

## As Musas Fitness do Instagram:

### a governamentalidade neoliberal e a produção da subjetividade contemporânea<sup>1</sup>

Igor Sacramento<sup>2</sup>

Gáudio Uchôa Ney<sup>3</sup>

Luisa Lopes<sup>4</sup>

Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, RJ

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ

#### RESUMO

Neste artigo, temos o objetivo de mostrar por meio da análise das postagens de musas fitness como a capilarização de estratégias da governamentalidade neoliberal engendra novas formas de produção de subjetividade na cultura contemporânea. Por meio de uma observação continuada, analisamos postagens das duas musas fitness brasileiras mais seguidas no Instagram no período da pesquisa, entre 2015 e 2018: Eva Andressa e Gabriela Pugliesi. Concluímos que as duas, embora tenham perfis distintos, buscam aconselhar seus seguidores sobre a necessidade da busca da saúde associada ao aprimoramento do corpo, pelo bem-estar físico e mental. A saúde, assim, é tanto responsabilidade quanto investimento individuais.

#### PALAVRAS-CHAVE:

fitness; governamentalidade; subjetividade; saúde; Instagram.

#### INTRODUÇÃO

No âmbito do projeto de pesquisa de que este artigo faz parte, o interesse pelo estudo da espetacularização de aconselhamentos sobre hábitos saudáveis na cultura contemporânea se deu pela observação de novos processos de celebração de indivíduos através do que chamaremos de *expertise no estilo de vida saudável*.<sup>5</sup> Essa nova categoria de reconhecimento não teria atingido a enorme proporção atual se não tivesse contado

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GP Comunicação e Cultura Digital, XVIII Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 41º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup> Doutor em Comunicação e Cultura (ECO/UFRJ), pesquisador do Laboratório de Pesquisa em Comunicação e Saúde (Laces/Icict/Fiocruz) e professor do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura (PPGCOM/UFRJ) e do Programa de Pós-Graduação em Informação e Comunicação em Saúde (PPGICS/Fiocruz) Coordenador do projeto "As celebridades e a espetacularização do estilo de vida saudável: experiência, aconselhamento e biografia na mídia contemporânea" (CNPq/Fiocruz). E-mail: [igorsacramento@gmail.com](mailto:igorsacramento@gmail.com).

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 4º. semestre do Curso de Jornalismo da UFRJ, bolsista de iniciação do projeto "As celebridades e a espetacularização do estilo de vida saudável: experiência, aconselhamento e biografia na mídia contemporânea" (CNPq/Fiocruz). E-mail: [gaudiouchoaney@gmail.com](mailto:gaudiouchoaney@gmail.com).

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Comunicação Social da UFRJ, bolsista de iniciação do projeto "As celebridades e a espetacularização do estilo de vida saudável: experiência, aconselhamento e biografia na mídia contemporânea" (CNPq/Fiocruz). E-mail: [luisaclopes@gmail.com](mailto:luisaclopes@gmail.com).

<sup>5</sup> Este texto apresenta os resultados da pesquisa "As celebridades e a espetacularização do estilo de vida saudável: experiência, biografia e aconselhamento na mídia contemporânea", que conta com apoio do CNPq e da Fiocruz por meio do Programa Institucional de Iniciação Científica (PIBIC) e do Programa de Vocação Científica (PROVOC).

com as redes sociais online como poderosos veículos de comunicação. Essa nova configuração da comunicação em rede na vida cotidiana contemporânea, que aparenta conferir maior proximidade entre as celebridades e seus seguidores (cf., por exemplo, BRAGA, 2010; CAMPANELLA, 2014; PRIMO, 2009 e 2010), também modifica a relação entre o público e os peritos em estilo de vida, que, apesar de terem reconhecimento e respeito pela sua expertise diante do público, não se utilizam de um discurso hierárquico para passar seus conhecimentos; ao contrário, optam por uma aproximação familiar e passam um ar de intimidade através das telas pelas quais se comunicam.

Podemos afirmar que, neste panorama de relações entre celebridades e seus seguidores nas redes sociais online, o campo da saúde ocupa uma das parcelas mais evidentes e relevantes, sendo responsável por inúmeras celebridades serem reconhecidas pela sua expertise em saber como manter seus próprios corpos potencializados e saudáveis. Mas, assim como o processo de reconhecimento de determinadas celebridades como peritas no estilo de vida saudável é legitimado por um grupo de seguidores, os saberes e autoridades dessa perícia de base empírica também são questionados por outros usuários e profissionais acadêmicos. Além disso, como já estudou Helena Jacob (2014), consideramos que o nome fitness é menos uma linguagem alimentar do que uma dinâmica social contemporânea que nomeia de roupas a estilos de vida e se configura em estratégia comunicativa de inclusão/exclusão e até mesmo de opressão, glorificando aqueles que dela fazem uso e excluindo os que não fazem e que não pode ser considerados fitness.

Desde 2015, realizamos no âmbito de um projeto de pesquisa a *observação continuada* dos perfis das 10 mais seguidas musas fitness no Brasil. Estamos considerando nesta seleção particularmente aquelas que obtiveram visibilidade social a partir próprio Instagram. Tem sido frequente que celebridades com reconhecimentos progressos (como dançarinas, atrizes ou participantes de reality shows) passem a se ocupar de serem musas fitness, como é o caso de Mayra Cardi, Gracyanne Barbosa e Karina Bachi. Nossa decisão dizia respeito ao fato de considerarmos processos de celebração oriundos especificamente do Instagram. Queríamos identificar como que, com os processos com a consolidação da Internet, indivíduos comuns têm a chance de se tornarem notáveis em nichos especializados (ou *micromundos*), que se tornam o que se convencionou chamar de *microcelebridades* (BRAGA, 2010). No contexto contemporâneo, as microcelebridades em muitos aspectos podem ser ainda mais famosas e reconhecidas do que as celebridades forjadas nas mídias tradicionais, devido ao tipo de

divulgação e de alcance que possuem. Além disso, o tipo de relação estabelecida nas plataformas digitais faz com que os ídolos pareçam mais acessíveis e confiáveis aos fãs (CAMPANELLA, 2014).

A noção de *observação continuada* desenvolvida por Jair Ramos (2016) nos inspirou como procedimento metodológico possível para realizar uma descrição densa dos perfis das musas fitness brasileiras no Instagram entre 2015 e 2018. Segundo o autor, a observação continuada nos permite buscar progressivamente respostas sobre “o que os agentes fazem” e “por que o fazem”, tendo como base modelos analíticos obtidos em leituras, em parte a partir das narrativas e significados partilhados que observamos em campo (RAMOS, 2016, p.32). O uso dessa noção para a etnografia em espaços digitais parte do pressuposto de que nos ambientes online a processos de produção de identidades que constituem e são constituídas por determinados contextos socioculturais mais amplos. Procuramos, ao enforcarmos na análise dos perfis e das interações sociais existentes neles, dar conta de compreender práticas culturais particulares que, como tais, não se desconectam de processos sociais mais amplos, mas os especificam.

A tabela abaixo lista os perfis mais seguidos de musas fitness brasileiras. Conta com informações, além do número dos seguidores, sobre a formação e a ocupação delas.

**Tabela 1: As 10 Musas Fitness Mais Seguidas no Instagram**

Perfil	Nome	Profissão/Ocupação	Seguidores
<i>eva_andressa</i>	Eva Andressa	Modelo Fitness	4,5 milhões
<i>gabrielapugliesi</i>	Gabriela Pugliesi	Blogueira	3,8 milhões
<i>bellafalconi</i>	Bella Falconi	Bacharel em Nutrição/Life Coach	3,3 milhões
<i>carolsaraivafitness</i>	Carol Saraiva	Bacharel em Educação Física	1,7 milhões
<i>alice</i>	Alice Matos	Jornalista	1,7 milhões
<i>davilafernanda</i>	Fernanda da Vila	Fisioterapeuta	1,2 milhões
<i>fernandasierrafitness</i>	Fernanda Sierra	Bacharel em Educação Física	945K
<i>mimisfranzoni</i>	Michelle Franzoni	Fisioterapeuta	690K
<i>geisavitorino</i>	Geisa Vitorino	Modelo Fitness	586K
<i>carolbuffara</i>	Carol Buffara	Modelo Fitness	522K

Fonte: Os Autores, 04/07/2018.

Para melhor aprofundar a abrangência da prática e do reconhecimento da expertise sobre estilo de vida saudável das musas fitness, este artigo delimitou seu foco em

---

considerações a partir de dois perfis de musas fitness – aqueles mais seguidos -, a saber o de Eva Andressa e o de Gabriela Pugliesi. Este texto, além desta introdução e das considerações finais, está dividido em duas partes. Na primeira, tratamos das relações entre estilo de vida saudável e cultura do consumo no contexto da governamentalidade neoliberal a partir dos processos comunicativos existentes nos perfis das duas musas fitness. Na outra, tratamos as relações entre a moral da boa forma e a necessidade de gestão individual dos riscos no processo de construção de uma expertise no estilo de vida saudável.

### **Estilo de Vida Saudável e Cultura do Consumo na Governabilidade Neoliberal**

Como pontuou Michel Foucault em *O Nascimento da Biopolítica*, no neoliberalismo praticado pelas sociedades ocidentais, há uma reformulação radical da sociedade com base no modelo de empresa. A vida do indivíduo não tem de apenas se inscrever como vida individual no âmbito de uma empresa (uma firma ou, no limite, o Estado), mas pode se inscrever numa multiplicidade de empresas encaixadas e entrelaçadas. Além disso, a maior mudança diz respeito ao fato de a própria vida do indivíduo – como, por exemplo, sua relação consigo mesmo, com o futuro, com sua propriedade privada, com sua família, com seus amigos, com o grupo social – ter de fazer dele como uma espécie de empresa múltipla e permanente (FOUCAULT, 2008, p.331-332). É cada vez mais comum que o sujeito contemporâneo é instado a ser um "empresário de si mesmo, sendo ele próprio seu capital, sendo para si mesmo a fonte de sua renda" (FOUCAULT, 2008, p.232).

Valoriza-se, assim, o capital humano, que se coloca no curso da vida dos indivíduos no neoliberalismo, quando eles são instados a formar “espécies de competência-máquina que vão produzir renda, ou melhor, que vão ser remuneradas por renda” (FOUCAULT, 2008, p.315). Os indivíduos, assim, se tornam como máquinas que têm “sua duração de vida, sua duração de utilizabilidade, tem sua obsolescência, tem seu envelhecimento” (FOUCAULT, 2008, p.309). Essa dinâmica instaura a busca cada vez mais constante para que a produção de subjetividade está atrelada a um investimento em si mesmo. Como empreendedores de si, os sujeitos devem buscar ser melhores, potencializando suas competências, habilidades, capacidades, talentos. Desse modo, o capital humano como valor fundamental no capitalismo contemporâneo é mais um traço da presença da empresa como instância simbólica que designa um conjunto de regras para

a condução da existência cotidiana: energia, iniciativa, ambição, cálculo e responsabilidade pessoal. O eu empreendedor fará um empreendimento de sua vida, buscará maximizar seu próprio capital humano, projetar-se para um futuro e procurar moldar a vida para se tornar o que deseja ser. Nesse sentido, autonomia significa assumir o controle dos próprios empreendimentos em si: definir os objetivos e planejar para alcançar nossas necessidades por meio de nossos próprios poderes. A autonomia não é, portanto, a eterna antítese do poder político, mas um dos objetivos e instrumentos das mentalidades para a condução da conduta.

Nesse âmbito, podemos perceber que a musa fitness Gabriela Pugliesi estabelece essa relação de autocontrole do corpo, não restrito a prática de exercícios físicos e alimentação saudável, com a gestão da mente. Ela utiliza muito o termo “bem-estar” e palavras como “felicidade” e “amor” para designar seu estilo de vida. E é através dele que a influenciadora digital atinge milhões de pessoas por meio de discursos sobre alimentação, veganismo, meditação, e motivações, acreditando serem ideais individuais, necessitando, dessa forma, ser compartilhado em rede (Figura 1).

**Figura 1**



Fonte: Instagram Gabriela Pugliesi - 01/06/2018

Os seguidores, por sua vez, interpretam tais discursos, tomando-os como inspiração e objetivo pessoal. Como pode ser visto nos comentários a seguir, muitos usuários, sobretudo mulheres, afirmam que mudaram sua forma de pensar depois que começaram a acompanhar o perfil dela. Uma das seguidoras, pamelasell, afirma que mudou a sua forma de pensar depois que começou a acompanhá-la: “Ainda tenho que mudar muito... Estou longe de ser tão evoluída como você mais aos poucos vou aprendendo a ver a vida sem reclamar”. Já mascarenhasmel sentencia: “Na boa, o mundo precisa de mais Gabis dessas! Inspiração define”. No mesmo sentido, outra seguidora, camilasousa, afirma: “Quero ser ela quando eu crescer!”. No comentário de

alinesgmoireira, temos a recorrência de tanto outros que toma a celebridade como musa inspiradora: “Adoro seu jeito de encarar a vida e me ensina muito a não reclamar das coisas”.

Eva Andressa, por outro lado, se posiciona por um viés mais próximo da ideia do capital humano. Ou seja, há a presença de uma autorregulação, ser dona e responsável pelas escolhas e ações que envolvem a questão da saúde, bem-estar e estética, a fim de obter o maior desempenho, físico e adequar-se a padrões de beleza. Existe, então, uma adoção clara de um estilo de vida e governabilidade intitulado como saudável. O ideal de investimento nessa subjetividade se materializa, principalmente, nos termos e signos linguísticos presentes nas próprias publicações de Eva Andressa, tais como: “compensar os dias”, “ganhar corpo”, “ganhar cor”, “perder gordurinha”, “evolução do físico”, “progredir no treino” etc.

A busca generalizada pelo corpo perfeito, pela juventude, pela felicidade e pelo bem-estar é um fato que evidencia as mudanças ocorridas nas últimas décadas no modo como a saúde é concebida, percebida e praticada. Os discursos contemporâneos sobre estilos de vida saudáveis oferecem algumas ideias sobre que tipo de noção de saúde está sendo construído, conectando a construção por um indivíduo de sua identidade pessoal e subjetividade com a maneira como se gerencia a saúde. Esse processo de gestão dos riscos pode ser identificado nos dois perfis. No de Eva Andressa, por exemplo, isso é abordado a partir da prática de *bodybuilding* (Figura 2).

**Figura 2**



Fonte: Instagram Eva Andressa - 26/02/2016

Acima, nota-se que a relação que Eva Andressa estabelece com a adoção desse novo estilo de vida é fundamentalmente marcada pela lógica do aconselhamento. Ao demonstrar que está feliz com a sua própria “evolução, como diz, o que está presente aqui é conselho de sempre buscar “traçar metas, ter novos objetivos, para nunca perder a motivação”. Nesse sentido, embora ela não esteja competindo ou busque competir, o



---

*bodybuilding* por meio de seus relatos se “torna uma forma de manipulação regulada do corpo, que somatiza e concretiza um saber coletivo detido e exibido pelos membros desta instituição a cada patamar da hierarquia tácita que a atravessa” (SABINO e LUZ, 2014, p.479). Desse modo, é um valor fundamental para a nossa cultura o “corpo sarado”, musculoso, “em forma”. Ou seja, a dor e o uso de produtos de suplementação são presentes entre o grupo social que pratica *bodybuilding*, fazem parte de “ritos de passagem ou de instituição que não apenas permitem a transposição dos indivíduos de um papel a outro no grupo, mas também reiteram as características específicas de status” (SABINO e LUZ, 2014, p.473).

Compreendemos esse fenômeno como parte do processo social de incorporação (tanto no sentido da incrustação no corpo e na conduta das regras sociais, do *habitus*, tal como Pierre Bourdieu entendeu o capital incorporado, quanto no cumprimento das regras sociais de adequação do corpo), onde diversos valores sociais permeiam o posicionamento dela nas redes sociais.<sup>6</sup> Além disso, os comentários dos seguidores dela no perfil do Instagram retratam como ela é capaz de exemplificar o que defende, o *bodybuilding* como uma forma não só de cultivo do corpo, mas também de busca de meta para a própria vida, para ter um propósito na vida. Então, é comum seguidores dizerem: “Eu chego lá”, “Como quiero cerrar mis ojos y cuando abra estar así”, “meta para 2017” e “Esforço hoje recompensa amanhã”.

### **A Moral da Boa Forma, a Expertise e o Discurso da Promoção da Saúde**

O fenômeno das celebridades como peritas no estilo de vida é cada vez mais intenso. Há tanto as celebridades como peritas quanto a celebrização de especialistas. Segundo Tania Lewis (2008), o anfitrião bem-sucedido se torna uma *marca viva* do estilo de vida que vive e recomenda. Acreditamos que essa característica é comum aos processos de celebrização de determinados indivíduos como especialistas na internet. Nesses casos, tais indivíduos – quando assumem o status de celebridades – já são algo como *marcas vivas* de um estilo de vida que muitos não podem ter, mas que são

---

<sup>6</sup> Em relação à dinâmica contemporânea atual da cultura do corpo, para Goldenberg e Ramos (2002, p.25), partindo de Bourdieu (1989), em decorrência da “mais nova moral, a da ‘boa forma’, a exposição do corpo, em nossos dias, não exige dos indivíduos apenas o controle de suas pulsões, mas também o (auto)controle de sua aparência física”. O corpo é um verdadeiro capital desde que “trabalhado, cuidado, sem marcas indesejáveis (rugas, estrias, celulites, manchas) e sem excessos (gordura, flacidez)” (GOLDENBERG e RAMOS, 2002, p.29).

---

estimulados a ambicionar numa cultura marcada pelo espetáculo: pela aparência e pela necessidade de cuidado com a saúde como imagem pública de si. Os peritos em estilos de vida como Eva Andressa e Gabriella Pugliesi, por outro, surgem como uma importante autoridade cultural na contemporaneidade, em que há um processo de celebração da expertise.

A autoridade dessas celebridades está fundamentalmente baseada na experiência e num determinado conjunto de traços corporais. Elas trazem no corpo (mas também nas viagens, na alimentação, na rotina de exercícios) aquilo que aconselham. É como se todas essas condutas, inclusive aquelas sobre o corpo, a saúde e o bem-estar, se configuram como insígnias do autocontrole e da busca pelo autoaprimoramento. Não há celulites, escritas, gorduras ou rugas aparentes, mas há músculos definidos, corpo torneado (ou “seco”, sem excesso de gordura, nos termos observados), pele lisa, roupas novas e assim por diante. Nesse sentido, elas e seus próprios corpos são como marcas vivas (*life brands*, no sentido de Lewis) do estilo de vida que praticam e recomendam a seus seguidores.

Embora diferentes tanto Gabriela Pugliesi quanto Eva Andressa propagam discursos de autorresponsabilização e participam de um tipo particular de produção de subjetividade baseado no *salutarismo*, que exige a adoção de atividades de promoção da saúde como uma obrigação moral para os indivíduos (CRAWFORD, 1980).<sup>7</sup> O *salutarismo* liga os “objetivos públicos para a boa saúde e boa ordem do corpo social com o desejo dos indivíduos pela saúde e pelo bem-estar” (ROSE, 1989, p.74). Corpos saudáveis e casas higiênicas ainda podem ser objetivos do Estado contemporânea como foram na modernidade, mas as instituições estatais não buscam mais apenas disciplinar, instruir, moralizar ou corrigir a conduta das coletividades. Em vez disso, nessa conjuntura, “os indivíduos são tratados com base na suposição de que querem ser saudáveis e encorajados a buscar livremente as formas de viver com maior probabilidade de promover sua própria saúde” (ROSE, 1989, p.86-87), como ir à academia ou fazer uma dieta regrada.

A ideia de saúde, a meta de ser saudável, as alegrias trazidas pela boa saúde e as formas de alcançá-la são anunciadas da mesma maneira que os bens e serviços são comercializados pelos vendedores. Assim, é perceptível tanto o crescimento de produtos ditos sem açúcar, glúten, gordura e lactose, seguidos de uma vanglorização dos mesmos,

---

<sup>7</sup> Seguimos a tradução de Castiel, Guilam e Ferreira (2010) para o conceito desenvolvido por Robert Crawford (1980).



feita tanto pela divulgação das celebridades fitness quanto por diversos setores do campo da saúde e da mídia. Aqueles quatro elementos passaram a ser entendidos como inimigos do cuidado com o corpo, e suas ausências nos produtos industrializados, se convertem em produtos considerados fitness e aceitos na dieta tida como saudável, principalmente como alternativa para não “jacar”, ou para “jacar” com responsabilidade<sup>8</sup>, como é propagado pelas influenciadoras nas seguintes postagens (Figura 3):

**Figura 3**



Fonte: Instagram Gabriela Pugliesi - 03/03/2016

Além disso, os próprios seguidores reconhecem a influência da propaganda em suas vidas e tomadas de atitude. E o talento da musa Gabriela Pugliesi para fazê-las não passa despercebido (Figura 6). Por exemplo, uma das seguidoras, alinereirons, elogia: “Sua musa, as melhores publi sem dúvidas”. Outra, deborahrocha19, comenta: “Vc é muito talentosa para propaganda. Parabéns, Pugli!”. Muitas outras seguidoras afirmam que querem o produto também. Uma delas, jessicafarias, brinca com o fato de Pugliesi ser uma influenciadora digital: “Fui influenciada digitalmente por esse publi hahahaha quero agora! Deve ser mt bom”.

No caso de Eva Andressa, há uma relação com ênfase no uso de suplementos alimentares, que se fazem presentes em grande parte das refeições cotidianas da musa fitness. A ideia de boa forma, saúde e alimentação saudável passam pela dimensão da automedicação pela suplementação. Esta prática traz em si um dos valores do salutarismo mais presentes nos perfis observados: a transformação do ideal de performance no consumo de determinados produtos. Dessa forma, de modo ainda mais explícito e recorrente do que no perfil de Pugliesi, Eva Andressa faz diversas propagandas de

<sup>8</sup> Jacar é uma expressão derivada de outra (“enfiar o pé na jaca”) e define, para pessoas adeptas de um estilo de vida saudável, um momento de exagero de comida gordurosas, doces, refrigerantes e bebidas alcólicas, saindo da dieta prevista para a conquista de metas previamente definidas. Essa expressão foi muito comum em nossa observação, como é corrente na vida cotidiana atual.

produtos de suplementação. Ela, assim, empresta o seu reconhecimento como autoridade no estilo de vida saudável a determinados produtos e marcas, mas também a certos alimentos, como a castanha do Pará (Figura 4).

**Figura 4**



Fonte: Instagram Eva Andressa - 28/02/2016

É evidente que o uso de suplementos alimentares tem ganhado vastas proporções e visibilidade nas mídias digitais. O sucesso correspondente a esse consumo se dá através do estímulo de celebridades de autoridade empírica, e reflete o cenário de “surto do aconselhamento” (BAUMAN, 1998), onde emerge uma nova necessidade de gurus que possam guiar os indivíduos na otimização de todos os aspectos da sua vida. Com isso, perfis de pessoas reconhecidas social e midiaticamente pelo sucesso na obtenção de um corpo musculoso, como Eva Andressa, ao aconselhar o uso de suplementos para se conquistar determinados objetivos estéticos, ou, padrões de corpos saudáveis, contribuem para uma cultura de uso indiscriminado desses produtos, do autoaprimoramento e a reafirmação da capacidade de autogestão. Em muitos dos casos, sem acompanhamento médico, como se vê na postagem abaixo e nos comentários dessa postagem: “Eu quero esses produtos @eva\_andressa como eu faço??..eu te amo”, “adoro suas dicas de alimentação” e “X tea pra que serve @eva\_andressa”.

A obsessão com o corpo em forma, magro e saudável (três ideias que se tornaram emaranhadas e tratadas como equivalentes) resultou da criação de dois tipos de discurso. O primeiro é um discurso da saúde, que assume um tom científico ou ainda de validade pela presença da prova (do resultado) por quem aconselha em seu próprio corpo. Isso está presente nos aconselhamentos de Eva Andressa e de Gabriela Pugliesi, mas especialmente nos comentários. As seguidoras procuram nelas inspiração para o estilo de vida saudável, para a aprimoramento corporal, para buscar a melhoria. Este discurso apresenta o corpo apto e magro como saudável, e trata o corpo com excesso de peso ou inadequado como insalubre e desviante. O segundo tipo de discurso - ainda mais evidente nos perfis de Eva Andressa e Gabriela Pugliesi - retrata o corpo magro e em forma, não apenas saudável,

mas também bonito e sexy. O corpo inadequado é feio, pouco atraente e impopular. O discurso sobre saúde, certamente, não é isento de valor; é um discurso moral (CRAWFORD, 1984). A falta de saúde é culpa do próprio indivíduo. Afinal, mantém um estilo de vida pouco ou nada saudável; é preguiçoso, guloso, ocioso, não virtuoso, incompleto. A discurso da responsabilidade individual pela saúde cria uma crença na obrigação pessoal de manter a boa saúde através de atividades de dieta e condicionamento físico.

Na cultura contemporânea, quando nos envolvemos com prática de ir à academia, de realizar atividades físicas, de ter uma alimentação saudável, estamos empreendendo um exercício de autogoverno e fazemo-lo recorrendo a certas formas de conhecimento e perícia fornecidas pelos instrutores de musculação, profissionais de saúde, mas também das musas fitness e outras celebridades que são reconhecidas pelo sucesso na autogestão dos próprios corpos e saúde. A exemplo disso, Gabriela Pugliesi associa o fato de ter ido a academia com bem-estar, “estar plena”, como se a prática de exercício tornasse completo, quem os pratica. Assim, está subentendido que são vazios, ou incompletos, quem não os pratica. (Figura 5)

### Figura 5



Fonte: Instagram Gabriela Pugliesi - 25/06/2016

Suas seguidoras, nesse âmbito, se identificam ou veem a necessidade de se identificar com essa responsabilidade de ter que praticar exercícios para se sentirem melhores. Assim, “estar plena” vira componente de identidade do grupo e significa mais do que se exercitar. A prática de atividade física, como presente em alguns comentários, envolve a busca pelo autoaprimoramento e a capacidade de autogestão. A atividade física é meio para conseguir o autoconhecimento, mas também é resultado da capacidade de autocontrole e compromisso consigo mesmo para aqueles que moram no “Planeta Plenitúcio, onde a plenitude impera”, como afirma Pugliesi.

Nesse contexto, fica evidente que esse discurso moral é internalizado pelos indivíduos, levando à autovigilância. Estar em forma, moralidade e autodisciplina

chegam a implicar-se mutuamente, de modo que se acredita que o corpo em forma seja um sinal inconfundível de autocontrole, disciplina e força de vontade. A pessoa “plena” é um exemplo de domínio da mente sobre o corpo. Afinal, o corpo é tomado como campo do uso estratégico da racionalidade: da “auto-negação virtuosa” (CRAWFORD, 1984, p.70). Nesse sentido, parece que Pugliesi e suas seguidoras se sentem bem se exercitando, não apenas fisicamente, mas moralmente. Por um lado, há aquelas seguidoras que reconhecem que precisam se ajustar à moral da boa forma e convocam amigas para se ajudarem mutuamente: “Aí vc olha pra um abdômen desse e a vontade de comer acarajá passa na hora!”, “@rodriguesrebeca, foco, amiga. Chegaremos lá. Isso sim é um abdômen”, “Hoje segui suas dicas de treino de hit na esteira. Vou chegar lá”. Além disso, há aquelas que se apoiam na normatividade corporal da Gabriela Pugliesi para buscarem se inserir no padrão de magreza e se sentirem bem consigo mesmas (“estar plena”), uma vez que estão cumprindo rigorosamente suas atividades físicas e a rotina de dieta em dia “Pleníssima tb!!! Fui hj de musculação e cardio”, “@isabel.camara, quero morar em Plenitucio também” ou ainda “Já malhei hoje, to trabalhando pleníssima com a plenitude de plenicieia mara, cheia de maravilhisidade no coração”.

O mesmo se observa nas publicações de Eva Andressa, onde o discurso produzido, baseado nas experiências pessoais, contribui para a idealização de um estilo de vida como solução para diversas questões, que não necessariamente são relacionadas à prática de atividade física. A cultura fitness produz corpos disciplinados apropriados à figura do eu empreendedor da governamentalidade neoliberal: produtivo, controlado, habituado à regulação externa e autocontrole. Assim, tais corpos são particularmente apropriados para uma sociedade de consumo, onde devemos nos restringir ou compensar nossas falhas (como Eva Andressa relata) por meio de disciplina e autonegação, dieta restrita e rotina rígida de exercícios. A insatisfação com o corpo incorporada à cultura fitness leva ao consumo - de roupas novas, máquinas de exercícios, tênis, livros de dietas, programas de dieta, alimentos dietéticos, suplementos. A calça com o cós baixo propagada por Eva Andressa é um desejo de consumo, ao mesmo tempo que contribuiu para a produção tanto da necessidade de autocontrole sobre o corpo quanto de um tipo de corpo específico, como o dela, sem gorduras, que pode ser obtido, inclusive, por meio das dicas e produtos vendidos por ela mesma divulgadas em seu perfil no Instagram (Figura 6).

**Figura 6**



Fonte: Instagram Eva Andressa - 07/04/2016

Em ambos os casos, a imputação da responsabilidade pela saúde na esfera individual induz a aderência das virtudes pessoais – se o indivíduo consegue administrar sua saúde de acordo com o último conselho – ou das profundas falhas no caráter pessoal – se ele não consegue –, uma vez que o mesmo indivíduo não consegue se manter magro, parar de fumar, deixar o sedentarismo, praticar atividades físicas e assim por diante. A articulação recorrente entre estilo de vida e saúde traz a questão do consumo como a forma contemporânea de vinculação entre o que se quer ser e o que está disponível para isso em termos de imagens, produtos e discursos no mercado. Nesse contexto, os estilos de vida saudáveis contemporâneos são, portanto, a manifestação na esfera pessoal de um discurso político de promoção da saúde. Como tal, englobam as características coercitivas do controle das populações, ampliando o aspecto da vigilância que resulta na produção de subjetividades. A variedade de produtos dietéticos, de emagrecimento, fitoterápicos, orgânicos e termogênicos, por exemplo, dá extrema importância para a aparência. A cultura de consumo contemporânea se insere na concepção prevalecente de autoaprimoramento do corpo, que encoraja o indivíduo a adotar estratégias instrumentais para combater os fatores de risco à saúde (a negligência corporal, o sedentarismo e toda prática contrária à moral do bem-estar e à boa forma). Desse modo, todos podem estar em boa forma e magros, se apenas se esforçarem o bastante. Como aconselha Andressa, “atividade física é vida”. Então, a escolha entre descansar e malhar depois de um dia cansativo de trabalho demonstra o comprometimento individual com o corpo e com a saúde. A seguidora rackellcampos reconhece o empenho e o exemplo da musa: "Disciplina e foco é tudo. Admiro. Parabéns!!!".

## **Considerações Finais**

Através da pesquisa, pudemos observar os diferentes discursos existentes no posicionamento das celebridades fitness como autoridades, no que tange a promoção da saúde como estilo de vida fitness. As duas celebridades mais seguidas no Instagram e referenciadas em nosso texto, Gabriela Pugliesi e Eva Andressa, adotam estilos de vida completamente diferentes. Atingindo, juntas, nos dados levantados para a realização deste trabalho, 8,3 milhões de pessoas, com gostos e preferências distintas, mas que se conectam pela identificação na promoção da ideia de saúde como um gestão individual de riscos - como uma responsabilidade pessoal -, as duas demandam e aconselham, implícita ou explicitamente, seus seguidores, na maioria mulheres, de mudanças no estilo de vida. Desse modo, a saúde é compreendida como uma questão de autogerenciamento, de capacidade de gestão das escolhas mais acertadas para uma vida tida como saudável.

Durante três anos de observação dos perfis, tornou-se perceptível a mudança de postura da Gabriela Pugliesi, tanto em relação a sua vida pessoal, quanto no seu trabalho como influenciadora digital. A perspectiva do aconselhamento sobre exercícios e tipos de alimentação voltados para a performance estética corporal foi sendo substituída pela fala do bem-estar, do bem-estar proporcionado pelas viagens feitas, da sanidade mental advinda da meditação e da pureza do alimento, com a questão vegana em destaque e assim por diante. A expertise sobre saúde não deixa de existir; muito pelo contrário, ela se estende cada vez mais a novas esferas da vida, que provocam no espectador uma incessante corrida atrás de novas metas (que não estão mais associadas a conquistas associadas ao corpos, mas exigem muito mais). Nesse sentido, ela incentiva uma busca constante pelo autoaprimoramento em seus seguidores, tomando a saúde em amplo aspecto (como corpo, alimentação, atividade física, lazer, viagens).

Seguindo o processo de pesquisa, conseguimos desenvolver, também, análises que dizem respeito ao papel de Eva Andressa na promoção do discurso que banaliza, em certa medida, o uso de suplementos alimentares. A incorporação da cultura de consumo contemporânea promove o culto do melhoramento do corpo e que, no caso de Eva, está diretamente ligado ao uso de suplementos e à prática frequente de musculação. Esses são comumente assimilados como produtos necessários para a obtenção, manutenção ou aperfeiçoamento de um estilo de vida considerado saudável. Dessa forma, Eva ainda mantém, hoje, tais valores e discursos em seu perfil no Instagram. No geral, as duas



contribuem para a produção de uma nova concepção de subjetividade, atrelada ao ideal de saúde/saudável como um exercício da capacidade individual de investir-se em si mesmo em termos de capital humano, por meio do qual o cuidado com o corpo é tomado como um “empreendimento individual”. Falhar no cuidado com o corpo passa, então, a ser tomado como falhar consigo mesmo.

Tais reformulações da noção de saúde estão diretamente ligadas às estratégias da governamentalidade neoliberal e ao regime contemporâneo de visibilidade (de que o Instagram certamente faz parte), onde a espetacularização de aconselhamentos sobre hábitos saudáveis se multiplicou, devido aos novos processos de celebração de indivíduos através da *perícia no estilo de vida saudável* pelas redes sociais online. Com isso, Eva Andressa e Gabriela Pugliesi são exemplos de personagens midiáticas importantes para entender as dinâmicas que se dão na relação comunicação-saúde, das interações comunicativas online, da experiência e do corpo como forma de autoridade na saúde e da construção de valores e sentidos sobre saúde na contemporaneidade.

## REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Z. **O mal-estar da pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
- BOURDIEU, P. O poder simbólico. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.
- BRAGA, A. Microcelebridades: entre meios digitais e massivos. **Contracampo (UFF)**, v. 1, p. 39-54, 2010.
- CAMPANELLA, B. Novas práticas, antigos rituais: a organização do cotidiano e as configurações de poder na mídia. **REVISTA GEMInIS**, v. 1, p. 8-12, 2014.
- CASTIEL, L. D.; GUILAM, M. C. R.; FERREIRA, M. S. **Correndo o risco: uma introdução aos riscos em saúde**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2010.
- CRAWFORD, R. A cultural account of health. In: MCKINLEY, J. (ed). **Issues in the Political Economy of Health Care**. London: Tavistock, 1984.
- \_\_\_\_\_. Healthism and the medicalization of everyday life. **International Journal of Health Services**, vol.10, n.3, p.365-387, 1980.
- FOUCAULT, M. **Nascimento da biopolítica**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- GOLDENBERG, M.; RAMOS, M. S. A civilização das formas: o corpo como valor. In: GOLDENBERG, M. (org.). **Nu e Vestido**. Rio de Janeiro: Record, 2002.
- JACOB, H. M. A. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **COMMUNICARE (SÃO PAULO)**, v. 14, p. 88-105, 2014.
- PRIMO, Alex. De narcisismo, celebridades, celetoides e subcelebridades: o caso Tessália e sua personagem Twittess. **Comunicação, Mídia e Consumo**, v. 7, p. 159-189, 2010.
- \_\_\_\_\_. Existem celebridades da e na blogosfera? Reputação e renome em blogs. **Líbero (FACASPER)**, v. 12, p. 107-116, 2009.
- RAMOS, Jair. **Etnografia e digitalização**. In: CAMPANELLA, Bruno. **Etnografia & consumo midiático**. Rio de Janeiro: e-papers, 2016.
- ROSE, N. **Governing the soul**. London: Routledge, 1989.