

MAGRO, ÁGIL E FORTE: REPRESENTAÇÕES DO CORPO MASCULINO PELA REVISTA MEN'S HEALTH

Josimar Faria Duarte

Universidade Federal de Viçosa

E-mail: josimar.duarte@ufv.br

Rita de Cássia Pereira Farias

Universidade Estadual de Campinas

E-mail: rcfarias@ufv.br

Resumo: O trabalho em tela tem por finalidade problematizar algumas representações corporais masculinas significadas mediante a repetição e ritualização do discurso “o prazer de ser homem”, emitido pela revista *Men's Health*. Busca-se, assim, detectar, definir e analisar uma maneira de estilização do corpo em que a hipertrofia muscular configura-se enquanto espaço simbólico de identidade masculina, o que produz sentidos, significados e efeitos de dominação, que se somam a outras formas tradicionais de submeter as pessoas à *patologização* social.

Palavras-chave: Masculinidade; Corpos musculosos; Mídia impressa; Representações.

Abstract: The screen work aims to discuss some bodily representations male meant by repetition and ritualized speech “the pleasure of being a man” issued by *Men's Health* magazine. The aim is to thus detect, analyze and define a way of body styling in which muscle hypertrophy is configured as a symbolic space male identity, which produces senses meanings and dominance effects, which are added to other traditional forms to refer people to social pathological.

Keywords: Masculinity; Muscular bodies; Printed media; Representation.

Introdução

○ trabalho em tela tem por finalidade problematizar algumas representações corporais masculinas significadas mediante a repetição e ritualização do discurso “o prazer de ser homem”, emitido pela revista *Men’s Health*. Busca-se, assim, detectar, definir e analisar uma maneira de estilização do corpo em que a hipertrofia muscular configura-se enquanto espaço simbólico de identidade masculina, o que produz sentidos, significados e efeitos de dominação, que se somam a outras formas tradicionais de submeter as pessoas à *patologização* social.¹

Esse tema foi escolhido porque recentemente cresceu no mercado o número de produtos e serviços voltados para a hipertrofia muscular dos corpos masculinos. Também é cada vez mais corriqueiro ouvir relatos de homens preocupados em terem músculos excessivos, exercitando-se por horas em academias de musculação, levantando pesos em aparelhos, adquirindo remédios, suplementos alimentares ou fórmulas naturais que prometem trazer o corpo “ideal”. Também há vários programas de televisão que exibem truques para que os mesmos entrem em “forma”, ao mesmo tempo em que revistas populares apresentam modelos que se dedicam ao *fisiculturismo*².

Além disso, é comum a publicação de mensagens em revistas, *outdoors*, jornais, panfletos e televisão nas quais se lê “Corpo definido a jato!” (*MEN’S HEALTH*, 2011, nº 67, p. 1), “Abdômen sarado em 5 passos” (*MEN’S HEALTH*, 2011, nº 66, p. 1), “Sarado à base de esporte” (*MEN’S HEALTH*, 2012, nº 70, p. 1), “Ganhe um corpo 10% + forte” (*MEN’S HEALTH*, 2012, nº 74, p. 1), “Forte sem sair de casa” (*MEN’S HEALTH*, 2012, nº 72, p. 1), “Magro, ágil e forte” (*MEN’S HEALTH*, 2009, nº 41, p. 1) “Vire um paredão” (*MEN’S HEALTH*, 2012, nº 75, p. 1). Por outro lado, são cada vez mais corriqueiros relatos de homens que têm sua saúde afetada pelo consumo de esteroides, anabolizantes e hormônios, utilizados para aumentar o tamanho muscular, a “força” e a “resistência” física. Também se inserem nesse panorama os distúrbios psicológicos de adolescentes gerados pelo sentimento de não adequação corporal.³

Todos estes pontos remetem a sociedades tidas como liberais e democrá-

1 Trata-se de um processo social que envolve um conjunto de indivíduos divididos em “estigmatizados e 'normais', quanto um processo social de dois papéis no qual cada indivíduo participa de ambos [...] o estigmatizado não são pessoas e sim perspectivas que são geradas em situações sociais” (GOFFMAN, 1963, p. 117).

2 No dicionário, “fisiculturismo” é uma prática esportiva que visa, através da musculação, à melhor definição muscular, ou seja, volume, simetria, proporção e definição da fibra muscular (FERREIRA, 1986).

3 Algumas matérias jornalísticas afirmam que homens de classe média e alta consomem anabolizantes na busca de um corpo perfeito. As pesquisas realizadas “provam” que essas substâncias degeneram a saúde do coração, do cérebro e elevam o risco de morte súbita (*ISTO É*, 2009). Já os psicólogos afirmam que as preocupações com a forma corporal de adolescentes causam danos cerebrais irreversíveis, afetando a memória e o raciocínio (REPPOLD E HUTZ, 2008, p. 85-91).

ticas, onde os desvios corporais de peso, sejam eles a obesidade ou anorexia, são considerados doenças a serem tratadas pelo Estado, indústrias, famílias e por profissionais da área da saúde (SANT'ANA, 1995). Os corpos são, assim, o mais valioso patrimônio humanos, que devem ser cuidados por cada pessoa como símbolos da vitória da cultura sobre a natureza e como vestígios das identidades de grupos estabelecidas no mundo cibernético (SANTAELLA, 2003). Mas cada vez mais os sociólogos nos questionam se os corpos estão realmente livres (LE BRETON, 2007, p. 47). Como falar em liberdade dos mesmos se há constantes preocupações em modelá-los conforme os parâmetros sociais? Como pensar em liberdade dos corpos em meio às várias técnicas e tecnologias para condicionar, modificar e construir as formas corporais?

Alinhando, portanto, nosso pensamento aos dos sociólogos Le Breton (2007), Goldenberg (2007), Malysse (2002) e Mauss (2003), os quais consideram que há uma liberdade dos corpos e não para os corpos, neste trabalho analisam-se as representações corporais masculinas da revista *Men's Health* enquanto “[...] estratégias discursivas por meio das quais o gênero é construído”. Neste sentido, os discursos associados ao autocuidado corporal têm funções pedagógicas para imprimir, regular e negociar uma identidade de gênero (LAURETIS, 1994). Assim sendo, em nossa pesquisa estamos lidando como os modos pelos quais o poder se efetiva mediante a atualização de modelos sexuais que conferem sentido à subjetividade. Cabe, portanto, perguntar: quais imagens corporais são consideradas “perfeitas” na mídia impressa para o gênero masculino? Como alcançar um corpo socialmente aceito? São estas as questões que procuraremos abordar neste texto.

Fontes de estudo

As fontes de sustentação empírica utilizadas neste trabalho foram 19 edições impressas da revista *Men's Health*, construídas e divulgadas no Brasil entre 2011 e 2013. Trata-se, pois, de um periódico mensal dirigido a homens de 18 a 40 anos, com abordagens de cunho informativo, jornalístico e de entretenimento.

Esta revista foi idealizada nos Estados Unidos em 1987, pelo jornalista Mark Bricklin, enquanto produto de mercado que se distanciava da até então mais famosa revista voltada para o público masculino, a *Playboy*, composta por ensaios fotográficos de mulheres nuas.

Atualmente, a MEN'S HEALTH disputa o primeiro lugar com a PLAYBOY entre todas as revistas masculinas do país. As inúmeras iniciativas de manchar nosso conteúdo e posicionamento – relacionamento bobo, eu diria – soam hoje piadas

velhas. Você, leitor, deixou conservadores a gente supostamente esclarecida (alunos e luminares da academia, que escreveram dezenas de teses sobre a “revista para metrossexuais”) isolados no próprio preconceito. Em nome da equipe da MH, valeu! Chegamos à disputa pela liderança em circulação por dois motivos: 1) um conteúdo que propõe uma vida legal, já no futuro, a partir de pequenas mudanças nos hábitos e na maneira de pensar do homem; 2) a reverberação desse conteúdo em leitores ávidos por informação de qualidade, gente sem frescura, sem âncora no passado, que não precisa do aval de ninguém para desenhar o próprio destino (*MEN'S HEALTH*, 2013. n.º 84, p. 12).

Como evidencia o excerto, o cuidado com o corpo masculino é o elemento mais importante dos conteúdos abordados nas reportagens da revista. Logo nas capas, há fotografias de modelos denominados “o cara da capa”, que, na maioria das vezes, são anônimos, sendo retratados em poses sensuais, *seminus*, exibindo a região abdominal, peitoral e braçal. Em geral, são dispostos no centro de um painel branco, que trazem o nome da revista em tons de vermelho, preto, prata, amarelo, azul, laranja ou verde.

Na época em que essa revista começou a circular nos Estados Unidos, os profissionais da saúde buscavam combater aos desvios corporais de peso, tais como a obesidade ou anorexia, além de conter o consumo de bebidas alcoólicas, drogas e outros estimulantes. Nos meios de comunicação eletrônica, por exemplo, eram diariamente apresentadas campanhas de combate ao tabagismo, ao sedentarismo e à adoção das atividades desportiva (*SANT'ANA*, 1998). Nessa ocasião, a imagem do culturista Arnold Schwarzenegger aparecia com frequência nas produções cinematográficas de Hollywood, exibindo um corpo forte e musculoso como símbolo de beleza, sucesso e felicidade, um ideal que foi seguido por homens de diferentes status sociais (*SUPER TREINO*. 2010, n.º 47, p. 39).

Nesse cenário, a revista *Men's Health* firmou-se no mercado estadunidense enquanto veículo de informação sobre qualidade de vida, conquistando um público masculino preocupado com o “condicionamento físico sem neura, nutrição sem cartilha radical, moda sem vitimar o usuário, que falasse de carreira pra ganhar grana” (*MEN'S HEALTH*. 2008. n.º 25, p. 10). Atualmente a revista ampliou sua circulação espacial com a publicação de edições próprias em 38 países.⁴ sendo considerada “a revista masculina mais lida no mundo”.⁵

No Brasil, a publicação nacional foi lançada em maio de 2006, numa época

4 África do Sul; Alemanha; Austrália; Bulgária; Cazaquistão; Croácia; China; Coreia do Sul; Espanha; Estados Unidos; Filipinas; França; Grécia; Holanda; Índia; Indonésia; Itália; Malásia; Polônia; Reino Unido; Romênia; Rússia; Servia e Montenegro; Singapura; Tailândia; Turquia; Ucrânia; Portugal; Argentina; Aruba; Chile, Colômbia; Costa Rica, Curaçao; Equador; El Salvador; Guatemala; Honduras; México; Nicarágua; Panamá; Peru; República Dominicana; Venezuela e Brasil.

5 APCT/Bareme.

em que os interesses convergentes entre as principais instituições sociais estavam voltados para a popularização dos esportes, por causa da copa do mundo. “Para muita gente na época, revista masculina com homem na capa era um tiro no pé”, relata Airton Seligman, diretor da redação. Para “evitar a rejeição do leitor mais conservador, deixei o cara da capa com camiseta [...] só no quarto número o cara MH, com calção de banho, na praia e com uma garota nos ombros, apareceu sem camisa” (*MEN’S HEALTH*, 2013, nº 86, p. 14).

Hoje a revista está com 83 edições publicadas⁶, sendo um magazine com mensagens sobre saúde, *fitness*, sexo, relacionamento, nutrição, carreira e moda, com tiragens mensais de aproximadamente 159.290 exemplares e uma circulação líquida de aproximadamente 99.220 exemplares⁷, chegando a “120 mil exemplares impressos e digitais vendidos por mês, um marco no cenário de publishing hoje” (abril, 2013, p. 12). As informações veiculadas são construídas por uma equipe editorial composta pelo diretor da redação Airton Seligman, os editores Cesar Candido dos Santos e Theresa Dino, os designers gráficos Gluliane Tirabosso e Guilherme Carvalhos, os repórteres Luca Cantro e Majorie Zoppei e por colaboradores que variam entre as edições.

As edições da revista, por sua vez, são organizadas em aproximadamente 150 seções, entre fixas e diversificadas, e ocupam entre menos de meia página até cinco laudas. Tais seções são organizadas em grupos classificados em a) Capa; b) Sexo; c) Cabeça de homem (com dicas que visam melhorar o cotidiano masculino, abordando as relações entre os homens e o ambiente físico, tecnológico, econômico e político); d) *Fitness*; e) Saúde; f) Nutrição; g) Guia de estilo (com dicas de moda, serviços e produtos para cuidar da imagem física).

A revista também disponibiliza espaços para que os leitores expressem suas opiniões. Um desses é a seção *mixer*, na qual são publicados relatos de leitores que se consideram felizes por conquistar corpos parecidos com os dos modelos que estampam as capas. Nestes relatos, eles enfatizam a perda de peso e/ou ganho de massa muscular. Nessas reportagens há fotos de leitores, com suas idades, altura e profissão, mostrando o antes e o depois da transformação, destacando a quantidade de peso adquirido ou perdido, sempre ressaltando o ganho de massa magra, assim como relatos das tentativas anteriores e atuais para conquistar o corpo tido como ideal.

Podemos observar, assim, que o conteúdo total da revista é dedicado à orientação do comportamento dos homens na atualidade, apresentando questões díspares e extremas da construção da masculinidade, mostrando-

6 Ente maio de 2006 e março de 2013.

7 Dados da IVC.

-nos os referenciais deste público relativos à beleza e à boa forma. Devemos considerar, ainda, que mais do que gênero da mídia impressa, as edições da revista *Men's Health* constituem-se enquanto registro das relações de forças que se estabelecem em nossa época. Também se deve considerar que as edições são carregadas de narrativas e imagens que nos permitem evidenciar as práticas sociais e as representações culturais referentes à “boa forma” masculina como relativas a um corpo magro, alto, musculoso. Ou seja, o comportamento que se processa na sociedade contemporânea, construído com base no corpo *alter ego*, “subtraído do homem que encarna à maneira de um objeto, esvaziado de seu caráter simbólico, o corpo também é esvaziado de qualquer valor” (LE BRETON, 2008, p. 15). Assim sendo, nas edições dessa revista estão registradas as representações do gênero masculino que tentam dar conta das novidades que surgiram no atual século, marcado pelas aceleradas mudanças ocorridas pela popularização das tecnologias de comunicação eletrônicas virtuais, responsável por dissipar uma identidade do corpo masculino baseada na força do pênis, rijo e potente (SILVA, 2010).

Feita essa constatação, analisamos este periódico a fim de apreender os elementos significantes e as experiências veiculadas por essa revista como integrantes do universo masculino heterossexual. Para isso, recorremos a uma metodologia de narrar as imagens corporais apresentadas pela equipe editorial e por leitores da revista. Nosso desafio foi fazer com que essas imagens não fossem tratadas como exemplares de um contexto, mas como campo de análise, em que “cada sistema de disposições individuais é uma variante estrutural dos demais [...], o estilo pessoal não é senão um desvio em relação ao estilo próprio de uma época ou de uma classe” (LEVI, 2002, p. 174).

As atividades laboratoriais realizadas envolveram leituras das edições, transcrições e fichamentos, o que resultou em separação das informações por similitude e contrastes. Para a análise detalhada do conteúdo da documentação, segmentamos a coleta de dado em dois momentos. Primeiramente, pontuamos o conteúdo escrito dos documentos conforme o tipo de reportagem. Posteriormente, analisamos as fotografias que estampavam as edições, transformando as imagens em textos. A partir da descrição da cena de forma segmentada, observamos a forma de retratar o ambiente físico, as roupas, a posição dos corpos, os gestos e expressões fisionômicas dos modelos, bem como as cores usadas na composição da cena.

Os dados coletados foram interpretados com base no modelo teórico de representações de Roger Chartier (1990, p. 17), que chama a atenção para a necessidade, justamente, de “[...] identificar o modo como em diferentes

lugares e momentos uma determinada realidade social é construída, pensada, dada a ler”. Assim, as representações do mundo social são formulações mentais construídas por grupos com bases nas atitudes e vivências coletivas, sendo para os pesquisadores meios para se captar as visões de mundo de determinados agentes, em momentos históricos específicos. Desse modo, é necessário identificar,

[...] as classificações, divisões e delimitações que organizam a apreensão do mundo social como categorias fundamentais de percepção e de apreciação do real. Variáveis consoantes às classes sociais ou os meios intelectuais são produzidas pelas disposições estáveis e partilhadas, próprias do grupo. São estes esquemas intelectuais incorporados que criam as figuras graças às quais o presente pode adquirir sentido, o outro tornar-se inteligível e o espaço ser decifrado (CHARTIER, 1990, p. 17).

Cabe, portanto, salientamos a importância de se perceber que “as representações do mundo social assim construídas, embora aspirem à universalidade de um diagnóstico fundado na razão, são sempre determinadas pelos interesses de grupo que as forjam” (CHARTIER, 1990, p. 17). Logo, as representações são formulações referentes aos segmentos sociais construídas por grupos específicos, que visam produzir consensos e controlar as relações sociais estabelecidas em determinados territórios, forjando relações de contenções ou de mitigação do poder.

Assim sendo, as representações são formulações referentes aos segmentos sociais construídas por grupos específicos, que visam produzir consensos e controlar as relações sociais estabelecidas em determinados territórios, forjando relações de contenções ou de mitigação do poder, como será apresentado a seguir.

O corpo masculino *Men's Health*

A sociedade contemporânea promove mudanças nos conceitos de corpos masculinos considerados normais, principalmente, pela propagação pelas mídias⁸ de discursos que enfatizam a importância dos cuidados com a higiene para manutenção da saúde, juventude e beleza. Crescem, com isso, ações sociais destinadas a interferir e embelezar esses corpos, como regimes, maquiagens, cirurgias, medicamentos e outros serviços que garantem ao público a construção de músculos fortes e imagens públicas viris. Numa ruptura com os antigos estereótipos de rudeza masculina no porta-se e na aparência.

8 De acordo com Santaella (2003), as culturas das mídias referem-se a uma circularidade entre as culturas erudita, massa e a popular, que resultou num hibridismo de linguagens nos meios de comunicação. Mudanças significativas ocorridas das multiplicações das tecnologias, que produziu em muitos a ideia de democracia dos bens culturais.

Por isso, os homens, não a larga massa, mas os adeptos de processos estéticos corporais, passam hoje por diversas mudanças na afirmação de uma identidade. Muitos se perguntam: o que eu sou? Marombeiro⁹? Ou metrosexual¹⁰? Principalmente os habitantes dos meios urbanos, que mais diretamente participam desse processo de elaboração mental de uma identidade que se firma como negação da “natureza” bruta, formas rudes, sistemáticas e até “desprezíveis” da condição masculina (FLOCKER 2003, p. 12). Daí que os homens procuram outra forma de produzir discursos sobre suas próprias masculinidades, forjadas na vontade de saber (FOUCAULT, 2008, p. 4-5).

Para Foucault (2007, p. 12), essa busca dos indivíduos por uma essência inata, uma identidade determinada pelo sexo (masculino ou feminino), como se esse fosse capaz de agir como modelador da condição humana, não se trata de uma descoberta do “eu”, mas, sim, de produções de discursos, que se localizam fora do sujeito, mas que não “[...] transformá-lo em signo de outra coisa e atravessar-lhe a espessura para encontrar o que permanece silenciosamente aquém dele, e sim, pelo contrário, mantê-lo em sua consistência, fazê-lo surgir na complexidade que lhe é própria” (FOUCAULT, 2008, p. 53), ou seja, os sujeitos desejanter ao afirmarem-se mediante a um conjunto de características que os unem, e não as diferenças que os singularizam, tem conscientemente dissolvida à condição do “eu” num conjunto universal de “[...] discursos que não são em si nem verdadeiros nem falsos” (FOUCAULT, 1982, p. 7).

Partindo-se dessa constatação, é importante entendermos que as identidades masculinas estão imersas nos discursos de poder. O fato de considerarmos que existe características de comportamento e de personalidades que ligam os homens na condição de masculinidades, que se materializam nos pequenos detalhes das vidinhas dos sujeitos, estamos, conseqüentemente, interpretando-os como dotados de desejos de “ser”, de parecer ou se assemelhar com algo, valorizado nos subconjuntos sociais que perpassam os indivíduos (FOUCAULT, 1988).

Por outro lado, Goffman (1963, p. 11) considera que os indivíduos não só desejam pertencer aos subconjuntos sociais, mas descobrem-se parte dos mesmos pelos estigmas¹¹, pois “a sociedade estabelece os meios de categorizar

9 Estereótipo masculino usado para caracterizar os indivíduos fissurados em musculação, preocupados com corpos musculosos. Fazem parte de seus cotidianos andar sem camisa ou de regata, para evidenciar os músculos “perfeitos”. Um estilo masculino que atinge várias classes.

10 Para Michael Flocker (2003), são homens que usam cremes, perfumes e vinhos, numa mistura de metrópole e heterossexual. Para esse autor, esses são seres que não reprimem seus lados femininos e gastam tempo e dinheiro cuidando da aparência.

11 Para Goffman (1963, p. 11), estigmas são sinais sobre os quais a sociedade procurar “[...] mostrar algo de mal e incomum no estatuto moral do apresentado”.

as pessoas e o total de atributos considerados como comuns e naturais para os membros de cada uma dessas categorias”. De tal modo, os indivíduos são marcados em grupos, independentemente das vontades. Num processo muito parecido com o feito pelo ferrete sobre o gado. Nesse sentido, as masculinidades podem ser vistas como construções de poder prático, que separam alguns homens “ideais ao gênero” de outros entendidos como “fracassados”.

Por tudo isso que até agora foi dito, pensa-se a importância das formas corporais como elemento fundamental de coesão para as identidades masculinas. Isso porque o corpo é,

[...] o vetor semântico pelo qual a evidência da relação com o mundo é construída: atividades perceptivas, mas também expressão dos sentimentos, cerimoniais dos ritos de interação, conjunto de gestos e mímicas, produção da aparência, jogos sutis da sedução, técnicas do corpo, exercícios físicos, relação com a dor, com o sofrimento, etc. Antes de qualquer coisa, a existência é corporal. Procurando entender esse lugar que constitui o âmago da relação do homem com o mundo, a sociologia está diante de um imenso campo de estudo. Aplicada ao corpo, dedica-se ao inventário e à compreensão das lógicas sociais e culturais que envolvem a extensão e os movimentos do homem (LE BRETON, 2007, p. 7).

Desse modo, os corpos são locais de investimentos de significados que transcendem as funções biológicas, veículos de inúmeros valores, meios de comunicações, suportes culturais e das identidades, conferem margem de autonomia aos indivíduos, em meio “[...] a perda da legitimidade dos pontos de referências, dos sentidos e dos valores e sua equivalência geral em uma sociedade em que tudo é provisório [...]” (LE BRETON, 2002, p. 92).

Daí a importância que as formas corporais têm nos visuais e representações dos homens. Elas operam como a modalidade de afirmação, já que quando dirigido às vistas sociais, atrai tanto as mulheres como outros homens, num notável signo de poder. Isso porque sobre eles “[...] a estrutura social imprime sua marca nos indivíduos” (MAUSS, 2003, p. 12).

De tal modo, sendo os corpos “[...] mecanismos pelos quais o grupo modela os indivíduos à sua imagem” (MAUSS, 2003, p. 13), a revista *Men's Health*, enquanto ferramenta pedagógica, faz circular algumas representações que operam como recurso didático das identidades do gênero, tornando os leitores conscientes dos modelos corporais valorados como ideais, incentivando os mesmos a reproduzir esses modelos no cotidiano. Podemos mapear esse modelo corporal a partir da capa da edição de número de 66, publicada em outro de 2011 (Figura 1).



Figura 1. Capa da revista *Men's Health* em novembro de 2011

Fonte: *Men's Health* (n° 66, novembro de 2011, p. 1).

Nesta imagem, podemos mapear detalhes visuais que traduzem os valores sociais do corpo masculino veiculado ao longo das edições dessa revista enquanto resultado de um estilo de vida sofisticado e saudável do homem que cuida de si. Ela faz parte de um conjunto maior que nos permite evidenciar o tipo de retrato corporal que é representado nas edições da revista *Men's Health*. Nela, temos uma imagem masculina adulta, posicionada em um painel branco, com o nome da revista na cor azul. O modelo está em pé, disposto frontalmente, à esquerda do plano, olhando diretamente para o leitor, e esboça gestos de intensa satisfação, com um sorriso largo.

A figura em tela tem a pele clara, tonificada e lisa, ligeiramente bronzada, sem sinais expressivos de idade. Os cabelos são lisos, castanhos e com corte baixo. O rosto é oval e alongado, com testa alta, queixo pequeno e sobrancelhas bem acentuadas e feitas. O nariz é longo, com narinas afiladas. Os olhos são castanhos e estão abertos. Os lábios são finos. Os dentes são brancos e alinhados. Já a barba por fazer realça a seriedade do semblante.

Para evidenciar formas corporais construídas por intermédio de exercícios de musculação e alimentação “regulada”, o modelo foi fotografado usando apenas uma calça *jeans*, em tom escuro, dispensando o uso de camisa, adesões nos braços, cabelos, pernas ou orelhas. Esse retrato corporal deixa ver o peitoral desenhado, os *bíceps* e *tríceps* inflados, o *trapézio* largo e o *abdômen* com os seis músculos marcados.

A composição dessa estampa segue o princípio das capas das demais edições, nas quais os modelos possuem formas corporais, tonalidade de pele, faces, orelhas, bocas e nariz parecidos, cuja identidade masculina é expressa na aparência. Essa anatomia apresenta proporção e regularidade entre o tórax, cintura e braços musculosos, tidos como protótipo da perfeição masculina. Assim, a equipe editorial recorre a esse tipo de estampa para construir uma identidade para o gênero masculino, baseada no corpo “[...] magro, bonito, bronzado!” (FOUCAULT, 1992, p. 83), como forma de convidar os leitores a construírem formas corporais parecidas.

Para ilustrar essa capa, os produtores da revista escolheram a fotografia de um de seus leitores, Bruno Bueno, carioca de 21 anos, “[...] com um perfil que resume o ideal de bem estar da MH [...]”. Isso, porque, esse é excessivamente preocupado com sua aparência corporal, dedicando grande parte de sua rotina aos cuidados pessoais, em práticas de atividades físicas, como artes marciais, remo, natação, *squash*, musculação, *surfe*, corrida e dança de salão, atividades constantemente associadas ao emblema de bem-estar, por isso, ele afirma que: “um dia a dia com exercício e equilíbrio ajuda a ter mais disposição em tudo, do estudo ao sexo” (*MEN’S HEALTH*, 2011. n.º 66, p. 60).

Desse modo, nota-se que essa fotografia está revestida de valores sociais que normatizam os afetos. Resume o que a sociedade espera que um homem adulto seja, independente daquilo que cada indivíduo realmente é. Ela diz aos leitores que um corpo definido por várias sessões diárias de atividades aeróbica e anaeróbica, conjugadas com regulações da alimentação são sinônimos de beleza, saúde e sucesso.

Ao nos depararmos com essa fotografia corporal masculina, podemos constatar que a equipe editorial da revista *Men’s Health* associa a sensação de ser homem à composição da aparência física. De modo geral, essa visão corrobora os argumentos de Judith Butler, quando afirma que as identidades de gêneros são construídas por meio das composições das superfícies dos corpos. Para Butler, as identidades de gênero são manifestadas socialmente por,

Atos, gestos e atuações, entendidos em termos gerais, são *performativos*, no sentido de que a essência ou identidade que por outro lado pretendem expressar são *fabricações* manufaturadas e sustentadas por signos corpóreos e outros meios discursivos (2008, p. 164).

Assim, as imagens corporais possibilitam que se façam inferências sobre o comportamento de gênero (masculino e feminino), que não está obrigatoriamente ligado à orientação sexual (heterossexual, homossexual ou bissexual). Por isso, desde que os representantes do sexo masculino começam a reconhecer suas formas corporais, muitos sofrem emocionalmente rejeições por não pertencerem a determinados grupos sociais. É comum, também, alguns sofrerem por serem alvos de piadas e preconceitos, que associam a orientação sexual à aparência do corpo.

A rejeição de determinadas formas corporais faz com que muitos desejem assemelhar-se aos modelos que estampam as capas de revistas, onde as fotografias procuram inibir, controlar e educar o sexo masculino. Nas capas da revista *Men’s Health*, por exemplo, os modelos são dispostos de modo a seduzir e persuadir o leitor. Por meio delas, muitos são informados sobre os

valores sociais que afirmam que não basta aos homens desejarem e amarem mulheres, para que sejam tidos como masculinos; é necessário desenvolver uma imagem física que demonstre um corpo firme, musculoso e tônico, longe de qualquer marca de passividade, tais como relaxamento ou moleza.

Neste sentido, um dos dilemas corporais enfrentados pelos homens refere-se ao ganho de peso excessivo. Fato tratado socialmente como indisciplina e falta de força de vontade, como mostra o relato do leitor Alexandre D'Aquino, empresário de 39 anos, 1,85 m de altura e 87 kg. Ele assegura que estava pesando 104 kg devido a uma mistura de indisciplina alimentar com atividades físicas sem foco. Mas, ao ser rejeitado nas práticas de *Kitesurfing* pelo sobrepeso, tomou consciência das limitações impostas pela sociedade às suas formas físicas. Foi então que resolveu mudar. Para isso encontrou nas páginas da *Men's Health* e nas orientações de um profissional da Educação física inspirações para eliminar da sua alimentação frituras, doces e refrigerantes, além de reservar na sua agenda um horário para malhar na academia pelo menos três dias na semana. O resultado foi à perda de 17 quilos em apenas dois meses (*MEN'S HEALTH*, 2007. n.º 13, p. 32).

O analista de sistema Tadeu Aparecido, de 28 anos e 1,87 m de altura, vivenciou uma experiência semelhante de confronto com o próprio corpo, conta que “depois de uma ida ao Shopping, me olhei no espelho e percebi como eu realmente estava gordo”. Ao admitir estar com excesso de peso tomou atitude de mudar sua imagem. Para isso deixou a casa dos pais e passou a se dedicar a atividades físicas. Com isso, em apenas dois meses perdeu dois quilos. Como os resultados ainda não eram satisfatórios, resolveu seguir as orientações da revista *Men's Health* de diminuir a alimentação, substituir alimentos industriais por outros integrais e mais leves, incorporar verduras, legumes e água ao cardápio diário. Seguindo esses conselhos, em apenas uma semana perdeu três quilos, até que chegou a menos 20 quilos. Alcançou, assim, uma imagem positiva de si: “Estou muito feliz com meu corpo. E o melhor é que isso reflete na minha vida pessoal, profissional e social” (*MEN'S HEALTH*, 2008, n.º 24, p. 22).

Já Cristiano Vasconcelos, advoga de 42 anos, 1,75 m de altura e 93 kg, por sua vez, conta que após o casamento engordou ao ponto de parar no hospital. Antes de se casar, ele jogava futebol todos os dias, praticava e atividades físicas regulares. Após o casamento teve que aumentar o ritmo do trabalho, para garantir o sustento da mulher e dos filhos. Não teve mais tempo para dedicar-se aos cuidados de si. Além disso, passou a comer mais, porque “minha ex-mulher é descendente de italianos. Se você não come tudo, faz uma desfeita”. O resultado disso foi: “Perdi o controle: Só pensava em trabalhar, comia muito mal e fumava três maços de cigarros por dia. Quase

dobrei de tamanho”. Foi só com o divórcio e a distância dos filhos que mudou seus hábitos alimentares e começou a caminhar. Cortou os exageros na alimentação, incluiu frutas e verduras e passou a pedalar na bicicleta entre oito e dez quilômetros todos os dias. No começo ele afirma que foi “muito ridicularizado, mas usei isso como combustível”. Após três anos perdeu 50 quilos, “quem me encontra acha que eu fiz a cirurgia de redução de estômago. Mas a verdade é que ressuscitei” (*MEN’S HEALTH*, 2008. n° 25, p. 32).

Esses depoimentos mostram que são os indivíduos que optam por modificarem suas formas físicas. As razões são diversas, mas sempre relacionadas a eventos específicos de consciência de seus corpos enquanto “negativos” e “distorcidos” dentro de padrões culturais dominantes.

Entre os leitores que narram suas trajetórias em busca de corpos parecidos com os dos modelos da capa da revista está Antônio Sinderlê, de 1,70 m de altura. Ele narrou que aos 29 anos estava pesando 105 kg; isso fez com que ele vivesse o momento mais angustiante de sua vida: “em casa, com a esposa, eu também ficava sem graça com aquela minha barriga caída”, diz o leitor. Isto era resultado da vida de indisciplina que ele levava, pois, “no tempo livre, eu jogava videogame sentado no sofá”, “no almoço, lotava o prato sem critério. No jantar *x-tudo*” (*MEN’S HEALTH*, 2012, n° 71, p. 31).

O homem “gordo” é visto pela revista como alguém descomprometido, alguém que não está preocupado com a saúde, pois a revista entende que ser gordo é uma questão de escolha, já que, através do controle e autocontrole, é possível se enquadrar nos padrões corporais aceitáveis. Nesta lógica, o homem é responsável por conquistar um corpo magro e forte. Basta que os indivíduos criem estratégias para internalizar um padrão de corpo, como fez o leitor Antônio Sinderlê, que enfatizou, em sua narrativa, os muitos esforços em termos de atividades físicas e adequações alimentares para se enquadrar à aparência da revista: “quando o *personal* me apresentou a *Men’s Health*, eu disse que sairia nela um dia: não podia deixar a peteca cair” (*MEN’S HEALTH*, 2012, n° 71, p. 31).

Já o advogado paulista Francisco Verrone, 28 anos, 1,73 m, 64 kg, relatou que o peso de 90 kg o incomodava, fazia o sentir-se “doente”, pois “subir alguns lances de escada já me deixava ofegante”. Por isso, “resolvi consultar um médico”, que atestou que a imagem refletia os altos níveis de colesterol e triglicérides. Temendo, portanto, pela saúde física, o mesmo decidiu emagrecer. Para isso, ele procurou uma nutricionista, que o ajudou “[...] a ter uma alimentação mais regrada, sem passar vontade”, a partir de conselhos para “[...] evitar fritura e limitar a quantidade de doces e bebidas alcoólicas”. Ele também

passou a praticar exercícios aeróbicos: “no início, corria dois minutos e caminhava quatro, até completar 20 minutos”; “aos poucos aumentei o tempo que corria até 5 km sem andar”. O resultado foi que ele perdeu 26 quilos em um ano, numa conquista na qual “só vontade não basta para ter qualidade de vida. É preciso dedicação e esforços”. Além disso, o leitor enfatizou a importância dos personagens com quem dividia os cenários cotidianos nessa mudança de aparência física: “a mudança de hábitos de minha namorada contribuiu bastante para eu alcançar meu objetivo” (*MEN'S HEALTH*, 2013, nº 82, p. 19).

Podemos perceber que, no estatuto de masculinidade da *Men's Health*, os indivíduos são medidos por um corpo que tem de ser “magro, ágil e musculoso” (*MEN'S HEALTH*, 2009, nº 41, p. 1). Estas são as condições para que os leitores sejam reconhecidos como semelhantes aos modelos da revista, como se o que mais interessasse nos homens fosse o tamanho dos músculos. Essa “cultura do corpo é uma das formas essenciais de compromisso estabelecido pela ética puritana com as necessidades de uma sociedade de consumo de massa” (SANT'ANA, 1995).

Isso, também, fica evidente na narrativa de Guilherme Casais de Oliveira, mineiro de Belo Horizonte, 30 anos, 1,76 m de altura, 78 kg, que fez “[...] faculdade de educação física, mas só cuidava do corpo dos outros, não importava com o meu”. Mesmo consciente dos alimentos “adequados” para manter a “saúde”, sua alimentação diária era composta por doces em abundâncias, frituras e massas, “saía do trabalho com tanta fome que uma lata de leite condensado era pouca”. O resultado foi que o *personal trainer* se sentia acima do peso e doente, “ficava resfriado à toa”. Por isso, ele procurou mudar seu cotidiano: “a determinação para mudar teve que vir de mim, não servia os outros falarem”. Consciente que sua imagem era socialmente vista como descuido e doença, Oliveira procurou mudar sua alimentação, passou a comer *fast food* com menor frequência e tratou de cuidar da alimentação dos pais, “[...] sempre apresento a eles as opções mais saudáveis na cozinha”. Além da alimentação para “restabelecer” a saúde, perder peso e aumentar a massa muscular, o leitor passou a se dedicar a uma série de exercícios físicos, “fazia *spinning* diariamente e mudava o treino toda semana para manter a queima calórica alta”. Com isso, entre janeiro e outubro de 2010, ele passou de 98 kg para 78 kg (*MEN'S HEALTH*, 2012, p. 34).

Já o leitor Renato, de 37 anos, 1,81 m de altura, 85 kg, expõe como o nascimento da filha Ágata o levou a uma percepção negativa do corpo. Com isso, ele afastou-se do meio social, vivia em uma tristeza profunda, não conseguia nem trabalhar, porque não se encaixava no padrão físico masculino aceito. Até

que tomou consciência e procurou suplantar sua imagem de 110 quilos:

Eu precisava ganhar dinheiro, e ficar outro dia em casa sairia caro. Tinha que cuidar de mim e de minha imagem [...] minha esposa e a *Men's Health* foram essenciais: me incentivaram muito [...] fazia esteira e/ou elíptico – totalizando uma hora de aeróbica – e musculação na sequência, isso quatro vezes por semana [...] com a mudança no corpo, consegui voltar a trabalhar de cabeça erguida (*MEN'S HEALTH*, 2012, nº 69, p. 22).

Outro leitor que narrou sua história na revista foi Daniel Takara Gomes, de 30 anos, 1,80 m de altura, 84 kg que aponta os dilemas de alteração da sua imagem por causa de alguns eventos externos. O leitor diz: “Sempre fui magro, fiz esporte, competi em natação.” Mas após se formar em estatística e entrar no mercado de trabalho, “[...] faltou tempo para exercitar”. Com isso, ele se tornou motivo de piada dos amigos, que ironizavam sua aparência posicionando-o como inferior. Para retornar à imagem anterior, ele fez o seguinte trajeto:

Incrementei minhas séries com dicas, por exemplo, da reportagem A nova cara da flexão (*Men's Health* abril 2007) [...] três refeições maiores e três lanches – com bolacha integral, fruta, sementes oleaginosas [...] antes da comida eu comia muito chocolate diariamente. Mudei para só um tablete ao dia e do tipo amargo (rico em antioxidante). Junto, tomo suco para saciar a vontade [...] não cortei nada da alimentação (*MEN'S HEALTH*, 2011, nº 65, p. 40).

Como esse leitor, muitos outros começaram seus depoimentos relembrando momentos passados, quando tinham imagens socialmente aceitas, mas determinados fatos em suas vidas alteraram esse físico, desencadeando problemas em seus relacionamentos com os corpos, criando neles sentimentos de rejeições, por serem motivos de piadas de amigos e familiares. Por isso, eles travaram uma batalha para reconquistar o físico de antes. Nessa dinâmica, a revista demarca dois espaços: o dos que são detentores de um corpo magro, definidos e musculosos como aceitos, enquanto outro é dado a indivíduos que não apresentam essa imagem, vistos como fracassados.

Podemos mapear essa questão na narrativa do funcionário público Afonso Júnior, de 26 anos, 1,74 m e 77 kg. Ele relatou que praticava esporte, principalmente o *jiu-jítsu*, mas ia para encontrar amigos e se divertir. Se sentisse preguiça, ele faltava. Ele também não regulava a alimentação, “comia sem pensar. Refri, açúcar, fritura”. O resultado não foi outro: ele chegou a pesar 97 kg. Com isso, sua imagem não era aceita no cotidiano, pois, como ele sempre foi magro, as pessoas não o reconheciam quando o encontravam. Por ter sua imagem “reprovada” socialmente, o leitor mudou sua rotina, passou a praticar musculação três vezes por semana, em dois grupos musculares por dia, além

de treino aeróbico nos outros dois dias. Ele também mudou a alimentação, passou a fazer cinco refeições diárias e tirou do cardápio o açúcar e a gordura. O resultado desse conjunto de esforços foi a perda de 20 kg. Diante das mudanças, afirma que quem o viu gordo se choca. Por isso, enfatizou que “o segredo é saber que não tem segredo” (*MEN’S HEALTH*, 2012, nº 73, p. 44).

Os valores e signos disseminados pela revista *Men’s Health* evidenciam o quanto em nossa cultura há um controle das imagens. Os que não se adequam aos padrões são colocados de lado; por isso, os leitores aceitam os valores estéticos e se submetem aos mesmos, pois querem, nas relações com os outros, serem percebidos como bons ou iguais. De fato, a revista estabelece uma imagem de masculino a ser seguido (figura 1), mas o árbitro desta moral é o próprio leitor, que pode aderir a essas imagens ou reprimi-las, transformando esses modelos em inimigos a serem combatidos. Diante da coerção que há na imposição desses ícones de beleza questiona-se: por que as pessoas se inclinam diante dessas imagens corporais?

Podemos compreender as atitudes desses homens quando analisamos suas falas dentro de um plano cultural. A imagem é, em certo sentido, um meio de impor o controle sobre eles, de silenciá-los, porque elas estão associadas a valores de vida, de felicidade e de saúde. Por meio delas podemos perceber a capilaridade do poder nas várias dimensões da vida social. Um poder que é simbólico, que “[...] é um poder de consagração ou de revelação, um poder de consagrar ou de revelar coisas que já existem” (BOURDIEU, 1990, p. 167). Assim, a aparência revela o grau de sucesso de seu “proprietário”; por isso, a melhor forma de ser aceito socialmente é manter-se dentro dos conformes dos *tipos ideais*, já que aquele que não se enquadra aos esquemas corporais muitas vezes se sente rejeitado dos grupos sociais.

Tendo em vista que a revista apresenta imagens que aparentemente podem ser alcançadas, muitos são os homens que se tornam “obcecados” pela forma física. Eles aceitam ser constantemente medidos, verificando o quanto sobra e o quanto falta de componente estético para serem socialmente aceitos em seus grupos de referência: trabalho, família, amigos e amores. Exemplo disso é Rogério Bruglia, de 30 anos, 1,77 m de altura, 76 kg, que passou a adolescência toda sem se preocupar com a aparência e: “vivia em simbiose com o *videogame*.” Ele era magrelo e não se importava, mas chegou o momento em que sua imagem foi reprovada socialmente. Ele narra: “Meu corpo franzino me deixava sem moral com as garotas [...] quando uma garota tocou meu ombro ela disse ‘nossa, parece esqueleto!’”. Sofrendo por não ter sua imagem aceita, a solução do leitor foi se silenciar, para não ser tachado

de figura anormal, e tornar-se obcecado por alcançar o corpo socialmente valorizado:

Vi um monte de gente forte e eu, magrelo, desanimei [...] Aí, passei a me informar sobre resultados do treino e conhecimento, banquei a persistência [...] lia muito a revista inglesa. Com o lançamento da brasileira, em 2006, peguei firme [...] ia malhar seis ou sete dias por semana [...] prezo pelo equilíbrio [...] no supermercado comecei a olhar a tabela nutricional dos produtos. Aquelas com muita gordura, e/ou muito sódio, deixava lá [...] equilíbrio é fundamental à saúde física, mental e à beleza [...] me sinto saudável e bonito (*MEN'S HEALTH*, n° 70, p. 22).

Pode-se observar que a beleza do corpo é associada, pelo leitor, à saúde, e que ele está aberto à conquista do ideal corpóreo. Por isso, negar os modelos *Men's Health*, tão atraentes, é quase uma insuficiência moral e é visto como uma falta de disciplina, já que os argumentos da revista afirmam que ser bonito não é só uma vaidade, é também uma questão de saúde.

Como se percebe, a revista *Men's Health* tem certa reprovação não só aos homens gordos, como também os “magros”. Ela os critica por não aceitarem os conselhos que são oferecidos para terem músculos excessivos. Foi o que narrou Bruno Ryu Fujimoto, de 20 anos, 1,70 m, 63 kg. Segundo o leitor, ele era visto como doente, até pelos seus familiares, que lhe falavam: “meu filho, como esse braço está magrinho! Você deve estar com anemia.” Por ser tratado como doente, ele tomou a atitude de mudar sua imagem, como podemos evidenciar em seu relato:

Pensei: se eu, um ectomorfo (pessoa que se esforça para ganhar peso muscular), enfrentar o desafio no inverno, nada mais impedirá essa transformação [...] passei a fazer seis refeições diárias, cheias de carboidratos, proteínas e fibras [...] tudo melhorou: a postura, o pique e a autoconfiança (*MEN'S HEALTH* 2009, n° 37, p. 30).

Já Francisco Rafael Almeida, de 28 anos, 1,80 m e 76 kg, também se sentia magro. Ele narra que entrou na academia, mas só ia uma vez por semana. Com isso, aos 22 anos, chegou a ficar desgostoso com a imagem franzina. Ele relata que ao comprar a segunda edição, ele já havia se tornado assinante da revista que o ajudou a melhorar a vida e a ganhar 10 kg de massa. Na percepção do leitor, “entrar em forma é reconhecer o valor da própria vida”.

Ganhei músculos e perdi as piadas sobre minhas costelas aparecendo [...] eu transformei num hábito sem férias; se não dá para ir à academia, adapto os exercícios [...] com a M. H. aprendi a variar exercícios, o que estimula [...] sabia que me empanturrar de pizza sempre não fazia bem [...] a M. H. me ensinou a montar o prato na hora certa [...] agora, por exemplo, consumo carboidrato antes e durante o treino. No final, só proteína [...] lendo a M. H. vi jeito de surpreender a mulher e manter o casamento muito bem [...] é ok sair da dieta de vez em quando (*MEN'S HEALTH*, 2011, n° 68, p. 40).

Já o gerente de compras Rafael Augusto Pereira, 29 anos, 1,81 m, 85 kg, contou que tinha uma *performance* franzina, com 61 kg. Isso porque ele “fazia só duas refeições ao dia”. Mas, ele não ligava para a aparência do corpo, até que nasceu a filha Clara. Nesta ocasião ele observou que sua esposa que sempre se cuidou, no pós-parto, pegou mais firme e “ficou um mulherão”. Isso contribuiu para que ele comprovasse que aos 27 anos ele não podia continuar magrelo. Por isso, ele procurou mudar sua imagem, construindo um corpo musculoso. Inicialmente, ele tentou comer mais, porém sentia ânsia, o que o levou a pensar que estava com alguma doença. Quando o médico confirmou que ele não estava doente, ele se esforçou para mudar e passou a fazer sete refeições diárias, incorporando suplementos de carboidratos e proteínas à alimentação, que passou de 900 a 4.400 kcal. Além disso, passou a praticar musculação. No início, sentia vergonha de pegar pouco peso na academia, mesmo assim, malhava de segunda a sexta, “se não dava para ir à academia, me inspirava na MH e me exercitava em casa, na praia, etc”. Com isso, ele conquistou 24 kg de músculo, sentindo-se realizado: “fiquei mais estiloso, até a relação com a mulher melhorou!” (*MEN'S HEALTH*, 2012, n° 72, p. 34).

Podemos observar, portanto, que dedicar-se à busca por um corpo parecido com as estampas da revista é uma tarefa árdua, uma educação dos homens, que são aconselhados a apagarem corpos “magros” ou “gordos” e se devotarem aos modelos da capa. Eles só transformam suas anatomias porque não são socialmente aceitos. Isso evidencia que os corpos não pertencem ao indivíduo, mas são de domínio social, que tratam as representações como formas de ação de uns sobre outros.

Considerações finais

Chegando-se ao fim desta reflexão, cabe destacar que, nas representações da revista *Men's Health*, os homens são retratados como vaidosos, imersos em preocupações com a beleza. Esses discursos aparecem em várias matérias da revista, nas quais são abordados assuntos sobre moda, exercícios físicos de modelamento dos corpos, dicas de cuidados com os cabelos e a barba, com a pele saudável e sem excesso de pelos. A vaidade masculina ocupa várias páginas da revista, estimulando os leitores a alcançar padrões corporais voltados para um estilo de vida no qual a vaidade e o estar em moda são itens fundamentais na constituição da masculinidade.

A esse respeito, Bordieu (2007, p. 11) assinala que as imagens das diferenças percebíveis entre os gêneros envolvem vários significados, historicamente situados, da condição humana. Isso “[...] não deixa de ter consequên-

cias na prática e, particularmente, na concepção das estratégias destinadas a transformar o estado atual da relação de forças material e simbólica entre os sexos”.

A imagem é então o símbolo da condição de gênero, uma modalidade de afirmação que orienta o imaginário social. Por isso, requerem dos homens os cuidados para construir e manterem imagens aceitas nos sistemas políticos e sociais, locais onde as performances são centros de todas as atenções. Nestes locais, são aceitos somente os indivíduos que procedem conforme as representações voltadas para os gêneros, numa demarcação das posições entre masculinos e femininos (BORDIEU, 2007; SCOTT, 1995; GOFMAN, 2009).

Consequentemente, as preocupações masculinas com suas imagens, obviamente, não é uma questão da personalidade, ou simples apêndice da dominação das mídias, mas resultado, em larga medida, da modalidade de afirmação da condição sexual, do modo como cada indivíduo entende e manipula as condições materiais, mentais e culturais que formam o poder político entre os gêneros. Logo, a revista *Men's Health* pode ser entendida como importante segmento pedagógico de difusão de ideias de um tipo de masculinidade que assimila a condição de identidade aos corpos musculosos.

Referências

- ADORNO, Theodor Ludwig Wiesengrund; HORKHEIMER, Max. **A dialética do esclarecimento**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985.
- ALMEIDA, Maria Isabel Mendes. **Masculino/Feminino: tensão insolúvel**. Rio de Janeiro: Rocco, 1996.
- ALMEIDA, Miguel Vale de. **Senhores de si: uma interpretação antropológica da masculinidade**. Lisboa: Fim de Século, 1995.
- BADINTER, Elisabeth. **XY: sobre a identidade masculina**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.
- BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2007.
- . **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.
- . **Coisas ditas**. São Paulo: Brasiliense, 1990.
- BUTLER, Judith. **Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade**. 2ª ed., Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 2008.
- CECCARELLI, Paulo Roberto. A Construção da Masculinidade. **Percursos**: Revista de Psicanálise, ano X, nº 19, 2º semestre de 1997, pp. 49-56.

- CORNWALL, Andrea; LINDISFARNE, Nancy (eds.). **Dislocating masculinity: Comparative ethnographies**. London: Routledge, 1994.
- DORAIS, Michel. **O Homem desamparado**. São Paulo: Loyola, 1994.
- CONNELL, Raewtn. **Masculinities**. Sydney: Allen & Unwin, 1995.
- CHARTIER, Roger. **A História cultural: entre práticas e representações**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1990.
- FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1982.
- **História da sexualidade: vontade de saber**. Rio de Janeiro: Graal, 1988. 152, p.
- **A arqueologia do saber**. Trad. Luiz Felipe Baeta Neves. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.
- FLOCKER, Michael. **The metrosexual: guie to style – a handbook for the moden man**. New York: Da Campo Press, 2003.
- GOFFMAN, Erving. **Estigma, notas sobre a manipulação da identidade deteriorada**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1963.
- **A representação do eu na vida cotidiana**. Petrópolis: Editora Vozes, 2009.
- HOUAISS, Antônio. **Novo dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.
- INSTITUTO VERIFICADOR DE CIRCULAÇÃO (IVC). 2007. Disponível em: www.ivcbrasil.org.br. Acesso em: 11 set. 2012.
- JODELET, Denise. *Representações sociais: um domínio em expansão*. In: JODELET, Dênise.(org). **As representações sociais**. Rio de Janeiro: EdUFRJ, 2001.
- LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. Petrópolis: Vozes, 2007.
- **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campinas: Papyrus, 2008.
- LEVI, Giovani. Usos da biografia. In: M. de M. FERREIRA; J. AMADO (orgs.), **Usos & abusos da história oral**. Rio de Janeiro: Editora Fundação Getúlio Vargas, 2002. p. 167-182.
- MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac e Naify, 2003.
- MINAYO, Maria Cecília Souza. O conceito de representações sociais dentro da sociologia clássica. In: JOCHELOVICHES, G. P. (org). **Texto em representações sociais**. Rio de Janeiro: Vozes; 1994, p. 89-111.
- MOSCOVICI, Sérgio. Das representações coletivas às representações sociais: elementos para uma história. In: JODELET, Denise.(org). **As repre-**

sentações sociais. Rio de Janeiro: EdUFRJ, 2001, p. 45-67.

SANTAELLA, Lúcia. **Culturas e artes do pós-humano: da cultura das mídias à cibercultura.** São Paulo: Paulus, 2003.

_____. Da cultura das mídias à cibercultura: o advento do pós-humano. In: **Revista Famecos.** Porto Alegre, nº 22, dezembro 2003a, p. 23-32

_____. **Semiótica aplicada.** São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.

SANT'ANA, Denise Bernuzzi de (org.). **Política do corpo: elementos para uma história das práticas corporais.** São Paulo, Estação Liberdade, 1995.

SCOTT, Joan. *Gênero: uma categoria útil de análise histórica.* **Educação & Realidade**, n. 20(2), 1995, p. 71-100.

SILVA, Sérgio Gomes da. A crise da masculinidade: uma crítica à identidade de gênero e à literatura masculinista. **Psicol. cienc. prof.** 2006, vol.26, n.1, pp. 118-131.

WEBER, Marx. Burocracia. In: GERTH, H. H.; MILLS, W. (org.). **Ensaios de sociologia.** Rio de Janeiro: Guanabara, 1982. p. 229-282.

Fontes primárias

Men's Health. 2009. nº 36, Editora Abril, abril.

Men's Health. 2009. nº 37, Editora Abril, maio.

Men's Health. 2009. nº 41, Editora Abril, setembro.

Men's Health. 2011. nº 65, Editora Abril, setembro.

Men's Health. 2011. nº 66, Editora Abril, outubro.

Men's Health. 2011. nº 67, Editora Abril, novembro.

Men's Health. 2011. nº 68, Editora Abril, dezembro.

Men's Health. 2012. nº 69, Editora Abril, janeiro.

Men's Health. 2012. nº 70, Editora Abril, fevereiro.

Men's Health. 2012. nº 71, Editora Abril, março.

Men's Health. 2012. nº 72, Editora Abril, abril.

Men's Health. 2012. nº 73, Editora Abril, maio.

Men's Health. 2012. nº 74, Editora Abril, junho.

Men's Health. 2012. nº 75, Editora Abril, julho.

Men's Health. 2012. nº 76, Editora Abril, agosto.

Men's Health. 2012. nº 77, Editora Abril, setembro.

Men's Health. 2012. n° 78, Editora Abril, outubro.

Men's Health. 2012. n° 79, Editora Abril, novembro.

Men's Health. 2012. n° 80, Editora Abril, dezembro.

Men's Health. 2013. n° 81, Editora Abril, janeiro.

Men's Health. 2013. n° 82, Editora Abril, fevereiro.

Recebido em 20 de janeiro de 2014

Aprovado em 30 de março de 2014