



Modos de ser homem: masculinidades em busca de prazeres¹

Augusto Flamaryon Cecchin BOZZ²

Deyvisson Pereira da COSTA³

Universidade Federal de Mato Grosso, Barra do Garças, MT

Resumo: Tendo em vista a noção de discurso enquanto articulada às noções de saber, poder e modos de subjetivação, pode-se considerar que as práticas discursivas e não discursivas presentes nos dispositivos midiáticos oferecem um percurso para o entendimento dos modos como as masculinidades se constituem no mundo contemporâneo. Afinal, quais perfis de homens estão propostos nas mídias? Especificamente, nas páginas da revista Men's Health como se articulam modos de ser, estar e intervir no mundo propostos para os homens-leitores? Após a coleta e análise discursiva de seis números da publicação, pode-se observar a configuração de modos de subjetivação pautadas no treinamento do corpo e de si mesmo.

Palavras-chave: Corpo; Discurso; Mídia; Men's Health; Masculinidades

INTRODUÇÃO

O corpo é um objeto que se sugere como automaticamente definido e delimitado: objeto real e vivo. Ao mesmo tempo, ele parece escapar continuamente às objetivações. Em determinados campos, o corpo reaparece depois de séculos de ostracismo, esquecimentos e, para alguns, até mesmo de recalques. Em nossa sociedade ocidental contemporânea, o corpo se tornou um alvo privilegiado de cuidados individuais e sociais e tema de inúmeros estudos acadêmicos, em especial no campo da Comunicação.

Como aposta para indicar caminhos para a compreensão do corpo no mundo contemporâneo, valemo-nos de determinados pressupostos. O primado inicial definiria que o corpo não é uma realidade *a priori* à sua definição, mas constituído pelos discursos e pelas práticas culturais que o delimitam enquanto objeto de saber, alvo do poder e constituinte dos sujeitos. Enfim, compreender o corpo como um fato de cultura constituído por práticas discursivas e não-discursivas.

¹ Trabalho apresentado no IJ 6 – Interfaces Comunicacionais do XIII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-oeste realizado de 8 a 10 de junho de 2011

² Graduando do curso de Comunicação Social – Hab. em Jornalismo da Universidade Federal de Mato Grosso – Campus Universitário do Araguaia

³ Orientador do Trabalho e Prof. Ms. do curso de Comunicação Social – Hab. em Jornalismo da Universidade Federal de Mato Grosso – Campus Universitário do Araguaia



Pretendemos, neste trabalho, apresentar parte dos resultados de uma pesquisa mais ampla que pretende mapear discursos, saberes e poderes constituintes dos modos de subjetivação produzidos a partir da midiaticização das práticas de cuidado com o corpo na atualidade. Entendendo o poder-saber enquanto uma faceta do poder-cultura como principal legado *arqueo-genealógico* de Michel Foucault (O'BRIEN, 1995), debruçarmo-nos sobre o estudo da cultura e das práticas que a constituem, incluindo as práticas comunicativas. Neste sentido, indagamos inicialmente os modos históricos de exercício do poder afim de definir um contexto para as práticas midiáticas ao mesmo tempo que indicamos um cenário para as práticas de cuidado com o corpo no mundo contemporâneo. Esse percurso inicial, nos possibilitará articular uma questão mais ampla acerca dos modos como as masculinidades se constituem no mundo contemporâneo. Afinal, quais perfis de homens estão propostos nas mídias? Especificamente, nas páginas da revista Men's Health como se articulam modos de ser, estar e intervir no mundo propostos para os homens-leitores?

Apresentamos nos tópicos que se seguem uma discussão da noção de biopoder como é definida pelo filósofo e historiador Michel Foucault, especialmente a partir da *História da Sexualidade I: a vontade de verdade* (2005). Também são convocados comentadores com objetivo de relacionar esta noção poder/biopoder com outras, especialmente discurso e corpo. Podemos perceber a pertinência desta noção de biopoder para a compreensão dos modos de exercício do poder constituintes dos modos de subjetivação no mundo contemporâneo, especialmente oriundos das técnicas corporais midiaticizadas, portanto, práticas discursivas e não-discursivas do dispositivo de cuidado com o corpo.

Em seguida apresentamos a descrição das redes de enunciados presentes nas páginas da revista Men's Health com objetivo de indicar as configurações dos modos de subjetivação propostos para as masculinidades. Trata-se de uma publicação internacional que ganhou traduções e conteúdos nacionais e é impressa no Brasil pela Editora Abril. Foram coletados os números referentes aos de outubro de 2010 a março de 2011. O enfoque nas *capas*, *editoriais* e duas outras editoriais (*Ganhe Massa* e *Perca Peso*). Valemo-nos de uma perspectiva foucaultiana do discurso concebido como as regras históricas de constituição de redes enunciativas. Três grandes eixos norteiam a apresentação dos enunciados: treinos físico, alimentares e de si.



1. DISPOSITIVOS MUDIÁTICOS: DISCURSOS, SABERES E PODERES SOBRE O CORPO

Ao contrário de uma interdição ao sexo, segundo Michel Foucault (2010), do século XVI ao século XIX, houve uma proliferação e uma incitação aos discursos sobre o sexo em vários campos do saber através de uma estratégia que ligou o sexo e a produção de verdade sobre sujeitos. Desde então, conhecer a si mesmo pressupõe conhecer o seu próprio sexo. Essa produção de verdade sobre o sexo do indivíduo foi utilizada inicialmente nos domínios da confissão com a pastoral cristã a qual ligava o sexo à carne (o ato em si) e depois com a Reforma Protestante que ligou o sexo ao desejo (verdade do sujeito). Assim, os poderes penetraram no sexo e dele produziram efeitos de reorientação espiritual. “O sexo foi aquilo que, nas sociedades cristãs, era preciso examinar, vigiar, confessar, transformar em discurso” (FOUCAULT, 2010, p. 230).

A confissão logo se disseminou no interior da ciência que se tornou uma ciência-confissão. Os discursos deslocam-se do pecado e da salvação para o corpo e a vida através de uma codificação clínica do “fazer falar”. A ciência incorporou as perversões e especificou os indivíduos penetrando nas mais finas ramificações do ser e do sexo. A ciência constituiu então um saber rigoroso sobre o sexo e o indivíduo; normalizou umas condutas e desqualificou outras. E este discurso produzido sobre o sexo possibilitou, segundo Foucault (2005), através de táticas que são imanentes ao discurso, que se produzisse, a partir e no sujeito, uma verdade sobre si mesmo.

Essas transformações referem-se ao nascimento do dispositivo da sexualidade desde o século XVII e “é um precioso exemplo de como relacionam sujeito e poder, de como são criadas estratégias de sujeitar o indivíduo e, mais do que isto, fazê-lo sujeitar-se” (ELMIR, 1992, p. 27). O dispositivo é, segundo Foucault, um conjunto heterogêneo que abriga o dito e o não dito. Mais especificamente: “engloba discursos, instituições, organizações arquitetônicas, decisões regulamentares, lei, medidas administrativas, enunciados científicos, proposições filosóficas, morais, filantrópicas” (FOUCAULT, 1998, p. 244). Em suma, o dispositivo “é uma espécie de novelo ou meada, um conjunto multilinear. (...) têm como componentes linhas de visibilidade, linhas de enunciações, linhas de força, linhas de subjetivação” (DELEUZE, 1990, p. 155).

Neste ponto é importante ressaltar as possibilidades de interconexões das noções de dispositivo e os processos de comunicação. Estes últimos envolvem somente questões de linguagem ao poder e formas de subjetivação. Atentando para as mídias



enquanto dispositivos, estas se constituem em aparatos discursivos (já que neles se produzem saberes, discursos) e ao mesmo tempo não discursivos (uma vez que estão em jogo nesses aparatos complexas tramas de práticas de produzir, veicular e consumir estas mesmas mídias). A partir desses aparatos midiáticos há uma incitação ao discurso sobre “si mesmo”, ou seja, de modos pelos quais os sujeitos⁴ podem se reconhecer enquanto tais.

Assim como o dispositivo da sexualidade, nos dispositivos midiáticos temos como efeito o controle dos indivíduos e também da população, pois as mídias podem também funcionar com efeitos de classificação e objetivação de subjetividades. Desde o século XVIII, administração, controle e regulação da população passaram a ser necessárias e as mídias eram consideradas aparatos para garantir o governamentalidade dos homens (MATTELLART, 2001). Era necessário garantir a saúde, a organização e o bem-estar da população para assegurar a regulamentação do sistema capitalista. E nesse eixo surgem as novas ciências, as chamadas ciências humanas como novas tecnologias e instrumentos de controle social. O pensamento comunicacional será contaminado pelo pensamento da época e se constituirá como mecanismo de desenvolvimento social garantindo conexões entre os setores da produção do imenso organismo humano.

Para Foucault (2005), nesta época foram criados outros mecanismos de poder e a vida se tornará seu alvo na era do bio-poder: poder que controla a vida da população. “Agora é sobre a vida e ao longo de todo o seu desenrolar que o poder estabelece seus pontos de fixação; a morte é o limite, o momento que lhe escapa” (FOUCAULT, 2005, p. 151). Não podemos desconsiderar o papel das mídias para o exercício desse controle. Segundo o autor, esse bio-poder se desenvolve em dois grandes eixos que se interligam: a disciplina do corpo (seu adestramento, sua integração em sistemas de controle eficazes e econômicos) e controles reguladores da população (concentrou-se no corpo-espécie: a proliferação, a duração de vida, os nascimentos e a mortalidade, seu nível de saúde), em outras palavras, temos os pólos de “sujeição dos corpos e o controle das populações” (FOUCAULT, 2005, p.131).

Essa regulação e esse controle tiveram início com medidas políticas, caracterizando assim a “bio-política”. A vida entra no domínio dos cálculos, da organização, da manutenção, do controle com uma proliferação das tecnologias políticas sobre o corpo, a saúde, a alimentação, a moradia, os espaços de existências, etc. Se

⁴ Existem dois sentidos para a palavra sujeito: sujeito a alguém pelo controle e dependência, e preso a sua própria identidade por uma consciência ou auto-conhecimento. Ambos sugerem uma forma de poder que subjuga e torna sujeito a. A esse respeito ver Michel Foucault, *O sujeito e o poder*, 1995.



agora o poder tem como alvo a vida isso trará outros efeitos. O poder tem a tarefa de assegurar a vida, conseqüentemente, terá necessidade de novos mecanismos que regulem a vida. Ou seja, a lei passará a funcionar como norma cuja função será a regulação, pois “uma sociedade normalizadora é efeito histórico de uma tecnologia de poder centrada na vida” (FOUCAULT, 2005, p.134).

As práticas de cuidado contemporâneas nos permitiriam acessar os controles e regulações característicos do bio-poder em nossa sociedade. Além disso, a midiaticização de tais práticas possibilita perceber sua capilarização incessante pelo corpo social. A construção da experiência subjetiva do indivíduo - seus valores, possibilidades, modelos, normas, argumentos - e da forma como ele percebe o próprio corpo e pode conduzir sua corporeidade encontram-se mediados, midiaticizados e, ainda, espetacularizados, diante do fenômeno da Globalização. Fernanda Bruno (2006) nos oferece um exemplo da materialidade midiática desse fenômeno esclarecedor acerca da discursivização do biopoder nos meios de comunicação.

Domingo, o jornal. É um homem quem lê. Primeiro os esportes, a seguir política, economia, rápida olhada nos classificados, e eis que em uma seção que não costuma se deter – o enfadonho e já extinto caderno Jornal da Família – encontra uma espécie de ‘jogo-teste’ que o convida a calcular sua expectativa de vida. Uma mistura de ceticismo e curiosidade molda o seu humor. Não resiste e faz o teste. O primeiro tópico é desanimador: ‘Se você é homem, subtraia 3 pontos’. E assim segue ... O exemplo é risível; contudo, contém alguns dos principais aspectos da forma como hoje figura, nos meios de comunicação, a relação dos indivíduos com a saúde e a doença, com seus hábitos e comportamentos, com o tempo de suas vidas (2006, p. 64).

Desse modo, Bruno (2006) aponta para uma virtualização no campo da saúde e da doença sustentada pela medicina genômica e pela epidemiologia dos fatores de risco. Segundo a autora, trata-se de transformações nos modos como os indivíduos são incitados a zelar pela própria saúde, hoje caracterizada em especial pela gestão permanentes dos riscos de desenvolver doenças virtuais. A gestão da vida da população é o principal objetivo difuso de uma sociedade marcada pela biopolítica que tem nas práticas discursivas da mídia um dos mais importantes sustentáculos. É justamente pelas redes de enunciados (FOUCAULT, 2007a) que os indivíduos podem se reconhecer como sujeitos da sua vida. Os meios de comunicação como produtos discursivos da midiaticização das práticas de auto-cuidado permitem perceber os processos de



objetivação do sujeito (razões, probabilidades, cálculos, porcentagens) e de subjetivação de si (comportamentos normatizados, práticas de auto-cuidados assumidas).

2. MEN'S HEALTH E A CONSTITUIÇÃO DE UM NOVO HOMEM

Talvez nunca tenha havido um corpo tão meticulosamente esquadrihado e individualizado como no século XX: cada corpo com seu perfil e cada perfil com sua maneira de se exercitar, treinar, cuidar de si mesmo. No final do século XIX e início do século XX, apareceu um novo corpo circunscrito pelos olhares técnicos, mecânicos (o olhar da Educação Física) e do direito à saúde (o olhar médico).

Esses investimentos do poder sobre o corpo possibilitaram, sem dúvidas, o reconhecimento do próprio corpo como elemento individualizado e individualizante. Concomitantemente os movimentos contra-poder ou, em todo caso, de reivindicação do corpo – como o movimento feminista, homossexual e – fizeram deslocar, recuar, reajustar todos os investimentos do poder sobre o corpo: da clínica para o espaço midiático, do corpo generalizado para o corpo individualizado geneticamente, do homem em geral com órgão sexual para um homem fragmentado com sua moral.

Os papéis sociais antes previamente determinados para homens e mulheres são deslocados e o corpo como objeto a ser cuidado, venerado, adorado não se concentrou mais a uma atividade exclusivamente feminina. Seja por questões estéticas ou sanitárias, o corpo masculino se inscreveu nas redes de exercício do poder, especialmente nos dispositivos midiáticos produzindo verdades “sobre si mesmo”. Enfim, a maneira de ser masculina e as maneiras de se conduzir a essas masculinidades se encontram – e já há algum tempo – em um processo de metamorfose.

Para considerarmos esses processos de mutação, acompanhamos Revista Men's Health. Em cada um dos itens seguintes iremos nos concentrar em cada uma dessas editoriais sem desconsiderar as relações possíveis entre as mesmas na produção de sentidos e subjetividades.

2.1 Uma nova masculinidade: o “homem moderno”⁵

Nas páginas da Men's Health, o Homem se dissolveu e eis que ela apresenta um possível “homem moderno” em relação assimétrica ao bruto e ao latino reacionário⁶

⁵ Optamos por redigir homem moderno entre aspas sempre que este termo se referir ao efeito de sentido produzido pela publicação diferenciando-o do conceito de um homem característico da Idade Moderna.

⁶ Expressão usada na edição de Outubro de 2010, n°54, da revista Men's Health, pelo editor. “Daqueles que combatam o macho brucutu, o latino reacionário, que incorporamos em momentos de insegurança,



e em relação simétrica aos novos valores, novas éticas e morais que emergiram no caminhar do último século: o homem sem preconceitos, preocupado com sua saúde e bem-estar, o homem feliz e prazeroso. “No limite, cuidar do corpo significaria, portanto, o melhor meio de cuidar de si mesmo, de afirmar sua própria personalidade e de se sentir feliz” (SANT’ANNA, 2002, p. 99). O “homem moderno” é, sem dúvida, uma proposta de arte da existência, de um estilo de práticas – a arte e a técnica de si que compõem a subjetividade do homem.

É na *Carta ao leitor* que a publicação se apresenta e define o seu papel para os homens interessados na busca de um determinado tipo de corpo: “nosso barato é avalizar transformações que coloquem você na condição de homem moderno – sem jamais colocar em xeque sua natureza de macho – e assim deixar você mais afiado para os dias anabolizados de competitividade e prazer da era atual”⁷. A “natureza de macho” heterossexual dos leitores pode ser também percebida nas capas, onde sempre estão presentes mulheres em trajes mínimos.

Como um tipo de saber altamente privilegiado, a ciência neste novo corpo masculino tem lugar de destaque. A revista enquanto um grande manual de orientações baseia-se em fontes de instituições de pesquisa para validar e legitimar os enunciados presentes na publicação. “Em suma, torna-se impossível fechar os olhos e negar-se que os espaços de mídia constituem-se também como espaços de formação – ao lado da escola, da família, das instituições religiosas” (FISCHER, 2002, p. 153).

A ciência constitui um anteparo para um manual de regras e disciplinas sustentadas por um princípio de limites reguladores e de tempos potencializadores – *controle-estimulação*: “você não precisa tirar o pé do acelerador para preservar a sua saúde e o bem-estar no verão. Pode pisar fundo: o seu manual de pilotagem está aqui”⁸. Para este homem as revistas de saúde são o transbordamento dessa vontade de ter em mãos aquilo que a ciência fala.

Nossa missão – fazer você viver melhor. Para isso, vamos buscar o conhecimento científico do nosso time de 25 consultores (...), que reúne os mais respeitados médicos, pesquisadores e terapeutas do país. Mensalmente, temos à disposição as novidades de 150 periódicos científicos do mundo todo e acompanhamos as descobertas das mais importantes universidades nacionais e internacionais. A gente sabe que pode ajudar você a driblar sua falha de fabricação – ter nascido homem. A MEN’S que você lê é isso, um manual científico⁹.

diante de amigos, mulheres e situações difíceis”.

⁷ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Outubro de 2010, n° 54, p. 12

⁸ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Janeiro de 2011, n°57, p. 06

⁹ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Dezembro de 2010, n° 56, p. 14



Com a ciência, o novo homem pode ultrapassar os limites deste campo para penetrar nas zonas de prazeres diversos, incluindo a oferta de estratégias para a sedução do sexo oposto, pois a mulher já é reconhecida como sujeito desejante. Neste sentido, o “homem moderno” da Men’s Health precisa atentar-se para este desejo do outro parceiro e reconhecer a existência de seu próprio corpo enquanto corpo-objeto desejado¹⁰ pelas mulheres. O corpo do homem se reforça no seu reconhecimento como instrumento de sedução e conquista. A conquista mais superficialmente reduziria-se à sedução das mulheres, no entanto outras conquistas são alcançadas com um “novo corpo” através da ciência: “um tour com tudo que a que você tem direito: sexo do bom (...); birita sem roubada (...); malhação com música (...); comida boa (...); petisco sem azia (...); e grana sob controle (...). Nada mais MEN’S HEALTH”¹¹.

Conjuntamente a essa qualidade de “moderno”, aparecem formas de exercícios disciplinares para produzir este corpo masculino: um meticuloso treinamento físico, alimentar e da vontade. É necessária uma série de treinamentos físicos, uma série de treinamentos alimentares para reeducar a maneira de se alimentar, uma série de treinamentos mentais para obter e manter uma vontade de mudar e modelar o corpo. A identidade masculina na modernidade é assegurada por um fim de conquista de prazeres e um grau de inteligência através de um treinamento incessante do corpo. E este manual é “fácil, legítimo e moderno que vai levá-lo a um novo patamar de sexo, grana e destaque social”¹².

2.1 O treino físico

O treinamento físico que consistia no fim do século XIX um treinamento de força passou para “um objetivo mais profundo, mais complexo, o de um interminável e íntimo desabrochar pessoal” (VIGARELLO, 2008, p. 198). O treinamento físico desenvolveu-se em duas linhas que se cruzam e interligam incessantemente: uma a respeito da técnica e mecânica dos movimentos – a disciplina do corpo – e outra em seus benefícios corporais – a saúde e a beleza do corpo: “TANQUE E PEITO DE AÇO! Ganhe em 1 mês o corpo que vai deixá-las babando”¹³. Esse desenvolvimento duplo

¹⁰ Esta noção está presente na revista em enunciados que articulam o corpo belo com a sedução, como por exemplo: “ganhe em 1 mês o corpo que vai deixá-las babando”.

¹¹ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Novembro de 2010, n° 55, p. 14

¹² Revista Men’s Health, Carta do Editor, Outubro de 2010, n° 54, p. 12

¹³ Capa da revista Men’s Health de Dezembro de 2010, n°56, p. 14



aconteceu diante do insistente olhar médico e da instrumentalização do corpo diante do bio-poder.

A *mecanização* ou, em todo caso, *a técnica do movimento* possibilitou o desenvolvimento metucioso do corpo, movimento após movimento. Desde a Idade Moderna (XVII) a grande metáfora do corpo é a máquina e suas partes constituintes de produção e consumo. A presença de duas editoriais – *Ganho de Massa* e *Perda de Peso* – retoma essa antiga representação do corpo enquanto máquina que necessita de combustível na dose certa para o potencializar as atividades sem incorrer em acúmulo.

A revista oferece inúmeros mecanismos de objetivação e conseqüente subjetivação dos corpos através de auto-exames. Um dos exemplos mais claros são os testes. “Teste! Descubra o melhor treino para o seu porte!”¹⁴. Cada corpo com seu porte e perfil; cada porte e perfil com seu exercício; cada exercício com seu espaço e tempo delimitado. Na modernidade, sai a força e entra as tabelas, as progressões, os movimentos minuciosamente observado e registrado, “Treinar, ou seja, praticar esses exercícios seria mais que nunca entrar na modernidade” (VIGARELLO, 2008, p. 207).

Nessa técnica, aparecem exercícios específicos para pulmões, braços, pernas, mente, etc. Técnicas que giram em torno da necessidade rápida, certa e disciplinada de adquirir resistência, resultando em esportes, agilidade e boa motricidade, “CORPO DE ATLETA EM 1 MÊS + músculo + agilidade + fôlego {pôster grátis}”¹⁵. Mas as atividades físicas aparecem, já no começo do último século, se articulando sob pontos de espaços e tempos externos: a praia, as férias, o lazer, as praças, o ar livre, “ANO NOVO, CORPO A MIL! Treine 15 min e entre em formas nas férias”¹⁶. É como se os espaços e os tempos externos sejam zonas onde os corpos devem se mostrar e os espaços e tempos internos (casa, academia, trabalho, consultório médico) sejam zonas de um extremo cuidado de si mesmo; o resultado dessa metamorfose corporal deve ser mostrado incessantemente nas férias e nas praias.

Comum a outras publicações, a *Men’s Health* acompanha um calendário de estações em que o verão ocupa espaço privilegiado. Sazonalmente, os leitores são convocados a trabalharem para capitalizarem o corpo a fim de rentabilizá-lo através de sua exposição no verão. Não há frase mais direta: “verão é isto: o período em que você está mais exposto. Você mostra o corpo”¹⁷. Durante os períodos coletados da publicação,

¹⁴ Capa da revista *Men’s Health* de Março de 2011, n° 59

¹⁵ Capa da revista *Men’s Health* de Fevereiro de 2011, n° 58

¹⁶ Capa da revista *Men’s Health* de Janeiro de 2010, n°57

¹⁷ Revista *Men’s Health*, Carta do Editor, de Janeiro de 2010, n° 57, p. 06



podemos acompanhar todo um “projeto” de verão. Em números seqüenciais, os leitores têm a disposição um conjunto de reportagens, editoriais, publicidades, enfim, toda a revista é tematizada em favor de um projeto de corpo a ser conquistado para o verão que se aproxima a cada número mensal. Em outubro podemos ler: “Esta edição que inaugura nosso projeto de levar você ao verão com um corpão legal, aparência matadora, saúde de ferro e uma vontade de viver de forma plena, tem exatamente essa pegada afirmativa”.¹⁸

É através da beleza e da saúde que os movimentos repetitivos, os treinos inacabados, as tabelas de progressão, essa infinitude e obstinação do corpo físico encontrará justificativa. Através dessas mesmas problematizações e agendamentos que a constituição do “homem moderno” se manterá, entretanto, com mais um tema: a autoconfiança.

Essas aprendizagens vão convergir com os projetos de desenvolvimento pessoal em uma sociedade que enfrenta sempre mais competição e igualdade. Convergem com a literatura, igualmente nova no princípio do século XX, prometendo a “autoconfiança”, detalhando a maneira de “tornar-se mais forte”, a de “abrir seu próprio caminho” (VIGARELLO, 2008, p. 214).

Dentro da Men’s Health, esses enunciados tomaram forma de guias, manuais, planos e projetos: “SHAPE DE VERÃO EM 1 MÊS! O treino compacto que dá músculo no corpo todo¹⁹, TCHAU, PANÇA! 4 planos divertidos pra secar sem se matar”²⁰. Sem dúvidas, os enunciados não estão soltos e sozinhos, eles se relacionam com a sedução, o prazer e o desejo. O treinamento físico do fim do século XIX se reajustou, ao caminhar do século, de um treino de força para um treinamento obstinado e meticuloso em cada músculo e pedaço do corpo para conseguir um corpo sedutor ao mesmo tempo saudável – aliás, sedutor porque além de tudo é saudável –, e eis um eixo do “homem moderno” presente na revista.

2.2 O treino alimentar

A alimentação também tem uma história descontínua, com grandes deslocamentos, principalmente no século XX – século que inaugura os corpos masculinos presentes nas revistas de saúde. A modernidade, partindo do ponto de problematização da medicina, é caracterizada por um corpo circunscrito por doenças. A

¹⁸ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Outubro de 2010, n°54, p. 12

¹⁹ Capa da revista Men’s Health de Novembro de 2010, n° 55

²⁰ Capa da revista Men’s Health de Outubro de 2010, n° 54



sua sempre fragilidade ou, melhor, recaída e vulnerabilidade requer cuidados antecipados e precauções. A alimentação encontra nesta precaução um ponto de fixação.

Mas ela requer novos hábitos, todo um treino alimentar para uma reeducação, trata-se de automatizar hábitos novos. Treino que exige uma *nova alimentação e novos períodos alimentares*: “Comer bem implica driblar velhos hábitos e encarar os desafios da modernidade. Um treino simples resolve a parada!²¹. Uma nova alimentação requer a ingestão de certos alimentos, mas não é só isso, exige também um momento de ingestão, “se alimentar seis vezes ao dia, diminuiu a ingestão de gordura e aumentou a de proteína. Ainda incluiu vegetais no cardápio. Fez isso gradualmente para se acostumar ao ‘novo’ sabor”²². É uma maneira de se alimentar prescrita pelos campos das ciências da saúde, é certo; mas, sem dúvidas, também é uma maneira no contexto de uma proposta de “homem moderno”, um estilo de vida e modo de subjetivação contemporâneo para as masculinidades e que inclui novos elementos - o prazer. A alimentação passa a exigir um prazer em cuidar de si mesmo. “COMA BEM E FIQUE MAGRO! O guia pra ter controle e prazer”²³.

Esse duplo condicionamento da alimentação – *nova alimentação e novo período alimentar* – teve, fixado através de um bio-poder centrado no corpo espécie, seu desenvolvimento interligado ao desenvolvimento do treino físico, como, por exemplo, na chamada da revista Men’s Health de Março de 2011 - *13 RANGOS SIMPLES QUE DÃO MÚSCULO... e turbinam sua energia*. Assim como cada exercício se relaciona com cada corpo individualizado pela genética, cada alimentação exigiu também um determinado corpo; melhor: cada exercício pede uma certa alimentação. A genética é uma matriz que escalona determinados exercícios e alimentações no mundo contemporâneo.

Esta *nova alimentação* e este *período alimentar* são regulados por um saber científico, o nutricionista, e pela necessidade/desejo de ganho ou perda de peso. A solicitação pelo saber científico e pela presença de uma vontade de conquistar ou, em todo caso, de mudar são traços fundamentais na conquista do corpo “moderno”. Isso é evidente nas editoriais *Ganho de Massa e Perda de Peso*. Nestes espaços estão presentes os relatos das histórias das pessoas que resolveram mudar de vida mudando de corpo. Em ambas, toda uma estrutura que se repete: um breve relato onde há um destaque do motivo da mudança – o porquê ganhar ou perder peso que reflete uma questão, um

²¹ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Fevereiro de 2011, n°58, p. 06

²² Revista Men’s Health, Editoria Ganho de Massa, Março de 2011, n° 59, p. 39

²³ Capa da revista Men’s Health de Fevereiro de 2011, n° 58



problema pessoal - seguido da busca de uma fonte externa de saber – especialistas ou mesmo a própria revista. Por fim, todos os homens comuns que estão presentes nestas editoriais confirmam os resultados obtidos sempre positivos (mediante relatos e fotografias) tendo em vista a aplicação de um saber com total disciplina. “Sou mais saudável e seguro”²⁴.

Enfim, o treino alimentar requer toda uma reeducação (um novo cardápio, um novo hábito) e uma disciplina para que seus efeitos se tornem positivos e potencializados. No entanto, o interligamento do treino físico com o treino alimentar possibilitou a construção de uma certa estrutura do corpo, ou seja, todos esses treinamentos se interligavam e se direcionavam para um corpo masculino determinado, o homem “moderno”: perfil magro, mas com a musculatura definida; saudável, porém sem muitas frescuras.

2.3 Modos “modernos” e “prazeres” em ser homem

Os treinos propiciariam uma capitalização pessoal dentro da sociedade, pois cuidar de si para conquistar a saúde significaria *viver melhor*. Ora, essa matriz que é a saúde se transforma em um caminho para o prazer – e prazer ao máximo – da conquista: conquista de mulheres, de um corpo belo, saudável, de sucesso na carreira profissional: “sua pança (...) é problema de saúde. (...) manter um ‘excesso de gostosura’ acima do cinto não denota só sua saúde e sua possibilidade de sucesso com as mulheres; é hoje um risco para sua carreira.”²⁵.

Desse modo, nas páginas da revista, a saúde do homem se constitui entre três linhas de demarcação que ora se intercalam, se fixam como blocos umas sobre as outras - uma linha do físico, da alimentação e outra do sexo com um fim de potencialização do prazer da conquista. É preciso ressaltar que esses treinos não estão apresentados como deveres a serem cumpridos diante de uma ordem exterior, sublime ou transcendental, apesar dos efeitos retóricos dos enunciados acima. Antes de se adquirir um determinado padrão de corpo é preciso transformar-se intimamente passando a obter prazer no controle de si mesmo.

Esses treinos, essas práticas contemporâneas do cuidado com o corpo, investidos sobre o corpo, se entrecruzam personificando um dos vários modos de subjetivação das masculinidades atuais que buscam a felicidade no cuidado com o

²⁴ Revista Men’s Health, Editorial Ganho de Massa, Novembro de 2010, n° 55, p. 42

²⁵ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Março de 2011, n° 59, p. 10



próprio corpo: ele é feliz; aliás, feliz porque se tornou incessantemente prazeroso cuidar de si.

a ordem tecnocientífica reunida à economia de mercado aposta na transformação de todas as práticas em experiências de busca de prazeres ilimitados. Esta busca defende que é preciso viver em meio a prazeres constantes e acumular prazeres suplementares (SANT'ANNA, 2002, p. 104).

São justamente as noções de poder apresentada por Foucault (2010) que nos permitem compreender os movimentos discursivos na revista. A publicação, antes de ordenar determinados cuidados, oferece aos leitores *controle-estimulação* e não exerceria um poder repressor que diz apenas não. A revista não cessa de dizer sim. “Sim, você pode ter mais sexo (...). Sim, você pode ter um físico bacana (...). Sim, você pode romper com o churrasco e a montanha de cerveja de sempre e agregar prazer àquele que é o melhor ritual masculino depois do sexo”²⁶.

O “homem moderno” é um sujeito de conquistas – conquista porque é de fato uma luta, um jogo, uma batalha para adquirir o corpo masculino que a revista oferece como mostra a estrutura das editoriais *Perda de Peso e Ganho de Massa* das edições de Outubro de 2010 à Março de 2011: um primeiro movimento de auto-reconhecimento de uma situação constrangedora, um segundo movimento de busca de uma solução externa ao sujeito nos saberes disponíveis no mercado, inclusive editorial e, por fim, a conquista ou vitória sobre as dificuldades mediante treino, disciplina, auto-controle e produção de uma verdade sobre si mesmo.

A conquista de um determinado padrão de corpo é apenas a primeira de uma série de conquistas que constituem o modo de subjetivação proposto pela Men's Health para seus leitores: cuidar de si mesmo é constituir-se enquanto um homem de conquistas, incluindo a de si mesmo

O corpo atual e seu treinamento acentuam de modo extremo em última análise uma dupla experiência da identidade, uma dupla maneira também de se “encontrar” a si mesmo em uma sociedade que enaltece a realização pessoal. (...) O “desenvolvimento” do corpo se tornou de fato para muitos, hoje, o coração de uma experiência íntima: o exemplo privilegiado de uma exploração da identidade (VIGARELLO, 2002, p. 250).

Os prazeres são diversos e dispersos, mas na revista estes se articulam a partir de três grandes eixos: o prazer físico, alimentar e sexual que se modalizam em outros prazeres. Todos os prazeres são possíveis, a começar pelos três eixos fundamentais: prazer em ir à praia e poder mostrar seu corpo belo, esculpido e modelado pelos treinos

²⁶ Revista Men's Health, Carta do Editor, Outubro de 2010, n° 54, p.12



físicos e alimentares; prazer em conquistar mulheres, pois tem uma saúde potencializada o que minimiza qualquer impotência, além é claro, de ter um corpo que as atrairiam; prazer em se exercitar e ter um corpo modelado; enfim, prazer em ser “moderno” e viver melhor através dos discursos científicos. A própria publicação convida os leitores nesta busca de prazeres: “vem com a gente, você não vai se privar de nenhum prazer, a ciência sabe que você não é santo”²⁷.

Por fim, o homem moderno da Men’s Health é um homem de conquista e não um homem preocupado exclusivamente com seu sexo; é um homem que se constitui através de práticas midiáticas sustentadas na ciência: “Você sabe, a MH pode ser o drible que vai levar você ao gol. Treine que você chega lá”²⁸.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração que a noção de biopoder como uma noção chave para compreensão de fenômenos históricos e culturais de produção de corpos nos permitiu empreender uma discussão dos processos de midiatização do corpo masculino, pois são através de discursos sobre o corpo, sobre seus cuidados e exercícios que emergem modos de ser, estar e intervir no mundo.

As maneiras de cuidar elaboram um modo de ser de ser para os sujeitos contemporâneos, especialmente os homens. O poder sobre a vida em suas mais íntimas ramificações dentro do corpo social, tem se fixado através da mídia: lugar onde aparecem inúmeros discursos de cuidado com o corpo, articulando-se como manual, guia ou plano de ensino. No entanto, é possível perceber os dispositivos midiáticos enquanto dispositivos de articulação entre práticas discursivas e não discursivas. Se as mídias poderiam ser caracterizadas enquanto manuais e guias, elas também devem ser consideradas enquanto dispositivos de fazer os sujeitos falarem de si, de confessarem suas verdades, de prenderem-se a suas identidades.

Observar a sociedade no contexto controle-estimulação possibilita perceber o lugar estratégico que as revistas de saúde, mais especificamente, a Men’s Health, analisada neste artigo, adquirem em um meio bio-político. Também possibilita perceber as diversas técnicas de si que constituem os corpos e que permitem tomar conhecimento da existência de seu próprio corpo.

²⁷ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Dezembro de 2010, n° 56, p. 14

²⁸ Revista Men’s Health, Carta do Editor, Fevereiro de 2010, n° 58, p. 06



É possível perceber a mídia, atualmente, como um lugar onde se articulam diversas técnicas de si e discursos sobre o corpo que configuram um lugar específico para os sujeitos “homens moderno”, como a própria revista caracteriza. Se no passado, a conquista pelo homem estaria direcionada e restrita a outros campos, atualmente o corpo se tornou seu principal alvo com vistas a investimento em prazeres de toda ordem. No entanto, os estudos neste campo ainda ficam em aberto, permitindo sempre novos olhares a serem lançados para perceber novas técnicas de si e novos assujeitamentos.

Referências bibliográficas

- DELEUZE, Gilles. O que é um dispositivo? In: *O mistério de Ariana*. 1ª ed. Lisboa: Editora Vega – Passagens, 1996. pp. 115-161
- ELMIR, Cláudio. Notas sobre o conceito de ‘poder’ e a perspectiva teórico-metodológica no pensamento de Michel Foucault. *Revista Logos*, Canoas, Unisinos, v. 4, n. 2, pp. 25-29, jul/dez. 1992.
- FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade: a vontade de saber*. 16ª ed. São Paulo: Edições Graal, 2010.
- _____. *Microfísica do poder*. 1ª ed. Organizações e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2010.
- _____. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, Hubert L; RABINOW, Paul. *Michel Foucault: uma trajetória filosófica – para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995. pp. 231-249.
- MATTELART, Armand et Michèle. Organismo Social. In: *História das Teorias de Comunicação*. São Paulo: Loyola, 2001. pp. 9-28.
- O’ BRIEN, Patrícia. A história da cultura de Michel Foucault. In: HUNT, Lynn (org). *A nova história cultural*. 1ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995. p. 33-62
- SANT’ANNA, Denise. Transformações do corpo: controle de si e uso dos prazeres. In: RAGO, Margareth et al (org). *Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias niethzschianas*. 1ª Ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2001. p. 99-110
- VIGARELLO, Georges. Treinar. In: COURTINE, Jean-Jacques et al (org). *História do corpo: as mutações do olhar. O século XX*. 1ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008. p. 197-250