

# Eu sou como você: reflexões sobre a formação e práticas em nutrição a partir de *blogs* de aceitação do corpo gordo

## I am like you: reflections on education and practices in nutrition from fat body acceptance blogs

Alana Fernandes Ribeiro<sup>1</sup>  
Monise Viana Abranches<sup>1</sup>  
Tatiana Coura Oliveira<sup>1</sup>  
Raquel Ferreira Miranda<sup>1</sup>  
Donizete Aparecido Batista<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Viçosa, Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde. Rio Paranaíba-MG, Brasil.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Viçosa, Instituto de Ciências Humanas e Sociais. Rio Paranaíba-MG, Brasil.

Correspondência / Correspondence  
Monise Viana Abranches  
E-mail: monisevianaufv@hotmail.com

### Resumo

O objetivo do estudo foi problematizar o modelo de formação de profissionais de saúde, em especial de nutricionistas, a partir de experiências de vida relatadas em *blogs* desenvolvidos por e para mulheres acima do peso, segundo o modelo biomédico. Os conteúdos foram abordados pela perspectiva da análise de conteúdo, segundo os critérios de leitura e interpretação propostos por Bardin. Nos *blogs*, o preconceito é confrontado pelas autoras, sendo o corpo feminino “em excesso” apresentado como “belo e saudável”, e é estimulada a não sujeição à pressão social. O processo de aceitação do corpo gordo pelas mulheres parece acontecer em duas etapas: a primeira, marcada pela dificuldade em alcançar o corpo padrão hegemônico; e na posterior, elas assumem sua condição corporal, acompanhada de uma postura de enfrentamento à estigmatização. Os *blogs* abrem uma frente discursiva, que se coloca de maneira responsiva diante de uma cultura que estabelece o corpo magro como única forma de constituir as subjetividades femininas. Ser saudável e obeso é um paradoxo na atuação do nutricionista, que, pautada no modelo de promoção da saúde, reproduz o discurso do risco e, consequentemente, a estigmatização social da gordura. Consideramos que a conduta nutricional não pode reforçar a medicalização da vida, devendo o cuidado se subordinar à subjetividade da pessoa e não o contrário, isso porque em anuência com o disposto no material empírico, gordura “não é impedimento” para o sucesso e “não é sinônimo” de infelicidade ou doença.

**Palavras-chave:** Obesidade. Saúde. Estigma Social. Capacitação Profissional.

## Abstract

The objective of the present study was to discuss the training model of health professionals, particularly for nutritionists, from the perspective of life experiences reported in blogs by and for women considered overweight according to the biomedical model. The blogs were analyzed from the content analysis perspective, based on the reading and interpretation criteria proposed by Bardin. Prejudice is discussed in the blogs, and the “excess” female body is seen as something “beautiful and healthy”. In addition, the non-subjection to social pressure is encouraged. Acceptance of bodies considered fat is a two-stage process: the first stage is marked by difficulties achieving the hegemonic body standard and the second by an acceptance by women of their bodies and adoption of an attitude against stigmatization. The blogs create a space for discussion in response to a culture that considers the thin body as the only way to materialize feminine subjectivities. Being healthy and obese is a paradox in the training of the nutritionist, who, based on the model of health promotion, reproduces the discourse of risk and, consequently, the social stigmatization of fat. Nutritional behavior cannot strengthen the medicalization of life. The form of care is what must be subordinated to the subjectivity of the person and not vice versa. That is because, as shown by empirical evidence, fat “is not an impediment” to success and “is not synonymous” with unhappiness or illness.

**Keywords:** Obesity. Health. Social Stigma. Professional Training.

## Introdução

O excesso de peso é considerado um grave problema de saúde pública contemporâneo na concepção biomédica. Seu enfrentamento, em termos da assistência e políticas públicas, pauta-se predominantemente numa perspectiva positivista, na qual predomina a centralidade da ‘doença’ ou dos ‘problemas de saúde’ que se deve reduzir, prevenir ou corrigir.

De acordo com Camargo Jr.,<sup>1</sup> o reducionismo biológico da doença deixa escapar considerações que vão além do entendimento da fisiologia do processo saúde-doença e que se referem a aspectos sociais e individuais, ou seja, subjetivos, mas com consequências sobre quaisquer intervenções que se pretende realizar. Ainda, de acordo com esse autor, a doença pode ser compreendida como uma construção mecânica e teórica que alicerça a investigação e a descoberta de fatos advindos do sofrimento das pessoas. Essa construção é uma forma de organizar o conhecimento sobre variados

tipos de sofrimento e buscar informações, de modo que as novas concepções sejam usadas para minimizar tal situação. Cabe ressaltar que a resolução dos problemas de saúde, ou mesmo sua redução, pode não ser necessariamente advinda de uma intervenção técnica, hoje entendida como obrigatoriedade e que sustenta a atuação dos profissionais da área da saúde.

O campo da Nutrição não é diferente. Nele se reproduzem os parâmetros da racionalidade e objetividade presentes no modelo biomédico, direcionando um modo de pensar e de agir que desconsidera as múltiplas dimensões que envolvem o “comer” enquanto um constructo social. As recomendações nutricionais se pautam no conceito epidemiológico de “risco de doença”, produzindo desconforto, insatisfação, culpabilização e ansiedade por parte daqueles que não realizam escolhas alimentares tidas como apropriadas.<sup>2</sup>

A noção de risco epidemiológico é central no discurso de promoção da saúde, orientando estratégias em saúde pública: espera-se que um indivíduo devidamente informado possa exercer uma escolha baseada na racionalidade científica. Não se pode negar a importância do conceito para a constituição da epidemiologia em sua configuração, atualmente. No entanto, enquanto modelo estatístico abstrato, o conceito de risco promove uma redução da complexidade dos fenômenos que se propõe estudar. Os exageros atribuídos às tentativas de controle da saúde podem resultar em preocupação desnecessária, uma vez que não somos capazes de gerir todos os riscos que ameaçam nossa existência. O somatório de conceitos ligados à prevenção, precaução e proteção, em relação aos agravos à saúde, resulta em uma situação de ‘hiperpreventivismo’, ou seja, em um excesso de ações que buscam alicerçar a prevenção, mas que não levam em conta que os cálculos dos riscos não contemplam todas as situações possíveis.<sup>3</sup>

Assim, torna-se urgente uma reflexão sobre as práticas de ensino em saúde e suas consequências mais amplas, a partir de discursos que tomam como verdade absoluta o saber científico, desconsiderando a subjetividade dos indivíduos implicados no processo. Há indícios, no caso do excesso de peso, que prescrições alimentares normativas produzem representações e experiências individuais que fomentam a estigmatização daqueles que não se adaptam ao modelo preconizado como “saudável” e os culpabilizam por não saberem cuidar de si.<sup>1,2</sup>

Parte da estigmatização que se volta sobre os obesos se reveste do discurso da promoção da saúde que reverbera as implicações biológicas do excesso de gordura sobre o organismo. Esse discurso está presente na prática profissional, sendo também apropriado pela mídia, que se vale de imagens de corpos magros e musculosos, padrão corporal valorizado e cultuado contemporaneamente, permitindo a associação, no imaginário popular, de que magreza/definição corporal é sinônimo de saúde. Esse movimento não se atenta, porém, às consequências da estigmatização da gordura, como exclusão social e internalização de sentimentos negativos relacionados à própria experiência de vida.<sup>4</sup>

No meio social, há uma categorização que define os atributos considerados aceitáveis e desejáveis nos indivíduos.<sup>5</sup> Isso ocorre porque o corpo é visto como algo que pode ser modificado e ajustado

ao modelo e às medidas impostos como ideais. Na modernidade, o corpo foi reduzido à aparência e qualquer tentativa de mudança requer alterações em toda a vida do indivíduo.<sup>6</sup> Idolatra-se o binômio magreza/definição muscular e reprova-se a gordura corporal, sendo o primeiro sinônimo de beleza e saúde e o segundo, de feiura e doença. O excesso de gordura é a marca que os indivíduos obesos carregam em tempos de gordofobia: a supervalorização de corpos “sarados” resulta na associação negativa ao obeso, tornando tal condição indesejável.<sup>7</sup> Essa dualidade concretiza o domínio e o poder sobre os corpos, especialmente os femininos.<sup>8,9</sup>

A pressão social que toma como ideal o corpo magro e definido se choca à realidade epidemiológica do país, onde o excesso de peso atinge mais da metade da população adulta,<sup>10</sup> resultando no agravamento de uma série de transtornos psicológicos.<sup>11,12</sup> Em contraposição a essa tensão, observa-se o crescimento de um movimento que questiona o discurso antiobesidade e, conseqüentemente, gera ações responsivas de alguns segmentos sociais, sobretudo no ambiente virtual.<sup>7</sup>

O movimento *fat pride* dá voz a sentidos sobre o corpo que não cabem na perspectiva linear biomédica. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi problematizar o modelo de formação de profissionais de saúde, em especial de nutricionistas, a partir de experiências de vida relatadas em *blogs* desenvolvidos por e para mulheres acima do peso, segundo o modelo biomédico.

## Metodologia

Este estudo foi conduzido por meio da abordagem qualitativa, sob a perspectiva das áreas da Nutrição, da Psicologia e da Linguística. A pesquisa qualitativa visa estudar fenômenos que envolvem os seres humanos, em suas relações, considerando o espaço social onde são construídas. Para que um fenômeno possa ser estudado, é necessário compreender o contexto no qual ele está inserido; assim, o conhecimento pode se dar de forma mais integrada.<sup>13</sup> De acordo com Godoy,<sup>13</sup> “o pesquisador vai a campo buscando captar o fenômeno em estudo a partir da perspectiva das pessoas nele envolvidas, considerando todos os pontos de vista relevantes. Vários tipos de dados são coletados e analisados para que se entenda a dinâmica do fenômeno”. Os dados coletados devem permitir a construção de uma narrativa provisória que contemple inferências que merecem ser destacadas. Para tanto, é necessário estabelecer a organização, a categorização e relações dialógicas com outros textos.<sup>14</sup>

Empregou-se a análise de conteúdo para o desenvolvimento do estudo, uma vez que se trata de um caminho metodológico por meio do qual se busca compreender as informações contidas no processo de comunicação, tomando o texto como unidade mínima de análise. A análise de conteúdo dá pouca importância à leitura literal do texto; ela permite aprofundar as ações interpretativas, buscando o que está implícito, ou seja, o que não é observável superficialmente, mas encontra-se nas entrelinhas e que deve ser investigado.<sup>15</sup>

Outra singularidade da análise de conteúdo, em relação às demais metodologias, refere-se ao *corpus* de análise que não necessariamente precisa prender-se a textos clássicos, podendo a perspectiva elencar diferentes gêneros discursivos verbais e não verbais, como: peças publicitárias, filmes, cartas, revistas, histórias em quadrinhos, textos humorísticos e, especificamente no caso dessa pesquisa, *blogs* disponíveis na internet, entre outros. Esses textos são matérias-primas brutas que precisam ser lapidadas, para possibilitar a compreensão, a interpretação e a inferência que se deseja quando se aplica a análise de conteúdo.<sup>16</sup>

Seguindo as orientações metodológicas dessa perspectiva teórica, buscou-se levantar os principais temas veiculados em *blogs* que abordam o tema “aceitação da gordura”, escritos “por” e “destinados a” mulheres com excesso de peso, de acordo com referenciais biomédicos. Os *blogs* foram escolhidos por serem ambientes virtuais específicos, em que a comunicação pode ser estabelecida de forma rápida e dinâmica. Segundo Levi,<sup>17</sup> a virtualização é um movimento geral que afeta a informação, a comunicação, os corpos e os quadros coletivos da sensibilidade. Ela também atinge o sentido de “estar junto” e a constituição “do nós – comunidades virtuais”. Para o teórico, trata-se de uma revolução que ultrapassa os limites da mera informatização. Nesse âmbito, a internet potencializou a representatividade de grupos marginalizados, os quais não podiam interferir na narrativa de segmentos hegemônicos.

Tomou-se como material empírico *blogs* que adotavam uma linha editorial de orgulho e representatividade do corpo feminino “em excesso”, que buscavam evidenciar a estigmatização vivenciada pelo grupo, bem como enfrentar os discursos que determinam o tamanho e a conformação da silhueta. Esse tipo de comunidade não teve espaço em mídias tradicionais nas últimas três décadas, mas agora encontra seu lugar.<sup>18</sup>

Diante do exposto, justificamos a escolha dessa temática e consideramos que a análise de conteúdo possa ajudar a elucidar muitas questões que emergem nos *blogs*, uma vez que essa leitura necessita estabelecer uma relação dialética com outros textos, ampliando o entendimento do que é materializado nos enunciados. A complexidade desse assunto mostrou-se como um desafio para os integrantes do Núcleo de Estudos em Relacionamento Interpessoal, Saúde e Sociedade, grupo instituído na Universidade Federal de Viçosa *campus* de Rio Paranaíba, Brasil.

Para seleção dos *blogs*, foram feitos levantamentos em um *site* de buscas na internet com os seguintes descritores: movimento *fat pride*, orgulho gordo, orgulho da gordura, excesso de peso em mulheres, empoderamento do corpo feminino e gordofobia. Do total de seis *blogs*, foram selecionados dois intitulados “Mulherão” e “Grandes Mulheres”. A seleção dos *blogs* ocorreu de modo intencional, em função de o conteúdo ser escrito por e para mulheres com excesso de peso, por conter relatos de suas experiências de vida, apresentar as seções comportamento e comentários das leitoras e não se limitarem a ser somente um espaço comercial. Essa seleção ocorreu por meio da observação atenta e sistemática aos conteúdos veiculados. Não compuseram o *corpus* de análise

*blogs* que se caracterizam apenas como espaço comercial e, ou que tratavam somente de temas relacionados à moda *plus size*. Foram analisados os textos postados durante 12 meses (junho de 2015 a junho de 2016), período no qual buscamos apreender o quanto pode variar o conteúdo emitido pelos veículos analisados.

A estruturação do *corpus* se deu por meio da análise do formato dos *blogs* e dos conteúdos veiculados. Na análise do formato, foram observados os seguintes elementos: perfil das blogueiras, frequência de postagens, número total de postagens no período analisado, ano de criação dos *blogs*, seções, publicidade, seção de postagens mais lidas e de postagens anteriores, links para compartilhar conteúdos em redes sociais, seção de comentários dos leitores (painel do leitor) e envio de conteúdo. A análise do conteúdo foi realizada por meio do método de Bardin,<sup>15</sup> que é constituído pelas seguintes etapas: 1) pré-análise, 2) exploração do material, 3) tratamento dos resultados, 4) interpretação.

Na pré-análise, foi realizada a leitura de todo o conteúdo apresentado nos *blogs*, o que tem por denominação *leitura flutuante*, permitindo que as primeiras impressões e hipóteses relacionadas ao tema emergissem. A constituição do *corpus* de análise delimita o material que compreende o repertório de estudo, sendo necessário realizar o esgotamento da totalidade do texto, subdivisão dos temas; bem como exclusividade, objetividade e pertinência.

A exploração do material consistiu em uma análise pormenorizada das postagens, permitindo a identificação e seleção das estruturas de relevância que se repetiam nos textos. Após esse momento, estabeleceu-se as categorias: 1) preconceito: uma fonte geradora de sofrimento; 2) representação do corpo “em excesso”; 3) autoestima, superação e saúde.

O tratamento dos resultados compreendeu a interpretação dos conteúdos recortados, bem como a elaboração de inferências e proposições que justificassem o que foi encontrado. Em seguida, os resultados foram discutidos com base na literatura.

## Resultados e Discussão

### Caracterização dos *blogs*

A internet se caracteriza como espaço fértil de divulgação da ideia propagada pelo movimento de aceitação da gordura. Para Mcloud<sup>19</sup>

(...) é razoável dizer que, quando se trata de uma condição social ou física que somente uma minoria experimenta, os membros dessa minoria terão vantagem em retratá-la. O máximo que os outros fazem é presumir. E embora os pressupostos sejam inócuos em matéria de dragões e naves estelares... eles podem criar uma versão distorcida na cultura popular quando membros de uma dada minoria, por qualquer razão, têm pouco ou nenhum foro.

De fácil acesso e com capacidade de conectar pessoas próximas ou geograficamente isoladas, as redes sociais e outros espaços de comunicação como os *blogs* são usados para compartilhar informações e estimular reflexões. Trata-se de um ambiente com uma linguagem particular, provido de diferentes culturas, e que possibilita o avanço de um lugar imaginário de sentidos. É uma atmosfera em que as fronteiras são mescladas e o corpo pode ou não ser “invisível”. A internet é um ambiente de libertação das limitações do corpo, onde ele se encontra à parte.<sup>20</sup>

Os *blogs* analisados foram desenvolvidos em 2009 por jornalistas que atuam no segmento da moda *plus size*. Durante o período da coleta de dados, as postagens eram realizadas com frequência semanal, foram publicados aproximadamente 1.400 *posts* em cada *blog*. Várias foram as seções encontradas, sendo comuns entre as mídias analisadas: *home*, anuncie, descrição do *blog*, contato, beleza, moda e comportamento. Observamos que tanto o *blog* “Mulherão”, quanto o “Grandes Mulheres” possuíam *links* relacionados à publicidade, postagens mais lidas e histórico de postagens, espaço para comentários dos leitores, envio de conteúdo e *links* para compartilhar conteúdos em redes sociais.

É possível inferir que as autoras dos *blogs* já sofreram algum tipo de preconceito em virtude da robustez de seus corpos, o que gerou nelas o sentimento de “fracasso”. Para as autoras, esse momento foi marcado pela necessidade de mudança do corpo, em função do que a sociedade apontava e ainda aponta como valor estético e de saúde. Segundo Campos et al.,<sup>20</sup> impera no imaginário coletivo a afirmação “só é gorda quem quer”. Intimamente relacionado ao discurso da promoção da saúde, a noção de estilo de vida “saudável” cerceia o cotidiano das pessoas e marca o consumo de um “corpo capital” pela sociedade.<sup>21</sup>

Enquanto capital físico, o corpo deve se apresentar magro, musculoso, barriga reta, cintura fina, nádegas e pernas grandes que atendam a padrões mensuráveis. Enquanto capital social, uma série de representações são convertidas em recursos de autoridade, relacionando-o ao que é “bom” e “saudável”.<sup>21</sup>

O corpo com esse estereótipo é sinônimo de sucesso, felicidade, poder e *status*. Na contramão dessa supervalorização, encontra-se a estigmatização do corpo obeso, que é associado à feiura, doença, fraqueza, falta de disciplina e velhice. Como resultado, é comum que pessoas com sobrepeso e obesidade desenvolvam sentimento de culpa, insatisfação, desconforto e ansiedade.<sup>11,12</sup>

Nos *blogs*, as autoras indicaram que o momento de mudança da postura perante a pressão social se deu a partir do reconhecimento de que elas não conseguiriam se adequar ao modelo prescrito e que nem por isso deixariam de viver, considerando todas as dimensões da existência humana. Constata-se que o confrontamento do próprio corpo com aquele idealizado desempenha papel importante na concepção de uma nova representação existencial para essas mulheres. Essa representação se define a partir de percepções simbólicas do indivíduo para com seu corpo, advindas das relações coletivas que se transformam de acordo com o espaço social.<sup>22</sup>

O mesmo “individualismo” que emerge no contexto da idealização dos corpos magros parece também estar presente na busca pela aceitação do corpo gordo. Segundo Elias,<sup>23</sup> um indivíduo pode assumir uma posição de líder, sendo motivo de orgulho de um dado grupo, em virtude de sua liberdade, capacidade de agir e de decidir por si, independentemente da sociedade na qual está inserido, simbolizando o que a pessoa isolada é. Esse indivíduo evoca uma imagem de personalidade criadora, a quem as outras reverenciam, procuram reproduzir e se identificam. Essa capacidade de agir por si é percebida no discurso apresentado nos *blogs*: ser “gordinha” por desejar, considerar os corpos belos assim, ser feliz e bem resolvida.

O discurso da saúde que cerceia a obesidade, definindo o excesso de gordura corporal como maléfico à saúde, é reelaborado nas postagens. Nelas, ele emerge como resposta à necessidade do cuidado de si, apontando para a possibilidade de ter excesso de peso e saúde simultaneamente: “Não é porque uma pessoa é gorda que ela se entope de comida e é sedentária. Eu mesma vivo de dieta. Se eu não controlasse minha alimentação e não malhasse como malho, eu sei lá o que aconteceria comigo porque tenho muita tendência a engordar, por isso me cuido muito.” Isso vem ao encontro do que hoje é apresentado em algumas publicações científicas que chamam a atenção para o fato de haver indivíduos com excesso de peso metabolicamente saudáveis.<sup>22,24.</sup>

A construção dos *blogs* é baseada em temas que são compartilhados entre quem os escreve e aquelas que os lêem. A técnica utilizada na análise de conteúdo permitiu fazer esses recortes, os quais são apresentados a seguir.

### Preconceito: uma fonte geradora de sofrimento

O preconceito abordado nos *blogs* é o vivenciado em diferentes situações, sendo ressaltado o que repercute nos campos afetivo e sexual, e retrata que “namorar mulheres com excesso de peso é motivo de vergonha”, isso porque os homens tendem a não assumi-las em público ou para a família. Ainda, fazem parte desse pensamento os seguintes juízos de valor encontrados no *blog* “Mulherão”: “(...) gordinhas fazem tudo na cama para agradar e segurar o(a) parceiro(a), com medo de ficarem sozinhas” e “As gordinhas parecem ser mais fáceis de pegar”. É instaurado nesse cenário um palco de conflitos não só em função do corpo, mas do gênero e da sexualidade: “O que encaram como uma gorda fácil, eu encaro como uma mulher bem-resolvida (...)”; “Gordas namoram, amam, casam, fazem saliências delícias com seus respectivos cônjuges, se reproduzem e são imortais, meu bem!” e “Quando se assume gorda, e se recupera o amor próprio, você aprende a se doar, não para o outro, mas para si mesma (...) eu mereço o melhor sexo do mundo.” Percebemos que os enunciados miram uma interlocutora que compartilha os mesmos dilemas. Outro aspecto importante é o dialogismo presente nos textos, ou seja, todo o texto nasce de uma



tensão responsiva, de uma necessidade humana de responder ao outro, a outros textos. Por exemplo, a quem a autora se refere quando diz: “o que encaram como uma gorda fácil (...)”? Possivelmente, ela tenta responder a uma ideologia social que subjuga as mulheres, principalmente aquelas acima do peso considerado adequado pelo modelo biomédico.

A representação do corpo é uma herança cultural que impacta na relação homem/corpo, sendo múltiplas as influências que formam esta representação, as quais variam de acordo com a sociedade em que se está inserido.<sup>6</sup> O padrão valorizado, atualmente, nem sempre esteve presente no imaginário social. Nos séculos XVIII e XIX, mulheres com o corpo robusto e costas em que não se viam sinais de ossos eram padrões de beleza no Brasil, sendo o corpo magro considerado sinônimo de doença e pobreza.<sup>12,25</sup> Assim, o padrão de corpo feminino foi alterado ao longo do tempo, de acordo com os quadros epistemológicos vigentes em cada época, os quais modificam a percepção dos objetos do mundo real.<sup>20,26</sup>

Emerge nas postagens a associação do corpo com excesso de gordura ao desprestígio social “Eu, (...) sofri no início do meu relacionamento. Os ‘amigos’ diziam que ele não poderia namorar uma gorda, ele era cantor, tinha que namorar uma ‘gostosona’ pra chamar atenção” (“Mulherão”). É salientado pelas autoras dos *blogs* que a busca pelo corpo perfeito muitas vezes não corresponde ao movimento para satisfazer o próprio indivíduo e sim ao outro; essa situação amplifica uma demanda de mercado de “adequação corporal”. A distância entre o corpo real e o ideal causa sofrimento, exclusão, frustrações, transtornos e prejuízos psicológicos porque a gordura é associada a uma série de estereótipos, como: doença, feiura, fracasso nas relações afetivas e sexuais.

Gordofobia é o termo utilizado para designar o sentimento de abominação ou desconforto em relação às pessoas gordas, podendo levar a práticas de violência não só verbal, mas também física.<sup>7</sup> Expressões pejorativas como “gorda”, “obesa”, “porca gorda”, “bola” e “arrombada” são encontradas na seção de comentários deixados pelas leitoras, reforçando a estigmatização apontada pelas autoras em seus *posts*: “Todo mundo tem o direito de falar o que quiser. Eu, por exemplo, não gosto de mulheres gordas. Elas me incomodam profundamente. Tenho repulsa, rejeição. Sempre batalhei para não ser uma velha gorda” (“Grandes Mulheres”). A “invisibilidade” proporcionada pelos ambientes virtuais, nos quais não há custo pessoal de presença, faz com que esse sentimento de repulsa seja externalizado mesmo num espaço que trata da valorização da mulher acima do peso.

Por ser um ambiente democrático, os *blogs* permitem a contraposição de opiniões e destacam que precisa existir um mínimo de civilidade nas relações e respeito mútuo: “(...) tem o direito de não gostar de pessoas gordas, mas para convivermos em sociedade, a gente não pode sair por aí dizendo tudo o que pensa, não” (“Grandes Mulheres”). O fato de não estar fisicamente presente no ambiente virtual não faz com que a existência do indivíduo seja eliminada, embora o proteja de alguma forma. Segundo a autora do *blog*, textos de repulsa à gordura “Reforçam a necessidade

de emagrecer a todo custo”, trata-se de um exemplo de pressão exercida pela sociedade. Isso pode fazer com que o indivíduo perca a sua liberdade, aprisionando-o em si mesmo ao tentar atingir os anseios de ter um corpo que não lhe pertence.<sup>6</sup>

Para atender ao padrão social, o corpo vem sendo convertido em uma máquina, sem indivíduo e sem afetos, desencarnado de qualquer historicidade e contextos. O indivíduo deixa de ter sua própria identidade e se torna um somatório de partes.<sup>6</sup> Mesmo que a magreza seja o padrão estético hegemônico, os *blogs* trazem a perspectiva de beleza para outros tipos de silhuetas. Neles são estimulados o “amor próprio”, a “felicidade”, a possibilidade de “relacionamentos afetivos saudáveis”, e reforçam a ideia de que a existência humana transpõe o aspecto físico, podendo a mulher, independentemente do seu corpo, realizar atividades que compõem o convívio em sociedade.

A representação hegemônica que valoriza o corpo magro estigmatiza, oprime e gera sofrimento, fazendo com que as mulheres que não se enquadram no modelo internalizem atributos pejorativos como “feias”, “insuficientes” e “sem valor”: “(...) ficava repleta de inseguranças e sempre me perguntava que tipo de cara poderia gostar de mulheres gordas. A verdade é que eu me achava, de alguma forma, feia e insuficiente como mulher. O preconceito estava em mim. Eu não me dava valor” (“Mulherão”); “(...) Aos 22 anos eu fazia dietas malucas para emagrecer, queria mudar meu corpo a todo custo. Queria, naquela época, me enxergar com o olhar sobre a beleza que tenho hoje. Eu sofreria menos e seria muito mais feliz” (“Mulherão”).

Diante do exposto, podemos inferir que nos espaços virtuais criados pelos *blogs*, as mulheres materializam em enunciados concretos os preconceitos vivenciados. Este preconceito está presente inclusive na relação com profissionais de saúde, situação apontada pela literatura,<sup>27</sup> que dificulta a formação de vínculos e o estabelecimento de interação e confiança entre as pessoas.

Apesar de o corpo ser multidimensional, uma parcela importante dos profissionais da saúde tende a vê-lo como objeto ou lugar de processos biológicos que determinam a presença de saúde/doença nos indivíduos. Assim, também é visto o excesso de peso: produto “positivo” de um balanço energético derivado de escolhas individuais que destoam daquilo que seria visto, pelo menos teoricamente, como uma “boa escolha alimentar”. A promoção da saúde é, muitas vezes, secundária ao alcance de um padrão estético. Frequentemente, condutas que visam promover a alimentação saudável desqualificam práticas alimentares ligadas à herança de grupos sociais, valorizando a incorporação de ultraprocessados.<sup>28</sup>

Ainda há de se refletir, nesse contexto, que culpabilizar o indivíduo sem considerar os aspectos micro e macro sociais não promove qualquer compreensão do fenômeno. Para Camargos Jr.<sup>1</sup>, “a doença-coisa, realidade última no plano biológico, entidade “natural” que dispensa articulação teórica, restringe ao mesmo tempo o escopo das concepções sobre o processo de saúde-doença e as possíveis soluções para os problemas decorrentes do mesmo”.

## Representação do corpo “em excesso”

As dificuldades que pessoas com excesso de peso enfrentam são variadas e incluem frustrações ao comprar roupas, baixa autoestima, olhares e comentários discriminadores e identidade marginalizada.<sup>11</sup> As percepções negativas sobre o corpo gordo vêm de todos os lados, ocorrendo em casa, na rua, na escola, e os agentes desses comentários geralmente são colegas, professores e familiares.<sup>29</sup> A percepção da imagem corporal e os sentidos atribuídos a ela pelo indivíduo é, segundo Ferreira,<sup>30</sup> “ao mesmo tempo, individual e coletiva, opera no social, mas não se limita a ele”. Ela é marcada por aspectos físicos, cognitivos e emocionais do sujeito que perpassam as relações entre as pessoas, combinando diferentes formas de linguagem, feições e regras de conduta sociais.<sup>31,32</sup> É a partir dessa percepção que se pode entender as representações subjetivas atribuídas ao corpo.<sup>32</sup>

Observamos nos *blogs* uma tentativa de suscitar uma ressignificação do corpo em excesso, apesar das dificuldades (traduzidas aqui na pressão exercida pela sociedade). O respeito à diversidade, inclusive corpórea, é reforçado nas postagens e exige, segundo as blogueiras, um exercício diário de embate ante a constante imposição do padrão de beleza aceito socialmente. Esta perspectiva considera o indivíduo um todo, em toda a complexidade da sua existência: “A aceitação é um processo diário e não é fácil mesmo, mas de pouquinho em pouquinho a gente vai desenvolvendo e conhecendo mais a grande mulher que somos” (“Mulherão”); “Seja a mudança que você quer ser, vá em busca da sua autoestima, do seu amor próprio, do seu empoderamento porque a vida é curta demais para você passar tempo diante do espelho se odiando, colocando defeitos em si mesma, se martirizando” (“Mulherão”). O objetivo é fazer com que, a partir da aceitação, estereótipos sejam desfeitos e a mulher tenha o poder sobre aquilo que lhe pertence, o seu próprio corpo: “Aprendi a me amar e me valorizar pelo meu caráter. Meu corpo, minhas gordurinhas e minhas celulites não medem o meu caráter a minha garra!!” (“Mulherão”).

Quando criado pela indústria no início do século XX, o “tamanho” passou a ser algo que identificava a largura do corpo, mais que um martírio físico, ele passou a ser fonte de sofrimento mental. Um número tornou-se o inquisidor daquelas que o ultrapassassem,<sup>12</sup> uma vez que grandes marcas de lojas produzem e comercializam roupas até o número 44, e em alguns casos até o 46. Para “solucionar” esse problema, passou-se a usar o termo em inglês *plus size* com o intuito de instituir a comercialização de roupas em tamanho maior e que, ao mesmo tempo, criasse uma identificação. Assim, paralelamente ao movimento de aceitação da gordura, surge esse novo nicho mercadológico, sendo ele disseminado no contexto dos *blogs*.

O discurso dos *blogs* busca a valorização de uma beleza que não corresponde àquela que a sociedade valoriza atualmente. Dois aspectos sustentariam o movimento de aceitação da gordura no contexto dos *blogs* analisados: as dificuldades para alcançar o corpo padrão e aceitação da

silhueta como modo de assumir uma postura de enfrentamento da estigmatização. Em relação aos primeiro aspecto, o fracasso em se alcançar o corpo idealizado é fomentado por um conjunto de ações que vão desde à assistência em saúde, que, ao incorporar o discurso do risco, desconsidera a subjetividade do sujeito, classificando-o como doente, dificultando assim o estabelecimento da relação entre as partes; até um afastamento social ligado à gordofobia, restando como um conforto emocional o consumo de alimentos e a aceitação do corpo em excesso, uma vez que se esvaem as perspectivas de mudança. Quanto à aceitação da silhueta, sugere-se que, independentemente de ter havido algum sentimento de frustração ao longo da vida, essa não foi incorporada como um fracasso pessoal, mas proporcionou a ressignificação do corpo em sua totalidade e uma nova forma de se relacionar, por meio dele, com a sociedade.

Cabe considerar que as mulheres acima do peso enfrentam embates diários, tendo em vista que a sociedade, a cultura e a mídia exercem forte influência sobre a imagem que o indivíduo constrói em relação ao seu corpo e ao que seria ideal. Se essas imagens puderem ser reformuladas, o sofrimento daquelas que não se adaptam e que ainda não conseguem se aceitar como são, poderia ser diminuído.

### Autoestima, superação e saúde

Os *blogs* analisados são fruto de um crescente movimento denominado “aceitação da gordura”, cuja terminologia em inglês é *fat pride*. Seu foco, conforme observado ao longo das análises, é promover a aceitação do corpo “em excesso” sem, contudo, estimular a obesidade, de forma a tornar a sociedade consciente de que pessoas com excesso de peso, em especial as mulheres, podem ter uma vida comum e ser felizes. Os textos veiculados nos *blogs* buscam estimular a autoestima e promover a superação do preconceito, de forma que a hostilidade contra o corpo gordo seja minimizada. Isso foi verificado nas postagens e esteve associado a termos como “potencialidades”, “caráter”, “amor próprio”, “autoestima”, “confiança”, “linda”, “maravilhosa”, “perfeita” e “absoluta”.

Como representação máxima da aceitação da gordura, a exemplo de outras minorias sociais, observou-se a escolha de uma data para comemorar o “orgulho gordo”: “Minha pergunta, então, é: para que serve o Dia do Gordo? Uma homenagem, uma forma de quebrar preconceitos?” (“Mulherão”); “Essa data representa o que nós quisermos. Ao meu ver, mais uma oportunidade de propagar na internet o quanto é possível ser feliz e saudável mesmo acima do manequim 38. É uma data para desconstruirmos o preconceito!” (“Mulherão”); “Um dia para mostrarmos para as outras pessoas que a palavra GORDO ou GORDA não é mais vista por nós como uma ofensa, um xingamento. Escancarar que que somos assumidamente gordos, mas que isso, nossa forma física, não define nossas potencialidades e caráter” (“Mulherão”).

Apesar do discurso da aceitação da gordura, chamou-nos a atenção o fato de um dos *posts* do blog “Mulherão” ter apresentado a carta de um leitor, criada por ocasião do dia das crianças, endereçada do eu (futuro) para o eu (passado). Entre outras questões, nela há forte presença do discurso do risco, introjetada como medidas preventivas para evitar uma catástrofe maior – a morte:

*Faça exercícios e se alimente de forma saudável. Eu sei, você deve pensar que eu sou aqueles adultos malas que ficam só dando ordens, mas isso é sério. Aos 24 anos, você vai sofrer um princípio de infarto, vai flertar com a morte todos os dias porque conseguiu o feito de pesar 163 Kgs. Você vai precisar de intervenções cirúrgicas modernas para conseguir recuperar o seu peso ideal. Você vai conseguir, mas vai sofrer de forma física e psicológica por conta de todo esse sobrepeso. Sua vida social vai ser prejudicada, mas você vai conseguir superar isso e se amar do jeito que você, mas a sua saúde vai ficar por um fio e é por isso que eu te peço. Não deixe de jogar futebol, não tenha medo da academia e dê uma maneirada no pastel. Não precisa ser radical, mas não precisa ser totalmente relaxado como você foi (ou vai ser).*

Culpabilização e o sofrimento também estão presentes no trecho acima, sendo expressos como “conseguiu o feito”, “ser totalmente relaxado como você foi” e “vai sofrer de forma física e psicológica por conta de todo esse sobrepeso”, “sua vida social vai ser prejudicada”.

Conforme apontado por Castiel,<sup>3</sup> muitas são as causas que contribuem para um determinado desfecho, sendo também muitas delas imensuráveis, o que não nos permite precisar a ocorrência ou não de uma dada doença, ainda que ações de prevenção sejam aplicadas. Temos uma falsa de sensação de controle sobre a vida, ao tentarmos monitorar alguns riscos, como mostrado no trecho anterior da carta. No entanto, viver e ser feliz, na conjuntura em que a vida se estabelece, implica assumir riscos, sendo isso também evidenciado no texto do leitor:

*As decisões continuam sendo suas (apesar de nossas), mas por mais que esta carta possa dar a entender que eu errei na nossa vida, eu quero que você saiba que não. Posso ter tido alguns problemas de percurso, mas não me arrependo de nada e, se fosse me dada a opção de viver tudo o que vivi, sem mudar absolutamente nada, eu não pensaria duas vezes em aceitar porque eu faria tudo de novo. No final das contas, não importa o que fizemos no nosso passado e nem o que faremos no nosso futuro. No final, o importante é sermos felizes com o nosso presente (“Mulherão”).*

Entendemos que, apesar de iniciar a carta com uma forte presença do discurso do risco, o autor, ao final, revela que faria tudo exatamente igual, assumindo que viver por si só é colocar-se em risco.

Voltando-nos para os textos, também verificamos que as narrativas das autoras não conseguem se desvencilhar das estratégias do ‘cuidado de si’ procedente do discurso biomédico. Termos imperativos como “cuide bem”, “coma direitinho” e “se exercite” são apropriados por elas: “Agradeça a Deus por ter um corpo perfeito, que funciona, cuide bem dele: se exercite, coma direitinho,

tome muita água e faça coisas que te fazem feliz porque a pior besteira é perder tempo tentando fazer parte de um padrão, seja ele qual for (...)" ("Grande Mulheres"). O uso dessas expressões abre um canal de proximidade com o leitor e gera a sensação de cuidado, segurança, confiança e identificação com o *blog*.

Isso possivelmente pode ser justificado pelo fato de estratégias de autocontrole serem incorporadas no contexto da saúde, nas várias dimensões da vida cotidiana, principalmente visando resguardar o ganho de peso e estimular moderação do consumo de alimentos que dão prazer, mas que não pertencem ao que se tem estabelecido como 'alimentação saudável'.<sup>33</sup> Tal discurso, suportado por profissionais de saúde, é introjetado e se propaga especialmente entre aqueles que buscam minimizar riscos eminentes de agravos, aqui associados ao excesso de peso. Em essência, o que se tem é a dominação dos costumes e da forma de viver, com base em princípios estabelecidos por um determinado grupo.<sup>33</sup> O discurso dos *blogs* coloca em cheque a ditadura da magreza, abrindo espaço para a expressão de subjetividades relacionadas à vivência com a gordura corporal, mas ao mesmo tempo não consegue se desvincular por completo da ideia de saúde formatada pelo modelo biomédico.

## Conclusões

Nos *blogs*, o corpo "em excesso" é legitimado enquanto "belo e saudável". O sentido atribuído ao corpo visa fortalecer o respeito e a aceitação da mulher acima do peso. O processo de aceitação do corpo gordo pelas mulheres parece acontecer em duas etapas: uma primeira marcada pela dificuldade em alcançar o corpo padrão hegemônico, e a posterior, na qual elas assumem sua condição corporal, acompanhada de uma postura de enfrentamento à estigmatização.

Termos associados à magreza, que atribuem sentidos de beleza, sucesso, saúde e felicidade na mídia geral, são apresentados nos *blogs* de aceitação da gordura de forma a reverter o impacto negativo da estereotipização da gordura. Dessa forma, os *blogs* abrem uma frente discursiva e se colocam de maneira responsiva, diante de uma cultura que estabelece o corpo magro como única forma de constituir as subjetividades femininas.

Ser saudável e obeso é um paradoxo na formação atual do nutricionista, que, pautada no modelo de promoção da saúde, reproduz o discurso do risco e, conseqüentemente, a estigmatização social da gordura. A prática do profissional nutricionista não deve reforçar a medicalização da vida; a forma de cuidado é o que deve se subordinar à subjetividade da pessoa e não o contrário. Não se deve subtrair do indivíduo o desejo e a capacidade de cuidar de si mesmo e de encontrar, dentro das próprias possibilidades, conceitos e valores que o conduzam ao melhor caminho a seguir. Esta reflexão não aponta soluções, mas evidencia a necessidade de ampliar o debate destas temáticas no campo da saúde, em especial da Nutrição, tendo em vista a importância que a mesma assumiu

nas diferentes dimensões da vida cotidiana, mas principalmente pela racionalidade cínica presente no modelo biomédico no que concerne à operação de estruturas normativas que simultaneamente estimulam e restringem, promovendo o sofrimento de pessoas que não se enquadram no modelo vigente de promoção da saúde. É preciso estar atento às questões morais que acompanham as prescrições/recomendações nutricionais e refletir sobre as condições de vida que conduzem ao atual quadro epidemiológico de excesso de peso.

Embora a gordura seja uma marca de estigma em nossa sociedade, as autoras dos *blogs*, por meio dos textos disponibilizados no espaço virtual, geram uma identificação com seus leitores em virtude das vivências compartilhadas a partir do corpo em excesso. Elas conseguem transcender o corpo para além da materialidade física, deixam impressa a essência de que todos somos humanos, o que pode ser traduzido no enunciado “Eu sou como você”.

## Colaboradores

AF Ribeiro, MV Abranches, TC Oliveira e RF Miranda trabalharam em todas as etapas, desde a concepção do estudo até a revisão da versão final do artigo. DA Batista participou da análise e interpretação dos dados e da concepção da versão final do artigo.

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

## Referências

1. Camargo Jr KR. As Armadilhas da “Concepção Positiva de Saúde”. *Physis* 2007; 76(1):63-76.
2. Czeresnia D. Ciência, técnica e cultura: relações entre risco e práticas de saúde. *Cad. Saúde Pública* 2004; 20(2):447-455.
3. Castiel LD. Saúde, riscos e hiperprevenção. *Acta Paul Enferm* 2011; 24(4):vii-viii.
4. Mattos RS, Luz MT. Sobrevivendo ao estigma da gordura: um estudo socioantropológico sobre obesidade. *Physis* 2009; 19(2):489-507.
5. Goffman E. Estigma: Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. 4. ed. Rio de Janeiro: LTC; 1988. 158 p.
6. Le Breton D. A sociologia do corpo. 2. ed. Petrópolis: Vozes; 2007. 101 p.
7. Neves AS, Mendonça ALO. Alterações na identidade social do obeso: do estigma ao fat pride. *Demetra* 2014; 9(3):619-632.
8. Gautério CR, Silva MRS. Corpo gordo feminino: concepções de si. In: Anais do VII Congresso Sul Brasileiro de Ciências do Esporte – Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul); 2014; Matinhos, PR. [acesso em: 28 abr. 2017]. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/7csbce/2014/paper/viewFile/6017/310>

9. Del Priore M. Histórias íntimas: sexualidade e erotismo na história do Brasil. São Paulo: Planeta do Brasil; 2011. 256 p.
10. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. *Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
11. Rice C. Becoming the fat girl: acquisition of an unfit identity. *Womens Stud Int Forum* 2007; 30(2):158-174.
12. Del Priore M. *Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil*. São Paulo: Editora SENAC; 2000. 108 p.
13. Godoy AS. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *RAE: Rev Adm Empres* 1995; 35(2):57-63.
14. Minayo MCS. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Ciênc Saúde Coletiva* 2012; 17(3):621-626.
15. Bardin L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70; 2016. 288 p.
16. Moraes R. Análise de conteúdo. *Rev Educação* 1999; 22(37):7-32.
17. Levi P. *O que é virtual?* São Paulo: Editora 34; 1996. 160 p.
18. Chartier R. *A aventura do livro: do leitor ao navegador*. São Paulo: UNESP; 1998. 160 p.
19. Mcloud S. *Reinventando os quadrinhos*. São Paulo: M. Books do Brasil; 2006. 260 p.
20. Campos SS, Ferreira FR, Seixas CM, Wollz LEB. Gordinha da Silva: análise discursiva acerca do corpo feminino considerado gordo no universo dos blogs. *Demetra* 2016; 11(3):639-642.
21. Goldenberg M. Gênero, “o Corpo” e “Imitação Prestigiosa” na Cultura Brasileira. *Saúde e Sociedade* 2011; 20(3):543-553.
22. Ortega F, Lee D, Katzmarzyk P, Ruiz J, Sui X, Church T. The intriguingly metabolically healthy but obese phenotype: cardiovascular prognosis and role of fitness. *Eur Heart J* 2013; 34(5):389-397.
23. Elias N. *A sociedade dos indivíduos*. Rio de Janeiro: Zahar; 1994. 204 p.
24. Assis RCL, Coelho SM. Deve o obeso metabolicamente normal ser tratado? *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento* 2012; 6(31):13-22.
25. Andrade A, Bosi MLM. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Rev Nutr* 2003; 16(1):117-125.
26. Foucault M. *História da sexualidade. v.1: vontade de saber*. Rio de Janeiro: Graal; 1988. 152 p.
27. Pinto MS, Bosi MLM. Muito mais do que pe(n)sam: percepções e experiências acerca da obesidade entre usuárias da rede pública de saúde de um município do Nordeste do Brasil. *Physis* 2010; 20(2):443-457.
28. Oliveira TC, Czeresnia D, Vargas EP, Barros DC. Concepções sobre práticas alimentares em mulheres de camadas populares no Rio de Janeiro, RJ, Brasil: transformações e ressignificações. *Interface* 2018; 22(65):5-8.



29. Murakami JM, Latner JD. Weight acceptance versus body dissatisfaction: Effects on stigma, perceived self-esteem, and perceived psychopathology. *Eat Behav* 2015; 19:163-167.
30. Ferreira FR. A produção de sentidos sobre a imagem do corpo. *Interface* 2008; 12(26):471-483.
31. Schilder P. *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes; 1999. 320 p.
32. Camargo BV, Goetz ER, Bousfield ABS, Justo AM. Representações sociais do corpo: estética e saúde. *Temas Psicol.* 2011; 19(1):257-268.
33. Castiel LD, Ferreira MS, Moraes DR. Os riscos e a promoção do autocontrole na saúde alimentar: moralismo, biopolítica e crítica parresiasta. *Ciêns Saúde Coletiva* 2014; 19(5):1523-1532.

Recebido: 08/05/2017

Revisado: 13/07/2017

Aceito: 24/08/2017

