

A alimentação *fitness*: corpo e comida na contemporaneidade

Dieting for physical fitness: body and food in the contemporary world

Neuza Cristina Gomes da Costa

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil

Juliana Abonizio

Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil

RESUMO

Dentre a diversidade de práticas alimentares e crenças nutricionais que existem na contemporaneidade, visamos a explorar a relação entre uma dieta e uma forma corporal que se tornou conhecida como alimentação *fitness*, com a finalidade de compreender as particularidades dessa recente e crescente configuração da alimentação contemporânea. Para atingir esse objetivo, propusemos uma pesquisa qualitativa, com utilização de entrevistas a partir de dois critérios: a autoidentificação e a evidência do formato corporal que caracteriza o pertencimento ao estilo de vida correspondente. Para maior compreensão do fenômeno, também realizamos observação participante em dois locais frequentados pelos sujeitos da análise. Como resultados, foi possível identificar o uso de discursos científicos para defender nutrientes, eficácia de um padrão alimentar que inclui produtos, modos de preparo e horários, entre outras variáveis consideradas essenciais para obter o formato do corpo desejado – hipertrofiado e com baixo índice de gordura. Tal corpo, apesar de percebido como o produto de uma responsabilidade individual, é amparado em discursos de várias modalidades de profissionais da saúde, da mídia e de outros membros que adotam o mesmo estilo de vida. Também pudemos aferir, contudo, que a mudança dos hábitos alimentares para inserção e aceitação no universo *fitness* afeta a sociabilidade dos sujeitos, em especial no espaço familiar, mas também a entrada e a permanência em novos grupos de pares, afastando os sujeitos de grupos antigos.

Palavras-chaves: Cultura alimentar, Universo *fitness*, Corporalidade.

Recebido em 10 de outubro de 2022.
Avaliador A: 03 de novembro de 2022.
Avaliador B: 19 de novembro de 2022.
Aceito em 14 de março de 2022.



ABSTRACT

From within the diversity of feeding practice and nutritional beliefs that exist in the contemporaneity, we aim to unveil the relation between a specific diet and body shape known as fitness nourishment, with the purpose of understanding the particularities of this recent and growing configuration of contemporary food. To achieve our goal, we proposed a qualitative research, we did interviews based on two criteria: self-identification and the evidence of the body shape that characterizes the sense of belonging to said lifestyle. In order to further comprehend the phenomenon, we also carried out participant observation sessions in two places attended by the subjects of the analysis. , As a result, it was possible to identify the use of a scientific discourse to defend the efficiency of a food pattern that includes products, preparation methods, and schedules, among other variables considered essential to obtain the targeted body shape, which is hypertrophied and has a low fat index. This body, even though it is seen as the result of an individual responsibility, is supported by discourses made by several modalities of health and media professionals, in addition to other members who adopt the same lifestyle. However, we were able to observe that the change of eating habits made for the insertion and the acceptance of a subject in the fitness world affects the sociability of the subjects, especially within their families, also making it harder for these subjects to enter and stay in new groups of partners, while distancing from former groups of acquaintances.

Keywords: Food culture, Fitness universe, Corporeality.

INTRODUÇÃO

O fenômeno cultural que ficou conhecido como *fitness* identifica um estilo de vida que se torna visível num corpo com musculatura hipertrofiada e baixo índice de gordura. Tal corpo, para além da forma ostentada, carrega noções de saúde e beleza que muitas vezes se confundem, mas motivam os seus adeptos.

Para ser modificado, esse corpo necessita de uma ação disciplinadora de cunho individual, especialmente no campo alimentar. Os indivíduos que o buscam se adaptam a uma alimentação específica para esse estilo de vida, num contexto de eclosão de discursos e múltiplas fontes de informações nutricionais que auxiliam a modificação do formato corporal idealizado – a alimentação *fitness*. Este artigo, portanto, apresenta a relação entre uma dieta específica e um determinado formato corporal possível e reafirmada pela cultura *fitness*. Buscou-se compreender as particularidades dessa recente e crescente configuração da alimentação contemporânea, de

modo a estabelecer suas características e seus significados socioculturais.

Na cultura *fitness*, discursos disciplinares associam uma moralidade que valoriza força de vontade e determinação à oferta mercadológica de bens e serviços voltados ao corpo, situados em patamares de acesso e distinção que se relacionam com valores monetários, mas também aos valores conquistados dentro desse universo onde se constroem outras formas de distinção. Assim, para além do consumo de produtos e serviços, que envolvem acesso a academias, treinadores personalizados, roupas, alimentos, suplementos e profissionais da saúde, entre outros tantos possíveis, a forma corporal exibida, o tempo de pertencimento nesse estilo de vida e até as mídias sociais constituem-se como elementos distintivos.

Conforme Landa (2012), o fenômeno do *fitness* representa um conjunto de empresas e de serviços que promovem uma cultura de corpo específico, o musculoso. Tal formato é cultuado e sustenta o campo *fitness*, que simultaneamente divulga valores relacionados aos prazeres e lazeres individuais, à autoadoção, ao sacrifício, à dedicação, à superação e à conquista, um comportamento disciplinar.

Tudo que se abarca na definição de *fitness* pode ser considerado um campo no sentido definido por Bourdieu (2010): um espaço delimitado e extraordinário dotado de certa autonomia, com leis e regras específicas, relacionado a e afetado por um espaço social mais amplo. O campo seria formado por instituições e/ou indivíduos, agentes que integram e buscam manter ou alcançar determinadas posições, numa espécie de “senso de jogo” (utilizando a linguagem esportiva). Para permanecer no campo, são necessários incontáveis atos de reconhecimento que, reincidentemente, se tornam moedas de adesão constitutiva de pertencimento e na qual se engendra o desconhecimento coletivo. O pertencimento ao campo, contudo, se não exclui, afeta outros tipos de pertencimentos, como redes de amigos, familiares etc.

No campo *fitness*, há diversas instituições que ofertam bens e serviços e emanam discursos de saber e poder aos indivíduos, incluindo àqueles que não fazem parte do campo, mesmo porque o próprio discurso *fitness* extrapola a si mesmo¹, sendo apropriado de diversos modos por atores sociais que usam produtos, termos, jargões e vestimentas sem, contudo, serem reconhecidos como pertencentes plenos, reconhecimento esse que se dá em degraus. Entre as instituições pertencentes a esse campo estão a medicina, a indústria farmacêutica, a de alimentos, a de moda e o Estado, com estratégias de biopolítica sobre a atividade física; os serviços incluem as academias de musculação e estabelecimentos voltados a outras atividades

¹ O discurso extrapola a si mesmo de tal modo que é visto até mesmo na publicidade de alimentos para animais de companhia. Cf. Kulick (2009).

esportivas.

Os agentes entram e saem do “jogo” a todo momento. Aqueles que conseguem cumprir as leis e as regras do campo se mantêm dentro dele e, através da conquista da modificação corporal, alcançam um volume de capital simbólico que os posiciona de forma fixa no campo. Bourdieu (2010) descreve como esse capital se traduz em prestígio e honra, sendo uma forma de concepção de mundo carregada de sentidos. O capital simbólico seria uma forma de classificar os indivíduos nesse campo conforme o formato corporal alcançado por cada agente. O solo desse campo, todavia, não é sólido.

Das regras para entrar, permanecer, ascender e continuar permanecendo, destacamos duas vitais: a alimentação, objeto desse artigo e prática assídua de exercícios físicos.

Da alimentação

Comer é uma ação para além da dimensão biológica. Como Simmel (2004) pontuou, a refeição seria um ente sociológico para além “do simples ato de comer”, um elemento fisiológico, primitivo e individual. O autor (2004, p. 161) afirma que, “na medida em que a refeição se torna um assunto sociológico, ela assume formas mais estilizadas, mais estéticas e mais reguladas supra-individualmente”; permite a socialização e anuncia regras e prescrições sobre o ato de comer. Tais formas são reguladas pela sociedade e por aspectos da cultura.

Na cultura contemporânea, assistimos à convivência, muitas vezes confusa, de diversas práticas alimentares embasadas em discursos científicos – ou que assim se pretendem –, além de tradições várias sustentadas por culturas, tradições familiares e identidades locais e regionais.

A proposição de Fischler (1995) sobre a existência de uma gastroanomia tem resistido, desde a metade do século XX, considerando a variedade e a incompatibilidade de dietas que abundam na imprensa (especializada ou não). Para o autor, o regime alimentar vem se tornando cada vez mais uma responsabilidade individual e, a julgar pelos inúmeros discursos e informações que passam a circular, a desestruturação dos sistemas normativos e de controle social gerou incertezas, contradições e inseguranças nos comedores. Assim convivem defensores da ingestão de carne, comedores exclusivos de produtos orgânicos, vegetarianos de vários matizes, veganos, adeptos da dieta cetogênica, paleolítica, crudívora, entre outras. Cada uma dessas modalidades pode encontrar argumentos – científicos ou não – para defender sua superioridade em relação a qualquer outra.

Poulain (2013), ao discutir a tese de Fischler, afirma que a situação do comedor moderno não consiste na ausência de regras, mas antes no aumento de discursos contraditórios quanto

ao modo que é considerado o necessário. Um desses discursos de caráter estético estaria relacionado à “imperatividade do modelo de estética corporal, que coloca uma normalidade magérrima e bate de frente com a reinvidicação do prazer alimentar” (POULAIN, 2013, p. 81). Essa questão será tratada mais adiante.

Independentemente dos discursos sobre os benefícios ou malefícios à saúde – outro construto cultural, como a doença² –, as comidas contam história (AMON e MENASCHE, 2008). O consumo é uma forma de dar sentido ao mundo, como afirmam Douglas e Isherwood (2009), e as noções de puro e impuro são construtos sociais, tal como Douglas (1991) demonstra em sua discussão dos aspectos contraditórios das regras alimentares presentes no Levítico.

Sabendo da diversidade alimentar que se construiu nas últimas décadas, nossa análise foca a dieta considerada *fitness* e adotada, embora haja algumas variações, pelos indivíduos pertencentes ao campo em tela, uma vez que, nas observações e nos discursos analisados, como demonstraremos a seguir, uma alimentação bastante específica, aliada à prática de exercícios físicos, é considerada essencial para a conquista e a manutenção do corpo desejado.

Da prática de exercícios físicos

A prática assídua de exercícios físicos, especialmente os que envolvem levantamento de pesos, possibilitará o desenho (em termos de definição muscular e hipertrofia) e conseqüentemente a modificação do corpo.

O corpo é o modo como experimentamos o mundo, mas, antes de ser ou pertencer a um indivíduo, ele é culturalmente domado, como já abordou Mauss (1974), em sua clássica discussão sobre técnicas corporais em 1934. Na cultura contemporânea, marcada pela pluralidade, há diferentes formas de vivenciar e pensar o corpo, visto como destino ou projeto, sendo o último cada vez mais frequente (LE BRETON, 2003; VELHO, 1994).

Le Breton (2003, p. 28) afirma que o corpo não é um destino – é uma representação provisória. No caso do *bodybuilder*, podemos pensar na noção de projeto discutida por Velho (1994). No caso *fitness*, também. O corpo é vivenciado cotidianamente como um projeto, e praticar exercícios físicos de forma assídua se faz necessário. Para isso, a maioria dos almejantes ao estilo de vida *fitness* passa a frequentar uma academia, e muitos contratam professores

2 Para uma discussão sobre normalidade e patologia, podemos retomar o clássico de Durkheim (2007), *As regras do método sociológico*, e perceber como são variáveis, tal como o autor discute, entre as sociedades e os seus respectivos estágios. Sobre a noção de corpo, saúde e doença, sugerimos a leitura de *Tabu do corpo*, de José Carlos Rodrigues (1983).

particulares instruí-los e acompanhá-los durante o treino.

Estabelecer uma nova rotina e incluir o horário do treinamento no dia faz-se necessário, entretanto isso nem sempre é possível. Não são raros os casos de desistência e de saída do campo (*fitness*), o que nos leva a refletir que, apesar da intenção, a vivência e a longevidade nesse universo são mediadas por muitos fatores que se entrecruzam em biografias individuais.

Para Landa (2012), a ideologia do *fitness* constituiria tanto um repertório para moldar e transformar o corpo quanto um elo de um dispositivo técnico de (auto) governo e subjetivação, sendo assim marcada por uma noção bastante peculiar de instrumentalidade, funcionalidade e beleza. O *fit body*, como a autora chama o sujeito que almeja a identidade de *fitness*, seria um “signo de valoração, mediação e exclusão/inclusão dos sujeitos que se inscrevem nas lógicas do (auto) disciplinamento e da normalização estabelecidas pela cultura corporal do *fitness*” (LANDA, 2012, p. 228).

O treinamento com pesos é o que poderá garantir a hipertrofia dos músculos, mas, para evidenciá-los e minimizar a gordura aparente, exercícios aeróbios também se fazem necessários. Associados a uma forma de alimentação que colaborará para essa manutenção (a *fitness*), claro. O projeto *fitness* exige uma prática disciplinar do indivíduo, que envolve exercícios físicos capazes de modificar o corpo, moldando-o num formato idealizado e permeado por discursos de saudabilidade, em que a musculatura é o símbolo do capital a ser alcançado e mantido. Não há como ter um estilo de vida *fitness*, se não houver a prática comprometida de exercícios físicos, bem como de uma alimentação específica, cujas características serão tratadas mais adiantes.

METODOLOGIA

A construção dos dados empíricos que permitiram a reflexão que apresentamos partiu da compreensão do cotidiano e da corporalidade, tendo Pais (2002) e Le Breton (2012) como referência. Ademais, abordando a alimentação por sua dimensão simbólica, recorreremos à sociologia e à antropologia da alimentação, visando a desvendar a importância do comer e de como o grupo *fitness* come.

Utilizamos dados obtidos na tese de doutoramento da primeira autora sob orientação da segunda sobre o corpo e o *fitness* como cultura e estilo de vida (COSTA, 2019), bem como dados advindos da permanência e vivência cotidiana no campo *fitness*. Os dados da tese foram obtidos por meio de observação participante e sistemática em dois locais de treinamento esportivo e

entrevistas individuais para conhecer a rotina de sujeitos que se identificavam como *fitness*.

As observações foram realizadas em uma academia de musculação e em uma *box* de *crossfit* durante um ano (2016/2017), com frequência variada nesses lugares. O tempo de permanência em cada lugar variava de 1 hora e meia a 2 horas. A cidade do estudo foi Cuiabá, capital do estado de Mato Grosso. A observação aconteceu com consentimento dos proprietários responsáveis pelos locais, que assinaram um termo de anuência para permitir a utilização dos dados para a pesquisa. Em meio aos frequentadores, só nos revelamos pesquisadoras ocasionalmente, mas garantimos o anonimato de todos os envolvidos.

A partir da observação foi possível apreender determinados aspectos da realidade analisada como a rotina e o comportamento dos praticantes. Na interação com os sujeitos, foram iniciados diálogos e conversas sobre treinamento, alimentação e rotinas diárias.

Destaca-se que as academias de estudo já eram frequentadas há mais de três anos pela observadora, o que lhe possibilitou um amplo conhecimento sobre seu funcionamento e as relações dentro do campo. Um dos locais ainda é frequentado pela observadora, com exceção de um período de quase dois anos (2020 e 2021), que correspondeu à pandemia de covid-19, e o local permaneceu fechado de modo a combater a disseminação do vírus. Esses locais de treinamento são importantes, pois são o *locus* onde o corpo *fitness* é construído, podendo ser considerados subcampos do *fitness* e (re)produtores dessa cultura. Ressalta-se que, mesmo com a “pausa mercadológica” causada pelo fechamento dos locais de treino, não houve regressão ou mudanças das características da cultura *fitness*. O controle alimentar de fato foi ainda mais comentado pelos sujeitos *fitness*, ilhados em suas casas e sofrendo pressão psicológica.

É importante ressaltar que muitas informações ou afirmações talvez não fossem coletadas se a observadora não pertencesse a esse campo. Sua relação com o campo também trouxe a facilidade de compreender a linguagem nativa, que se remete à alimentação, às identidades, aos corpos e aos exercícios. Em outras situações, seriam enfrentadas dificuldades, como as descritas por pesquisadores como Hedblom (2009, p. 25): “*One of the first problems I encountered during my fieldwork was to learn how to speak the same language as my informants*”.

Após a identificação de sujeitos *fitness*, foi feita uma aproximação e um convite para que o interlocutor participasse da pesquisa como entrevistado. Percebemos que a identidade *fitness* só é afirmada quando o indivíduo já possui seu corpo modificado por um conjunto de práticas, que não envolve apenas a prática de exercícios físicos, mas o controle disciplinar sobre a alimentação e outros aspectos da vida cotidiana.

Foram entrevistadas oito pessoas, quatro delas praticantes da musculação, e quatro delas, de *crossfit*. Nesses grupos havia quatro mulheres e quatro homens, dois em cada modalidade.

Nenhuma das pessoas abordadas recusou a participação na entrevista, pelo contrário, os participantes pareceram todos dispostos, demonstrando entusiasmo por falar de suas próprias vidas. Foram assegurados o anonimato quanto às informações prestadas e a garantia da utilização dos dados exclusivamente para a pesquisa, de forma a cumprir os preceitos éticos que normatizam a prática científica. Foram utilizados codinomes sugeridos pelos próprios entrevistados: Bravo, 36 anos; Camile, 30 anos; Hércules, 19 anos; Ingrid, 42 anos; Rotanzeiro, 35 anos; Alexandra, 30 anos; Rick, 26 anos; Nicole, 25 anos. Ressalta-se que nem todas as falas foram incluídas neste artigo; foram destacadas as que mais enriqueciam a discussão sobre a alimentação.

As narrativas dos sujeitos foram interpretadas segundo Machado Pais (2002), que afirma que na metodologia qualitativa as falas do senso comum são um saber a ser interpretado. Busca-se atingir o significado tanto da ordem semiótica (signo) quanto da semântica, situando os indivíduos em seus contextos sociais, sem utilizar os contextos como determinantes, mas necessários e constituintes.

Cabe ainda esclarecer que, por se tratar de uma pesquisa qualitativa, não houve preocupação com a quantidade de sujeitos a serem entrevistados ou escutados, mas sim com a qualidade das informações, que, à medida que se repetiam, permitiram perceber a existência de um padrão, possibilitando, assim, no entrecruzamento com a bibliografia especializada, uma compreensão da rotina alimentar e dos sentidos a ela atribuídos.

Não obstante, vimos e ouvimos a história de sujeitos que pertenceram ao campo durante anos e abandonaram-no por razões diversas, e suas motivações transcendem o objeto desse artigo, focado na alimentação. As histórias e narrativas escutadas diariamente no campo serviram para observar o padrão que caracteriza a alimentação *fitness*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os sujeitos *fitness* ou aqueles que buscam sê-lo pendulam seus motivos para o novo estilo de vida com argumentos entre a saúde e a estética. A saúde é compreendida como uma qualidade e um estado do corpo que podem ser percebidos em seu movimento e sua funcionalidade, no que diz respeito à capacidade de execução de atividades diárias, de autocuidado e de prevenção de doença, além de uma sensação de bem-estar ligada aos hormônios advindos com a prática segundo suas próprias percepções.

A estética valorizada é traduzida por um corpo magro, não necessariamente esguio, mas com baixo índice de gordura e em formato musculoso. É a definição e a hipertrofia muscular, observável no corpo inteiro, mas especialmente nos quadríceps, nos músculos posteriores de coxa e nos glúteos, no caso das mulheres, e no peitoral, nos braços e no abdômen, no caso dos homens, que caracterizam o ideal de beleza cultuado e almejado pelo grupo. Para atingir esse ideal, várias técnicas são utilizadas.

Se inicialmente a entrada em campo é guiada pela busca pela saúde, sua permanência pode estar ligada a uma conquista da estética. Do mesmo modo, embora a procura inicial se voltasse principalmente à forma, o sentir-se bem e o vigor conquistados passam a subir na ordem das prioridades. Trata-se, então, de uma junção entre o belo e o saudável, muitas vezes usados, mesmo sem intenção deliberada, como sinônimos.

A prática dos exercícios físicos é vista, portanto, como uma forma de obter saúde e uma técnica de modificação para alcançar o corpo considerado bonito do ponto de vista nativo, o que se manifesta nas inúmeras vezes que os frequentadores tiravam fotos diante do espelho e em poses típicas da prática de fisiculturismo. Mas, para obter os resultados almejados, os exercícios devem ser aliado uma alimentação específica e considerada em sua funcionalidade e saudável por consequência.

A “dieta” do *Fitness*

“Dieta” é o termo rotineiramente utilizado pelos nativos para indicar o tipo de alimentação que seguem. Mesmo que a dieta se refira a um regime alimentar, dá a ideia de algo provisório, o que não condiz com a crença dos sujeitos, que a incorporam no estilo de vida de forma muito intensa. Neste tópico, abordar-se-ão os alimentos que os sujeitos *fitness* comem e as crenças que permeiam a ingestão.

Jacob (2015) chama de comida *fitness* aquilo que se considera uma “alimentação funcional”, capaz de promover, além da nutrição, a saúde e a possibilidade de alcançar um corpo mais magro e com mais músculos. A alimentação funcional, conforme a autora, vem sendo considerada uma alimentação correta e molda uma linguagem de comunicação que transcende o circuito *fitness*, mas forma sua base.

Nomeamos essa “dieta” ou “comida” de alimentação *fitness*, pois envolve um sistema culinário específico e, coincidindo com a afirmação de Jacob (2015), os alimentos funcionais como base. Em termos técnicos, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estabeleceu que o alimento verdadeiramente funcional precisa promover algum efeito benéfico

ao organismo, e isso precisa ser comprovado cientificamente. Isto é, os alimentos, para serem “funcionais”, devem seguir as diretrizes da entidade segundo as resoluções emitidas. Essas diretrizes exigem que os alimentos tenham a capacidade de produzir efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde e sejam seguros para consumo sem supervisão médica (BRASIL, 1999a; BRASIL, 1999b). Percebe-se, no entanto, que a ideia de alimentação funcional fora do circuito *fitness* é adaptada e incorporada aos gostos mais gerais, sendo menos rigorosa e mais sincrética.

A alimentação *fitness*, como a descrita pelos sujeitos, envolve alimentos funcionais e é baseada nas comprovações científicas acerca de seus efeitos, divulgadas por vários meios, situação que muitas vezes gera contradições e ansiedades. Isso reflete a teoria de Fischler sobre a *gastroanomia*, mas também a existência de um padrão de nutrientes, de formas de preparo e certo número de refeições que caracterizam um regime alimentar específico. Podemos citar o ovo, um alimento muito presente na refeição matutina dos *fitness*. É considerado um alimento funcional, por ser fonte de proteína e vitaminas, por sua ação antioxidante e pelos benefícios que traz à prevenção de doenças neurodegenerativas e do câncer (HENRIQUE, 2018). Para o campo *fitness*, no entanto, a maior funcionalidade do ovo é ser uma fonte de proteína, um macronutriente considerado fundamental na dieta, pois sem ele seria praticamente impossível desenvolver músculos. Sua funcionalidade maior, portanto, é colaborar na hipertrofia muscular, a modificação corporal pretendida.

Proteína é o nutriente considerado essencial pelos sujeitos *fitness*, pois creem que essa é a substância que irá propiciar o desenvolvimento da massa muscular. Há praticamente um olhar sagrado voltado a esse nutriente. Dessa forma, os praticantes buscam consumir quantidades fracionadas de proteína ao longo de todas as refeições do dia para fornecer aminoácidos suficientes para a síntese proteica do músculo.

Conforme Sgarbieri (1996), a proteína, assim como os carboidratos e as gorduras, são nutrientes essenciais ao organismo animal e humano. Dentre as várias funções dessas macromoléculas – transporte de nutrientes, formação de anticorpos e hormônios – para os sujeitos *fitness*, a que mais importa é sua função estrutural e contrátil, relacionada à hipertrofia muscular, como já pontuado. Os praticantes, ao ingressar no campo da academia, adquirem o conhecimento – seja pela convivência com outros praticantes e com os instrutores da academia, seja pela busca por meio da internet, seja, até mesmo, por meio de consultas a nutricionistas ou nutrólogos – de que a ingestão de proteína é fundamental para a contração muscular e para o crescimento do músculo e que, na ausência do nutriente, o fracasso é certo.

A proteína, juntamente com os carboidratos funcionais, julgados pelos praticantes

como “bons”, passam a ser nutrientes procurados nos alimentos a serem consumidos. Ao dizer “alimento”, nos referimos ao conceito de Barbosa (2007, p. 92): “conjunto de nutrientes necessários à reprodução física da vida humana”. O conceito de comida, segundo a autora, consiste na combinação dos alimentos e na transformação deles, para que sejam comidos de maneira específica.

A comida adequada para o consumo, de acordo com os sujeitos, é aquela que fornece basicamente carboidrato e proteína. Esses nutrientes não são obtidos de quaisquer alimentos, entretanto, mas daqueles considerados “bons” e “puros”. Esses alimentos são aqueles que atendem o corpo para performance física e aparência. A partir do julgamento dos alimentos sob essa ótica de funcionalidade, os principais alimentos que se repetem nas refeições são: a) dentre as proteínas: peito de frango, peixe, carnes vermelhas magras, como patinho ou alcatra, e ovos; d) dentre os carboidratos: arroz, macarrão e pão integrais, batata-doce, legumes e verduras; c) dentre as gorduras: abacate, óleo de coco, azeite de oliva e castanhas. Evitam-se alimentos industrializados, processados e com conservantes.

Alguns, no início, ainda sem conhecimento especializado sobre os alimentos que deveriam ingerir, começaram eliminando da dieta os “impuros”: “Desde o início sempre cortei tudo que não prestava: açúcar, refrigerante, arroz branco. Comecei a comer de três em três horas, dei prioridade para frutas, [passei a] comer bastante frango, ovo, aveia, batata-doce” (CAMILE, 2017); “Ainda não tinha conhecimento do que ingerir, mas sabia que, se fosse comer alguma porcaria, iria engordar, tipo McDonald’s, baguncinha³” (HÉRCULES, 2017).

Além da referência ao corte daquilo “que não prestava”, Camile afirmou que realizava a preparação dos alimentos em casa, pois “a rua” seria o local onde poderia encontrar a oferta de alimentos “ruins ou perigosos”. Esses tipos de alimentos são aqueles que prejudicam o ganho de massa muscular ou resultam no excesso de peso, como frituras e alimentos com açúcar.

Todavia, nota-se que, apesar de não haver quaisquer dúvidas sobre o fato de que os sujeitos comem comida (com perdão da redundância), a ênfase nos discursos dá-se sobre os alimentos, sobre os ingredientes e as suas propriedades. Para Barbosa (2007), há uma distinção cultural entre alimento e comida: a última é manipulada culturalmente; o primeiro é apenas o ingrediente. Aquilo que chamamos de cozinha ou culinária envolve uma série de técnicas de seleção e cocção, além de representações revestidas de símbolos que caracterizam diferentes culturas. Podemos pensar que os sujeitos comem alimento, não comida, e as técnicas de cocção

3 “Baguncinha” é um tipo de sanduiche considerado patrimônio cultural de Cuiabá, Mato Grosso, segundo a Lei nº 6. 786 de 29 de março de 2022 CUIABÁ, 2022).

são apenas aquelas que visam a valorizar a boa característica do alimento, como não utilizar técnicas de frituras de imersão, que destruiriam os benefícios do ingrediente.

Há, enfim, toda uma classificação aprendida através de prescrições profissionais, da mídia e de pessoas mais antigas do campo *fitness* sobre o que se pode ou não ingerir, sobre o que seria “puro”/“bom” e o que seria “impuro”/“perigoso”. Para compreender esses critérios classificatórios, recorreremos à análise de Douglas (1991). Para a autora, o impuro está relacionado à desordem, sendo um símbolo de perigo e de poder. As noções de impureza inserem-se na vida social por meio de um nível largamente funcional e outro expressivo, quando as pessoas tentam influenciar ou mesmo vigiar o comportamento dos outros com as crenças de perigos que ameaçam os transgressores, reforçando constrangimentos pessoais e mantendo a ordem social.

Dentro do subgrupo estudado, os perigos que amedrontam os sujeitos, além daqueles que comungam com a consciência coletiva, tais como violência, morte e solidão, são relacionados ao corpo, àquilo que pode prejudicar a modificação corporal, o funcionamento metabólico e a *performance*. Os sujeitos consideram, então, os alimentos ricos em proteínas, os carboidratos integrais e as gorduras “boas” alimentos puros, encarando os demais como impuros e perigosos, quadro classificatório que ocasiona vários conflitos e tensões, bem como um sistema de controle e vigilância de si mesmo e dos outros.

As técnicas de cocção valorizadas, se necessárias, são as frituras feitas em panelas antiaderentes ou em *air fryers* (fritadeiras elétricas que não usam óleo) e os preparos feitos no forno. As carnes e outros alimentos são preferencialmente temperados com os temperos ditos “naturais” (folhas), de modo a obter um baixo percentual de sódio na comida. Legumes e tubérculos, tais como o inhame ou a batata-doce, podem ser cozidos em água fervente.

Quando o preparo é feito na “rua”, porém, caso de Alexandra (2016), que compra marmitas personalizadas, o local deve ser especializado nesse tipo de preparo: “eu falo: ‘preciso de 100 gramas de proteínas, 50 de ‘carbo’, 150 de legumes e salada verde’, eles fazem. É caríssimo! Eu pago uns 27 reais na marmita, mas é feito tudo no azeite, nada industrializado, a massa de tomate é natural”.

A alimentação que os praticantes seguem é baseada na dieta de um grupo ainda mais restrito, o dos fisiculturistas. No estudo de Sabino *et al.* (2010) sobre a comida e a alimentação de fisiculturistas, os autores verificaram a predominância dos alimentos “brancos”, considerados, em seus esquemas classificatórios, ricos em proteínas e carboidratos, como peito de frango, peixe, macarrão sem molho nem sal, fibras, batata, banana e clara de ovo.

Percebe-se que esse tipo de alimentação se ampliou e se incorporou no cardápio de muitas pessoas que almejam um corpo mais bonito, mas sem o grau de transformação

dos profissionais dos fisiculturistas, muitas vezes considerado exagerado, assim como a suplementação. Ainda conforme Sabino *et al.* (2010), o consumo dos alimentos brancos se dá numa quantidade significativa no cotidiano, e eles não raro são associados a suplementos alimentares que se pretendem portadores das mesmas substâncias e capazes de “fazer crescer”. O uso dos suplementos é considerado indispensável, pois eles dão força e ajudam no aumento da massa muscular.

Em nossa análise, também percebemos a importância dos suplementos alimentares – mesmo que não haja unanimidade quanto a esse aspecto – para sujeitos que usam *whey protein* em receitas e vitaminas a fim de complementar a ingestão diária de proteínas, o que certamente pouco se liga ao paladar. Outros suplementos usuais no campo e reconhecidos pelos sujeitos por colaborar para o desenvolvimento muscular são o BCAA, a glutamina e a creatina, aminoácidos com diferentes funções.

Sabino *et al.* (2010) associam o uso dos suplementos a um imaginário construído na crença de que seu conteúdo dará força, potência e crescimento muscular, finalidades muito divulgadas e vendidas pela mídia esportiva. Os autores descrevem que o encantamento produzido por suplementos alimentares está associado a imagens de um corpo musculoso, a uma promessa implícita de que quanto maior a ingestão de proteína mais proteína no corpo é fabricada. Os suplementos se apresentam, portanto, como limpos de tudo que pode ser considerado pesado. Também podemos atribuir a ideia de pureza a esses produtos, conforme a teoria de Mary Douglas (1991) sobre as noções de pureza, perigo e contaminação.

Esse imaginário também pôde ser identificado no discurso de alguns dos entrevistados, mas inexistente antes da entrada nesse campo esportivo, que constrói uma egrégora cujas fronteiras ultrapassam as do próprio esporte, conforme pode ser destacado nessa fala de Rotanzeiro (2017), um entrevistado que falava sobre os receios de ingerir suplementos e ficar em uma forma indesejada: “Ah, pensava: ‘o que [o suplemento] faz, será?’ Vou ficar enorme? Era meio bitolado, aí depois você pesquisa e vê que não é nada disso, que faz parte”. O suplemento, hoje, é para ele como um facilitador: “Quando estou com preguiça [de preparar uma refeição], tomo um *whey*”.

Para Alexandra (2017), o início do consumo de suplementos se deu recente, quando viu a necessidade de aumentar a ingestão de proteína para ganho de massa muscular. Foi incentivada pela nutricionista e pelo médico: “Eu pensava em nutricionista, médico, pensava em bomba, eu falei: ‘não vou tomar nada’. Eu tinha um preconceito, nem sabia o que era *whey protein*, um BCCA”.

Na contramão, Hércules (2017) defendeu a premissa de que os alimentos fornecem os

nutrientes necessários de que o corpo precisa, não sendo necessária uma suplementação:

“O suplemento te ajuda, te dá um empurrãozinho, eu trato como se fosse um anabolizante fraco, mas ele é caro e não dá o que você espera dele, você não consegue distinguir o que a comida fez e o que suplemento fez”.

Afirmou que utiliza suplementação de forma esporádica, justificando o alto valor comercial, preferindo a alimentação, que julga ser mais barata.

Mesmo com a defesa de Hércules dos alimentos, ele foi o único entrevistado a apresentar ressalvas. Todos os sujeitos com os quais conversamos afirmaram utilizar ou já ter utilizado suplementos, contudo, para alguns, esse consumo é recente e esporádico, especialmente pela questão financeira, pois são produtos de alto valor aquisitivo. O consumo é feito apesar da dificuldade que têm para comprar os suplementos e mesmo com certo receio acerca de seus efeitos.

Considera-se, então, que a alimentação *fitness* envolve alimentos com propriedades funcionais capazes de potencializar a performance física e promover a saúde. Esses alimentos, no entanto, são ingeridos principalmente pela capacidade de colaborar na transformação corporal, sendo a proteína o nutriente essencial da “dieta”. Os sujeitos podem até desenvolver um plano alimentar com pouco (ou nenhum) carboidrato e/ou pouca (ou nenhuma) gordura, mas jamais sem proteínas. Sendo o macronutriente capaz “de fazer crescer o músculo”, é obrigatório nas refeições, mesmo que na forma de um suplemento.

Características da alimentação *fitness*

Além do consumo específico de alimentos, há outras práticas comuns entre os sujeitos de estudo que colaboram para o conceito de alimentação *fitness*. São práticas que sofreram rotinização, ou seja, são repetidas cotidianamente, entre uma exceção ou outra, como o número de refeições.

O número de refeições varia de seis a sete, com intervalo de cerca de três horas, cronograma que exige que os sujeitos carreguem a “marmita”, item marcante e característico do sujeito *fitness*. A marmita, além de subverter o horário e o local de refeições padronizados na maioria da sociedade, promove a distinção entre a comida boa e “a dos outros”. Come-se na hora que se deve comer, com ou sem desejo, onde se estiver. Ressaltamos que há exceções, mas demos prioridade aos padrões mais citados e repetidos pelos interlocutores da pesquisa.

Nicole (2017) preparava suas marmitas durante o final de semana e as congelava para suprir

a semana: “Sempre cozinho meus legumes, deixo um monte de salada verde pronta, legumes, vagens, brócolis, abobrinha, sempre deixo pronto no domingo. Já deixo tudo congelado, minha porção de pré-treino. Deixo tudo separado para a semana inteira”. Rotanzeiro (2017) acordava cedo para treinar e preparar as suas marmitas:

[...] Eu tinha que acordar às 4h30 da manhã para fazer o aeróbico em jejum, voltar, preparar minha marmita e ir trabalhar. Em determinados momentos, chegava a comer sete refeições por dia, sendo 100 gramas de carboidratos e 150 gramas de proteínas.

A disciplina requerida para seguir a dieta gera alguns conflitos entre o “dever” e o “querer”, entre a razão e a emoção, diante dos desejos alimentares. Para Barbosa (2007), há momentos padronizados pela sociedade para se alimentar, e, utilizando a análise de livros e receitas, prescrições de instituições e prescrições médicas, concluiu que o sistema de refeição deveria ser composto por pelo menos seis momentos para as refeições. Com a aplicação de questionários a mais de 2.136 pessoas, distribuídas em dez cidades brasileiras, no entanto, Barbosa encontrou uma discordância dessa prescrição, pois os brasileiros afirmaram realizar de três a quatro refeições por dia.

Percebe-se que os sujeitos *fitness* realizam o que Barbosa (2007) considerou prescrito pelo discurso médico e institucional da época. O campo, contudo, é dinâmico, e novas prescrições surgem, tal como a prática do jejum intermitente, que prescreve maior tempo entre a ingestão de alimentos, com objetivo de mobilizar o estoque de gordura armazenado e possibilitar o emagrecimento. Os benefícios não são consensuais, pois a perda de gordura, nesse contexto, implica a perda de massa muscular, o que não torna esse método tão atrativo para quem busca hipertrofia.

As marmitas despertam o interesse e a curiosidade de pessoas fora desse campo, pessoas “que não seguem dieta”, ditas “normais”, como falam os nativos. Essas pessoas não compreendem o campo *fitness* por acharem restrito o número de alimentos permitidos para ingestão, pelo fato de a comida ser repetida diariamente ou porque ainda comem “comida” no café da manhã.

Hércules (2017) dá um exemplo disso: afirmou que realiza seis refeições diárias com intervalo de três horas, sendo naquele momento (o da entrevista) três refeições com e três refeições sem carboidratos, apenas proteína e alguma opção de gordura. À época, considerava o café da manhã era a refeição mais importante, que sempre incluía carboidrato (arroz ou macarrão integral) e frango. Essa refeição, quando descrita aos amigos, causava espanto. Hércules afirmou que muitas vezes lhe perguntam algo como “Você almoça quando acorda?”; a

pergunta surge, segundo ele, pois estaria quebrando a lógica alimentar do sistema brasileiro. O questionamento parte da compreensão do arroz e do feijão como a comida própria da refeição do almoço ou do jantar (BARBOSA, 2007).

Na ótica dos sujeitos *fitness*, a comida que ingerem é saudável e pura, o que as diferencia das pessoas que consideram “normais”, vistas como irresponsáveis quanto à saúde ou desleixadas em relação à própria forma. Do outro lado, as pessoas que esses consideram “normais”, cuja preocupação com a saúde e a aparência se situa dentro de um limite aceitável e partilhado socialmente, muitas vezes fazem julgamentos morais acerca das restrições alimentares a que as pessoas *fitness* se submetem, considerando um exagero, especialmente, quando a motivação reside na modificação corporal, considerada uma futilidade.

Ao fazer essa distinção, entre a “minha comida”, simbolicamente incorporada como “boa, pura e saudável” em oposição a “comida das pessoas normais”, os sujeitos elevam a alimentação *fitness* a um nível superior e sagrado. Também percebe-se essa crença em outros grupos identitários, que adotam dietas não hegemônicas, como os veganos, os macrobióticos e os frugívoros, entre outros.

Por não compartilharem da mesma comida que a família, os sujeitos muitas vezes se veem em conflitos domésticos, que podem configurar um problema para a manutenção da dieta que os sujeitos tanto se esforçam para seguir. Ingrid (2017) afirmou que sua mãe a influencia de forma negativa na manutenção de sua dieta, pois prepara comidas que fogem da prescrição: “O problema da minha dieta é minha mãe, além de ela ajudar, também atrapalha. Ela faz omelete, essas coisas, para mim, mas também faz um monte de coisas que eu não posso comer”. O “não poder comer” relaciona-se à preparação de comidas que podem prejudicar a modificação corporal, como bolos com farinhas brancas (tipo de carboidrato simples) ou frituras.

Rick (2017) também explicou que é o único em sua casa a seguir uma alimentação específica, acrescentando que sua mãe o julga como “psico”:

Sento na mesa, mas a minha comida é diferente. Minha mãe fala que eu sou *psico* demais com o corpo, mas falo para ela, [o] pessoal de antigamente tem que a saúde é gordura, a pessoa tem que estar gordinha para estar saudável – eu não penso assim.

Essa fala revela que, apesar de não partilhar a comida, ele participa de pelo menos alguns momentos da refeição familiar, o que relativiza a ideia de exclusão completa. O que vemos é uma rede de negociações: a mãe faz omelete, e o filho se senta à mesa com a família. Aqui podemos retornar a Simmel (2004), que explora o caráter sociológico da refeição. Mesmo com um prato diferente da família, sentar-se à mesa para comer e estar junto dos parentes

demonstra que o caráter social da alimentação não foi completamente abolido, como se poderia imaginar, a partir de algumas entrevistas mais enfáticas em relação à individualidade depositada na marmita. Mesmo que a comida do praticante sirva para determinada nutrição do corpo, o que o aproximaria do caráter primitivo, há que se considerar o significado cultural de “comer junto”.

Os *fitness* ou os almejantes a *fitness*, apesar de todo o discurso da força de vontade e da negação do prazer, acabam por consumir alguns alimentos que fogem à prescrição da funcionalidade e visam tão somente ao prazer. Para isso, existe o “dia do lixo” ou a “dieta lixo”. Não se sabe quem criou esse termo, mas é uma linguagem e uma ação do campo *fitness*. Além de ser uma forma de o praticante se reunir com outros e de estar junto deles, também é uma forma de lidar com os conflitos entre o prazer e a saúde ou o prazer e o objetivo corporal.

Tais conflitos vão ao encontro do que Poulain (2013) discute sobre os riscos alimentares e as angústias que acompanham a modernidade alimentar diante da multiplicidade dos discursos, ao crescimento do individualismo e da industrialização da produção, das transformações e da comercialização alimentar, que tendem a cortar o vínculo entre o homem e seus alimentos, gerando um contexto de ansiedade. O autor cita as “dimensões da ambivalência da alimentação humana” (POULAIN, 2013, p. 94) às quais correspondem formas particulares de ansiedade, tais quais a ambivalência do prazer-desprazer, a da saúde e a da doença, da relação com a vida e a da relação com a morte.

Acredita-se que as ambivalências que acometem os sujeitos *fitness* referem ao conflito entre o prazer e o desprazer, mas, nesse caso, o desprazer seria o prejuízo ou a influência negativa na modificação do corpo, o que também pode se conciliar com o significado de doença, embora não com uma patologia propriamente dita. Conforme Poulain (2013), a alimentação, ao mesmo tempo que é fonte de plenitude e prazer sensorial, pode também provocar uma série de sensações desagradáveis, sendo ao mesmo tempo uma fonte de vitalidade e saúde e um vetor de intoxicação. Essas ambivalências podem ser exemplificadas nas falas de Nicole (2017), Rick (2017) e Rotanzeiro (2017):

[...] no final de semana, me permito um vinho, um lanche gostoso, uma pizza. Mas tudo com moderação, e daí, no outro dia, já dou uma segurada para compensar. (NICOLE, 2017)

Não sigo 100% da dieta, eu como certinho, mas final de semana eu sempre saio, eu como outras coisas, faço meu dia do lixo. Basicamente uma coisa que gosto bastante, bolo de queijo – aí, [no] final de semana, eu como, tomo com café. (RICK, 2017)

O meu mau é o doce. Sou viciado em doce. Eu tento evitar bastante, igual sorvete, todo mundo sabe que é só açúcar e gordura, então às vezes tento evitar o sorvete, mas, se eu tiver com muita vontade, eu como e depois queimo na academia. (ROTANZEIRO, 2017).

Percebe-se o quanto o comer vem se tornando uma decisão. Trata-se, como Poulain (2013, p. 95) descreve, “um ato que impõe fazer escolhas, decidir, mas também assumir riscos objetivos e simbólicos”. As culturas vêm buscando formas de administrar as ansiedades geradas por essas ambivalências. No caso da cultura *fitness*, verifica-se que os indivíduos, mesmo sabendo dos benefícios e malefícios dos alimentos, instituem um dia de exceção no qual se permitem ingerir alimentos considerados proibidos. Noutras vezes, podem ceder a alguma “tentação”, mas no geral trata-se de uma ingestão programada, quase como uma recompensa pela dieta “boa” seguida no resto da semana, e é por isso que sua capacidade nociva é controlada. Trata-se de mais uma negociação entre prazer e ascese, funcionalidade e gosto.

Montanari (2013) descreve que o “prazer e [a] saúde” relacionados à alimentação consistem numa união presente nas sociedades antiga e medieval. Na sociedade contemporânea, o imaginário tende a perceber essa relação a partir de termos conflitantes. As regras de saúde aparecem no sentido de restrição – “dieta”.

É importante salientar, contudo, que não se trata da negação absoluta do prazer de comer, pois outra espécie de prazer parece advir da alimentação funcional de duas maneiras: a) o prazer de auxiliar a conquista do corpo que se quer ter; b) e o prazer gustativo que passa a ser desenvolvido por um número crescente de empresas que recriam comidas “lixos”, agora revestidas de saudabilidade, como os doces sem açúcar e as demais receitas funcionais ou *low carb*, incluindo brigadeiros, pães etc. Também devemos considerar o desenvolvimento de paladares específicos por meio do hábito, e, assim, passa-se a apreciar sabores antes pouco agradáveis.

Destaca-se também que o “final de semana” aparece como o período permissivo, quando os praticantes se deixam levar pelo prazer do paladar construído pelos alimentos anteriores, agora considerados proibidos. Trata-se de uma situação de liminaridade (TURNER, 1974), de destituição de suas posições sociais frequentes, o que normalmente se dá nos fins de semana, configurando um rito para o reingresso na disciplina da semana.

Além da administração das ansiedades por meio do “dia do lixo” ou da permissividade que o “final de semana” implica, há também uma forma de compensação na qual o praticante faz um treinamento mais intenso ou “dá uma segurada” por meio da restrição da própria alimentação, caso da restrição de carboidratos ou da ingestão de sucos e chás *detox*, por exemplo, produzidos para expulsar do corpo os ingredientes que não são bem-vindos. O treino extra funciona como um ritual de expurgação da contaminação gerada pela ingestão de alimentos inadequados e como uma expiação moral, um castigo pelo lapso na prática ascética. Também evitar algo que temem: o excesso de peso e o prejuízo na aparência do músculo (pois aqui a

obesidade é uma realidade mais distante).

É comum, no entanto, que haja um imperativo sobre o discurso do risco que leva o indivíduo a se constituir como autônomo e responsável, o que distancia significativamente a discussão da saúde da dimensão das políticas públicas. Lembramo-nos, aqui, de Lipovetsky (2007), que percebe a saúde como um capital altamente valorizado e de responsabilidade individual. As normas e regras da alimentação seguidas pelos sujeitos desta pesquisa foram incorporadas através do contato com instituições de saber, que não consistem apenas nos representantes das disciplinas, como o nutricionista ou o nutrólogo, mas também de outros “detentores do conhecimento”, sejam aqueles que já apresentam modificações corporais e são legitimados por este corpo, sendo a experiência viva do saber aplicado, sejam os educadores físicos, que atuam como instrutores nas academias, sejam os *coaches* do *crossfit*, sejam os *personal trainers*.

Apesar dos conselheiros e do saber partilhado, a responsabilidade pela saúde e pelo corpo ostentado é do indivíduo. Assim, trata-se de um corpo dotado de valor social e político que demonstra a responsabilização e a gestão do sujeito sobre a própria vida, caracterizando uma nova política de vida (ROSE, 2013) baseada no corpo que almejam conquistar e manter pelo maior tempo possível.

O que se pretende com esta pesquisa, além de exemplificar uma forma de gastronomia e da capacidade de gestão do indivíduo sobre o próprio corpo e a própria vida – é evidenciar outra forma de alimentação e os efeitos advindos de uma mudança muitas vezes radical do hábito alimentar. Vale ressaltar que esse modelo se relaciona a formas de estratificação social, como o acesso econômico a bens e serviços, tanto para a prática do exercício físico como o acesso a alimentos selecionados.

Considerando que o alimento tem seu papel simbólico e é envolto por uma representação social, a prática alimentar não pode ser considerada apenas no sentido de nutrir. No caso dos sujeitos *fitness*, a alimentação ou a “dieta” que seguem, permite a identificação de um estilo de vida que se baseia em alimentos funcionais para o corpo que almejam construir. Mesmo diante dos conflitos entre a razão e a emoção que o controle alimentar gera, que inclui consequentes fugas permitidas, os sujeitos se opõem à radicalidade e afirmam gostar desse estilo alimentar que se pauta em “bons” ingredientes, horários fragmentados para alimentação e o transporte de “marmitas”. É a forma como escolheram e desejam levar a vida, pois seria também a mais saudável, segundo suas crenças, ainda que a ideia desses sujeitos sobre saudabilidade não seja compatível com a ideia da maior parcela da população, que de fato os estranha e questiona. Fica a reflexão: trata-se de saúde ou de aparência?

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No universo *fitness* visto de dentro – uma vez que ambas as pesquisadoras são frequentadoras de academia, em modalidades e pertencimentos distintos, como fizemos nesta reflexão –, observamos que uma das mudanças mais radicais (e vivenciadas cotidianamente) se relaciona à alimentação. Uma nova disciplina alimentar, pautada na restrição de alimentos e nutrientes e em refeições fracionadas e quantificadas, divergindo dos pratos servidos pela família, é necessária para o ingresso e a permanência no campo, o que não se dá sem conflito nem mesmo sem sofrimento.

A alimentação *fitness* assume sentido, significados e valores em uma determinada cultura compartilhada por um grupo específico. A comida diferencia esse grupo de outros na sociedade, funciona como um marcador de identidade e estilo de vida. As refeições desse grupo possuem uma regularidade que se assemelha à regularidade-padrão da sociedade, mas os alimentos, como já descritos acima, são escolhidos conforme sua funcionalidade no corpo biológico e seu potencial de modificação do corpo, simbolicamente marcado por músculos.

Percebe-se que o tipo de alimentação, antes restrito aos halterofilistas, agora está difundindo-se em camadas sociais mais amplas. A gramática no campo *fitness* caracteriza a sua alimentação (“carbo”, “whey”, “dieta”, “comida boa”, “dia do lixo”) e exemplifica uma relação entre dieta e corpo. É importante não generalizar, contudo, afinal os padrões ideais de corpo, beleza e saúde são variáveis entre as culturas e ao longo do tempo.

O corpo é construído, mas também constrói o mundo vivido pelas pessoas. É por isso que é importante considerar a experiência perceptiva e sensitiva dos sujeitos que buscam modificações através da alimentação, especialmente no caso do escopo desta pesquisa, lembrando, conforme Le Breton (2011), que é através do corpo que experimentamos o mundo.

A alimentação *fitness* é pautada na quantificação dos nutrientes, na sacralização da proteína, na crença de que ela deve ser uma presença obrigatória em todas as refeições e na funcionalidade dos alimentos. Tais argumentos são sustentados por discursos de várias ordens, baseados na obtenção de benefícios como o emagrecimento, a desintoxicação e a hipertrofia dos músculos.

Ressaltamos que a difusão de conceitos relacionados à funcionalidade dos alimentos – em especial os integrais, aqueles com baixo teor de sódio ou menos processados – é acompanhada de versões menos restritas das dietas efetivamente praticadas por aqueles que se consideram *fitness*. A dieta *fitness* é acompanhada por outras dietas baseada em diferentes crenças que

também visam à saúde, como o veganismo, o *slow food* e as práticas jejuativas.

A decisão sobre o modo de comer aqui apresentado passa a ser uma característica distintiva de um estilo de vida específico, diferente do que os sujeitos possuíam antes de sua inserção no campo. Quase como um rito de passagem, esse estilo de vida se baseia na disciplina e no controle emocional diante dos desejos gustativos. Apesar de a disciplina e a responsabilidade individual que se acredita ter sobre o próprio corpo serem centrais, no entanto, a dimensão social da comida não é de todo abolida, sendo mantida a comensalidade familiar, a das relações de amizade e a das novas relações oriundas do campo, ainda que se trate de uma comensalidade ressignificada ou diversamente praticada.

Percebemos, então, a ligação estreita entre a inserção do indivíduo em um estilo de vida e a necessária codificação radical da alimentação, que passa a se basear em novos alimentos, novos modos de fazer, novos horários e nova sociabilidade. Nessa forma de comer, substitui-se o prazer da degustação pelo valor do alimento para o organismo. O prazer de comer se restringe a dias determinados, como no caso dos dias de permissividade chamados “dias do lixo”. O ato de comer serve para favorecer uma aparência e um novo pertencimento identitário.

REFERÊNCIAS

1. AMON, Denise; MENASCHE, Renata. Comida como narrativa da memória social. **Sociedade e Cultura**, v. 11, n. 1, p. 13- 21, jan./jun. 2008.
2. BARBOSA, Livia. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Horizontes antropológicos**, Porto Alegre, ano 13, n. 28, p. 87-116, jun./dez. 2007.
3. BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. 13. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2010.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução n.º 18, de 30 de abril de 1999**. Aprova o Regulamento Técnico que Estabelece as diretrizes Básicas para Análise e Comprovação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde Alegadas em Rotulagem de Alimentos. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 1999a.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução n.º 19, de 30 de abril de 1999**. Aprova o Regulamento Técnico de Procedimentos para Registro de Alimento com Alegação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde em sua Rotulagem. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 1999b.
6. COSTA, Neuza Cristina Gomes da. **O corpo ideal e a cultura *fitness***: configurações de um estilo de vida. 2019. Tese (Doutorado em Estudos de Cultura Contemporânea).

- Faculdade de Comunicação e Artes, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2019. Disponível em: <https://ri.ufmt.br/handle/1/1963>. Acesso em: 16/03/2023.
7. CUIABÁ (MT). **Lei nº 6.786, de 29 de março de 2022**. Declara o lanche ou sanduíche chamado de baguncinha, juntamente com a maionese temperada como patrimônio cultural imaterial do município de Cuiabá. Cuiabá, MT: Câmara Municipal de Cuiabá, 2022.
 8. DOUGLAS, Mary; ISHERWOOD, Baron. **O mundo dos bens: para uma antropologia do consumo**. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2009.
 9. DURKHEIM, Émile. **As regras do método sociológico**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
 10. FISCHLER, Claude. **El (h)ominívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo**. Barcelona: Anagrama, 1995.
 11. HEDBLUM, Christina. “**The Body is Made to Move**”: Gym and Fitness Culture in Sweden. Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis, 2009.
 12. HENRIQUE, Vanessa Alves. *et al.* **Alimentos funcionais: aspectos nutricionais na qualidade de vida**. Aracaju: EdIFS, 2018.
 13. JACOB, Helena. *Fitness e gastronomia: a comida como mídia e o biopoder em dois ambientes comunicacionais aparentemente distintos*. In: INTERCOM – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 38., 2015, Rio de Janeiro. **Anais eletrônicos [...]**. Rio de Janeiro: Intercom, 2015. Disponível em: <https://www.portalintercom.org.br/anais/nacional2015/resumos/R10-3649-1.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2023.
 14. KULICK, Don. Animais gordos e a dissolução da fronteira entre as espécies. **Mana**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 481-508, 2009.
 15. LANDA, Maria Inês. Os corpos da liderança: as tramas da ficção do dispositivo cultural do fitness. **Cad. Cedes**, Campinas. v. 32. n. 87, p. 223-233, 2012.
 16. LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. 4 ed. Petrópolis: Vozes, 2010.
 17. LANDA, Maria Inês. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. 5 ed. Campinas: Papyrus, 2011.
 18. LANDA, Maria Inês. **Antropologia do corpo e modernidade**. 2 ed. Petrópolis: Vozes, 2012.
 19. LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.
 20. MAUSS, Marcel. As técnicas corporais. In: MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Edusp, 1974. p. 209-233.

21. MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. 2. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.
22. PAIS, José Machado. **Sociologia da vida cotidiana: teorias, métodos e estudos de casos**. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais, 2002.
23. POULAIN, Jean Pierre. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. 2. ed. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2013.
24. RODRIGUES, José Carlos. **Tabu do corpo**. Rio de Janeiro: Achiamé, 1983.
25. ROSE, Nikolas. **A política da própria vida: biomedicina, poder e subjetividade no século XXI**. São Paulo: Paulus, 2013.
26. SABINO, César; LUZ, Madel Therezinha; CARVALHO, Maria Claudia. O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 343-356, abr./jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/GHXjqjv3Db93zb738pJRnpf/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 16 mar. 2023.
27. SGARBIERI, Valdemiro Carlos. **Proteínas em alimentos proteicos: propriedades, degradações e modificações**. São Paulo: Livraria Varela, 1996.
28. SIMMEL, Georg. Sociologia da refeição. **Estudos Históricos**, cidade, n. 33, p. 159-166, 2004.
29. TURNER, Victor. **O processo ritual: estrutura e anti-estrutura**. Petrópolis: Vozes, 1974.
30. VELHO, Gilberto. **Projeto e metamorfose**. Antropologia das sociedades complexas. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

Neuza Cristina Gomes da Costa

Docente do Departamento de Saúde Coletiva da Universidade Federal de Mato Grosso. Doutora em Estudos de Cultura Contemporânea pela Universidade Federal de Mato Grosso. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1749-4580>. Colaboração: Coleta de dados, Análise de dados, Pesquisa bibliográfica, Redação do artigo. E-mail: neuzacris@hotmail.com

Juliana Abonizio

Docente do Departamento de Sociologia e Ciência Política da Universidade Federal de Mato Grosso. Doutora em Sociologia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8361-7262>. Colaboração: Análise dos dados, Redação do artigo. E-mail: abonizio.juliana@gmail.com