

# As musas fitness como corpos dóceis: uma análise de processos de normalização do corpo feminino na cultura contemporânea

Fitness muses as docile bodies: an analysis of normalization processes in contemporary culture

Igor Sacramento<sup>1</sup>  
igor.sacramento@icict.fiocruz.br

Thamyres Magalhães<sup>1</sup>  
thamagalhaes01@gmail.com

Roberto Abib<sup>2</sup>  
comunicacaoabib@gmail.com

## RESUMO

Este artigo analisa as estratégias de docilização do corpo feminino por meio dos perfis de Eva Andressa e Gabriela Pugliesi, duas musas fitness famosas no Instagram. As duas se apresentam de modos diferentes: Andressa é adepta do *bodybuilding* e da suplementação proteica, e Pugliesi mantém um corpo esguio com base na atividade física regular e na alimentação vegana. Por meio da observação de suas postagens e de comentários, notamos que seus corpos são marcados por modos distintos de construção da feminilidade: uma é questionada pelo excesso de músculos, e a outra é saudada pelo corpo magro, considerado mais delicado e feminino. Mesmo assim, concluímos que as duas se afirmam como *experts* a partir de seus próprios corpos e de suas experiências de cuidado de si reconhecidas como bem-sucedidas pelos seus seguidores.

**Palavras-chave:** Corpo feminino. Docilização. Fitness. Instagram. Saúde.

## ABSTRACT

This article analyzes female body docilization strategies through the profiles of Eva Andressa and Gabriela Pugliesi, two famous fitness muses on Instagram. Both come in different ways: Andressa is adept at bodybuilding and protein supplementation, and Pugliesi maintains a slender body based on regular physical activity and vegan nutrition. By observing their posts and commenting, we note that their bodies are marked by distinct ways of constructing femininity: one is questioned by excess muscle, and the other is hailed by the thin, more delicate and feminine body. Nevertheless, we conclude that the two assert themselves as experts from their own bodies and from their self-care experiences recognized as successful by their followers.

**Keywords:** Female body. Docilization. Fitness. Instagram. health.

<sup>1</sup> Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Av. Brasil, 4365 – Manguinhos, Rio de Janeiro (RJ).

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Av. Pedro Calmon, 550 – Cidade Universitária da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro (RJ).

## Introdução

A tualmente, a Internet se destaca como meio de promoção de discursos sobre saúde, corpo e estilo de vida, especialmente por meio da emergência de influenciadores digitais no Instagram (JACOB, 2014). Esse fenômeno chegou a ser entendido a partir de noções como subcelebridades ou microcelebridades (BRAGA, 2010; PRIMO, 2010). Embora originalmente tais nomeações buscassem pontuar o caráter restrito, de nicho, do raio de reconhecimento de determinado famoso pelas redes sociais online, em detrimento das celebridades (oriundas dos meios de comunicação de massa e tendo a fama alimentada por eles, conquistando, dessa forma, um público muito maior), preferimos adotar a noção de celebridade. Primeiramente, porque entendemos que há implícito na diferença entre celebridade e microcelebridade/subcelebridade, um juízo de valor. Depois, porque não acreditamos em uma clivagem, no contexto contemporâneo, entre a comunicação de massa e a em rede, mas concordamos que o sistema de mídia atual parece não estar organizado somente em torno da ideia da convergência tecnológica, mas de sua dinâmica em rede (SODRÉ, 2002).

Este artigo procura compreender as estratégias de docilização dos corpos femininos no âmbito da cultura fitness a partir de dois perfis do Instagram: o de Eva Andressa e de Gabriela Pugliesi. Esse texto faz parte de uma pesquisa mais ampla sobre os processos de reconfiguração da expertise sobre saúde a partir de lógicas de circulação de saberes baseadas na experiência pessoal, tendo como principal foco de análise as celebridades que vem sendo recorrentemente chamadas de “musas fitness”. A observação e análise ocorreram por dois anos (de setembro de 2017 até setembro de 2019). Os perfis das musas fitness foram selecionados a partir do critério de maior número de seguidores, visto que, de tal maneira, haveria maiores chances de demonstrarem mais relevância na mídia, e consequentemente, maior capacidade de influência e reconhecimento social. Nossa análise consistiu em uma coleta de dados dos perfis de Eva Andressa e Gabriela Pugliesi, a primeira e a segunda mais seguidas, respectivamente, durante toda nossa observação.

A definição dos perfis mais seguidos se deu a partir dos seguintes critérios. Primeiramente, consideramos os perfis de musas fitness brasileiras que emergiram do uso do Instagram. Sendo assim, desconsideramos aquelas celebridades que já tinham reconhecimento pretérito, associado ao seu trabalho no meio artístico, como é o caso de Gracyanne Barbosa, Mayra Cardi, Karina Bachi e Mari Gonzalez, por exemplo. Entendemos que era importante destacar o reconhecimento de determinadas celebridades advindas do Instagram como autoridades reconhecidas na prescrição de práticas de saúde e cuidados com a alimentação e com o corpo. Privilegiamos na seleção pela presença delas em listas presentes nos sites noticiosos do G1 e do R7.<sup>3</sup> O levantamento inicial partiu das matérias lá publicadas para selecionarmos os nomes e depois ranquearmos os dez perfis mais seguidos. Trata-se de uma lista dinâmica. Em setembro de 2019, quando encerramos a pesquisa empírica, Eva Andressa tinha 4,5 milhões de seguidores, enquanto Gabriela Pugliesi, 3,8 milhões.

Depois desse processo de seleção, nos debruçamos sobre os perfis selecionados. Realizamos uma observação continuada dos perfis selecionados, copiamos (por meio de *print screen*) todas as postagens e comentários no momento da coleta, e depois arquivamos todo o material coletado. Em geral, a coleta foi feita uma vez por semana. Neste dia, reuníamos o conjunto de publicações realizadas no intervalo. Selecionamos para este artigo um recorte a partir de nosso tema de pesquisa: a construção da feminilidade em relação à cultura fitness. Havia uma recorrência discursiva muito grande. Por isso, o corpus reduzido pôde especificar um conjunto de questões mais amplas presentes nos perfis das musas *fitness*.

Nosso principal objetivo era analisar como tais celebridades se colocam como especialistas em saúde por meio de seus perfis no Instagram, mas também eram reconhecidas pelos seus seguidores como tais. A partir daí, buscamos observar que até que ponto as prescrições que elas fazem estão inscritas em processos contemporâneos de docilização dos corpos femininos.

Em termos analíticos, estamos fundamentalmente considerando a contribuição de Michel Foucault (1977) para uma análise dos processos de docilização por meio de enunciados presentes nos perfis analisados. Acreditamos

<sup>3</sup> As matérias consultadas foram, entre outras, as seguintes: <https://entretenimento.r7.com/famosos-e-tv/fotos/conheca-10-musas-fitness-que-voce-precisa-seguir-no-instagram-06102019#!/foto/6>; <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/gabriela-pugliesi-se-diz-pioneira-no-instagram-quando-comecei-ninguem-publicava-rotina-so-tinha-paisagens.ghtml>; e <https://esportes.r7.com/mais-esportes/fotos/de-gracyanne-barbosa-a-alice-matos-conheca-as-musas-fitness-mais-badaladas-do-instagram-21072017>. Foram consultadas um total de 25 reportagens online.

que essa leitura foucaultiana pode nos ajudar a entender como o poder é exercido através da identificação da promoção da saúde com determinados modos de configuração corporal e de estilo de vida *fitness*. Acreditando que “o poder penetra nos indivíduos, diretamente em seus corpos, permeia seus gestos, suas posturas, o que dizem, como aprendem a viver e trabalhar com outras pessoas” (ADAMS, 1997, p.13), podemos observar por meio das postagens e dos comentários como o poder funciona através de processos de normalização que produzem tanto sujeitos que são considerados normais quanto aqueles concebidos como anormais. De modo mais amplo, como observa Paulo Vaz (2016), os processos de normalização envolvem uma relação entre normalidade e anormalidade, na qual há um esforço para ser normal através de diversas formas de dominação de impulsos do corpo, fazendo crer que o exercício da autonomia se dá efetivamente na constituição de si como anormal, embora isso também seja uma forma de limitar as formas de ser e agir: “ao invés de sair experimentando e experimentando, ao invés de se aventurar por cair na perdição, o indivíduo [deve se esforçar repetidamente para] anular o que acredita ser potencial de anormalidade a residir em seu interior” (VAZ, 2016, p.495).

Assim, a análise compreende e destaca os enunciados, tanta das musas fitness com dos seus públicos, por meio dos comentários nas postagens, como parte de um processo de docilização do corpo, este é entendido como um lugar em que o poder atua nos sujeitos, permeando gestos, posturas e moldando valores éticos. Trata-se de um processo de normalização que produz não só o que é normal como também o que seria anormal. No contexto da sociedade pós-disciplinar, o corpo não se submete a uma força externa para torná-lo mais produtivo, como se observa no âmbito da sociedade disciplinar. Na contemporaneidade, as musas fitness são vetores que enunciam a normalização/docilidade do corpo como uma vontade e desejo próprio pelos valores da liberdade/ autonomia e sentimentos de autorrealização.

Na pesquisa sobre os objetos de análise, privilegamos a discussão da ideia de corpos dóceis, proposta por Foucault, na perspectiva de uma concepção de saúde que articula o estar saudável associado às sensações de felicidade por se sentir autorrealizado no cumprimento de metas para a otimização do corpo. O cenário analítico deste trabalho busca mostrar por meio de marcas enunciativas presentes nos processos de comunicação promovidos por tais celebridades como a ideia de fitness se torna sinônimo de saúde em nossa cultura. Outra

discussão que procuramos trazer, por meio da análise discursiva, é pensar a docilização de seus corpos no que tange a biopolíticas da feminilidade. Compreende-se a experiência de visibilidade das musas fitness no Instagram como uma forma de controle do corpo feminino, definidor de um corpo ideal que seja objeto desejado por homens heterossexuais e por mulheres com objetivo de encarnar em si o corpo e o estilo de vida admirados.

O caminho teórico-metodológico está alicerçado numa análise discursiva em que a centralidade do corpo fitness e seus processos de docilização/normalização se expressam na linguagem, no sujeito e na sociedade. Neste trabalho, analisamos não só os textos/depoimentos das musas fitness que relatam sua experiência com o corpo e um estilo de vida saudável como também os comentários do público em suas postagens como um processo de identificação e reconhecimento de um corpo ideal e fitness como um corpo saudável. Considera-se, portanto, uma análise discursiva de inspiração foucaultiana (FOUCAULT, 1986) que não procura se restringir aos conteúdos e suas representações midiáticas, mas como práticas que formam sujeitos e lugares institucionais determinados pelas condições sociais nas quais emergem a cultura fitness.

Após uma reflexão sobre a docilização dos corpos femininos na cultura fitness contemporânea, analisamos e comparamos os perfis de Eva Andressa e Gabriella Pugliesi no Instagram especialmente no que diz respeito à relação entre feminilidade e estilo de vida saudável.

## A docilização dos corpos femininos e a cultura fitness

Segundo Michel Foucault (1997), as técnicas disciplinares organizam o tempo, o espaço e as práticas diárias; essas técnicas são institucionalizadas em escolas, prisões, hospitais e oficinas, mas também internalizadas em indivíduos por meio de comportamentos autorreguladores. Para Foucault (1997), o corpo está inserido em um campo político, no qual “as relações de poder têm alcance imediato sobre ele; elas o investem, o marcam, o dirigem, o supliciam e sujeitam-no a trabalhos, obrigam-no a cerimônias, exigem-lhe sinais” (FOUCAULT, 1997, p.28). Desse modo, há uma complexidade de rituais a serem seguidos, uma eficiência a cumprir: “[o] corpo só se torna força útil se é ao mesmo tempo corpo produtivo e corpo submisso” (FOUCAULT, 1997, p.28). Como explica, o poder disciplinar produz um corpo humano que não visa “unicamente o aumento de suas habilidades, nem tampouco aprofundar sua sujeição, mas a formação

de uma relação que no mecanismo o torna tanto mais obediente quanto é mais útil, e inversamente” (FOUCAULT, 1997, p.127).

Acreditamos que, a partir do pensamento foucaultiano sobre a sociedade disciplinar, podemos perceber as estratégias de docilização dos corpos no contexto de uma sociedade pós-disciplinar, em que a normatização se localiza, sobretudo, como uma responsabilidade individual: há uma passagem da disciplina para a autonomia, em que se torna central o processo de autorrealização (EHRENBERG, 2010). Nesse contexto, por exemplo, a noção de saúde se desloca dos processos disciplinares de correção dos corpos e das subjetividades para a disseminação de valores como bem-estar, autoaprimoramento e otimização tanto corporal como comportamental como metas individuais para se obter saúde. O poder está operando pela produção de um desejo do sujeito de alcançar o “corpo perfeito”, por meio de práticas como atividades de condicionamento físico, controle da alimentação, mudanças na rotina, busca de bem-estar e monitoramento do peso corporal. Esses mecanismos de autovigilância e autocontrole funcionam como uma prevenção de desvios. Os indivíduos são incentivados, através de uma variedade de práticas discursivas e institucionais, a atender aos padrões normativos e desejam obter as recompensas que o cumprimento desses padrões torna possível.

Embora frequentemente apresentados em termos científicos e objetivos, falar de saúde não é um valor livre, é um discurso moral. O corpo inadequado e acima do peso é desviante. A reflexão de Crawford (1977) em relação à uma consciência de saúde marcada pela responsabilidade individual é pertinente para nosso entendimento da criação de uma ideia de obrigação pessoal em manter a boa forma e saúde com a implementação de atividades físicas e dieta alimentar. Esse discurso moral é internalizado pelos indivíduos, levando à autovigilância. A conquista de um corpo fitness e a autodisciplina chegam a implicar-se mutuamente, de modo que “a magreza é considerada um sinal inconfundível de autocontrole, disciplina e força de vontade. A pessoa magra é um exemplo de domínio da mente sobre o corpo e autonegação virtuosa” (CRAWFORD, 1984, p.70). Isso ocorre não apenas fisicamente, mas moralmente. A saúde é, assim, equacionada por meio da adesão virtuosa a regimes disciplinares de dieta e exercício impostos a si mesmo. Os indivíduos são interpelados a colaborar em seu próprio governo, pois “os valores que influenciam como somos governados” devem coincidir “com aqueles que moldam a forma como governamos a nós mesmos”

(NETTLETON, 1997, p.214). Nesse sentido, torna-se um sujeito melhor, mais responsável consigo mesmo, mais preocupado com sua própria saúde e bem-estar, aquele que, além de não gordo, é dedicado a prática habitual de atividades físicas e dietas.

A crítica feminista ao trabalho de Foucault (1997) é geralmente a de que seu trabalho trata o corpo todo como se fosse qualquer um, como se as experiências corporais de homens e mulheres não fossem diferentes e como se homens e mulheres tivessem o relacionamento com as instituições características da vida moderna. O autor é acusado de encobrir as configurações de gênero do poder e de negligenciar a análise do caráter de gênero de muitas técnicas disciplinares. Ele não parece preocupado em explorar como ou por que o poder opera para investir, treinar e produzir corpos com gênero e também parece desconsiderar na medida em que o gênero determina as técnicas e os graus de disciplina exercidos nos corpos. Onde está a análise das práticas disciplinares que engendram os “corpos dóceis” das mulheres, corpos, muitas vezes, mais docilizados do que os corpos dos homens? Segundo Susan Bartky (1988), as mulheres, como os homens, estão sujeitas a muitas das práticas disciplinares que Foucault descreve, mas é preciso considerar os processos de docilização dos corpos femininos no âmbito do patriarcado.

O trabalho de Foucault pode ajudar a entender as dimensões de gênero na política dos corpos das mulheres e nos ideais do corpo das mulheres, suas teorias precisam estar emparelhadas com o feminismo, pois ele não considerou o gênero em seu trabalho (BARTKY, 1998). Morgan (1991) argumenta que os ideais corporais das mulheres fazem parte de uma noção heterossexual masculina do corpo feminino ideal. Para ela, a cultura da beleza heteronormativa se desenvolve como qualquer cultura que defina a feminilidade em termos de submissão ao olhar, ao prazer e à satisfação do homem, que torne a conquista da feminilidade (ainda que culturalmente específica) em aparência, gesto, movimento, voz, contornos corporais, aspirações, valores e comportamento político obrigatório para qualquer mulher que tenha permissão de outros homens para ser amada, desejada, contratada, promovida, eleita ou simplesmente autorizada a existir.

Conforme explica Bartky (1998), é preciso levar em conta que a cumplicidade de mulheres com o processo de objetificação dos corpos femininos é parte da propagação do biopoder no tecido social, à medida que se aprende a experimentar a subjetividade por meio da autovigilância da objetificação do corpo pelo olhar mas-

culino. A autovigilância é, ainda, estimulada por ideais que aproximam o corpo em forma da negociação do status social: em última análise, as estruturas incorporadas da cultura do consumo produzem uma situação de falha ou falta perpétua em relação ao corpo (MORGAN, 1991). Desse modo, as práticas concomitantes necessárias para corrigir essa inevitável falha/falta estão focadas em definições historicamente variáveis de aparência corporal. Definir o corpo em termos de aparência, no entanto, tem um valor fundamental em nossa sociedade. Permite que o corpo se torne um objeto de consumo (desejado e mimetizado por públicos), além de produzir uma necessidade de investimento contínuo (medicamentos, cosméticos, cirurgias, academias, suplementos).

Nesse contexto, as mulheres passam a experimentar a si mesmas como se alguém as estivesse olhando - uma manifestação panóptica como propõe Foucault - e se avaliam com base na aparência e na apresentação bem-sucedida de si como objeto do desejo masculino, mesmo quando estão sendo avaliadas por outras mulheres (BARTY, 1998). A feminilidade é um artifício, uma conquista, um modo de decretar e reencenar as normas impostas ao gênero recebidas que afloram como muitos estilos de corporificação. No que se segue, examinaremos as práticas disciplinares que produzem os corpos de musas fitness como corpos dóceis que, em gesto e aparência, são reconhecidamente femininos, sendo o de Gabriela Pugliesi mais do que o de Eva Andressa. A partir de agora, analisamos em uma seção postagens do perfil de Eva Andressa e, em seguida, de Gabriela Pugliesi.

O material selecionado do perfil de Eva Andressa nos propõe pensar de que a docilização do corpo está baseada em metas de performance corporal e como o sucesso de execução desses objetivos está associado a sensações de felicidade e autorrealização. Além disso, a estética corporal da blogueira, como se observa nos comentários do público, causa um estranhamento/mobilização do que seria normal e anormal ao corpo feminino.

Já no perfil da blogueira Gabriela Pugliesi, o seu corpo se apresenta como o ideal normalizado ao feminino, que se deve não apenas à prática de exercícios, mas a um trabalho de gestão emocional motivada por atividades

de introspecção terapêutica, viagens de lazer e boa alimentação. Nesse sentido, as publicações de Pugliesi são concernentes a um estilo de vida que se associa a uma vida saudável.

## Eva Andressa e a ênfase na hipertrofia

Eva Andressa<sup>4</sup> procura se afirmar constantemente como responsável pelas escolhas e ações que envolvem a questão da saúde, bem-estar e estética. Nesse sentido, obter maior desempenho físico e adequar-se a padrões de beleza exigem investimento pessoal, sacrifício, contenção e recusa. O ideal de investimento nesse estilo de vida identificado como saudável se materializa, principalmente, nos termos e signos linguísticos presentes nas próprias publicações de Eva: “compensar os dias”, “ganhar corpo”, “ganhar cor”, “perder gordurinha”, “evolução do físico”, “progredir no treino” etc.

Na publicação de 3 de março de 2016, Eva Andressa afirma estar “muito feliz” com sua “própria evolução”. Como afirma, embora não esteja mais competindo fisiculturismo, ela procura manter e traçar metas pessoais, “ter novos objetivos, para nunca perder a motivação” (Figura 1). É interessante observar nessas afirmações a presença de um processo de docilização dos corpos e da subjetividade na produção do autocontrole como o estabelecimento de um conjunto de metas e objetivos pessoais em relação ao corpo. Esse comportamento também vai ao encontro do pensamento de Ehrenberg (1991), ao afirmar que a linguagem do esporte penetra em todos os poros da sociedade na contemporaneidade, tornando-se um valor de ação caracterizado, sobretudo, na realização pessoal do consumo e a um “estilo de vida, um estado de espírito; é o gosto do desafio e da aventura, quer seja individual ou coletivamente” (EHRENBERG, 1991, p.17). Entendemos que as metas relacionadas às competições esportivas de Eva Andressa se misturam ao seu estilo de vida considerado saudável e feliz.

A ênfase na aparência e na imagem na sociedade do espetáculo, como definido por Guy Debord (1997) e revisto por Mike Featherstone (1995), reforça práticas de

<sup>4</sup> Eva Andressa é atleta, modelo e musa fitness. Começou a carreira aos 17 anos, motivada pela insatisfação com o corpo. Segundo o texto de apresentação do seu site ([www.evaandressa.com.br](http://www.evaandressa.com.br)), teve uma vida com muitas dificuldades e uma infância pobre em Curitiba. Viu no esporte uma possibilidade para melhorar o corpo e a vida financeira. Começou a se destacar em 2012, por meio do Facebook e do Instagram, conseguindo conquistar o status de musa fitness e de influenciadora digital. As postagens dela se concentram especialmente na rotina de exercícios e alimentação, destacando com frequência o *merchandising*, com a promoção de determinados produtos e serviços.

autogoverno do bem-estar, tornando a saúde uma das esferas da estetização da vida cotidiana, na qual não só o corpo e a alimentação, como também a roupa, o carro, o lazer e a casa – frequentemente tomados como sinais de sucesso – são utilizados socialmente como indicadores de uma vida saudável. Dessa maneira, a própria noção de estilo de vida saudável demonstra a existência de processos de estetização e moralização do saudável, que tanto conferem aos indivíduos um valor moral pela escolha de certos hábitos, em que é concedida uma autoridade inerente a essas escolhas, quanto possibilita-lhes a autoexpressão ajustada às redes sociais digitais.

As musas fitness do Instagram parecem atuar numa lógica muito semelhante à dos especialistas da mídia. Desse modo, as celebridades, juntamente com profissionais da saúde, se tornam “gurus do estilo de vida saudável” (LEWIS, 2008, p. 56), prescrevendo ao público o que devem consumir e deixar de consumir, fazer e deixar de fazer, para se tornarem saudáveis, felizes e realizados. Se a normalização envolve a construção de uma norma idealizada de conduta, no contexto da cultura fitness, esse processo está associado na cultura fitness contemporânea a um “conjunto de dispositivos que opera em torno da construção de uma representação do corpo que conjuga como sinônimos saúde e beleza, associando-as a termos como bem-estar, qualidade de vida e vida saudável” (GOELLNER, 2008, p. 247). Sendo assim, fitness diz respeito menos à boa aptidão física e à capacidade orgânica de se exercitar do que à “adesão a uma ideia, um estilo, um jeito de ser e de se comportar” (GOELLNER, 2008, p. 248). Nesse sentido, o termo em inglês *fit in* (adaptar-se, adequar-se), que sugere conformismo e acomodação dos corpos e indivíduos a determinadas regras e estruturas, passa no contexto da cultura fitness a remeter a “esforçar-se, aplicar-se, dedicar-se e, sobretudo, inconformar-se com os atributos de imperfeição, assimetria e defeito” (SILVA, 2012, p.215). Ou seja, adequar-se parece envolver tanto uma insatisfação sistemática quanto um desejo incessantemente atualizado por autoaprimoramento, que envolve esforço, dedicação e responsabilidade individuais.

Como ex-competidora, Andressa diz ser recorrente o cuidado com o corpo. Como vimos antes, ela está constantemente em busca de metas e objetivos, mas também envolvidas em projetos e desafios. É muito comum, especialmente nas postagens dos primeiros meses do ano, que ela utilize hashtags como *#projetoEvaAndressa2016*. Essa recorrência demonstra, na necessidade de melhoria, a insatisfação e a identificação de problemas na condução do estilo de vida. Nesse sentido, embora o corpo seja um projeto, ele é um projeto inacabado e constantemente em risco de danos. O

aprimoramento corporal, na verdade, é um investimento ético, na qualidade fundamental dos princípios que movem, disciplinam e orientam o comportamento.

Em publicação de 19 de abril de 2019, Eva Andressa procura mostrar o quanto conseguiu conquistar uma meta. Ela se diz bastante feliz e realizada. De volta às competições, depois de quase uma década sem disputar, ela comenta que não tinha a intenção de conquistar o primeiro lugar, mas fazer uma “bela apresentação”. Seu objetivo, no entanto, era mais pessoal: “[estou] com o melhor *shape* que já tive até hoje” (Figura 2). Ela reconheceu o seu êxito na “orientação correta”, mencionando e divulgando seu treinador, e na “determinação e força de vontade”. Para ela, tais elementos poderiam tornar “tudo possível”.

A mídia tem importância conspícua na produção de subjetividades no que se refere aos cuidados com a saúde e, por isso, opera como um vetor social de docilização. Na base do processo está a necessidade de mudar a si mesmo. As musas fitness, que podem influenciar e serem influenciadas, contribuindo no modo como entendemos e projetamos o nosso ser, participando das nossas experiências com a verdade e a alteridade e instaurando modelos de conduta e estilo de vida, são exemplos de indivíduos que se destacam pela exposição de rotinas de alimentação, vestuário, lazer, atividade física.

Como estamos vendo no caso de Eva Andressa, isso incita em seus seguidores o desejo por esse modelo de saúde e corpo. Como percebemos ao longo do tempo, há mudanças significativas no corpo de Eva Andressa, relacionadas sobretudo à hipertrofia. O tom de autoajuda das publicações dela é frequente. O discurso do *fitness* está repleto de referências não só para moralidade e disciplina, mas também ao prazer. A disciplina é assim transformada de constrangimento a libertação. O discurso do fitness, nesse sentido, em muitas medidas se encontra com o terapêutico. A autoestima é análoga ao corpo. Exige trabalho duro e supervisão regular para ficar apto e operacional. Como uma terapeuta, a musa fitness descreve a autoestima como uma forma de resistência mental. Em uma das postagens, a autoestima foi encarada por Eva Andressa como a base para que se possa ter a obstinação suficiente para não desistir da busca por autoaprimoramentos pessoal e corporal. Seu lema foi sintetizado na seguinte frase: “Desistir nunca foi e nunca será uma opção”.

Na postagem, observa-se que a preguiça está associada principalmente ao sedentarismo, em uma espécie de reconfiguração do pecado capital cristão em qualidade repudiada não apenas pela religiosidade, mas principalmente pelo capitalismo ascendente, pois se traduzia em lentidão ou ineficiência no trabalho e na saúde (BAGRICHEVSKY et



**Figura 1.** Eva Andressa diz que traçar metas lhe traz motivação.

**Figure 1.** Eva Andressa says that setting goals brings you motivation.

Fonte: Perfil do Instagram @evaandressa



**Figura 2.** Eva Andressa em competição de fisiculturismo.

**Figure 2.** Eva Andressa in a bodybuilding competition.

Fonte: Perfil do Instagram @evaandressa

al., 2007). A preguiça no campo da saúde é majoritariamente representada pelo sedentarismo, quadro que aumentou seu demérito na cultura contemporânea, adquirindo também o rótulo de incapacidade de autocontrole e autoaprimoramento. Afinal, “[a] partir da identificação do sedentarismo como um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, a mudança individual de comportamento – ou seja, de estilo de vida – é colocada como foco prioritário de políticas públicas de saúde” (CASTIEL; GUILAM; FERREIRA, 2010, p.59).

A ideia, nesse contexto, é a incorporação da atividade física às tarefas do cotidiano como melhoria da saúde. Desse modo, é comum conotar tais estilos de vida no mesmo terreno semântico do pecado, do desvio ou da fraqueza de caráter. Nesse sentido, o sujeito ético, ou o corpo dócil, bem-comportado segundo as normas sociais, pratica o estilo de vida saudável.

Naquela postagem, é interessante pontuar a presença de um embate recorrente no perfil de Eva Andressa: a relação entre o *bodybuilding* e a feminilidade. A crítica está sintetizada na fala de um seguidor da Argentina, que escreveu: “*Horrible tus venas...*”<sup>5</sup>. Há de modo dominante uma necessidade de afirmação da perda de feminilidade por Eva Andressa. Embora ela procure se inserir dentro dos códigos da sensualização sob o olhar do homem heterossexual (biquínis, calças apertadas, tops, poses, ângulos reveladores de determinadas partes do corpo), ela é frequentemente questionada, sobretudo por homens, mas também por mulheres, sobre a masculinização e a perda da feminilidade.

As respostas mais recentes dos guardiões do fisiculturismo ao aumento dos músculos das competidoras femininas incluem a formalização da feminilidade como um critério de julgamento. A decisão da *International Federation of Bodybuilding e Fitness* (IFBB) de a partir de 2000 ativamente instituir a feminilidade como um critério oficial de julgamento, enquanto a masculinidade permanece implícita com a musculação na competição de fisiculturismo masculino, torna o processo ainda mais conservador. Nesse contexto, o desenvolvimento da patriarcalização da musculação feminina pode ser entendido como parte de um esforço cultural mais amplo para proteger os paradigmas normativos de sexo, gênero e identidade heterossexual que os espectros

de corpos femininos hipermusculares atacam.

Como explica Lex Boyle (2005, p.138), dentro dessa lógica sexista, “a musculosidade é investida do poder de metamorfosear a feminilidade na masculinidade, que simultaneamente ameaça a estabilidade do sexo biológico e, por extensão, a hegemonia da heterossexualidade”. A figura da fisiculturista feminina pode muito facilmente ser associada à monstruosidade, ao excesso, à anormalidade. Desse modo, as mulheres consideradas “muito extremas” ou as mulheres que “vão longe demais” são acusadas de uso de esteroides. Essa também é uma acusação frequentemente feita à Eva Andressa por alguns de seus seguidores. A questão que fica para nós não é exatamente se Eva Andressa usou ou usa tais produtos. A questão fundamental é a maneira pela qual o discurso do “extremo” ou “masculino” é implantado para policiar a muscularidade feminina. Andressa ilustra a perturbação de categorias binárias de sexo, gênero e identidade sexual. Essa perturbação produz a necessidade de existirem guardiões da feminilidade, como tentativa de restabelecer uma divisão de sexo/gênero baseada em princípios rígidos de diferença entre o masculino e o feminino.

A crescente muscularidade de *bodybuilders* femininas, como Eva Andressa, erodem tais divisões, as questionam e põem em cheque, mas como Eva Andressa, muitas outras *bodybuilders* vivem um paradoxo: desejam manter e afirmar a feminilidade idealizada pelo patriarcado, aquela tradicionalmente reconhecida como feminina (delicadeza, magreza, curvas sutis, cintura estreita, gentileza, sensibilidade, maternidade, amorosidade, emocionalidade), mesmo que não sejam mais reconhecidas como femininas o suficiente. Como veremos, Gabriela Pugliesi se adequa mais às expectativas sociais conservadoras para o corpo feminino.

## Gabriela Pugliesi e a busca pela plenitude

Gabriela Pugliesi<sup>6</sup>, diferentemente de Eva Andressa, com frequência, rejeita o uso de suplementação para obter o “corpo perfeito”. A perfeição, aqui, significa fundamentalmente a manutenção do ideal patriarcal de feminilidade: formas finas, delicadas, arredondas. Os

<sup>5</sup> Tradução: Horrível suas veias ...

<sup>6</sup> Gabriela Pugliesi é uma blogueira fitness brasileira que ganhou notoriedade ao compartilhar no Instagram dicas saudáveis de alimentação, atividades físicas e estilo de vida. Ela passou a ser conhecida em 2014. A partir daí, começou não apenas a fazer sucesso nas redes sociais online, mas também a participar de programas de televisão, a ser entrevistada por jornais, revistas e sites. Teve também sua vida pessoal (casamentos, separações, namoros) noticiada por inúmeros veículos jornalísticos especializados por celebridades. Passou, certamente, a contar com muitos fãs e seguidores.

traços tradicionalmente citados como femininos na cultura ocidental são gentileza, empatia e sensibilidade, o que se compõem com a ideia de que o corpo feminino deve ser o oposto de bruto, grosso e musculoso (Ian, 1991). Pugliesi procura se posicionar exatamente dentro do esperado por esse padrão corporal feminino: corpo magro, com leves marcas de hipertrofia.

Nesse sentido, embora busque combinar feminilidade com *bodybuilding*, Eva Andressa não é reconhecida como feminina quanto Pugliesi. Afinal, como já dissemos, o tamanho físico e a musculatura são tomados como uma tentativa de naturalizar a hierarquia e a diferença social entre homens e mulheres. Como, então, o músculo se tornou uma questão de gênero (*generificado*)? Essa generificação do músculo humano promoveu ideais distintos de feminilidade, como suavidade, passividade e não agressão (IAN, 1991). Essas características, por sua vez, foram normalizadas por meio de formas corporais distintas, já que se espera que as mulheres incorporem uma forma arredondada que enfatize o papel da maternidade, e espera-se que os homens sigam um tipo de corpo angular demonstrando seu poder e capacidade de proteção. Essas perspectivas de gênero embutidas do corpo feminino estão intimamente associadas à noção de que as mulheres são o sexo mais fraco e os homens, o sexo dominante (BOLIN, 1992).

Os músculos atuam na contemporaneidade como uma corporificação da cultura fitness que permite em determinados grupos sociais o reconhecimento do cuidado com a saúde, mas também as hierarquias e desigualdades baseadas em gênero e sexualidade. Assim, os homens identificados com força muscular e física recebem mais poder social do que as mulheres, de quem se espera que sejam menos dominadoras fisicamente do que os homens (BOLIN, 1992). Embora não se possa negar que o tamanho físico e a forma do corpo diferem entre homens e mulheres, culturalmente, essa diferença é produzida como uma hierarquia social dos corpos e das identidades sexuais e de gênero, que, frequentemente, toma a feminilidade como impotência imposta (BOLIN, 1992). Nesse contexto, o *bodybuilding* feminino desafia a norma naturalizada de feminilidade ao extremo. Mas esse não é o caso de Gabriela Pugliesi, pois ela estabelece uma relação de autocontrole do corpo não restrito à prática de exercícios físicos e alimentação saudável, mas também, com a gestão da mente. No entanto, ao contrário de Eva Andressa, o corpo de Pugliesi está dentro das fronteiras imaginárias do ideal de feminilidade e em nada desafia aquilo que se tornou naturalizado como a forma feminina

perfeita no contexto da cultura fitness contemporânea. Além disso, frequentemente, Pugliesi utiliza muito o termo “bem-estar” e palavras como “felicidade” e “amor” para designar seu estilo de vida. É por meio dele que a influenciadora atinge milhões de pessoas com discursos sobre alimentação, veganismo, meditação e motivações, acreditando ser ideais individuais, necessitando, dessa forma, ser compartilhados (Figura 3).

Nesse ponto, é interessante destacar a presença do discurso terapêutico nessa publicação. Assim como no caso de Eva Andressa, não se trata apenas de uma questão de corpo em forma, mas também de aconselhamento, empoderamento, autoconhecimento, autoestima e amor próprio. Nessa lógica, o corpo em forma, para ambas (embora seus ideais, metas e técnicas envolvidos na construção de um corpo perfeito sejam distintas), é uma questão de expressão exteriorizada do autocontrole e do equilíbrio emocional.

Eva Illouz (2008) argumenta que o ethos terapêutico assumiu um caráter global ao longo das últimas décadas, e que agora oferece um ideal universal de individualidade por meio da psicologia positiva, livros de autoajuda, revistas populares e programas de TV terapêuticos. Os códigos do discurso terapêutico são voltados principalmente para as mulheres, e muitas vezes transcendem as fronteiras nacionais e constituem uma linguagem transnacional de identidade.

A contribuição de Illouz (2008) decorre em grande parte de uma disposição de deixar a “epistemologia da suspeita”, que caracterizou estudos prévios da cultura terapêutica, para uma abordagem na qual o discurso terapêutico é proeminente, porque ajuda as pessoas a realizar e lidar com certos problemas práticos em suas vidas cotidianas. De fato, o ethos terapêutico conseguiu fornecer uma nova linguagem que transforma a individualidade em um recurso cultural, em uma forma de as pessoas “elaborarem estratégias de ação que as ajudem a implementar certas definições da boa vida” (ILLOUZ, 2008, p.20), buscando formas de produzir meios individuais de superação para seus sofrimentos ou frustrações.

A noção de ethos terapêutico pressupõe a dominação da “autoridade do eu” (ILLOUZ, 2008) e a busca dentro de si dos sentimentos verdadeiros sobre um assunto tornou-se o critério último para a tomada de decisões. Nesse sentido, a autoestima é encarada como parte da autoconfiança, condição necessária de autonomia pessoal. A autoconfiança envolve um senso positivo das motivações e da competência da pessoa de confiança, uma disposição para depender dela e uma aceitação da vulnerabilidade.



**Figura 3.** Gabriela Pugliesi: controle do corpo e da mente.

*Figure 3. Gabriela Pugliesi: control of body and mind.*

Fonte: Perfil do Instagram @gabrielapugliesi

Pode-se dizer com razão que uma pessoa tem muita autoconfiança; no entanto, a autoconfiança é essencial para funcionar como um ser humano autônomo: “Fui percebendo que as coisas são como a gente vê, e que só cresce o que a gente alimenta”, como sentenciou Gabriela Pugliesi. O discurso terapêutico isola as determinantes sociais, buscando colocar para qualquer indivíduo (independentemente de classe, gênero, raça, idade) que viver é meramente uma questão de autoestima, de como se lida com a vida, de modo positivo ou de modo negativo.

Os seguidores, por sua vez, reconhecem esses discursos, tomando-os como inspiração e objetivo pessoal. Como pode ser visto nos comentários a seguir, muitos usuários, sobretudo mulheres, afirmam que mudaram sua forma de pensar depois que começaram a acompanhar o perfil dela: “mudei muito a minha forma de pensar depois que comecei a acompanhar você”, “acompanho você desde 2013”, “inspiração define!”, “quero ser ela quando crescer!”

Frequentemente, Gabriela Pugliesi associa ter ido a academia com estar “plena”, como se a prática de exercício tornasse completo quem a realiza. Sendo, por contraste, vazios, ou incompletos, todos aqueles que não praticam tais atividades (Figura 4).

Suas seguidoras, nesse âmbito, se identificam ou veem a necessidade de se identificar com essa responsabilidade de ter que praticar exercícios para se sentirem melhores. Assim, “estar plena” vira componente de identidade do grupo e significa se exercitar. A prática de atividade física, como presente em alguns comentários, envolve a busca pelo autoaprimoramento e a capacidade de autogestão: “Pleníssima tbm!!! Fui hj de musculação e cardio” (@priscillacalasans) e “Já malhei, to trabalhando pleníssima com a plenitude da pleniceia mara, cheia de maravilhosidade no coração (@lumacabral)”. Por outro lado, há aquelas que reconhecem que precisam se ajustar à moral da boa forma e convocam amigas para se ajudarem mutuamente: “Aí você olha para um abdômen desse e a vontade de comer acarajé passa na hora!” (@rodrigues-rebeca) “@rodriguesrebeca Foco amiga. Chegaremos lá. Isso sim é um abdômen” (@paulacaroline\_). Há ainda aqueles que se apoiam na normatividade corporal da Gabriela Pugliesi para inserir-se no padrão de magreza e sentir-se bem consigo mesma (“estar plena”): “Hoje segui suas dicas dotreino de hit na esteira! #treinodamorte #queimouagorduratoda” (natiacarvalho), “@gabrielapugliesi Qual o segredo da sua barriga perfeita? Abdominal? Corrida? Alimentação?” (@brulourencao).



**Figura 4.** Gabriela Pugliesi se sente plena após atividades físicas.

**Figure 4.** Gabriela Pugliesi feels full after physical activities.

Fonte: Perfil do Instagram @gabrielapugliesi

A partir desse último ponto, a centralidade assumida por uma dieta/estilo de vida específico pode ser lida em diferentes níveis. O fenômeno mostra uma dinâmica típica: o crescente interesse por estilos de vida e escolhas éticas individuais, algo que não apenas desafia a fronteira entre esfera pública e privada, mas que muitas vezes se torna um instrumento de poder e controle sobre os sujeitos contemporâneos. Gabriela Pugliesi procura trazer nas suas postagens estímulos para a manutenção de um estilo de vida saudável, na qual os indivíduos são eles mesmos os responsáveis pelo seu próprio bem-estar. No entanto, fica evidente em suas diferentes postagens, que as formas de se obter um estilo de vida saudável envolvem um conjunto diversificado de atividades (academia, restaurantes, viagens). Esse conjunto exclui um grupo de pessoas, as desigualdades sociais, mas ao mesmo tempo, se coloca regularmente como a forma de ser feliz e, consequentemente, ter um corpo bonito.

## Considerações finais

Como vimos a partir dos perfis de Eva Andressa e Gabriela Pugliesi, na cultura fitness, a regulação moral sobre a saúde está no corpo como uma aparência ideal e o próprio depositário de regras e normas sociais. A consequência disso é muitas vezes o triunfo de um corpo ideal, mas também dos indivíduos que materializam em

seus corpos ideais e tornam eles mesmos imagens ideais de corpos e saúde. Nesse sentido, observarmos dois modos distintos de representação de corpos ideais. Embora o corpo de Eva Andressa seja com alguma frequência rechaçado pelo excesso de músculos e pelo afastamento da feminilidade, ela busca performar a si mesma como objeto de desejo de homens heterossexuais, especialmente para aqueles que são adeptos de *bodybuilding*. É diferente de Gabriela Pugliesi que, por sua vez, foca menos na construção de músculos do que numa ideia de estilo de vida saudável baseada pelo contato com a natureza, o lazer e a busca por si mesma, por autenticidade e por plenitude. Nos dois casos, seus corpos se tornam partes do bombardeio de imagens de estilos de vida ideais. Tais musas fitness são celebridades contemporâneas, modelos do mundo online, propagadoras de estilos de vida saudável. O que é disseminado não é apenas uma dieta, ou uma série de exercícios, é um modo de viver, parecer e agir, que se acredita implicar necessariamente em saúde. Nessa perspectiva, o procedimento de autoaprimoramento passa a dizer respeito sobre como a disciplinarização sobre os corpos nas sociedades ocidentais contemporâneas é uma maneira de se praticar o poder e produzir indivíduos produtivos, tendo em vista que, estando insatisfeitos com não somente seus corpos, mas com suas vidas, de maneira geral, estando cansados e em busca do “corpo perfeito” e da “vida perfeita”, inalcançáveis, pelo simples fato de

serem inexistentes, estarão e permanecerão infelizes, passíveis e indiferentes, ou seja, fáceis de controlar, em qualquer sentido que seja pertinente ou necessário a quem for exercer esse controle.

Sendo assim, torna-se possível afirmar a ocorrência da docilização nos corpos das musas fitness, que acontece ao haver a submissão do corpo para que possa ser controlado, modificado e melhorado, o que é claramente observado quando as musas moldam seus corpos ou acabam por ter ele moldado em virtude do processo e da transformação englobadas em seu trabalho por meio da performance, do espetáculo, da imagem que produzem. As musas fitness estudadas apresentam imagens em que todo o seu corpo é exposto e valorizado. Nesse processo de objetificação do corpo feminino, elas apresentam uma imagem mais sexy, de forma que o Instagram é usado tanto como uma plataforma para fazer circular determinados investimentos de docilização de corpos pelo discurso fitness quanto para reforçar as representações dominantes do corpo das mulheres, reforçando normas de como seus corpos devem ser e aparecer. As musas fitness em questão são valorizadas como ativas e eficientes na transformação dos próprios corpos a partir das imagens de saúde, sucesso e bem-estar.

Acreditamos que essa característica é comum aos processos de celebração de determinados indivíduos como especialistas em determinado assunto pela Internet. Os peritos em estilos de vida, como as musas fitness, surgem como uma importante autoridade cultural nos últimos tempos, em que há um processo de celebração da *expertise*. Nesses casos, tais indivíduos, colocados como *marcas vivas* de um estilo de vida são estimulados e estimulam, são influenciados e influenciam seus seguidores a ambicionar em uma cultura marcada pelo espetáculo, pela aparência, pela imagem, pela necessidade de cuidado com a saúde como empreendimentos estético e moral. O que há no caso da cultura fitness é uma autoridade experiencial que passa por outra dimensão: pelo corpo e pelo *self*. Nesse sentido, um “eu vivi” ganha relevo. O “eu” deve ser um ser subjetivo, aspirar à autonomia, lutar pela realização pessoal, interpretar sua realidade e destino como uma questão de responsabilidade individual, encontrar sentido na existência, moldando sua vida por meio de atos de escolha e, ainda, tentar atingir um grau de perfeição que não existe. Certamente, as musas fitness influenciam práticas e comportamentos; mas, indubitavelmente, também são produzidas e docilizadas pelos discursos e valores da cultura fitness contemporânea.

Além disso, é importante, em trabalhos futuros,

distinguir entre a apresentação ou a performance de si como algo que todos nós fazemos todo o tempo e a autorrepresentação, produzida por indivíduos como um “texto limitado, por mais fugaz e efêmero que seja o texto. A autorepresentação é produzida nas redes sociais digitais com a intenção de envolvimento. Através dessas mídias, é necessário usar texto e imagens para simbolizar o eu, assumindo os seguidores mais como mediadores e legitimadores de um maior grau de consciência e refletividade sobre si mesmo do que o convencionalmente exigido em comunicações face a face. Ao nos referir às premissas de autoprodução de toda autorrepresentação, consideramos que deve ser colocado em novas análises a pretensão de autenticidade desses discursos. De variadas maneiras, a política de autorrepresentação pelos dispositivos de comunicação em rede envolvem e produzem dinâmicas e disputas sociais, como aquelas relacionados ao processo de disseminação, mas também de questionamento em certos casos, do fitness como sinônimo de saúde.

## Referências

- ADAMS, Mary Louise. *The trouble with normal: postwar youth and the making of heterosexuality*. Toronto: University of Toronto Press, 1997.
- BAGRICHEVSKY, Marcos.; CASTIEL, Luis David.; VASCONCELLOS-SILVA, P.R.; ESTEVÃO, Adriana.; PALMA, Alexandre. Sedentário ‘sem-vergonha’, saudável ‘responsável’? Problematizando a difusão do ‘estilo de vida ativo’ no campo sanitário. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; ESTEVÃO Adriana.; PALMA, Alexandre. (Org.). *A saúde em debate na educação física*, v. 3. Ilhéus: Editus, p. 209-229, 2007.
- BARTKY, Sandra Lee. Foucault, Femininity and the modernization of patriarchal culture. In: DIAMOND, Irene; QUINBY, Lee (eds.). *Feminism and Foucault: reflections on resistance*. Boston, MA: Northeastern University Press, p. 61–85, 1988.
- BOLIN, Anne. Vandalized vanity: feminine physiques betrayed and portrayed. In: MASCIA-LEES, Francis E.; SHARPE, Patricia (Eds.). *Tattoo, torture, mutilation and adornment: the denaturalization of the body in culture and text*. Albany: Statue University of New York Press, p. 79-100, 1992.
- BOYLE, Lex. Flexing the tensions of female muscularity: how female bodybuilders negotiate normative femininity in competitive bodybuilding. *Women’s Studies Quarterly*, v. 33, n. 1-2, p. 134-149, 2005.

- BRAGA, Adriana. Microcelebridades: entre meios digitais e massivos. *Contracampo* (UFF), Niterói, n. 21, p. 39-54, 2010.
- CASTIEL, Luis David; GUILAM, Maria Cristina Rodrigues.; FERREIRA, Marcos Santos. *Correndo o risco: uma introdução aos riscos em saúde*. Rio de Janeiro: Fio-cruz, 2010.
- CRAWFORD, Robert. A cultural account of health. In: McKINLEY, John. (Ed.). *Issues in the Political Economy of Health Care*. London: Tavistock, 1984.
- \_\_\_\_\_. You are dangerous to your health: the ideology and politics of victim blaming. *International Journal of Health Services*, Baltimore, MD, v. 7, n. 4, p. 663-680, 1977.
- DEBORD, Guy. *A sociedade do espetáculo*. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.
- DRIESSENS, Oliver. A celebritização da sociedade e da cultura: entendendo a dinâmica estrutural da cultura da celebridade. *Ciberlegenda*, Niterói, n. 31, p. 8-25, 2014.
- EHRENBERG, Alain. *Le culte de la performance*. Paris: Calmann-Lévy, 1991.
- FEATHERSTONE, Mike. *Cultura do consumo e pós-modernismo*. São Paulo: Studio Nobel, 1995.
- FOUCAULT, Michel. *A Arqueologia do saber*. Rio de Janeiro. Editora Forense Universitária, 1986.
- FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: o nascimento das prisões*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.
- GOELLNER, Silvana Vilodre. A cultura fitness e a estética do comedimento: as mulheres, seus corpos e aparências. In: STEVENS, Cristina M. T.; SWAIN, Tânia N. (Orgs.). *A construção dos corpos: perspectivas feministas*. Florianópolis: Editora Mulheres, p. 245-260, 2008.
- IAN, Marcia. From abject to object: women's bodybuilding. *Postmodern Culture*, Baltimore, MD, v. 1, n. 3, p. 1-11, 1991.
- ILLOUZ, Eva. *Saving the modern soul: therapy, emotions, and the culture of self-help*. Los Angeles, Berkeley and London: University of California Press, 2008.
- JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. *Communicare*, v. 14, p. 88-105, 2014.
- LEWIS, Tania. *Smart living: lifestyle media and popular expertise*. Nova York: Peter Lang, 2008.
- MORGAN, Kathryn Pauly. Women and the knife: cosmetic surgery and the colonization of women's bodies. *Hypatia*, vol. 6, n.3, pp. 25-53, 1991.
- NETTLETON, Sarah. Governing the risky self: how to become healthy, wealthy and wise. In: PETERSEN, Alan; BUNTON, Robin. (Eds.). *Foucault, health and medicine*. London: Routledge, p. 207-222, 1997.
- PRIMO, Alex. De narcisismo, celebridades, celetoides e subcelebridades: o caso Tessália e sua personagem Twittess. *Comunicação, Mídia e Consumo*, São Paulo, v.7, p. 159-189, 2010.
- SILVA, André Luiz dos Santos. Imperativos da beleza: corpo feminino, cultura fitness e a nova eugenia. *Cadernos Cedes*, v. 32, p. 211-222, 2012.
- SODRÉ, Muniz. *Antropológica do espelho: por uma teoria da comunicação linear e em rede*. Petrópolis: Vozes, 2002.
- VAZ, Paulo. O processo de normalização. In: RODRIGUES, Heliana de Barros; PORTOCARRERO, Vera e VEIGA-NETO, Alfredo (orgs.). *Michel Foucault e os saberes do homem*. Curitiba: Prismas, 2016.