendo repensadas pelos sujeitos. A ação sobre o corpo e a dieta como uma ação reflexiva de si para si, uma ação subjetivada, aparece nos discursos. O corpo e as práticas corporais são ao mesmo tempo sujeito e objeto.

Uma vez instalada a preocupação consigo mesmo, é preciso transformá-la em um conjunto de ocupações, que implica em um labor. Um labor sobre si ininterrupto, no qual o culto da eficácia se apresenta, tendo o corpo como algo sempre possível de melhorar, aperfeiçoar, estabelecer novas metas e objetivos.

Lembrando Velho (2005), tais opções fazem parte dos projetos individuais na vida dos sujeitos que, evidentemente são construídos dentro de um campo de possibilidades estabelecidas histórica e culturalmente dentro do espaço e do tempo, e em função das experiências sócio-culturais vivenciadas pelos sujeitos. É aqui que se interconecta a construção do corpo moderno, com o desejo de ser moderno, de se afirmar dentro deste mundo que se conforma

dentro do espaço da cidade de Salvador que se moderniza. Uma cidade moderna não coaduna com corpos obsoletos que ficam um “pouco para trás” como afirmou um dos entrevistados. Assim, torna-se imperativo o estabelecimento de novas práticas sociais para os que querem adotar um estilo baiano moderno de se viver.

Resta-nos levantar uma questão: tais ações desenvolvidas por este grupo de sujeitos representam uma alienação ou estratégias de resistências que, frente às instabilidades do homem moderno podem oferecer um refúgio, uma dose anestésica aos males que afligem o sujeito contemporâneo?

Este estudo não tem a pretensão de responder a esta complexa questão. Restringiremos a discutir as questões pertinentes às permanências e transformações nas práticas corporais e alimentares dos sujeitos entrevistados, tendo como cenário a cidade de Salvador com as suas especificidades locais, nacionais e globais. É a discussão que seguirá nos próximos capítulos.