
Modos de ser e cuidar do corpo de mulheres *body positive*: estudo
fenomenológico hermenêutico

*Modes of being and caring for the body of body positive women: a
hermeneutic phenomenological study*

DOI: 10.12957/ek.2024.89260

Gabriel César Silva Rodrigues¹

Universidade Federal de Minas Gerais

gabriel1234.gc@gmail.com

Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista²

Universidade Federal de Minas Gerais

pauloevangelistaufmg@gmail.com

RESUMO

A fenomenologia existencial compreende os modos de ser no mundo como modos de corporar, isto é, de estar envolvido corporeamente com as situações vividas de tal modo que o corpo permanece implícito. Compreende também que significações e práticas em relação ao corpo são sedimentadas historicamente, fundamentando modos de lida consigo e com os outros. Na contemporaneidade, os corpos das mulheres são compreendidos à luz de padrões de magreza que levam a altos índices de insatisfação corporal, que, conseqüentemente, impactam a saúde mental das mulheres. O movimento Body Positive objetiva modificar esse padrão hegemônico, valorizando a multiplicidade de modos de ser corpórea. Esta pesquisa qualitativa objetiva descrever como mulheres consumidoras de ideias body positive relacionam-se com sua corporeidade. Utilizou-se de entrevistas gravadas, transcritas e vertidas em narrativas, posteriormente analisadas pelo método fenomenológico-hermenêutico. Como resultados, aparece que essas mulheres ganham maior capacidade de apreensão dos valores hegemônicos gordofóbicos e que ganham alguma liberdade em relação a eles, encontrando outros modos de relacionar-se consigo mesmas e com os outros que valorizam a relação mais do que os aspectos visíveis do corpo, impactando significativamente nas relações amorosas e eróticas e fomentando o cuidado mútuo entre mulheres.

¹ Mestre e graduado em psicologia social na Universidade Federal de Minas Gerais. Membro do Grupo de Pesquisa "Psicologia, Fenomenologia Existencial e Contemporaneidade" da UFMG.

² Professor Adjunto do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas (FAFICH) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) desde 2019. Doutor em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela USP.

Palavras-chave

Mulheres. *Body positive*. Redes sociais. Pesquisa qualitativa. Fenomenologia hermenêutica.

ABSTRACT

Existential phenomenology understands the modes of being in the world as ways of bodying forth, that is, of being embodied with the situations experienced in such a way that the body remains implicit. It also understands that meanings and practices in relation to the body are historically sedimented, grounding ways of dealing with oneself and with others. In contemporary times, women's bodies are understood in the light of thinness standards that lead to high rates of body dissatisfaction, which, consequently, impact women's mental health. The Body Positive movement aims to modify this hegemonic pattern, valuing the multiplicity of ways of being bodily. This qualitative research aims to describe how women consumers of body positive ideas relate to their bodyhood. Interviews were recorded, transcribed and translated into narratives, later analyzed by the phenomenological-hermeneutic method. As a result, it appears that these women gain a greater capacity to apprehend the hegemonic fatphobic values and that they gain some freedom in relation to them, finding other ways of relating to themselves and to others that value the relationship more than the visible aspects of the body, significantly impacting love and erotic relationships and fostering mutual care between women.

Keywords

Women. *Body positive*. Social networking. Qualitative research. Hermeneutic phenomenology.

1 INTRODUÇÃO

Na fenomenologia-hermenêutica heideggeriana, perspectiva teórica que embasa o presente escrito, a existência é concebida como ligada ao mundo e compartilhada com outros. Heidegger (2021), ao investigar o “humano”, recusa essa terminologia comum, afirmando que a melhor forma para nos referenciar a nós é a palavra *Dasein*, usualmente traduzida como *ser-aí*. Essa nova terminologia evidencia logo de partida a grande influência do nosso *aí* no nosso modo de ser, sendo inclusive descrito por vezes como *ser-no-mundo*.

O conceito de mundo transcende as características mensuráveis imediatas, tratando-se necessariamente dos sentidos compreendidos e compartilhados pelas existências (Critelli, 2006). Crescer com um corpo gordo no Brasil no ano de 2024 não é uma possibilidade inaugurada por uma pessoa em um vácuo de narrativas sobre esse corpo. A tradição, isto é, as significações e modos de vida sedimentados historicamente, delimita modos possíveis de lidar com o próprio corpo. O mundo é, assim, caracterizado pelas narrativas sociais vigentes nas quais nos encontramos imersos, narrativas que

desvelam características específicas, mas simultaneamente, vela outras. Dada sua condição de indeterminação, é possível ao ser-aí fundar novos modos de lida, embora o mundo compartilhado tenda a manter-se estável (tradição), suprimindo estas novas possibilidades. (Heidegger, 2015)

Heidegger (2021) visa elucidar esse velamento cotidiano falando sobre as dinâmicas atuais de descrição do corpo nas ciências da saúde. Segundo o filósofo alemão, por mais que ocorra uma tentativa de enquadramento dos fenômenos humanos em meios de acesso quantificáveis, há modos genuinamente humanos transcendentais a esse meio de acesso, entre eles, o *corporar* (*Leiben*). A palavra é um neologismo criado pelo autor que indica enquanto condição implícita de abertura ao que lhe vem ao encontro, um modo de envolvimento com a situação posta, algo que o torna inconspícuo no envolvimento com o que se apresenta na situação de no mundo, não mais em medidas quantificadas.

Uma vez que “[...] à experiência propriamente dita do corpo sempre corresponde originariamente um lastro de historicidade que atravessa e determina os modos de corporação da corporeidade [...]” (Casanova, 2022, p. 76), a *body positivity* recusa os modos vigentes e tradicionais de compreensão e lida com o corpo, buscando a alteração da compreensão e das práticas vigentes, embasadas na ideia de que há uma hipervalorização da magreza, além da desvalorização e exclusão do corpo gordo.

Cwynar-Horta (2016) define *body positivity* como:

[...] qualquer ação, individual ou grupal, que objetiva denunciar as influências sociais para as construções de normas físicas, e, ao invés disso, visa promover o amor próprio e aceitação de corpos em qualquer formato, tamanho ou aparências, incluindo dobras, poros, celulite, acne, pelos corporais, corpos menstruados, corpos gordos, corpos magros e corpos (d)eficientes (Cwynar-Horta, 2016, p. 38).

Sua justificativa dá-se pela identificação de um potencial no discurso *body positive* de diminuição da insatisfação corporal, experiência presente em que 70,9% das jovens do sexo feminino entre 15 e 21 anos (Santos et al., 2014).

O presente artigo é parte de uma dissertação de mestrado realizada no Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal de Minas Gerais, que visou descrever modos de *corporar* de mulheres que entraram em contato com o conteúdo *body positive*. Para tanto, foram realizadas entrevistas semi-dirigidas com quatro mulheres que se identificam como consumidoras de conteúdos *body positive* nas redes sociais. Essas entrevistas foram

gravadas, transcritas e vertidas em narrativas, conforme detalhado adiante. Baseia-se nessas narrativas a interpretação dos modos de ser corpórea e cuidar do corpo das mulheres apresentada nesta pesquisa.

2 BODY POSITIVITY: UM BREVE HISTÓRICO DE UMA HISTÓRIA BREVE

O *body positive* é por vezes descrito como um derivado do movimento *fat acceptance*, traduzido de maneira literal como aceitação gorda (Cwynar-Horta, 2016; Cohen et al., 2019; Souza, 2019). A *fat acceptance* surge nos Estados Unidos em 1969, quando Bill Fabrey, indignado pelo modo que sua esposa gorda era tratada, funda a National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA, n.d.). Nos anos 1970, suas convenções mostravam-se como uma nova oportunidade de atividades culturais e recreativas para a população gorda. Segundo a NAAFA (n.d.), durante a década de 1980 como o momento de inserção nas grandes mídias, com aparições em programas de entrevistas que abordaram principalmente a indústria da dieta, divulgando os danos para os consumidores e os que entram em contato com sua publicidade.

Nos anos 1990, de acordo com a NAAFA (n.d.), houve protestos públicos buscando a aceitação gorda. As academias de ginástica eram um dos ambientes utilizados pelos associados, já que propagavam ideias excludentes à população gorda, além de locais politicamente relevantes, como a Casa Branca. No final do milênio, a associação fala sobre a transferência gradual para o ambiente online, que passou a ser o principal local de articulação de seus ideais (NAAFA, n.d.).

Na costa oeste dos Estados Unidos, Sara Fishman e Judy Freespirit, motivadas por histórias próprias de discriminação, desafios profissionais e embasamento teóricos da psiquiatria radical, aderem à NAAFA, fundando uma filial da associação na cidade de Los Angeles (Fishman, 1998). Essa ala dos movimentos a favor da população gorda inspira-se em outros movimentos estadunidenses que visavam a defesa e expansão de direitos de populações marginalizadas, como os negros, gays e mulheres (Bombak; Meadows; Billete, 2019), anexando teorias feministas à *fat acceptance* e, conseqüentemente, fornecendo uma das bases de maior influência para as concepções *body positive* (Cohen et al., 2019; Cwynar-Horta, 2016; Souza, 2019). Apesar de ter apoio de participantes da associação, havia oposição: houve recomendação de “[...] abaixar o tom das nossas falas, e também para sermos mais reservadas sobre as nossas ideologias.” (Fishman, 1998, seção “*Prehistory*”). Isso as levou a fundarem, no início dos anos 70, uma instituição própria, nomeada como Fat Underground.

Em seus encontros iniciais, as participantes falavam da relevância de assumir novos paradigmas de estética, resgatando deusas antigas, como a Vênus de Willendorf, processo que propiciou um ressignificar das suas características como algo positivo, próximo ao divino. “Nós substituímos as guerreiras Amazonas do feminismo com as nossas próprias imagens de enormes e macias mãe-Terra” (Fishman, 1988, seção “*What, Me Beautiful?*”).

Concomitante a esse discurso de autoaceitação, a organização assumiu uma postura crítica mais explícita: “Médicos são os inimigos. Perda de peso é genocídio” (Fishman, 1998, para. 2). Para as participantes da *Fat Underground*, a rejeição das mulheres estaria ligada ao medo. A nova organização se aliou à esquerda radical e buscou uma alteração social mais profunda, nas raízes culturais, econômicas e jurídicas influentes na sociedade, percebendo a alteração de comportamentos individuais como uma consequência desta reformulação mais fundamental (Fishman, 1998).

O termo *fat underground* é raramente citado na bibliografia, e em sua pesquisa realizada em 2019, Bombak, Meadows e Billete destacam que a maioria das entrevistadas utilizaram o termo *body positive* ao invés de *fat acceptance*. Conde e Seixas (2021) apontam 1996 como o ano de surgimento da *body positivity*, quando da fundação da organização sem fins lucrativos *The Body Positive* ([TBP], n.d). A organização foi fundada por Connie Sobczak e Elizabeth Scott,

[...] por causa da paixão que compartilham em criar uma comunidade animada e curadora que ofereça liberdade das mensagens sociais sufocantes que mantêm as pessoas em uma luta perpétua com seus corpos (TBP, n.d.).

Para a TBP, a relevância do *body positivity* está em valorizar a diversidade e promover uma aceitação plena do corpo com suas características imediatas, afirmando que as pessoas “podem se amar como são neste exato momento” (TBP, n.d., seção “*Why is body positivity important?*”), enfatizando a importância de proteção a populações mais suscetíveis à pressão estética, como jovens e mulheres.

No Brasil, a *body positivity* é frequentemente relacionada ao “movimento Corpo Livre”, encabeçado por Alexandra Gurgel (Souza, 2019), influenciadora digital e autora do livro *Pare de se odiar: Porque amar o seu corpo é um ato revolucionário* (GURGEL, 2018), escrito que narra sua história de vida e destaca momentos marcantes que influenciaram sua compreensão do seu corpo e do mundo. Eventos de sua infância, como

a comparação com mulheres famosas e mais delicadas, da adolescência, quando percebia seus seios como menores do que os valorizados socialmente, e rejeições amorosas da vida adulta são vistos como consequências de uma sociedade excessivamente focada na estética, delimitando de maneira excludente o que é considerado uma pessoa bonita (Gurgel, 2018).

Ao falar sobre a criação do movimento Corpo Livre em seu segundo livro, *Comece a se amar* (Gurgel, 2021), a escritora não busca definir especificidades que o distinguiriam da versão americanas, alegando que “[...] o que eu chamei de *body positive* no livro anterior, hoje eu chamo de Corpo Livre por uma pressão de vocês, para que se aportuguesasse as pautas” (Gurgel, 2021, p. 110).

Segundo a autora, o movimento está em sua primeira onda, mas em um período de transição. Para Gurgel (2021) o diferencial da segunda fase está ligado a quanto esse movimento é presente na vida *offline*. O movimento iniciado nas redes sociais e exclusivo ao ambiente online em seu primeiro momento, é ainda escasso fora das redes, sendo raras as manifestações públicas de seus ideais, sendo que a maior integridade entre práticas *online* e práticas presenciais do Corpo Livre é potencializado pela própria Alexandra, que confecciona tutoriais passo-a-passo de como usar biquínis em praia, por exemplo (Gurgel, 2021).

3 O CORPORAR DA EXISTÊNCIA

Questionando a tradição filosófica ocidental do dualismo cartesiano, em que há uma esfera psicológica e outra somática do ser humano, Heidegger (2021) reabre a discussão acerca do que é o corpo, recorrendo a vantagem da língua alemã: a existência de dois termos distintos para remeter-se ao corpo: *körper* e *leib*. Por mais que seja possível desvelar o corpo humano sob seu aspecto físico (*körper*), o corpo é absorvido nas situações vividas, permanecendo tácito (*leib*), fenômeno indicado pela expressão corpo vivido em português.

O distanciamento atualmente pressuposto entre fenômenos psicológicos (psique) e fenômenos físicos (soma) dá-se por uma investigação falha dos fenômenos tipicamente existenciais através da sua mensurabilidade, característica da epistemologia positivista hegemônica. Embora seja uma das formas de ação da existência, seu processo de corporar (*leiben*) é concomitante ao corpo físico (*körper*) e ao corpo vivo (*leib*), e ambas as esferas são necessárias para a compreensão significativa do modo de ser corpóreo da existência.

Nesse contexto, o desvelamento do corpo humano exclusivamente como físico vela a complexidade do corporar.

“O corpo físico cessa na pele”, segundo Heidegger (2021, p. 761). É um corpo que eu tenho e o desvelo em sua materialidade, composta por órgãos, ossos e músculos. Na atualidade, é visto como o ponto principal de explicação e compreensão da existência, reduzindo-a a seus processos fisiológicos e neurológicos, todos vistos com certa independência do existir fáctico. Trata-se, portanto, de uma abstração do corpo vivido, suspendendo exatamente a dimensão do corporar, a vivência. O *körper* não é experienciado de maneira envolvida, surgindo necessariamente de uma distância, de um reconhecimento desse como um objeto do mundo pelo qual eu zelo objetivamente.

O corpo vivo não é em todo caso nenhuma coisa, nenhum corpo físico, mas cada corpo vivo, isto é, o corpo vivo enquanto corpo vivo é sempre a cada vez meu corpo vivo. *O corporar do corpo vivo* determina-se a partir do modo do meu ser. O corporar do corpo vivo é, com isso, um modo do *Dasein* (Heidegger, 2021, p. 761).

O corpo vivo mostra-se então, como uma forma de estar-no-mundo-junto-às-coisas-e-a-si-mesmo. Ao afirmar que o corpo é “[...] sempre a cada vez meu corpo vivo” (Heidegger, 2021, p. 761), o filósofo indica que o corpo é um ponto verbal, independente e transcendente a um corpo concebido pelas ciências positivistas como pura carne independente de contexto. É o modo de relação do ser com seu aí, ocupação sempre transitória e situacional, possibilitando seus modos de existência, não substantivo, não marcado pela binaridade de órgãos sexuais. O corpo vivo é o próprio ser-aí em sua *ek-sistência*, isso é, no acontecer em contexto de aberto para além de si mesmo, em um mundo.

Quando o corpo se dá como corpo em sua possibilidade intrínseca de coporar (*leiben*), não há nenhum distanciamento entre existência, mundo e seu corpo, mas sim, uma ocupação imediata com esses. “Precisamente quando eu [...] imerjo em uma questão de corpo e alma, o corpo se evade” (Heidegger, 2021, p. 760). Heidegger (2001) afirma o habitar, estar em casa, como um processo de envolvimento pleno. “Na autoestrada, o motorista de caminhão está em casa, embora ali não seja a sua residência; na tecelagem, a tecelã está em casa, mesmo não sendo ali a sua habitação” (Heidegger, 2001, p. 125). Nesses ambientes, as pessoas estão imersas em atividades que as solicitam, e seus corpos não se mostram como algo do mundo (*körper*), mas sim, ocultam-se para propiciar a

existência (*leib*). Habitar é poder entregar-se à solicitação; é um resguardo pelas coisas, pelo corpo, pelo meu ser. “Resguardar é, em sentido próprio, algo positivo e acontece quando deixamos alguma coisa entregue de antemão ao seu vigor de essência, quando devolvemos, de maneira própria, alguma coisa ao abrigo de sua essência” (Heidegger, 2001, p. 129), sendo o resguardar do corpo não a proteção da sua facticidade concreta, mas, sim, das suas possibilidades de corporar (*leiben*), de existir .

Todos os homens nascem com um determinado gênero³: se é ou bem homem ou bem mulher⁴. De acordo com Heidegger, porém, não sou simplesmente por natureza mulher, mas tenho “de ser” meu ser mulher. Com isto, se está dizendo que o fato de ser mulher nunca me é atribuído como uma propriedade previamente dada, mas que eu sempre tenho que o assumir e de algum modo realizar (Holzhey-Kunz, 2018, p. 46).

O ter-que apontado por Holzhey-Kunz (2018) não parte de um local de conformidade com este, mas, sim, de alguma relação, seja uma recusa ou uma reinvenção do postulado impessoal da tradição, sendo que certos modos de corporar masculinos e femininos são incentivados, enquanto outros são tolhidos (Rodin; Silberstein; Striegel-Moore, 1984).

Com base nestas considerações, fica possível afirmar a *body positivity* como um projeto de habitação corporal, uma devolução do corpo à sua dimensão de corpo vivo (*leib*), uma recusa do corpo material, extenso, objeto de mensuração e julgamento quanto à conformidade com o padrão estético vigente necessariamente excludente. Ser *body positive* é compreender que a aceitação incondicional do corpo é uma tarefa que se realiza socialmente e apropriar-se do desafio de resguardar o corpo na sua dimensão mais existencial de *leib*, que funda o corporar.

Embora essas postulações teóricas contribuam para a compreensão das propostas da *body positivity*, mantêm-se como uma lacuna de informação a vivência cotidiana dessas pessoas. A dissertação que originou o presente artigo teve como sua questão-bússola a pergunta: como é ser mulher, em um corpo de mulher, tendo tido contato com conteúdos *body positive*, na contemporaneidade? Para elucidar tal questão, compreende-se como um modo de resposta a essa indagação, as conversações organizadas em

³ O termo, para demonstrar concordância com o texto aqui posto e a corrente de pensamento feminista deve ser substituído por sexo.

⁴ É necessário pensar esses dois pontos como extremos de performatividade sedimentados socialmente, sendo possível e viável a interseção e fluidez entre esses, englobando também, performatividades corporais de pessoas que ultrapassam a binariedade posta na citação.

narrativas, metodologia explicada no tópico seguinte.

4 METODOLOGIA

Critelli (2006), ao partir dessas compreensões específicas de existência como uma trama compartilhada de significados já presentes desde seu nascimento, afirma que para desvelar uma verdade, o investigador precisa ter uma acentuada atenção ao contexto histórico de seu acontecimento. Ela defende que é dever do pesquisador construir um momento propício para que a existência investigue em sua história pessoal o próprio e o indissociável do mundo, tornando explícito o conhecimento que estava implícito.

O tornar explícito é feito necessariamente através da linguagem: interpretar é tornar o que estava velado, era conhecimento tácito, em assunto explícito compartilhável entre os homens. Neste contexto epistemológico, o pesquisador não é “mero receptor de uma mensagem, mas seu coelaborador. Quer dizer, *desvelamos e revelamos juntos* o que algo é” (Critelli, 2006, p. 78).

Compreende-se que a melhor forma de desvelar as “tramas de significados”, sempre situacionais e relacionais, é através de uma indagação pelo manejo cotidiano do seu corpo, do mundo e dos outros. Busca-se, assim, explicitar os modos tácitos de viver corporeamente. Considerando o mundo histórico vigente, esses modos estão atravessados pelos valores e modos de vida que a *body positivity* visa criticar.

Segundo Rodgers, Meyer e McCaig (2020) o movimento *body positive* é majoritariamente protagonizado por mulheres, e, para Sandelowski (1995), marcadores demográficos como o sexo podem se tornar variáveis de análise ao decorrer do trabalho. A partir dessas informações, foi delimitado que as entrevistadas seriam mulheres maiores de 18 anos, mas sem limite de idade, que declararam ter tido contato com conteúdos do movimento *body positive* e/ou movimento corpo livre.

Quanto à quantidade de participantes, Sandelowski (1995) recomenda que “[...] fenomenologias direcionadas a desvelar a essência das experiências incluem aproximadamente seis participantes [...]” (Sandelowski, 1995, p. 182). Durante seu escrito, a autora destaca a necessidade de uma amostra relativamente pequena para constituir as narrativas, uma vez que a riqueza desse modo de apresentação se dá “[...] discernindo as particularidades ou idiosincrasias apresentadas por cada parte dos [entrevistados que compõem os] dados [...]” (Sandelowski, 1995, p. 180). Por questões

logísticas e por anteciparmos que os diálogos seriam extensos e profundos, tivemos como objetivo uma amostra total de quatro pessoas, número que possibilita uma dedicação extensa o bastante para destacar as peculiaridades do relato, enfatizando as questões da corporeidade em suas vidas.

A busca por participantes deu-se através de um texto e uma imagem divulgados em grupos formados por psicólogos no aplicativo de mensagens instantâneas WhatsApp, grupos de caronas formados por estudantes e profissionais pertencentes à instituição de ensino em que foi realizada a pesquisa, além da rede de contato particular dos pesquisadores. A pesquisa foi aprovada em comitê de ética⁵ e as entrevistadas concordaram com o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido. A primeira rodada de divulgação foi realizada no dia 28 de novembro de 2023 e gerou, entre o dia 28/11/2023 e o dia 04/12/2023, 15 inscrições, das quais três foram canceladas por não consumirem conteúdos *body positive*. A segunda rodada foi realizada no dia 05 de março de 2024, contando com 17 inscritas. Como quatro destas candidatas não consumiam conteúdos *body positive*, uma respondeu negativamente à pergunta “Você se identifica como uma mulher?” e uma não respondeu à questão, seis inscrições da segunda fase foram canceladas, gerando nove cancelamentos de inscrição.

Tabela 1 - Caracterização das narradoras

Nome	Idade	Descreve-se como	Data da entrevista	Duração da Entrevista
Raquel	25	Gordinha, <i>mid-size</i>	12/03/2024	1h 16min
Priscila	21	Não especificou de maneira explícita.	22/03/2024	2h
Silvia	48	Gorda.	08/04/2024	1h 53min
Lélia	29	<i>Mid-size</i>	10/04/2024	1h 31min

As entrevistas foram gravadas em áudio e vídeo e transcritas. Maneirismos de linguagem, como ‘né?’ ao final da frase e a omissão de sílabas típicas no sotaque mineiro de ambos os presentes no diálogo foram mantidos. A questão disparadora foi: “Descreva

⁵ CAAE: 72936823.5.0000.5149.

seu corpo”, a partir da qual desenvolveram-se diálogos entre entrevistada e entrevistador, nos quais se buscou conhecer percepções e experiências marcantes, próprias e alheias das entrevistadas, que indicavam modos de corporar suas relações de mundo com os outros.

As transcrições registram acontecimentos como ‘fazendo aspas com as mãos’, ‘risada’, ‘silêncio’, ‘se lançando para trás na cadeira e franzindo a testa, demonstrando insatisfação com o que foi dito’, ‘levantando o tronco e com a fala mais enérgica’, ‘em um tom de desânimo’, para descrever as gesticulações e modos de organização do discurso. Posteriormente, as transcrições foram transformadas em narrativas.

Embora a fonte sejam experiências individuais, as narrativas apresentam modos de ser mulher na contemporaneidade brasileira. Como lembra Mattar (2008, p. 82), “[...] é possível escutar, através das narrativas singulares dos entrevistados, as vinculações com o contexto mais amplo de significados, ou seja, o social ali imbricado”.

A importância da narrativa como meio de resguardo da experiência vivida encontra suporte na diferença explorada por Heidegger (1995) entre a língua técnica e uma língua de tradição. Para o filósofo alemão, a língua técnica funda-se no binarismo matemático, incapaz de dizer dualidades e gradações de um mesmo fenômeno. Já a língua de tradição, pautada em contações de histórias, narrativas informais, dá-se no dizer, compreendido como “fazer ver e entender qualquer coisa, levar uma coisa a aparecer” (Heidegger, 1995, p. 34), um abrir perspectivas de mundo. Esse trazer à vista não é realizado necessariamente pelo falar explícito, pois, “[...] quem quer que seja pode falar sem cessar e a sua palavra não dizer nada. Um silêncio, pelo contrário, pode dizer muita coisa” (Heidegger, 1995, p. 34).

Ao reconhecer a transcrição de palavras exatas da oralidade como algo insuficiente para a transmissão da experiência, necessariamente composta por maneirismos linguísticos e estados emocionais, Nunes (2015) busca algo “[...] literariamente compreensível e agradável ao leitor.” (p. 44). Desenvolve-se, assim, uma narrativa situada em primeira pessoa, transformando o diálogo em história de vida que, embora apenas de uma narradora, é construída no conjunto entrevistada-entrevistador e atravessada pelos sentidos compartilhados nesta época histórica.

A partir das narrativas, foram construídas unidades temáticas, que indicam experiências compartilhadas. A seguir, serão apresentadas as quatro unidades temáticas que apresentam o corporar de mulheres que tiveram contato com ideias *body positive* na

contemporaneidade. São elas: 1. Corpo e seu desvelar, 2. Perceber-se com os outros e pelos outros, 3. Relações amorosas, relações eróticas, e 4. Prescrições sociais e imposições profissionais.

5 TECENDO REFLEXÕES SOBRE O CORPORAR FEMININO NA CONTEMPORANEIDADE

5.1 Corpo e meu desvelar

Coisas talvez rotineiras para algumas pessoas, eu passava de maneira autoconsciente, eu sentia tudo no meu corpo. Viver para mim era como se as pessoas sempre te lembrassem que você está respirando e pode controlar isso, nada acontecia de maneira espontânea, independente. Eu estava constantemente pensando e sentindo os processos mínimos, o que me causava um incômodo constante. Comecei a escolher minhas roupas bem novinha e talvez o meu critério principal era buscar roupas que não encostassem em mim. Experimentava roupas e dizia para minha mãe buscar um tamanho maior com a justificativa de que aquele estava pegando, apertando, segurando, lembrando-me do corpo. Quando pegava na barriga era o pior, nada podia encostar na minha barriga (Priscila).

Em contraste à ocultação de envolver-se de maneira plena com uma atividade, é possível destacar experiências em que o corpo é retido em si, surgindo no primeiro plano e ofuscando outros entes do mundo. Para tanto, é possível destacar as vivências táteis de Priscila, que na infância tinha, como um dos principais critérios para vestir-se, escolher “roupas que não encostassem em” seu corpo, em especial, na barriga, pois, uma vez que sentisse algo “pegando, apertando, segurando”, lembrava-se dele, que surgia de maneira unicamente física e consciente, findando em sua pele tocada pela roupa, como um obstáculo que a impedia de encontrar o mundo. Posteriormente, esse termo – “obstáculo” – é utilizado por ela para descrever seu corpo físico em seu corporar.

Depois da tentativa horrível de fazer academia só por estética, a minha psicóloga falou que precisava fazer exercício por questões de saúde mental. [...] Eu consegui fazer com uma certa constância no ano passado e sem ficar focada que o meu corpo tinha que mudar. Tenho gostado, acho legal que cumpriu o objetivo de me ajudar na saúde mental. Quando entrei na faculdade e voltamos a ter aulas presencialmente, eu tentei fazer um esporte com bola que fui muito mal, péssimo, sou muito ruim mesmo. Decidi testar um outro esporte coletivo que não precisamos de bolas e eu achei bem melhor. Agora, não é tanto sobre saúde mental, tanto sobre ficar com o corpo definido, é mais uma questão de conseguir sentir que meu corpo está fazendo uma coisa e que consigo fazer algo com ele, é uma questão de satisfação.

Nesse esporte, uma das qualidades que precisamos ter é a força, e depois de entrar para o time, minha relação com a academia também começou a mudar. Eu passei a querer ir pra ficar mais forte, pra conseguir fazer mais e melhor as coisas (Priscila).

A *body positivity*, ao ultrapassar a “[...] aparência indo até a funcionalidade corporal [...]” (Tylka; Wood-Barcalow, 2015, p. 118), resgata o corpo em sua possibilidade de ação, algo experienciado por parte das narradoras desde a infância. É comum identificar vídeos que exaltam as possibilidades funcionais do corpo como conteúdos vinculados ao movimento (Rodgers; Paxton; Wertheim, 2021), algo que, segundo Rodin, Silberstein e Striegel-Moore (1984), é desincentivado às mulheres.

Em suma, é possível afirmar que um envolvimento com o conteúdo *body positive* torna as mulheres mais afinadas às suas questões de *leib*, incentivando o envolvimento com o vivido. Tendo o processo do corporar imerso como algo mais viável e buscado, o *körper* torna-se um descritor secundário para o ser da participante, e falar sobre pesos e medidas físicas torna-se irrisório perante a multiplicidade de potências do corporar.

Ao resgatar e destacar um novo paradigma do corpo que pode fazer algo, é possível realizar-se e obter satisfação com o corpo para além de sua aparência. Por outro lado, abre-se a possibilidade de falha nessa empreitada.

A terceira onda de relação com meu corpo talvez seja iniciada pelas duas perdas gestacionais, pois, depois disso, veio uma sensação de ineficiência. Comecei a me julgar, a achar que o problema era meu corpo, corpo defeituoso, corpo que não dava conta de gestar, e tudo isso, por conta do sobrepeso. Nesse processo de gestação, não era mais sobre a estética, não era mais só sobre o peso, era sobre como isso afetava a minha possibilidade de gestar, sobre meu corpo fazer algo. [...] O que me faz sofrer agora é uma disfuncionalidade orgânica que eu não consigo explicar, mudar ou superar. [...] Por mais que o corpo livre não tenha a ver só com o corpo gordo, essa foi a minha porta de entrada, o que me atravessou de maneira mais direta, e hoje, o que eu conclui e tenho pensado desde as perdas e os diagnósticos, é que, literalmente, mesmo que eu fique magra algum dia, minha vida não se resolveria, pois tenho um corpo que não está dentro do padrão de funcionamento (Lélia).

A insatisfação de Lélia com seu corpo dá-se principalmente por projetos não realizados em razão do corpo físico, um *leib* por vezes limitado, e as questões estéticas manifestadas no *körper* são vistas como menores. O corpo surge então nas suas possibilidades funcionais realizadas ou na “*sensação de ineficiência*” para as mulheres, algo por vezes atrelado à quantidade de gordura corporal em algumas atividades. Essa

esfera corporal aos poucos se sobrepõe às questões estéticas do corpo, e a insuficiência funcional toma relevância ante os desvios ao padrão de beleza. Além do resgate da possibilidade de êxito e falha na esfera funcional do corpo, é possível destacar na *body positivity* uma mudança no paradigma de qual é a tarefa a ser realizada pelo corpo.

Ao afirmar a “tarefa de se identificar com o corpo que lhe foi previamente dado” (Holzhey-Kunz, 2018. p. 83) como algo da esfera ontológica do ser-aí, Holzhey-Kunz (2018) a afirma simultaneamente como algo necessariamente insolucionável, um problema que somos, não um problema que temos, cabendo à existência ser seu corpo a cada vez, ou seja, encontrar um manejo sempre insuficiente e temporário às questões do corpo. Segundo o discurso *body positivity*, há, na tradição vigente, uma aglutinação entre magreza, saúde e beleza, algo que possui como consequência a ideia de que, ao alcançar esse corpo magro, não haveria questionamentos, o corpo estaria integrado e a satisfação estaria garantida.

Consideramos um dos achados relevantes da pesquisa aqui posta a conclusão de que uma das características da comunidade *body positive* é a não-idealização da magreza como resposta suficiente à tarefa de se identificar com o corpo em que somos lançados. É possível destacar a vivência de insatisfação constante das participantes, que, mesmo magras, seguiam distanciadas, insatisfeitas e sintonizadas às tarefas de serem seus corpos, privadas da sua ocultação na imersão nas ocupações cotidianas.

5.2 Perceber-se com os outros e pelos outros

A constituição do próprio corpo é, em grande parte, uma coconstrução. Para Heidegger (2015), há, de maneira ontológica, ou seja, estrutural e constitutiva do ser-aí, a permeabilidade ao outro. Ser ontologicamente permeável torna o ser-aí necessariamente um ser-com, intimamente atravessado pelos demais na copresença em mundos compartilhados. Fazer parte dos outros é algo que oculta o ser para si mesmo, inclusive, seu corpo. Para Heidegger (2015), a existência “*É ela mesma* [de maneira impessoal no momento] *que, em seu modo de ser cotidiano, de início se encobre e não é encontrada*” (Heidegger, 2015, p. 188, grifo do autor). Inserir-se em uma cultura, é, então, aproximar-se do modo de ser dos outros, mesclar-se em uma multidão, fazer parte ao ponto de coletar respostas possíveis para a tarefa de como ser o corpo tal qual a gente desse grupo cultural.

Eu não fui uma criança gorda, nem uma adolescente gorda, nem uma jovem adulta gorda, isso começou depois. Meu corpo, minha

alimentação, não eram uma questão pela maioria da minha vida. [...] Uma mulher desejável nessa época, pelo menos pelo que me diziam, precisava ser potente, forte, bonita, saudável e magra. Acho que eu não tinha tanta dificuldade de ser aquilo que me diziam que eu deveria ser (Silvia).

Um dia ele me mandou o link e falou: “Lélia, tem uma página que chama Movimento Corpo Livre, eu acho que você devia ir lá, dar uma olhada”.

Quando eu vejo essa página, primeiro não bate um sentimento imediato “Oba! Encontrei meu grupo!”, foi o oposto. Uma sensação de “Nossa, eu preciso emagrecer”, “Nossa, eu preciso correr atrás e voltar àquele corpo”, tudo isso afirmado com raiva de mim. Permaneci um tempo revisando os padrões de beleza da sociedade, os padrões da minha vida pessoal, comparando isso com os corpos do movimento, quanto nós estávamos distantes disso. Ao invés de ser estimulador para uma menor atenção ao corpo, foi o oposto [...].

Na minha família todo mundo é magro, ninguém é muito acima do peso, ninguém é obeso e senti que também me faltava referência no meu meio. Eu vi mulheres com o corpo que pareciam mais um pouco com o que eu estava naquele momento e que possuíam outras referências para falar sobre seus corpos, que apresentavam outras discussões, outras configurações de o que é belo (Lélia).

Observando a trajetória das ideias e das organizações *body positive* é possível destacar, desde o início, um empenho pela construção de comunidades. A NAAFA teve como uma de suas principais atividades durante seus anos iniciais a organização de eventos recreativos, “que se tornaram o primeiro lugar que muitas pessoas encontraram desfiles de moda gorda, festas gordas na piscina, e festas gordas de dança” (NAAFA, n.d.). Sobczak (2014), ao falar sobre o modelo *Be body positive*, um coletivo de ideias que propiciam uma vida *body positive*, recomenda de maneira central o Construir Comunidade, aglomerações em que “Críticas corporais não são o objetivo da conversa” (Sobczak, 2014, p. 184).

Segundo a comunidade *body positive*, há uma demanda social por magreza, e, enquanto a cumpriam, Lélia e Silvia não demonstravam consciência de seu corpo. A *body positive* propõe um novo modo impessoal de lidar com o corpo: o ocultamento do corpo físico em benefício do envolvimento com relações com situações e com outros. Isso é possível ao criar uma comunidade com um “novo normal”, no qual ser gorda não é um problema; é, outrossim, por vezes, a norma, e, por isso, o corpo físico pode ocultar-se.

Adentrar no grupo *body positive* e perceber-se com as mesmas características físicas que suas participantes nem sempre é vivenciado de uma maneira positiva, como uma inclusão em um grupo, mas sim, como exclusão do grupo hegemônico. Embora estar

inserido em um grupo específico possa ser vivido como um alívio e propicie a ocultação corporal. Porém, caso se recuse o pertencimento ao grupo ao qual se percebe como participante por semelhança física, pode acentuar-se a atenção ao próprio corpo.

Meu pai, que tem muito problema com pessoas gordas, não mascarava seu incentivo pelo emagrecimento com questões de saúde e anunciava diretamente: “Você tem que emagrecer”. Para ele, ser gorda ou magra não é só uma característica do tamanho do corpo, ele fala nitidamente que pessoas gordas são nojentas, são preguiçosas, não querem nada com a vida. Essas mensagens que fizeram parte do meu crescimento, de uma forma ou de outra me fixou com uma ideia: Não goste do seu corpo, um corpo gordo está muito errado (Raquel).

Essas afirmações e assimilação com características negativas é combatida nas ideias *body positive* através da promoção de uma linguagem neutra de concepções éticas atreladas aos corpos. “Nós dizemos *gorda* com a mesma energia que nós dizemos outros descritores físicos, tais como *magro, alto, baixo, de olhos castanhos ou cacheado*” (Sobczak, 2014, p. 26). A aproximação destes escritos indica que, na experiência das narradoras, pessoas assumem modos de ser ao lhes perceberem como pessoas gordas, geralmente valorados negativamente.

A *body positivity* busca evitar valorações negativas de corpos que desviam do padrão de magreza em suas participantes pois, como grupo, “não presumimos que uma pessoa gorda não seja saudável, nem presumimos que uma pessoa magra seja saudável” (Sobczak, 2014, p. 28).

Eu não tenho raiva das minhas amigas por elas terem essa ideia, eu tenho um pouco de dó. Uma amiga, que quando magra, falava com desprezo de pessoas gordas, engordou e sente na pele o que é ser uma pessoa gorda, mas, mesmo assim, ela tem vários comentários bem ofensivos. Olho e falo, “Poxa, triste, você não conseguir olhar para si mesma”. Estou no meio delas, mas com visões diferentes e nunca me senti pertencendo ali naquele grupo. Hoje, a distância vem por pensar diferente, antes, porque era gordinha.

Li coisas, aprendi coisas e consigo me ver saindo da alienação, mas queria que elas entendessem um pouco mais disso, que elas não tivessem essa visão tão negativa de si, mas, às vezes, percebo que eu sou vista muito como “a palestrinha” (Raquel).

*Eu construo, dissemino a *body positivity* mais no meu ambiente pessoal e nos meus atendimentos como psicóloga do que no ambiente online. Durante os atendimentos, sugiro conteúdos, conheço as páginas e faço uma análise para as classificar enquanto a sua orientação específica, público-alvo. Acompanho esses conteúdos periodicamente por questão do trabalho, para desenvolver essas ideias enquanto proposta de intervenção clínica, reflexão das pessoas, ideias que funcionam a nível pessoal e profissional (Lélia).*

Apesar do incentivo na bibliografia *body positive* para construção de novas comunidades e o imperativo de “afaste-se das pessoas que estão presas a velhos hábitos” (Sobczak, 2014, p. 190) para uma vivência *body positive*, as narradoras aqui presentes buscam primariamente a alteração do grupo em que já estão inseridas. Raquel e Priscila passam a se posicionar de uma maneira tensionante em seus círculos sociais, locais em que a magreza ainda é afirmada como algo positivo a ser conquistado e engordar é um problema. Se uma das fundadoras da Fat Underground afirmou que o motivo para sua saída era que “Demorará muito para mudar as ideias da sociedade sobre a gordura” (Fishman, 1998, seção “*A Broader Base of Support*”), as entrevistadas deste presente estudo não buscam alterar as ideias da sociedade, mas uma convivência em que seus grupos estão mais conscientes e independentes desse discurso.

5.3 Relações amorosas, relações eróticas

Comecei a beber com treze anos e, com quatorze, já saía com a ideia de beber muito, beijava três caras em uma noite. Metia muito o louco, mas chegando em casa, sozinha, eu queria uma pessoa para gostar de mim. Chorava. Hoje, vejo que me objetificava muito para caber na objetificação do outro, para ter espaço. Descobri minha vida sexual e a relação com o corpo nesse início da adolescência, em um período que já existia internet, algo que talvez potencializou uma relação que já era muito problemática.

Me colocava em posições ruins online. Conversava com caras mais velhos, preparando a foto que mandaria, pensava o que a pessoa veria e gostaria, buscando algum reforço positivo, qualquer elogio era válido, até elogios pejorativos eram válidos. “Nossa, você está bonita” “Nossa, você está gostosa”. Eu queria alguém que me aprovasse. Mandava um decote aparecendo mais, nudes, mas depois sempre gerava sentimentos muito negativos.

Essas aprovações, que hoje percebo como muito merda, mas segue sendo uma aprovação, não são saudáveis para uma adolescente, e são o último tipo de aprovação que alguém precisa (Raquel).

Para o psicólogo Erikson (1994), a adolescência é o momento de desenvolvimento da intimidade, perpassando a sexualidade, mas caso isso não se realize, “[...] pode acabar acomodando-se em relações interpessoais altamente estereotipadas e retendo uma sensação profunda de isolamento” (Erikson, 1994, p. 135-136) por grande parte de sua vida. Raquel, representando as mulheres que tiveram uma adolescência atravessada por um corpo gordo socialmente invalidado, relata uma percepção do corpo como um possível impeditivo para relações sexuais e afetivas, apresentando-o de uma forma sexualizada,

buscando assim, compensar a falta de atratividade que julga por vezes inerente ao corpo gordo.

Mais do que nunca estou sentindo o declínio do meu corpo e uma das consequências de me perceber como velha e gorda é que não vejo como uma possibilidade de atrair ninguém. Acreditar nisso gera ciclo de aprisionamento, como se uma coisa ruim fosse levando a outra coisa: por achar que ninguém vai sentir desejo e atração por mim, eu não sinto mais desejo, nem atração por ninguém. Várias vezes eu saí e ninguém se aproximou de mim. Isso na minha cabeça seria uma comprovação: “Ah, realmente. Se ninguém se aproxima, ninguém deseja”. Vou me fechando para os outros, não me jogo em outras situações que poderiam me expor às pessoas (Silvia).

Silvia reafirma o discurso *body positivity* do corpo antecipado como um impeditivo às relações amorosas; que por serem gordas, sua experiência de relação será distante; “amiga de todo mundo, amante de ninguém” (Fishman, 1998, seção “*What, Me Beautiful?*”). É possível resgatar nas declarações do coletivo Fat Underground a ideia de que uma mulher gorda não possui interesses sexuais difundida socialmente. Ela culmina no retraimento dessas pessoas perante a busca por relação. Em razão de a relação com o outros ser constitutiva da existência, é possível experimentá-la como algo insuficiente, como é narrado por essas mulheres.

Uma vez, perguntei para meu namorado se em algum momento do relacionamento que a gente não tivesse transando tanto, ele já se viu numa posição de questionar a própria aparência física, achando que eu não sentia mais atração por ele. Ele falou: “Não, isso nunca passou na minha cabeça”. Aí eu falei: “Isso passa na minha cabeça”. Ao mesmo tempo que tenho essas falas, fico me questionando: “Mas por que que eu preciso desse reforço?”. Minha primeira reação foi ver o meu corpo e o quanto que engordei, pensando que isso era o motivo para diminuir a frequência das nossas transas, não pensando que, porra, tem um contexto fodido de pandemia, as pessoas estão depressivas e talvez a última coisa que ela vai pensar é em transar. Fico com esse movimento o tempo inteiro, tentando desassociar uma coisa da outra, desassociar o desejo de estar em uma relação comigo e minha aparência (Raquel).

Eu buscava criar recursos para compensar os aspectos de atratividade que não atendia completamente. Dizia que gostava de fazer sexo, gostava de ir pra festa, gostava de beber, gostava de fumar, buscava ser uma boa companheira, rir das coisas.

Comecei muitos relacionamentos dando muito mais do que o meu corpo. Pagava muitas coisas para meu ex-namorado da época: contas, aluguel, faculdade, cheguei a comprar máquina de lavar, pensando que se eu não fizesse tudo isso, seria rejeitada. Nesse processo, fui deixando uma parte de mim escondida, uma parte que queria um relacionamento

profundo, isso pra atender essas expectativas de sexo e relações rápidas dos homens (Silvia).

Na vivência das mulheres gordas, o corpo se mostra como algo valorado negativamente e que precisa ser compensado para que relações amorosas aconteçam. Mesmo quando estão num relacionamento amoroso, o corpo segue sendo fonte de desconforto e presumido como uma justificativa para ser abandonada.

No discurso *body positive*, a busca pelo emagrecimento é afirmada como uma busca pelo “tamanho em que estaremos a salvo do abandono, da rejeição” (Sobczak, 2014, p. 41), porém, isso é “apenas uma ilusão. Esse tamanho nunca pode ser alcançado” (Sobczak, 2014, p. 41). Da mesma forma que a magreza passa a ser insuficiente para a tarefa de ser o corpo, o emagrecimento também é recusado como a garantia de início e duração para relacionamentos amorosos.

5.4 Prescrições sociais e imposições profissionais

Eu ficava muito incomodada com meu pai, com a forma com que ele me tratava e tratava outras mulheres. A separação era bem marcada e as mulheres, ficam para cá arrumando casa, algo com que eu nunca tive uma relação muito forte, e com os meus tios, também não me identificava, são pessoas que julgo quadradas. Minhas amigas também são bem quadradas nas ideias, sempre fechadas nos mesmos assuntos que me causavam uma sensação muito ruim. Dieta, cirurgia plástica, corpo alheio, roupa alheia. Talvez de todas essas pessoas, a minha mãe era a mais próxima que de alguma forma servia como guia na tarefa de ser mulher. Do jeito dela, de uma forma “patricinha” que não era muito minha, ela tentava cuidar de mim, mas quando eu estava no começo da puberdade, ela entrou em depressão. Perdi essa referência em casa porque minha mãe nem tomava banho direito, ficava uma semana sem tomar banho, trancada dentro do quarto. E a figura que antes me ensinava, passou a ser uma pessoa que eu tentava me afastar ao máximo. Naquele momento, eu não via ela como uma pessoa que eu almejava ser. Ela parou de ter um certo cuidado comigo, e coisas que são esperadas de uma menina durante a adolescência, passar a prancha no cabelo, depilar, maquiagem, fui meio que descobrindo na internet. (Raquel)

O confronto com a tradição – os valores hegemônicos sobre como deve ser o corpo da mulher – dá-se cedo ou tarde na vida dessas mulheres. As preferências são fruto de um padrão de beleza difundido socialmente, atreladas à cultura, uma tradição advinda de diversas gerações, pois, “[...] numa primeira aproximação, a presença [ser-aí] é impessoal, assim permanecendo na maior parte das vezes” (Heidegger, 2015, p. 187). Esses valores também orientam como se deve agir em relação aos corpos dos outros. De acordo com

Raquel, a mãe queria “*que eu me cuidasse da mesma forma que ela se cuidava, fosse vaidosa, algo que nunca fui*”, aproximando assim, vaidade e cuidado, tornando um sinônimo o cuidar da estética com o cuidar da saúde.

Eu era bem novinha, consumia muito conteúdo online e passei a procurar como emagrecer na internet e com poucos clicks, acabei chegando no Tumblr e em blogs sobre transtorno alimentar (TA). Eu sempre tive um pensamento de emagrecer e depois de entrar com frequência nesses Tumblrs e consumir esses conteúdos, comecei a me aproximar da comunidade, das meninas que eram donas dessas páginas. Além de consumir, ler o que elas publicavam, eu entrei em um grupo de WhatsApp que era basicamente uma comunidade que apoiava comportamentos típicos de transtorno alimentar, um grupo cheio de meninas, todas com esse objetivo de emagrecer.

Para isso, eram coisas muito absurdas que elas faziam; garotas incentivando a odiar o corpo, praticar automutilação, incentivando a não comer, compartilhando dietas doidas de só comer frutas, só beber água, comparando seus corpos com pessoas famosas e com outras meninas com TA e geralmente faziam fotos de antes e depois, sempre mostrando quanto tinham emagrecido. Estava com aproximadamente quatorze anos quando comecei a consumir esses conteúdos, e depois de entrar nesses grupos, passei a ter forças pra me afundar. Fazendo uma metáfora um pouco cômica, era como se fosse um alcoólicos anônimos só que pra não comer (Priscila).

Em escritos do coletivo *The Body Positive* é comum o tensionamento da ideia de que emagrecer benéfico, é um cuidado com a saúde. Afirmam que a perda de peso não necessariamente causa os efeitos desejados de maior aceitação corporal; trata-se de “uma assimilação extremamente prejudicial a mensagem de que precisamos perder peso para nos tornarmos saudáveis” (Sobzak, 2014, p. 30). A comunidade *body positive* mostra-se, então, um dos poucos lugares em que há uma discordância do emagrecimento como algo positivo e sinônimo de saúde.

Por mais que eu nunca fui diagnosticada com um transtorno alimentar, os conteúdos que eu gosto de consumir hoje em dia sobre body positivity são de pessoas que, de alguma forma, superaram esse quadro e agora estão falando sobre outras coisas também. Encontrei essas pessoas enquanto procurava pelo conteúdo de transtorno porque quando você pesquisa, acaba aparecendo as pessoas que estão de alguma forma falando contra aquilo também. Tem uma moça específica, Mirian Bottan, que eu sigo há vários anos. Ela teve transtorno alimentar, e quando eu comecei a seguir ela, ela falava muito sobre como ela passou de uma anorexia para uma ortorexia. Seguia com uma alimentação super restrita e com uma relação de muita vigilância com o corpo, mas por não estar super magra mas estar com uma alimentação saudável e um corpo bonito, todo mundo achava que ela estava super saudável, mas ela não estava (Priscila).

Os escritos *body positive* nomeiam de ‘tamanhismo’ o preconceito de identificar corpos gordos como doentes, implicando que os corpos saudáveis são necessariamente magros. Essa é a tradição sedimentada na qual nascem e crescem as narradoras, representantes de tantas mulheres da atualidade. A associação magreza-saúde faz com que venha implícita a necessidade de emagrecer por alguém com corpo gordo. O meio *body positive* tenta mudar esse valor compartilhado, desvencilhando saúde e magreza: “ser saudável na terminologia *body positive* significa habitar seu corpo plenamente” (Sobczak, 2014, p. 46). As narradoras nesta pesquisa convergem com essa proposição, buscando saúde em modos de habitar, não de cultivar o corpo.

6 CONCLUSÃO

Nossa sociedade compartilha valores herdados historicamente e reafirmados acriticamente que têm potencial de gerar muito sofrimento para as mulheres. A associação entre magreza e saúde traz consigo um imperativo às pessoas de serem magras. À medida que o corpo se desenvolve e assume características físicas que fogem desse ideal, críticas advindas dos outros e de si mesma fazem com que o corpo físico permaneça em primeiro plano, devendo ser submetido, ao passo que luta contra essa determinação. O corpo físico se mostra como um obstáculo ao bem-estar, ao amor e à sexualidade. Isso é agravado por outra associação muito insidiosa na sociedade: associação entre magreza e atração física. Pressupõe-se que uma pessoa gorda não será atraente, o que acarreta, em mulheres cujos corpos não são magros, medo de não conseguirem relacionamentos amorosos.

A fenomenologia hermenêutica, enquanto epistemologia e método, é capaz de desvelar esses valores em discursos e práticas de mulheres contemporâneas. Também é capaz de revelar que, por serem tradição herdada, podem ser modificados. Evidentemente, a mudança de valores tão difundidos e arraigados na experiência compartilhada cotidiana não é fácil nem rápida. Mas é possível, segundo a fenomenologia de Heidegger, que existências rompam com os ditames do impessoal e busquem outros modos de lida consigo mesmas e, no caso desta pesquisa, com seus corpos.

A fenomenologia é uma perspectiva propícia para investigar experiências humanas corpóreas em razão do entendimento de que o corpo pode ser desvelado sob seu aspecto físico, mensurável, mas que acontece como abertura de mundo nas situações cotidianas, ainda que permaneça implícito e velado nessas situações. Quanto mais

envolvido com uma situação, mais inconspícuo é o corpo de alguém.

O movimento social Body Positive se engaja no enfrentamento do sofrimento gerado pelas compreensões e pelos modos de lida (valores) compartilhados e herdados articulando-se em relação a essas duas perspectivas. Do ponto de vista do mundo compartilhado, estimula reflexão crítica sobre os valores compartilhados e propõe outros corpos como igualmente belos e saudáveis. Assim, visa mudar a compreensão hegemônica do mundo compartilhado. Do ponto de vista existencial, promove outros modos de viver corporeamente, exaltando o corpo na sua dimensão funcional. Nesse sentido, estimula a habitação, a relação com outros e coisas, empurrando para o segundo plano o aspecto visível do corpo físico.

O valor social desta pesquisa está em fornecer maior conhecimento sobre os modos possíveis de combate à pressão estética, algo atrelado a diversos modos de sofrimento existencial. Elas podem servir de base para maiores estudos e propostas baseadas em uma vivência corporal mais satisfatória, mas também, como evento apropriador de uma história própria e incorporada.

Por mais que tenham ocorrido contribuições para o campo científico, é necessário destacar suas limitações. Destacamos, em particular, a possibilidade de reinterpretar essas narrativas a partir das formulações teóricas feministas, escopo teórico que, além de fornecer os conceitos de machismo e ideal de beleza, possui elevada relevância para as formulações *body positive*.

As experiências destacadas das mulheres entrevistadas nesta pesquisa indicam sofrimentos advindos desse contexto e o desafio de se libertar e buscar outros modos de ser e estar no mundo. Embora tenham sido quatro mulheres, suas experiências são reveladoras de muitas outras, dado que ser mulher significa existir em um contexto histórico que impõe modos de ser, cuidar e habitar o corpo. Retomando a questão-bússola postulada anteriormente, é possível afirmar que as mulheres que entram em contato com as perspectivas corporais da *body positivity* vivenciam tensionamentos e postulam novos modos de lida cotidiana com seus corpos. O olhar alheio, vivenciado como normatizador, objetificante e demandante de magreza, torna-se algo a ser desafiado. A magreza, muitas vezes afirmada como o apogeu da beleza e funcionalidade humana, passa a ser compreendida por essas mulheres como uma possibilidade corporal dentre as demais. Embora esses modos de ser tenham se instaurado, segue em aberto o modo de alteração

de seus modos de coexistência com os demais. É possível afirmar que a inserção em contextos em que a magreza é valorizada se mantém, gerando uma relação de convivência entre perspectivas *body positive* e os modos hegemônicos de concepções corporais, culminando em uma experiência de aprisionamento das entrevistadas. Essas contribuições para o campo científico da fenomenologia hermenêutica transcendem os meios acadêmicos, contribuindo simultaneamente para compreender os modos de ser mulher no Brasil atual.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOMBAK, A. E.; MEADOWS, A.; BILLETE, J. Fat acceptance 101: Midwestern American women's perspective on cultural body acceptance. Em: *Health Sociology Review*, v. 28, n. 2, p. 194-208, 2019.
- CASANOVA, M. A. dos. Fragmentação, velocidade e dominação: corporeidade e violência na contemporaneidade. Em: *Ekstasis: Revista de Hermenêutica e Fenomenologia*, v. 11, n. 2, p. 73-95, 2023.
- COHEN, R.; IRWIN, L.; NEWTON-JOHN, T.; SLATER. #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. Em: *Body Image*, v. 29, p. 47-57, 2019.
- CONDE, T. N.; SEIXAS, C. M. Movimento body Positive no Instagram: reflexões sobre a estetização da saúde na sociedade neoliberal. Em: *Revista Eletrônica De Comunicação, Informação & Inovação Em Saúde*, v. 15, n. 1, p. 136-154, 2021.
- CRITELLI, D. M. *Análítica do sentido: Uma aproximação e interpretação fenomenológica*. 2ª ed. São Paulo, SP: Brasiliense, 2006. 158 p.
- CWYNAR-HORTA, J. The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram. Em: *Stream: Interdisciplinary Journal of Communication*, v. 8, n. 2, p. 36-56, 2016.
- ERIKSON, E. H. *Identity youth and crisis*. Nova Iorque, EUA: WW Norton & Company, 1994. 336 p.
- FISHMAN, S. G. B. Life in the fat underground. Em: *Radiance: The Magazine for Large Women*, v. 53, n.p., 1998.
- GURGEL, A. *Pare de se odiar: porque amar o próprio corpo é um ato revolucionário*. Rio de Janeiro, RJ: Editora BestSeller, 2018. 154 p.
- GURGEL, A. *Comece a se amar: um guia prático e informativo para um corpo livre dos padrões*. Rio de Janeiro, RJ: Editora BestSeller, 2021. 224 p.
- HEIDEGGER, M. *Língua de tradição Língua Técnica*. 1ª ed. Tradução de M. Botas. Mafra, Portugal: Veja, 1995. 72 p.
- HEIDEGGER, M. *Ensaios e Conferências*. Tradução de Emmanuel Carneiro Leão; Gilvan Fogel; Marcia Sá Cavalcante Schuback. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

HEIDEGGER, M. *Ser e tempo*. 10ª ed. Tradução de Marcia Sá Cavalcante Schuback. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015. 600 p.

HEIDEGGER, M. *Seminários de Zollikon*. 1ª ed. Tradução de Marco Casanova. Rio de Janeiro, RJ: Via Verita, 2021. 823 p.

HOLZHEY-KUNZ, A. *Daseinsanálise: O olhar filosófico-existencial sobre o sofrimento psíquico e sua terapia*. Tradução de Marco Casanova. Rio de Janeiro, RJ: Via Verita, 2018. 326 p.

MATTAR, C. M. A fala do entrevistado como narrativa: encontros possíveis entre o psicólogo e a história oral a partir das contribuições de Alessandro Portelli. Em: *Mnemosine*, v. 4, n. 1, p. 66-87, 2008.

NATIONAL ASSOCIATION TO ADVANCE FAT ACCEPTANCE. (n.d.). Em: *NAAFA's Origin Story & Fat Activism History*, [Online]. Disponível em: <<https://naafa.org/history>>. Acesso em: 18 jan. 2024.

NUNES, A. P. 2015. *O estágio de atendimento nos anos iniciais: experiência com plantão psicológico*. São Paulo. 139 p. Tese (Doutorado em Psicologia). Universidade de São Paulo.

RODIN, J.; SILBERSTEIN, L.; STRIEGEL-MOORE, R. Women and weight: a normative discontent. Em: *Nebraska symposium on motivation*, v. 32, p. 267-307, 1984.

RODGERS, R. F.; MEYER, C.; MCCAIG, D. Characterizing a body positive online forum: Resistance and pursuit of appearance-ideals. Em: *Body image*, v. 33, p. 199-206, 2020.

RODGERS, R. F.; PAXTON, S. J.; WERTHEIM, E. H. #Take idealized bodies out of the picture: A scoping review of social media content aiming to protect and promote positive body image. Em: *Body Image*, v. 38, p. 10-36, 2021.

SANTOS, J. F. S.; OLIVERIA, P.; CAMPOS, A. A.; PEREIRA, E. O.; SOUSA, E. A. Relação entre insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da zona urbana de Irati- PR. Em: *Revista da Educação Física / UEM*, v. 25 n. 2, p. 193-201, 2014.

SANDELOWSKI, M. Sample size in qualitative research. Em: *Research in nursing & health*, v. 18, n. 2, p. 179-183, 1995.

SOBCZAK, C. *embody: Learning to love your unique body (and quiet that critical voice!)*. Carlsbad, EUA: Gurze Books, 2014. 256 p.

SOUZA, C. D. de. *Body Positive – estudo de caso nas mídias digitais*. São Paulo. 42 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Estética e Gestão da Moda). Universidade de São Paulo, 2019.

THE BODY POSITIVE. (n.d.). *Frequently Asked Questions*, [Online]. Disponível em: <<https://thebodypositive.org/faq/>>. Acesso em: 18 jan. 2024.

TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. Em: *Body image*, v. 14, p. 118-129, 2015.

Recebido em: 20/01/2025 | Aprovado em: 18/06/2025