

## Emagrecendo na rede: Um estudo acerca do universo das #instafits

Bruna Sousa Madureira

Junia Vilhena

### RESUMO

O artigo tem como objetivo analisar o uso que algumas mulheres fazem da rede social para emagrecer na contemporaneidade. De maneira mais específica, como o *Instagram* foi incorporado à rotina de mulheres que buscavam eliminar o excesso de peso, através da abertura de uma conta fitness virtual exclusiva para compartilhar a sua prática diária de exercícios físicos e alimentar. Foram entrevistadas 28 mulheres brasileiras entre 19 e 40 anos que eliminaram de 10 a 80 quilos no período de um ano através do compartilhamento diário de fotos e informações acerca do seu processo de emagrecimento no *Instagram*. Como resultado da pesquisa, foi constatada a importância do grupo (curtidas, comentários positivos e re-compartilhamentos) para a manutenção da busca pelo objetivo primário que, em muitos casos, expandia o espaço das redes sociais para a vida off-line. Além disso, o registro diário das mudanças corporais no diário de telas virtual possibilitou a crença de que seria possível talhar o corpo para atingir o objetivo almejado: emagrecer.

**Palavras-chave:** rede social; compartilhar; emagrecer.

### ABSTRACT

#### Loosing weight online: A study of the #instafits universe

The article aims to explore the women's use of social media as a tool for losing weight. Instagram was integrated to the daily routine of women that were seeking to eliminate fat excess by opening an exclusive account to share their regular routine of exercises and diet. Data for this study were based on 38 interviews of Brazilian women aged between 19-40 years old, which reduced up to 80 pounds in one year just by sharing their virtual diary of pictures (contents of exercises and meals) on Instagram. The outcome results remark the importance of the group (likes, positive comments and shares) for the maintenance of the primary objective that, in many cases, expanded to the offline life. Furthermore, the daily record in the virtual screen diary of the body changes increased the belief that it would be possible to "tame" the body to achieve their main goal: lose weight.

**Keywords:** social media; sharing; weight loss .

Nas últimas décadas, a sociedade ocidental tem atravessado um turbulento processo de transformações que insinua uma verdadeira ruptura em direção a um novo horizonte. Referimo-nos à internet e seus universos virtuais da multimídia. São inúmeros os indícios de que estamos vivenciando um momento de transição de um mundo para outro: da formação histórica ancorada no capitalismo industrial, que vigorou do final do século XVIII a meados do XX, até a revolução tecnológica e digital dos meios de comunicação do início da década de 60.

Os vetores socioculturais, econômicos e políticos exercem uma pressão sobre os sujeitos, estimulando uma determinada configuração de ser, enquanto, concomitantemente, inibem outras modalidades. Assim como toda subjetividade é necessariamente *embodied*, isto é, encarnada em um corpo, ela é sempre *embedded*, embebida em uma cultura intersubjetiva.

### Sobre as Autoras

B. S. M.

orcid.org/0000-0002-8475-7670  
Pontifícia Universidade Católica  
do Rio de Janeiro (PUC-Rio) -  
Rio de Janeiro, RJ  
bruna.madureira@hotmail.fr

J. V.

orcid.org/0000-0002-4118-071X  
Pontifícia Universidade Católica  
do Rio de Janeiro (PUC-Rio) -  
Rio de Janeiro,  
juniavilhena@gmail.com

### Direitos Autorais

Este é um artigo de acesso aberto e pode ser reproduzido livremente, distribuído, transmitido ou modificado, por qualquer pessoa desde que usado sem fins comerciais. O trabalho é disponibilizado sob a licença Creative Commons CC-BY-NC.



Considerando todas as complexidades trazidas pela revolução da internet (correios eletrônicos, chats, mensagens instantâneas, *blogs* e redes sociais), nosso objetivo é compreender como o universo feminino vem se apropriando de ferramentas tais como as redes sociais, que abarcam novas práticas que consolidam o atual auge de exibição da intimidade, para eliminarem gordura.

A pesquisa foi desenvolvida por uma das autoras dentro do programa de pós-graduação de Psicologia Clínica da PUC-Rio. O objetivo era analisar, dentre outras coisas, essa nova forma de se relacionar com o mundo, que se dá por meio do compartilhamento imagético da sua vida nas redes sociais. Mais especificamente, o uso da ferramenta virtual como método escolhido para perda de peso. Foram selecionadas 50 mulheres entre 19 e 40 anos de todo o Brasil que se adequassem aos seguintes critérios: (1) abertura de uma conta fitness individual para eliminar peso, (2) ausência de intervenção cirúrgica anterior ao emagrecimento e o (3) uso efetivo da conta por pelo menos um ano sem interrupções.

Essa seleção se deu através da análise dos perfis virtuais disponibilizados sem restrição na rede social. Apenas uma rede social foi utilizada como fonte de informação para triagem e seleção dos participantes da pesquisa (*Instagram*). Contudo, ao longo das entrevistas, outras redes sociais foram usadas como fontes adicionais de informação (*Facebook* e *Snapchat*).

A pesquisadora entrou em contato com as 50 mulheres selecionadas e 28 aceitaram participar da pesquisa e assinar o termo de consentimento (validado via e-mail). Portanto, foram realizadas 28 entrevistas semi-estruturadas com mulheres entre 19 e 40 anos que utilizassem de modo recorrente o *Instagram* para emagrecer dentro de um período mínimo de um ano. Além disso, a carência de qualquer tipo de cirurgia para eliminar gordura era eliminatória. Embora algumas das mulheres entrevistadas tenham passado por cirurgias para retirar o excesso de pele, em virtude da drástica perda de peso, nenhuma delas realizou nenhum tipo de cirurgia para efetivamente eliminar o peso.

Todas as mulheres foram entrevistas através de recursos digitais, tais como *Skype*, *FaceTime* e *WhatsApp*. As entrevistas foram inicialmente gravadas, posteriormente transcritas, e analisadas na subsequência. A identidade de cada uma foi mantida sob sigilo, embora todas as contas virtuais selecionadas fossem inteiramente abertas. Alguns dos pontos abordados na entrevista foram: (1) quantos quilos você perdeu depois que criou uma conta fitness, (2) qual a importância da ferramenta virtual na sua vida, (3) você consegue se imaginar sem o *Instagram* hoje em dia?, (4) quanto tempo você passa no *Instagram* diariamente? (5) você se acha dependente da ferramenta?

O texto que segue busca apresentar de forma sucinta, mas clara, alguns dos principais eixos de discussão apresentados pelas entrevistadas.

## DA GELADEIRA PARA A TELA

De que modo as transformações contextuais afetam as formas de subjetivação do sujeito? Quais mudanças provocadas pelos recém-criados ambientes virtuais influenciam na produção do sujeito contemporâneo? Quais são as novas formas de ser e estar no mundo atual?

Os modos de ser contemporâneo desenvolvem-se junto às novas práticas de expressão e comunicação via internet e, para compreendê-los, é essencial analisar os sentidos deste curioso fenômeno de exibição da intimidade que tanto nos intriga nos dias de hoje. Neste novo regime, torna-se evidente que a inscrição da parafernália que compõe a Web 2.0 converteu todos nós em personalidades do momento. E, convenhamos, não são apenas os 15 minutos de celebridade. O espetáculo pode durar por muito mais tempo: o *YouTube*, por exemplo, funciona como um palco para o show do eu. A plataforma vem dando o microfone para um número cada vez maior de usuários comuns, assim como eu e você, que ganham voz a partir dos canais que criam acerca de temas variados: beleza, maternidade, jogos, viagens, moda, luta e etc. Antes de investigar as sutis mutações das dobras da intimidade, na dialéctica público-privado e nas construções do modo de ser, é fundamental desnaturalizar as novas práticas comunicativas, algo que só será possível se desnudarmos suas raízes e implicações (Sibília, 2002).

No transcorrer das últimas décadas, a rede mundial de computadores tem dado luz a um amplo leque de práticas que podemos chamar de *confessionais* (*Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, *My Space*). Milhões de usuários de todo o planeta – gente comum – têm se apropriado das diversas ferramentas disponíveis *on-line*, que não cessam de surgir e de se expandir para, voluntariamente, expor em público a sua intimidade. Gerou-se, assim, um verdadeiro festival de vidas privadas que se oferecem despudoradamente aos olhares do mundo inteiro. As confissões diárias de eu, você e todos nós estão aí, em palavras, fotos ou vídeos, à disposição de quem quiser bisbilhotar, basta um clique com o mouse (ainda existe?), na tela digital ou no Siri (sistema de voice da marca Apple).

A rede computadores se tornou um grande laboratório, um terreno propício para experimentar e criar novas subjetividades. Em seus meandros nascem formas inovadoras de ser e estar no mundo que, por vezes, parecem excêntricas ou megalomaníacas e, por outras, parecem raras ou sem sentido. De qualquer forma, não há dúvida de que os espaços da Web 2.0 são reluzentes e fascinantes.

Apresentam-se como cenário ideal para montar um espetáculo cada vez mais comum e estridente: o show do seu próprio eu (Sibília, 2002).

Esse fenômeno tão contemporâneo de exibição da própria intimidade – ou seria *extimidade*? –, deve ser considerada vida ou obra? Todas essas as formas de expressão e comunicação que tanto se proliferam hoje por meio de *blogs* e redes sociais – que transmitem as cenas da vida privada e uma infinidade de versões de eu e você que agitam as telas dos computadores – simplesmente mostram a vida de seus autores ou são obras de arte produzidas pelos novos artistas da era digital? É possível que sejam vida e obra simultaneamente?

Observa-se um número cada vez maior de pessoas que se apropriam das ferramentas oferecidas pela internet para narrar as suas histórias, cuja finalidade é buscar um espaço no qual possa dizer sobre si e compartilhar suas angústias, dores, sofrimentos, felicidades, conquistas e sucessos. São homens e mulheres, adolescentes, adultos e idosos. Pessoas do mundo inteiro e de religiões e crenças distintas. O fenômeno descrito é mundial e atinge uma esfera muito ampla da população (embora não tenha chegado nos bairros mais precários do planeta, onde a internet não alcançou). As mulheres, mais do que os homens, fazem uso das redes sociais para compartilharem o seu dia a dia, incluindo a dificuldade da rotina de ser si mesma, de criar filhos, de ser esposa, de ser filha, de exercer a profissão e etc.

O corpo, nos dias de hoje, recebe novas significações e transforma-se em objeto de desassossego e mal-estar. Isso faz com que se torne alvo de cuidados excessivos. Questões como ideais estéticos, juventude e felicidade estão intimamente ligadas a esse corpo, que recebe todo esse conjunto de investimento como um projeto de libertação. A falta de cuidados com relação à estética é constantemente associada à escassez de vaidade, um qualitativo depreciativo da moral. Assim, a imagem feminina é valorizada a partir de seu embelezamento. Com isso, a feiura é índice de menos ser para a mulher (Novaes, 2006).

Um número cada vez maior de mulheres insatisfeitas com o seu próprio corpo busca alternativas que conduzam a uma transformação da sua própria imagem. O universo das redes sociais funciona como um espaço onde elas podem compartilhar angústias, dores e sofrimentos com relação à sua própria experiência com a gordura, frequentemente associada à uma desmoralização feminina: desleixo, doença, feiura e degenerescência. Com a introdução da ferramenta virtual em suas vidas, o seu mundo sofre intensos abalos sísmicos. Pela primeira vez, elas se observam através do espelho virtual, o que faz com que entrem em contato com a imagem proporcionada pela gordura, que por muito tempo foi

negada ou afastada do seu pensamento. Muitas, inclusive, relataram o quanto evitavam se olhar no espelho (físico e concreto) em ambiente públicos ou privados. Em suas casas, por exemplo, optavam por ter apenas pequenos espelhos com a finalidade de visualizarem somente os seus rostos. Além disso, a única forma de verem os seus corpos por inteiros era através de uma foto tirada em eventos sociais familiares, tais como aniversário ou Natal, ou sociais. Isso significa que, ao compartilharem as suas *selfies* corporais, essas mulheres não apenas expunham as suas fragilidades, como também tinham a oportunidade de se observarem inúmeras vezes no aplicativo.

Esse diário *extímo*, recheado de *selfies*, cria condições para que se possa acompanhar o seu ritmo de transformação. A modificação do corpo conduz a uma mudança na percepção de si, que atinge diretamente o sentimento de autoestima das mulheres. Aqui, o olhar do outro faz uma grande diferença, na medida em que curtidas e comentários funcionam como um depósito, que aumenta a *#instafit* de confiança. Quanto maior o olhar do outro, metaforizado pela quantidade de curtidas, seguidores e comentários positivos (gratificação, elogio), maior a probabilidade de acreditar em si mesma (pela primeira vez!). *Voilà*, estamos no auge do compartilhar para ser.

#### ONDE ESTOU? ESTOU EM TODO LUGAR O TEMPO TODO!

A partir do crescente uso de dispositivos móveis integrados em rede, há uma impressionante compressão da experiência espaço-temporal. A noção de tempo e de espaço se modifica na medida em que já não é mais importante o local onde a pessoa se encontra e sim se ela está conectada à rede – resultado da globalização. Até porque ela pode estar *on-line* em qualquer lugar do planeta. Esta é uma característica contemporânea trazida pela internet e acelerada pelos dispositivos móveis (fácil locomoção), que modifica a forma de ser e estar no mundo. Hoje em dia, ser e estar no mundo é sinônimo de estar conectado em rede, isto é, alterar o status para *on-line*, de modo a compartilhar a sua vida em redes sociais (*Facebook*, *MySpace*, *Instagram*, *Twitter*, *Snapchat* e *Periscope*) e interagir com outras pessoas. Estar em conexão parece ter-se transformado em um estado permanente do sujeito.

No mundo das *#instafits* é possível se conectar em todos os lugares para compartilhar a rotina física e alimentar. Inclusive quando se está no período de férias. Aliás, a expectativa das seguidoras é que a de conexão com a rede (ainda que se esteja de férias) seja total e permanente, já que o estilo de vida fitness não tira férias. Afinal de contas, estilo de vida não tira férias e a consequência é que o exemplo precisa ser mantido, sobretudo quando se sai da rotina,

quando se é muito mais difícil manter a alimentação e os exercícios físicos. Por isso, o uso do celular e a presença das redes sociais continua intensa. O diário virtual registra um importante momento nas vidas dessas mulheres: nem nos momentos de descanso, as atividades física e alimentar são deixadas de lado. Todos são devidamente registrados e compartilhados.

Lemos (2007) afirma que o telefone celular é a ferramenta mais importante no que tange à convergência midiática hoje e, para justificar o seu raciocínio, apresenta três características principais, denominadas por ele de princípios da cibercultura. A primeira é que, nos dias atuais, qualquer um pode fazer vídeos e fotos, mas essa produção só faz sentido na medida em que é compartilhada nas redes sociais. A segunda se refere ao partilhamento da informação no universo online, seja em formato de texto ou imagem (estática ou móvel). Esse novo cenário reflete a terceira característica, que diz respeito a uma nova forma de interação, que é a interação através da tecnologia (imagens, curtidas e comentários), que reconfigura as práticas sociais e comunicacionais.

Para o autor, os aparelhos funcionam como suportes para a sociabilidade, já que facilitam o acesso às diversas redes sociais, por meio dos aplicativos baixados, e aos *microblogs*. Além disso, alguns dos traços mais importantes são a mobilidade de leitura, a atualização e a interação que estas pequenas máquinas oferecem. Por isso, o forte impacto na experiência espaço-temporal. Hoje em dia, é impossível não estar conectado e, o que mais chama a nossa atenção, é que não estar conectado significaria não existir no mundo virtual, o que causa um estranhamento no mundo contemporâneo. O mundo digital se tornou o pulmão do século XXI e pode ser expresso nas seguintes indagações: "Como assim você não tem Facebook? Como assim você não conhece o Instagram? Você está por fora!"

Em nossa pesquisa, todas as entrevistadas se sentem *fora do mundo* quando deixam de compartilhar as suas vidas nas redes sociais. Nenhuma consegue permanecer mais do 24 horas *off-line*. Afinal, a vida dessas mulheres já não existe mais sem o registro e o compartilhamento da imagem e muito menos sem a curtida ou o comentário do registro. A rede social passou a ocupar um espaço significativamente importante em suas vidas, onde podem narrar algum momento ou fase específica de suas vidas, principalmente as dificuldades para emagrecer. A ferramenta mudou a noção de espaço e tempo e, a longo prazo, o próprio corpo, como veremos adiante. Elas estão eternamente conectadas e presentes nas vidas umas das outras através do mundo virtual e é isso que faz com que permaneçam 24 horas conectadas.

Zygmund Bauman (1999) compara a modificação da experiência temporal entre a modernidade e a contemporaneidade. Se a modernidade é caracterizada pelo primado do tempo lógico e subsequente, na qual presente, passado e futuro se sucedem em ordem linear, a contemporaneidade produz uma eterna sensação de presente como se não existissem pausas ou interrupções, o que significa que cada momento é eternamente presentificado. Os mecanismos de compressão espaço/tempo marcam a vida contemporânea. O crescimento da internet sem fio, a expansão e o aprimoramento dos telefones móveis, além da oferta de notícias em tempo real esticam o presente como se não houvesse passado ou futuro, estimulando a permanente sensação de *aqui e agora*.

O autor aponta para a questão da total destemporalização da contemporaneidade. Essa sensação experimentada pelo sujeito pós-moderno se articula com o uso intenso das redes sociais, as quais associam a virtualidade com o ideal de presentificação. Neste cenário, o sujeito não precisa estar em lugar algum, desde que esteja conectado à rede. Alguns dos traços característicos da pós-modernidade são a volatilidade e a instantaneidade, as quais agem diretamente na sensação de compressão espaço-temporal. Esta experiência, por sua vez, obriga as pessoas, de uma certa forma, a lidarem com a descartabilidade e a obsolescência instantânea.

Além disso, as redes sociais constituem uma interessante forma de sociedade de controle (Foucault, 1975) contemporânea, onde tudo acontece exclusivamente nos muros invisíveis do ambiente virtual. A pergunta "o que você está fazendo?", que aparece nos *microblogs*, ou "o que você está pensando?", que surge ao abrir a tela do *Facebook*, de uma certa forma nos remete a esse excesso de rigidez e controle, na medida em que oferecem uma possibilidade de vigilância constante acerca de quem se segue ou de quem aparece no feed de notícias (fotos, comentários, *likes*, posts, músicas, lugares que frequenta). Estamos diante de uma verdadeira bússola virtual onde cada um compartilha a sua vida privada numa espécie de diário *éxtimo* (Sibilia, 2007).

A partir da máquina panóptica descrita por Jeremy Bentham, Foucault (1975) descreve a sociedade moderna, estruturada a partir da arquitetura de prisões, escolas, fábricas e hospitais, enquanto disciplinar, cuja característica principal é a constante vigilância. Na imagem original de Bentham, uma torre localizava-se no centro de uma construção circular, permitindo que poucos vigiassem muitos. Com o amplo surgimento de aparatos tecnológicos, tais como câmeras, satélites e chips, o que se nota é que o controle passa a ser exercido pela tecnologia da informação. Neste contexto, ela já não depende mais do vigia, podendo ser realizada independente deste. No mundo atual, qualquer

um e todos se tornam uma instância de controle, que pode, inclusive, ser exercida por um aparelho de bolso portátil com menos de 10 polegadas de qualquer lugar do mundo e a qualquer hora do dia.

Bauman (1999) afirma que, neste novo cenário, a clássica ideia de que poucos vigiam muitos se inverte. Para o autor, o sinóptico é global e o ato de vigiar desprende os vigilantes de sua localidade, transportando-os para o ciberespaço, onde a distância já não é mais imprescindível. Aqui, os alvos dos sinópticos deixam de ser vigiados e passam a ser os vigilantes. Na rede virtual, todos vigiam todos. Se no panóptico as pessoas eram forçadas a permanecer em posições que facilitassem a vigilância, no sinóptico não existe necessidade de coerção, na medida em que é o próprio sistema que seduz as pessoas à vigilância. A principal característica do atual cenário virtual é a condição de ser observado.

No ambiente de hiperconexão, proporcionado por todas essas redes sociais, e concretizadas em uma enxurrada de "shows do eu" (Sibília, 2007), os sujeitos entregam-se voluntariamente à vigilância. Estamos no tempo da conectividade total. E, ao perguntar ao usuário – o que você está fazendo agora? – o sinóptico seduz o sujeito a prover este tipo de informação de maneira voluntária a todo o mundo, no formato de um eterno presente.

Além da compressão espaço-temporal, por meio da rede que se move com o usuário, e da entrega à vigilância voluntária, a tecnologia proposta pelas redes sociais permite ao indivíduo apresentar-se como uma espécie de bricolagem: sua área pessoal é mantida como um conjunto de referências abertas infinitamente atualizadas. Esta integração se concretiza no conceito de *lifestream* – uma espécie de transmissão contínua da vida. No *lifestream*, há um registro das atividades diárias da pessoa, incluindo todas as informações e referências mencionadas por ela própria e por outras pessoas. Assim sendo, o sujeito aparece não apenas como autor da sua escrita, mas também como referência a outros objetos, como os textos que lê, as músicas que escuta, as fotos que vê ou os filmes que assiste.

No cenário das *#instafits*, as mulheres fazem uma espécie de "show do eu", ao registarem sua rotina alimentar e de exercício várias vezes por dia. Algumas chegam a postar cada refeição e cada exercício (marcado em horas) realizados ao longo do dia, o que daria em média 8 fotos. Isso seria uma espécie de "show do eu", conforme aponta Sibília? Indubitavelmente essas mulheres se entregam de maneira voluntária à vigilância alheia: os olhares virtuais funcionam como uma espécie de supereu que julga a adequação do comportamento e positiva os resultados obtidos. Mas, afinal, não seria justamente a busca por

conexão com o outro virtual que faz com que essas mulheres consigam não apenas eliminar gordura, mas acreditarem em seu próprio potencial de mudança?

Para Del Priori (1995), uma sociedade estrutura-se sobre um sistema de representações convencionados globalmente. Tais representações correspondem a símbolos, que são unidos por algum tipo de correspondência, pois refletem uma lógica interna de funcionamento. No tocante à representação do corpo feminino, a historiadora afirma que o aspecto corpóreo do sujeito feminino varia de acordo com o contexto no qual está inserido. Por exemplo, na Idade Média a gordura era constantemente associada à riqueza, status, beleza e saúde, na medida em que a maioria da população não tinha acesso à comida. Nos dias atuais, ao contrário, o sujeito gordo é visto como aquele que é feio, não saudável, descontrolado emocionalmente e, inclusive, como uma pessoa cujo caráter é falho ou duvidoso. Portanto, o modelo de beleza contemporâneo, nos diz a autora, perpassa por um padrão de magreza que não tem espaço para a gordura.

Nessa mesma corrente de pensamento, Sant'Anna (2001) trabalha com a noção de corpo como uma (re)construção infinita. Ao evocar a ideia de que, nos dias atuais, há um radicalismo das metamorfoses corporais, sublinha que o corpo é alvo de inúmeros testes e experimentações. Exposto das formas mais diversas, ele é intensamente olhado e controlado pelo outro, de modo a regular essa performance corpórea. Disso resulta uma classificação que qualifica ou desqualifica esse corpo.

A feminilidade aqui descrita se refere a uma construção social contemporânea na qual o ideal de beleza feminino abrange medidas muito pequenas e restritas e cujo modelo do feminino é associado à anorexia branca (IMC: 18,5). Portanto, o constructo de feminilidade dos dias de hoje reflete uma mulher excessivamente magra e tonificada, cujo corpo ausente qualquer marca do tempo ou de gordura. É esse corpo que é visto enquanto saudável, belo e, portanto, um modelo a ser seguido (Del Priori, 1988 e Sant'Anna, 2001).

## AS NARRATIVAS AUTOBIOGRÁFICAS

No *lifestream*, o sujeito se torna o fornecedor completo de si, oferecendo voluntariamente detalhes da sua vida pessoal, ilustrada com textos, fotos, vídeos e links que considera relevante. Inclui as músicas que ouve, os textos que produz e etc. Desta forma, a vida comum transforma-se em algo espetacular, que atrai e prende o olhar e, ao mesmo tempo específico, na medida em que reflete o olhar. Não há histórias, aventuras, enredos completos ou desfechos maravilhosos. Na realidade, nada acontece, a não ser a vida banal. O documento apresentado nas redes sociais, funciona como

um diário virtual multiplataforma (textos, fotos, vídeos, músicas), e exemplifica o que Lemos (2007) analisa como sendo uma forma de subjetividade exteriorizada, desterritorializada ou efêmera.

Lemos (2002) assevera que o fenômeno dos diários pessoais virtuais podem ser explicados pelo trinômio tecnologia-design-estética. Trata-se, pois, de formas de expressões individuais construídas por meio das tecnologias de design (programas de modificação de imagem e vídeo) de hipertextos. Na medida em que o ciberespaço é utilizado enquanto uma espécie de hipertexto social (Erikson, 1996), os diários da pós-modernidade sustentam-se por meio do espetáculo proporcionado pela tecnologia como uma forma de estética social. Assim sendo, o ciberespaço propicia uma construção identitária e coletiva.

A emergência dessas páginas pessoais, onde cada vez mais pessoas escrevem quotidianamente sobre suas vidas privadas, está associada às novas possibilidades que a tecnologia traz, no que tange à liberação do pólo de emissão. A libertação do emissor – qualquer um pode criar um diário virtual e expressar qualquer tipo de sentimento, opinião ou comportamento – cria um excesso de informação, como bem observamos nos dias de hoje. No entanto, possibilita, igualmente, uma maior liberdade para se dizer o que deseja. Esse excesso, paradoxalmente, permite uma pluralização das vozes e efetiva o contato social.

Neste contexto, qualquer usuário pode tornar-se emissor de informação, imagem, vídeo, música e etc. As redes sociais transformaram-se em um fenômeno social muito interessante, pois criaram possibilidades dos internautas exibirem a sua vida 24 horas por dia. De qualquer lugar do mundo é possível saber o que seu amigo virtual está pensando, fazendo e escutando. Lemos (1997) comprehende este fenômeno como uma forma de exibicionismo e autodisciplina. Existe um desejo de se manifestar para o outro o tempo todo, externalizando os seus sentimentos mais variados, que vão desde a felicidade até a angústia ou o luto. Muitas pessoas usam as ferramentas virtuais para fazerem o luto de um ente querido ou para comemorarem eventos e conquistas importantes.

Os ciberdiários, caracterizados por espaços virtuais como *blog*, *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, *Twitter* e *Periscope*, refletem um profundo desejo de expressão pessoal e entrar em contato com o outro. A apresentação do eu na vida quotidiana é uma maneira de publicizar o eu, que já não faz mais parte da experiência do diário de papel, e uma forma de construir a sua identidade. São práticas contemporâneas de escrita *on-line*, onde usuários comuns escrevem sobre a sua vida privada. A internet serve como uma forma de escoar os discursos pessoais produzidos em massa nos dias de hoje.

Podemos dizer que se trata de uma apropriação pessoal da web como forma de reeditar antigas práticas dos diários pessoais. Se estes eram privados, os webdiários apresentam-se aos olhares de quem deseja bisbilhotar (Sibília, 2012).

Além do traço distintivo do antigo diário enquanto íntimo e do atual como *extímo*, há ainda uma outra diferença que caracteriza o diário pós-moderno. O fato de ser estruturado como um hipertexto eletrônico viabiliza a atualização constante de qualquer lugar do planeta e em tempo real. A publicização do espaço privado é um efeito da tecnologia sobre as relações sociais (Sibília, 2012).

O diário em formato de telas caracteriza-se por um conjunto de autoficções narcísicas, expressões da individualidade e (re)construção do eu. Sibília (2012) vai além da ideia de sociabilização e expressão individual ao afirmar que, em momentos de forte depressão, estes espaços servem para “botar o lixo para fora”, criando possibilidades de desestigmatizar os seus problemas, ao perceberem que casos similares ocorrem, também, com outras pessoas (Sibília, 2012).

O psicanalista Jorge Forbes (Versignassi, 2001), por sua vez, atesta que os diários on-line são uma forma de tentar dar sentido ao que se sente no mundo interno. Para ele, a passagem da industrialização para a globalização destruiu os ideais comuns, o que fez com que o mundo ficasse *desbussolado*. No quadro de euforia depressiva, em geral as pessoas sentem necessidade de expressar o que estão sentindo e é através deste caminho que elas se reinventam. E, como toda nova invenção, só faz sentido e existe se é conhecido pelo outro.

Nesse sentido, o que as *#instafits* procuram nada mais é do que uma busca por si própria. Essas mulheres estão cansadas de se sentirem à margem da feminilidade e serem alvo de escárnio social<sup>1</sup>. Suas vidas encontram-se caóticas, o que reflete o quanto sentem-se confusas internamente. A abertura de uma conta virtual parece ser uma tentativa desesperada para dar sentido a esse mundo interno vulnerável e desordenado. As fotos e os *feedbacks* cumprem um importante papel que é justamente o de conduzir a um caminho de reinvenção de si e de construção de um novo sentido das suas vidas. Para além disso, é interessante observar que essa transformação se dá através de um olhar carinhoso e cuidadoso para com essas mulheres. Um olhar que reconhece, afirma e positiva a sua identidade.

Berger e Luckman (1967) ratificam que o indivíduo constrói a sua realidade social, isto é, percebe, interpreta e define informações ou objetos a partir da sua própria visão de realidade. Neste sentido, a realidade é uma construção social e coletiva. Goffman (1967) sublinha que o indivíduo se apresenta a partir do exercício de diferentes papéis em

diversas situações do dia a dia. Podemos dizer, então, que é na rede social que os indivíduos estão construindo uma nova imagem de dimensão da vida quotidiana. As páginas pessoais são maneiras de construção da imagem identitária, ainda que seja fragmentada.

O espaço das redes sociais é, portanto, muito mais do que uma forma estilizada de publicização do eu. É uma rede de interconexões tátteis e sociais, caracterizada como um enorme hipertexto. As páginas pessoais podem ser vistas como fluidos formatos de (re)construção de imagens identitárias. Robin (1997), na mesma linha de raciocínio, sustenta a ideia de que a internet é um espaço de exploração de novos formatos de identidade e que, por isso, as redes sociais podem, assim como os antigos *chats*, *ICQ* e *MSN*, servirem não apenas como instrumento de edificação do eu, mas como forma de socialização, como vimos anteriormente.

Nesse contexto, a vida comum transforma-se em algo espetacular, compartilhada por milhões de olhos em todos os cantos do planeta, embora não se trate de nenhum evento especial ou diferenciado. Nada acontece a não ser a banalidade da vida real, que é elevada ao estado de arte pura, como afirma Lemos (1997). A vida privada, revelada pelos diários virtuais, é transformada em espetáculo, no qual é vivido em sua mais radical banalidade. É no ato de compartilhar a banalidade que podemos melhor suportar a existência humana.

Mais uma vez perguntamos: são obras produzidas por artistas que encarnam uma nova forma de arte ou se trata de documentos verídicos acerca da vida de pessoas comuns?

Aproveitando a vantagem das possibilidades de anonimato e as facilidades de recursos que oferecem as novas modalidades de mídias interativas, pergunta-se: os habitantes deste espaço montam espetáculos de si mesmos para exibir uma intimidade que seria inventada? A rigor, seus testemunhos estariam longe de serem autênticos. Ou não? Estariam recheadas de enganosas autoficções e mentiras para fazerem-se passar por pretensas realidades? Indagamos se toda essa torrente de imagens e palavras exibem fielmente a realidade de uma vida ou se, ao contrário, os relatos criam e expõem um personagem fictício diante de um público sedento por qualquer tipo de informação.

Se estas novas práticas pertencem ao gênero autobiográfico, a identidade do autor narrador ou protagonista da história que está sendo contada coincidem. Se existe a crença de que é a mesma pessoa que realiza três relatos, então se trata de uma obra autobiográfica. Os usos confessionais da internet parecem se enquadrar nessa definição. O eu que fala e se mostra incansavelmente nos blogs e redes sociais costuma ser tríplice: é, ao mesmo

tempo, autor, narrador e personagem.

O estatuto do eu é sempre frágil. É uma entidade complexa e vacilante, uma unidade ilusória construída na linguagem a partir de um fluxo caótico e múltiplo de cada experiência individual. A experiência de si como um eu se deve à condição de narrador do sujeito: alguém que é capaz de organizar a sua própria experiência na primeira pessoa do singular. Usar as palavras e as imagens é uma forma de agir. Graças a elas podemos criar universos e com elas construímos nossas subjetividades.

O eu é uma valiosa acumulação de lembranças da história pessoal, que constitui o passado com uma densa dimensão semântica, onde tudo significa alguma coisa e cada peça é relevante para a complexa edificação do que se é. Com a revolução trazida pelas novas tecnologias digitais de comunicação, a própria subjetividade vem sendo desafiada por estas novidades, pois há, neste contexto, uma maneira muito peculiar de vivenciar a própria inscrição no tempo.

O eu é um narrador que se narra e é, também, um outro. A vida relatada nas redes sociais tem um caráter eminentemente narrativo, que só pode ser pensando e estruturado se for dissecado através do olhar alheio, simbolizado pelos *likes* e *shares* tão solicitados por pedidos de *#fub* (*follow you back*). Ao compartilhar a sua história, o personagem faz mais do que apresentar a sua narrativa: representa o que tem vivido. De alguma maneira, ele a realiza, concedendo-lhe consistência e sentido, delineando suas cores e contornos. A própria vida só passa a existir quando compartilhada em imagens, conforme o seguinte depoimento colhido na própria rede confessional: “se eu for na academia e não postar uma foto, é a mesma coisa que não ir...e o mesmo serve para a comida” (Madureira, 2015, p.44). O que mais observamos na contemporaneidade é a necessidade de *compartilhar para ser*.

No mundo das *#instafits*, as mulheres se tornam narradoras da sua própria história e o outro virtual, caracterizado pelas milhares de seguidoras, funcionam como um espelho que aprova, por vezes de forma muito afetuosa e gentil, todo o labor narrado nas fotos (restrição alimentar e exercícios físicos intensos). Ao apresentarem a sua narrativa e receberem do outro um retorno do que foi compartilhado, essas mulheres dão consistência ao inconsistente. A reação do outro possibilita que um sentido seja dado às suas vidas e a criação de cores e perfumes alegra o preto e branco do que era vivido. A partir da abertura de conta, uma nova narrativa se desenha, um corpo é talhado e uma pessoa se transforma, que significa que nova posição subjetiva talvez possa ser alcançada.

## #JUNTASCHEGAREMOSLÁ!

O fenômeno grupal é uma das características mais marcantes das *instafitness*, por isso, a importância em estudar o grupo psicológico. O grupo psicológico define-se enquanto um conjunto de pessoas que se conhecem e partilham objetivos e ideologias comuns, o que faz com que, frequentemente, interajam entre si (Rosa, 2012). Os grupos podem unir-se por uma condição social como trabalho, escola e ideologia, ou a união pode dar-se pela finalidade do grupo, como demonstra o universo feminino observado na presente pesquisa, cuja finalidade é eliminar gordura. Sujeitos do sexo feminino fazem uso de ferramentas virtuais à la mode, como o *Instagram* e o *Facebook* e, mais recentemente o *Snapchat*, para que, por meio do compartilhamento de imagens diárias, consigam eliminar peso, alcançar o manequim desejado e manter as medidas.

Neste cenário, notamos o grupo de referência, caracterizado por uma convivência mais próxima e pela realização de ações conjuntas que contribuem para a construção de um sujeito coletivo capaz de elaborar e internalizar valores e desenvolver atitudes e comportamentos compatíveis com a realidade plural que se instala (Rosa, 2012). Os grupos apresentam algumas características específicas. A primeira delas é a coesão entre os membros, isto é, a quantidade de pressão exercida pelos integrantes do grupo. Um indivíduo continua a pertencer a um grupo quanto mais sente-se atraído pela filosofia deste, seja pelas vantagens comportamentais, emocionais ou financeiras, seja pelos membros deste grupo.

Sartre (2002) salienta que o grupo serve enquanto mediador da realidade para o sujeito e as mediações estão presentes em toda a vida humana. A família, por exemplo, promove mediação entre o particular (indivíduo) e a classe universal de coisas no mundo. O mesmo se dá nas relações de produção e no plano das estruturas político-sociais. Em todas, a pessoa encontra-se condicionada por suas relações humanas. Em outras palavras, a pessoa vive e conhece a sua própria condição através da sua pertença aos grupos de relação. O francês cita como exemplo o operário que sofre influência do seu local de trabalho e que, ao mesmo tempo, sofre influência do grupo local onde habita, os quais não coincidem geográfica ou politicamente.

Pichon-Rivièvre (1986) define grupo como um conjunto de pessoas movidas por necessidades semelhantes que se reúnem em torno de uma tarefa específica com um objetivo particular. Assim sendo, cada participante é diferente e exerce a sua fala, a sua opinião e o seu silêncio. Ao introjetar o outro dentro de si, o indivíduo constrói a sua própria identidade (ainda que a pessoa esteja longe, pode ser

evocada por pensamento).

É interessante notar que quando os indivíduos começam a participar de um grupo e vão conhecendo os seus companheiros, esboçam afinidades com uma característica ou pessoa. Isso se dá porque o grupo é um continente dentro do qual uma circulação fantasmática e identificadora vai se ativar entre as pessoas (Anzieu, 1933). Com isso, as pessoas se identificam umas com as outras: eu “me identifico com o que não posso e espero que o outro tenha para que eu, possuindo-o, possa ter acesso àquela característica” (Rosa, 2012, p.57).

O indivíduo sofre, inevitavelmente, influência das pessoas ao seu redor, o que adquire uma significação extraordinária. Os fenômenos sociais referem-se às relações que o ser humano estabelece com seus pais e irmãos, professores e médicos. Em a Psicologia das Massas e Análise do Eu, Freud (1969/1921) trata o ser individual como membro de uma tribo, de um povo, de uma casta, de uma classe, de uma instituição ou como parte de uma aglomeração que se organiza como massa para um certo fim.

Para o sociólogo francês, Gustave Le Bon (como citado por Freud, 1969/1921), o sujeito pensa, sente e age de modo totalmente distinto ao alinhar-se à multidão. O simples fato de terem transformado-se em uma massa os torna possuidores de uma espécie de alma coletiva: “a massa nos faz sentir, pensar e agir de uma forma bem diferente da que cada um sentiria, pensaria e agiria isoladamente. Certas ideias, certos sentimentos aparecem ou se transformam em atos apenas nos indivíduos em massa” (como citado por Freud, 1969/1921, p. 17).

Trotter (1919), evidencia que o instinto gregário (*gregariousness*) é um fenômeno anímico observado nas massas e inato em todo ser humano. Biologicamente, o gregarismo é um prosseguimento natural da multicelularidade que, em termos de libido, refere-se a uma expressão da tendência de todos os seres vivos: a de juntar-se em unidades cada vez mais abrangentes. Isto porque o ser humano sente-se incompleto quando está só.

A psicanálise reconhece o conceito de identificação como a mais antiga manifestação de ligação afetiva. A identificação é tomada através do modelo de ideal. Na pré-história, ela desempenhava um papel essencial na formação dos filhos. Por exemplo, ao revelar interesse especial por seu pai, o filho deseja tomar o seu lugar em todas as situações, já que o pai é visto como o seu ideal. Isso nos conduz ao conceito cunhado por Freud chamado de complexo de édipo. Neste, há duas ligações psicologicamente diferenciadas: com a mãe, a partir de um investimento objetal direto, e com o pai, uma identificação que toma por modelo. Embora inicialmente as duas coexistam sem perturbar uma à outra,

com o incessante progresso da vida psíquica, termina por se encontrarem e, desta confluência, surge o complexo de édipo normal (Freud, 1969/1924).

O mecanismo de identificação baseia-se no ato de querer colocar-se na mesma situação do modelo definido, já que o outro foi eleito enquanto padrão a ser seguido. O recurso identificatório é a mais primordial forma de ligação afetiva com o objeto (Freud, 1969/1924). Cada indivíduo é um componente de muitos grupos, que tem múltiplos laços por identificação e que constitui o seu ideal do Eu, segundo os mais diversos modelos. Ao erigir um ideal dentro de si pelo qual mede o Eu atual, o Eu forma um modelo que serviria de base para suas futuras identificações, o que implica em veneração e idealização do objeto assinalado como modelo. Assim sendo, cada indivíduo participa da alma de muitos grupos: raça, nacionalidade, classe ou comunidade de fé.

Com efeitos uniformes e constantes, tais formações grupais são duradouras e estáveis, diferentemente das descritas inicialmente pelo psicólogo social francês Gustave Le Bon. Desta forma, o ser em grupo renuncia ao seu ideal do Eu com a finalidade de trocá-lo pelo ideal da massa corporificado no líder. O mecanismo de identificação coloca o objeto (líder) no lugar do ideal do Eu. Por exemplo, é evidente que o soldado toma por ideal seu superior, o líder do exército, enquanto identifica-se com os seus iguais e deriva, dessa comunidade do eu, as obrigações de auxílio mútuo e de partilha de bens (Freud, 1969/1924).

Por fim, a formação do grupo funciona como um mecanismo *amortecedor de preocupações*, uma vez que produz a imediata sensação de prazer em virtude do sentimento ilusório de independência acerca do mundo. Isso faz com que os vínculos, estabelecidos nas relações grupais, adquiram certa tonalidade de intoxicantes à medida em que a luta pela felicidade e pelo afastamento da desgraça (em nosso contexto, a gordura) é tão altamente apreciado (Freud, 1969/1929). O vínculo com o modelo ideacional de corpo, beleza e estilo de vida se torna tão forte, que o sujeito já não consegue mais se ver sem ele. O grau de intoxicação com o mais recém adquirido *lifestyle*, que abrange a dura rotina de alimentos saudáveis e a extensa prática de exercícios físicos, é tão alta que não se pode jamais consumir outro tipo de alimento que não esteja na lista dos verdes ou naturais ou deixar de preencher o diário virtual de exercício algum dia da semana.

No mundo das *#instafitness*, a presença do grupo é fundamental, na medida em que o olhar do outro é essencial para a construção da identidade do sujeito. A presença e o retorno do outro com relação à performance dessas mulheres faz com que elas consigam acreditar na possibilidade de mudança e de consequente emagrecimento.

O olhar das seguidoras fornece segurança e assegura reconhecimento para que se mantenham no árduo e laborioso caminho rumo à “felicidade”, sinônimo de emagrecimento. Para além disso, as curtidas abastecem o reservatório egoico, já esvaziado pelos reveses da vida e semeiam o nascimento de um novo sujeito. Um sujeito muito mais seguro e forte do que antes. Tudo se dá através do poder do grupo de produzir um empoderamento dessas mulheres: “vai lá, você vai conseguir”, “você está no caminho certo”, “nossa, você conseguiu, você se superou, você é demais, parabéns”.

## #DIARIODEUMAEXGORDINHA

Na prática da aparência, o sujeito expõe-se à avaliação de testemunhas, transformando-se em meio a uma verdadeira difusão de informações sobre si próprio. Na promoção da autopublicidade, o sujeito se submete ao exercício diário e meticoloso de vigilância sobre si mesmo que a mídia global promove. A aparência corporal ganha destaque no mundo contemporâneo e se transmuta para uma espécie de capital dos atores sociais. O capital da aparência deve ser gerenciado da melhor maneira possível para que um alto rendimento seja alcançado. Há uma enorme similitude entre o capital da aparência do sociólogo francês Le Breton (1992) e o capital erótico da pesquisadora americana Hakim (2012), na medida em que ambos sublinham que a aparência do sujeito é uma moeda de troca e, por isso, genuinamente valiosa, que permite a ascensão social do sujeito. Isso inclui o mercado de trabalho (aprovação no processo seletivo, sucesso em negociações profissionais, reconhecimento e promoção profissional) e relacionamentos amorosos, na medida em que a sua aparência é associada à sucesso, sedução e felicidade. Notamos o quanto é essencial para as nossas entrevistadas a administração do corpo, que está 24 horas sob a vigília e o controle dos olhares de suas milhões de seguidoras pelo mundo inteiro. Especificamente no *Instagram* a fiscalização política sobre a corporeidade faz-se muito presente, cuja finalidade é a minuciosa inspeção do comportamento tanto de quem é seguido quanto de quem segue.

Catherine Hakim (2012), cientista social do *Centre for Policy Studies*, estuda a força de trabalho feminino e a posição da mulher na sociedade. Para a teórica, as pessoas apresentam quatro tipos diferentes de capital. O capital financeiro, que atualmente se tornou uma meritocracia no mundo ocidental; o capital humano, que diz respeito aos benefícios oriundos de uma boa e razoável educação e experiência profissional; o capital social, o qual refere-se à posição e ao valor que contatos profissionais, amigos e parentes ocupam em nossa vida; e o capital erótico, ignorado

até agora e que combina “beleza, sex appeal, dinamismo e talento para se vestir bem, ter charme, habilidades sociais e competência sexual” (Hakim, 2012, p. 18). É, portanto, uma mistura bem sucedida de atratividade social e físico. Isto quer dizer que mulheres cujo perfil físico é fascinante e sedutor e, sobretudo, agradável, destacam-se frente às outras. Estar em forma, ser bonita, colocar-se bem-vestida e elegante induz o ambiente social a formar uma opinião positiva acerca do indivíduo. Na sociedade da imagem e do espetáculo, quanto maior a performance da feminilidade e da beleza, mais valorizada é a mulher. É um cuidar pormenorizado e infinito de cada parte do corpo. Da sua forma, do seu rosto, do seu cabelo, das suas unhas. O cuidar dos mínimos detalhes com a finalidade de se apresentar ao mundo como uma mulher legitimamente saudável e que busca estar de bem consigo mesma e com a vida. Sobretudo, que corresponde aos ideais sociais, cujos olhares regulam-na 24 horas por dia.

Atualmente, a beleza pode ser associada a uma tríade composta por saúde, juventude e corpo definido, sendo tais fenômenos associados mutuamente. A mídia difunde que a beleza está disponível a quem desejar, podendo, inclusive, ser comprada. A indústria publicitária e cosmética, visando sustentar tais perspectivas, apresenta padrões de beleza a serem seguidos: imagem das modelos. Tais indivíduos são apresentados como símbolos da estética, sendo sua beleza a forma mais segura de se alcançar o sucesso e a felicidade, mediante a imagem da perfeição física, constantemente associada à juventude e saúde (Vilhena, Medeiros & Novaes, 2005). O imaginário social entende que somente os sujeitos que cuidam de sua estética corporal, prezam por seu bem-estar e por sua saúde. Se, por exemplo, o corpo estiver acima do peso ou a pele manchada ou o cabelo desgrenhado ou a unha por fazer, o sujeito, então, é visto como desleixado e aquele não preza pelo cuidado de si (Novaes, 2006).

Não há quem não seja afetado pelo capital erótico. É indubitável que pessoas consideradas atraentes tenham maiores habilidades sociais, pois são as que se sentem mais seguras narcisicamente, sendo alvo de menos comentários negativos. A estética é, de fato, um bem valioso. Consideradas mais independentes e donas de seu destino, pessoas atraentes são vistas como mais bem-sucedidas em todas as áreas da vida. É isso, afinal, o que as *instafits* buscam, o reconhecimento do olhar alteritário da sua performance: “quando vc posta uma foto toda suada, malhando na academia, vc quer ser reconhecido como um exemplo a ser seguido” (Madureira, 2015, p. 61). Esse reconhecimento é dado por meio das curtidas e dos comentários positivos, sentidos como aplausos que legitimam seu ato. Assim sendo, compartilhar uma imagem de si própria e receber muitos reconhecimentos é uma forma

de fortalecer-se narcisicamente e preencher um vazio interno de insegurança, angústia e dor. Quanto maior o número de comentários positivos, mais reforço narcísico a *instafit* recebe e mais motivação tem para continuar a trilhar o seu caminho de eliminar gordura via o instrumento público:

quanto mais curtidas, mais feliz eu fico, porque mais gente aprova o que eu tô fazendo; é como se elas me dissessem que eu estou indo pelo caminho certo, era tudo o que eu precisava, acho que por isso que as dietas anteriores não deram certo (Madureira, 2015, p. 47).

Todas as mulheres com as quais conversamos estavam acima do peso (ex-gordas ou ex-obesas), motivo pelo qual decidiram abrir uma conta virtual no *Instagram*. O objetivo de entrada na rede social sempre foi eliminar a gordura, que era, com muita freqüência, experienciada como um impeditivo de sua feminilidade e de sua felicidade. Embora uma pequena porcentagem de 15% das mulheres tenha perdido uma pequena quantidade de quilos (até três) antes de entrar na rede social, a grande maioria ainda não tinha conseguido subtrair nenhum grama. No entanto, para ambas as moças, o *Instagram* funcionou como um instrumento que possibilitou a perda de gordura e a manutenção do peso. A experiência de emagrecer com a ajuda da rede virtual foi sentida de uma forma diferente das demais tentativas de emagrecer, as chamadas “dietas malucas que emagreciam e engordavam em um curto período de tempo” (à base de água ou de poucos alimentos ou muitas horas sem refeições), dieta da proteína (ingestão exclusiva de proteínas por um dado período de tempo) ou vigilantes do peso<sup>2</sup>. Em suas palavras, a rede virtual “fez com que, pela primeira vez, eu me sentisse capaz de emagrecer de verdade, porque via o resultado acontecendo ali na minha frente, as fotos provavam que eu estava conseguindo perder e manter o que eu estava perdendo” (Madureira, 2015, p. 41).

Observamos que a maior parte das *instafitness* passa um quarto do dia na ferramenta social, seja postando imagens — cujos conteúdos são *selfies*, alimentação, academia e mensagens motivadoras —, seja curtindo ou comentando fotos de suas seguidoras. Em nossa pesquisa, 14% permanece de cinco a seis horas por dia no *Instagram*, 78% de três a quatro horas e, apenas 8% de uma a duas horas. A alta porcentagem de tempo investido na ferramenta virtual corrobora a fala de uma das moças, que diz que

é um verdadeiro vício, eu não me vejo mais sem o IG [abreviatura de *Instagram*] de jeito nenhum, porque eu não quero largar o celular, não quero deixar de ver as fotos e os comentários das minhas seguidoras [...] a sensação que eu tenho é que eu fico o dia inteiro lá esperando por elas (Madureira, 2015, p. 52).

Verificamos, dessa forma, que a dependência do *Instagram* está presente em um grau acentuado nas mulheres.

Acreditamos que isso se dá em virtude da representação que a ferramenta ganhou em suas vidas, isto é, a forma com a qual elas conseguiram, finalmente, atingir os seus objetivos, a saber: serem vistas como mulheres, adquirindo traços de feminilidade, sinônimo de corpos finos e ausentes de gordura, que é o padrão estético associado à beleza nas classes média e média alta da elite carioca (Novaes, 2010). Desembarcar do campo da invisibilidade é sentido como um grande alívio, na medida em que, pela primeira vez, atraem olhares de reconhecimento e de aprovação ao invés de desprezo, asco ou nojo, como foram alvo tantas vezes anteriormente. Por isso, o *Instagram* torna-se, muitas vezes, o aspecto central de suas vidas, como o lugar, ainda que virtual, que deu e que continua dando sentido à sua existência como mulher, uma vez que, finalmente, conseguem ser elas mesmas ou pelo menos a imagem projetada de si. O depoimento seguinte ratifica o nosso pensamento:

depois que eu criei essa conta fitness, eu mudei, porque como eu emagreci, passei a me sentir mais mulher; mulher bonita é mulher magra né; e passei a ser eu mesma, passei a ser quem eu sempre quis ser, eu nunca tinha conseguido isso com nenhuma dieta antes (Madureira, 2015, p. 45).

No que tange à quantidade de imagens compartilhadas no dia a dia, 43% das entrevistadas informaram que postam três fotos por dia, 35% partilha cinco imagens e apenas 22% posta entre uma e duas. Partilhar diariamente imagens de seu cotidiano significa comprovar para o seu universo de seguidoras o quanto estão conseguindo, de maneira vitoriosa, manter o foco na dieta alimentar e física e, com isso, emagrecer. Segundo elas, esta é uma forma de manter o compromisso com suas seguidoras e, sobretudo, com elas mesmas. Assim, permanecem rigidamente no ritual de "exorcizar a alma gorda o tempo todo" (Madureira, 2015, p. 45) através da rotina dos alimentos saudáveis e dos exercícios corporais. Em suas palavras, "É uma forma de eu não retroceder, porque eu tenho que ir pra frente o tempo todo, eu não posso andar pra trás, eu não posso falhar de novo [referência a dietas empreendidas anteriormente que fracassaram] e o IG me ajuda muito a manter esse foco" (Madureira, 2015, p. 47).

Notamos que o conteúdo das imagens, de um modo geral, é semelhante para todas as *instafitness*. O dia começa geralmente com uma imagem do seu café da manhã "super saudável" para, em seguida, compartilhar uma mensagem motivadora. As *selfies* de rosto na rua ou no trabalho também são comuns. Na parte da tarde partilham fotos de seus

almoços e seus lanches para, à noite, postarem *selfies* corporais na academia (muitas começam o dia na academia). A temática das imagens é sempre enrijecida em torno das mesmas questões, que são a rotina de alimentação e de exercícios físicos:

eu gosto de postar fotos do meu dia a dia mesmo, não quero criar uma rotina que não seja a minha ou que eu não possa cumprir [...] com relação às fotos, eu sempre posto do que eu como e de quando estou malhando ou correndo (Madureira, 2015, p. 49).

Embora esteja claro em suas falas que não desejam fabricar uma imagem de si que não corresponda com à sua realidade, como, segundo elas, muitas fazem para maximizar o número de seguidores, entendemos que é a escolha das imagens que compartilham que possibilita a arquitetura de um ideal de si, além da edificação do desenho corpóreo que gostariam que suas seguidoras visualizassem: o seu ideal corpóreo de mulher. Cada foto funciona como uma ilustração do modelo de ideal feminino o qual estão esculpindo através do olhar do outro, que legitima seu caminho rumo à eliminação total de gordura. O seguinte depoimento corrobora nossa linha de pensamento: "se eu quero ser total zero fat<sup>3</sup>, é com as minhas seguidoras que eu consigo, com os seus comentários e curtidas" (Madureira, 2015, p. 52).

Até agora percebemos o quanto alto é o investimento destas moças na ferramenta social, tanto em termos de tempo quanto de energia e imagens compartilhadas. Como veremos a seguir, a proporção da energia despendida no *Instagram* é tão intensa, que chega a ser comparado ao vício de um drogadicto. Podemos, portanto, inferir que as *instafits* são viciadas na *instadroga*, em alusão à gigantesca e desmesurada dependência do *Instagram*. Se "é impossível viver sem o IG, porque ele faz parte de mim e da minha história" (Madureira, 2015, p. 51), "eu não existo mais sem o IG, não adianta, não tem como fugir desta verdade" (Madureira, 2015, p. 51) e "é difícil deixar o IG de lado para viver a vida lá fora" (Madureira, 2015, p. 51), significa que a dependência da ferramenta é tão alta que o espaço virtual ganhou uma proporção de soberania em suas vidas, uma vez que "eu não consigo respirar sem o meu IG" (Madureira, 2015, p. 51). É impressionante o grau de compulsão, antes incorporado à comida e agora à ferramenta social, dessas mulheres: "uma vez eu achei que tivesse perdido minha conta, porque não conseguia entrar de jeito algum, e fiquei desesperada, não conseguia fazer nada, eu precisava recuperar a minha vida dali, porque senão, o que seria de mim?" (Madureira, 2015, p. 53).

O grau de envolvimento e, com isso, de dependência é excessivamente acentuado nessas moças, ao ponto de o *Instagram* se tornar o "ar que respiram". Isso nos conduziu à

seguinte questão: conseguiram elas existir fora da ferramenta virtual? Inferimos que não, pois o IG, repleto de olhares que comentam e curtem positivamente as suas imagens, conduzem a uma experiência de consentimento e legitimação do seu comportamento e, principalmente, do seu corpo. Podemos dizer, então, que é o *Instagram* que dá lugar de sentido e existência para essas mulheres. É assustador o fato de se sentirem vivas apenas depois de se tornarem *#instafitness*, conforme "é como se eu só conseguisse existir mesmo, assim magra e bonita, depois que eu entrei no IG, porque antes ninguém ligava pra mim, ninguém me dava bola" (Madureira, 2015, p. 53). Entendemos que a sensação de existência após a entrada na rede social se dá, pois este é o momento crucial, como um divisor de águas, no qual se inicia o processo de emagrecimento para torná-las, assim, mulheres de verdade.

É interessante notar o quanto que, apesar de dizerem de maneira explícita que o *Instagram* se tornou o ar que respiram, não se veem dependentes da ferramenta. Identificamos este contraste a partir dos seguintes comentários: "eu sei que passo o dia inteiro no IG, olhando e postando, mas eu não me considero dependente dele" (Madureira, 2015, p. 54), "ia ser bem estranho ficar sem o IG, eu acho, porque virou um hábito mesmo, mas se amanhã eu tiver que cancelar, eu acho que consigo, porque não me acho dependente não" (Madureira, 2015, p. 54) e

às vezes o IG enche o saco, mas eu não consigo pensar em desfazer a conta, fico com dó, porque faz parte da minha história, ali sou eu e eu não quero perder isso, mas também não acho que viva para o IG (Madureira, 2015, p. 54).

Destacamos, a partir das confissões, a importância crucial que a rede social exerce em suas vidas: "eu acho que, hoje, o IG representa muita coisa na minha vida, porque ele foi o início de uma grande virada, tanto em termos de saúde quanto de estética" (Madureira, 2015, p. 55) ou "ele se tornou algo que me ajuda a viver porque é meu grande apoio" (Madureira, 2015, p. 55). É a partir desse lugar, que incita profundas transformações, que o *Instagram* passa a ocupar um espaço de soberania em suas vidas, o que, consequentemente, conduz a uma dependência desmedida, exemplificada no seguinte depoimento: "hoje, o IG me ajuda a viver, sem ele eu não conseguiria, porque eu recebo muitos elogios lá" (Madureira, 2015, p. 55).

Essa discrepância de respostas para perguntas similares pode ser explicada da seguinte maneira: muitas delas não gostariam de perceber-se dependentes de uma ferramenta virtual, o que seria sinônimo de uma subordinação ou servidão aos comentários e curtidas de suas seguidoras (e não é isso mesmo?). Ao mesmo tempo, porém, admitem que

"é impossível viver sem o IG", pois "hoje, ele faz parte de mim e me deixa feliz!" ou porque "é ali que ganho ânimo pra seguir minha rotina" (Madureira, 2015, p. 56).

Acreditamos que a imposição de um modelo de corpo muito específico — fino, definido e que porta medidas muito reduzidas — é imposta por uma micropolítica violenta e coercitiva sobre o corpo do feminino, como observamos ao longo das entrevistas, embora a grande maioria das mulheres seja atravessada por esse ideal sem qualquer apreciação crítica ou autorreflexão. Esta mais nova ferramenta social, que está no mercado virtual desde 2012, mas que apenas no ano 2013 foi alvo de intensa procura, insere seus membros em uma malha apertada de feixe de relações sociais que controla todos os seus movimentos, no que tange à alimentação e ao exercício físico. Funciona, assim, como uma sociedade do controle virtual, na medida em que a restrição rígida molda um novo tipo de relação e um novo modo de exercitar o poder, convergindo para um sistema de obediência cega e de eficácia inatingível. Cada atriz social que é seguida no *Instagram* compartilha a sua marca, através do seu estilo de vida (rotina de alimentação e de exercício), favorecendo o seu controle no espaço e no tempo para, assim, atingir a finalidade de emagrecer (capital da aparência).

Para o filósofo francês Michael Foucault (2014/1969), a microfísica imposta pelo poder faz com que o externo seja concebido pelo indivíduo como aquilo que lhe é próprio e de fonte interna. O grande efeito da dominação é quando o sujeito se apropria do comportamento ou da ideia como se esta lhe fosse própria, desde sempre. Salientamos o quanto o controle da atividade implica em monitoramento do tempo e do espaço das atrizes sociais que, no nosso universo, são as mulheres que perderam uma quantidade muito grande de peso depois que abriram uma conta na rede virtual. Observamos uma elaboração gestual de ação que é decomposta em elementos sucessivos e repetitivos (ritual da alimentação e do exercício físico) até que seja conseguida a mais completa correlação do corpo com o gesto (dieta e malhação conduzem ao corpo dos sonhos: magro e definido) a fim de alcançar o seu melhor rendimento (ilusório, tendo em vista que, para elas, jamais o corpo rende como elas verdadeiramente fantasiam), conforme ilustra o seguinte exemplo: "eu preciso postar todo dia os meus exercícios e a minha comida, porque é uma forma de criar uma rotina e de ter controle do que eu tô fazendo; só assim consigo manter o meu autocontrole" (Madureira, 2015, p. 58).

O *Instagram* funciona como um grande panóptico virtual em que os indivíduos são forte e subliminarmente encarregados de cuidar do bom andamento do dispositivo. Foucault (2014/1969) define o conceito de panóptico como

um conjunto de dispositivos que permitem uma vigilância e um controle social cada vez mais eficientes. Para o francês, "aquele que está submetido ao campo da visibilidade retoma para si as imposições do poder; inscreve em si a relação de poder na qual mantém os dois papéis; torna-se princípio da sua própria sujeição" (Foucault, 2014/1969, p. 31). Essa linha de raciocínio ratifica a declaração a seguir:

Iá parece que você tem que provar para a pessoa que você consegue, mas quem é a pessoa? Você não sabe, são 5.500 pessoas, você não sabe quem são, não sabe nem se elas existem; é como se fosse um *big brother* mesmo, porque tem um monte de gente te vigiando (Madureira, 2015, p. 60).

O que percebemos é a instauração de uma vigilância profunda de si no tocante à alimentação e aos exercícios, o que resulta em um intenso trabalho sobre o corpo, conforme as seguintes declarações: "se eu saísse da rotina, as pessoas me cobravam e muito; eu tinha que me policiar mesmo" (Madureira, 2015, p. 60) e "eu comecei a levar a minha dieta muito a sério e até evitava comer fora para não perder o meu autocontrole nem postar fotos jacando" (Madureira, 2015, p. 60). Tais confissões revelam o quanto o olhar vigilante da alteridade é introjetado, tornando-se, assim, o seu próprio olhar sobre o seu corpo. Em outras palavras, na medida em que "quem mais me ajuda a manter a disciplina do comportamento e da alimentação são os meus seguidores", "é como se eu tivesse mais controle do que eu estou ingerindo e do que eu estou fazendo" (Madureira, 2015, p. 60), pois "eu administro melhor as calorias e os nutrientes que eu como durante o dia" (Madureira, 2015, p. 60).

## #COLOCAAGORDURAPRACHORAR

No universo pesquisado, as mulheres se unem com o objetivo único de emagrecer. Esta união se dá por meio de encontros virtuais proporcionados pelas redes sociais, nas quais elas mesmas compartilham informações acerca de si, em formato de diário fotográfico, sobre a sua rotina alimentar e de exercício físico. A principal rede social onde elas se conhecem é o *Instagram*. Nesta plataforma, constroem uma rede de vínculo e de apoio, fazendo deste espaço um continente acolhedor e amoroso para as suas angústias, dores e sofrimentos, acerca da relação que construíram com o seu corpo ao longo de suas vidas. Ali compartilham tristezas e dissabores em relação ao corpo e encontram pessoas com as quais possam se identificar e compartilhar os mesmos sentimentos. Esse é um dos grandes diferenciais que a rede proporciona: descobrir pessoas que têm histórias similares, esbarrar com aqueles que passam pelas mesmas dificuldades e que estão em busca da mesma saída.

Em um mundo onde as pessoas não têm mais tempo de fazer muita coisa além da rotina profissional e familiar, inclusive relegando-se ao terceiro plano, o que leva ao adoecimento psíquico, a rede social passa a ter a função de um grande ouvido no meio de tanta confusão e de uma rotina atordoante da vida contemporânea. Ela escuta o que o ser humano tem a dizer, seja o que quer que seja. Ela simplesmente escuta o grito de socorro. Os seguidores que se identificam com a dor compartilhada devolvem o grito no formato de respostas carinhosas, que passam a ser vivenciadas enquanto amparo, apoio e até mesmo proteção. Encontrar um semelhante com que possa partilhar a sua infelicidade, acompanhada por uma sensação de estar perdido e sem saída, faz com que encontre alternativas para sair do isolamento e criar possibilidades de saída. É como se, diante de um grande tiroteio, o sujeito finalmente encontrasse alguém que pudesse ouvi-lo, ainda que a escuta possa vir acompanhada de julgamentos.

Neste cenário das *#instafits*, elas se deparam com outras mulheres que se tornam grandes exemplos de transformação de vida — são as *#musasinspiradoras* —, em virtude do peso eliminado. Existe um número cada vez mais crescente de mulheres que conseguem subtrair muitos quilos (identificamos e entrevistamos pessoas que eliminaram 50, 60, 70 e 80 quilos) depois de abrir uma conta fitness no Instagram. Essas recebem um novo significante: *#supermulheres*.

É interessante notar que o contato apenas por uma rede social, *Instagram*, não é suficiente. Elas se tornam adictas a esse universo e querem encontrar as suas musas e amigas *fitness* em outros lugares virtuais também. Por isso, após o contato inicial, começam a buscar outros lugares onde podem encontrá-las e afinar a relação. O próximo passo é adicionar em outras redes sociais, como o *Facebook* e o *Snapchat*. Assim, passam a conviver mais de perto com as suas musas inspiradoras para conhecê-las melhor, adentrando em suas casas, espaços familiares e momentos de família mais íntimos. Por último, passam a conversar entre elas pelo aplicativo de mensagens eletrônicas *WhatsApp*. Muitas criam grupos com as suas seguidoras favoritas justamente para estreitarem suas relações. Várias se tornam amigas, embora não se conheçam pessoalmente (existem casos de morarem em cidades diferentes ou em países distintos).

As *instafits* usam os grupos para intensificar o compartilhamento de sua militância pela saúde: "Fala galera, bom dia, olha só 7h da manhã e eu já tô voltando da academia! Vamo que vamo, mulherada! Foco total!" (Madureira, 2015, p. 62). As mulheres também usam a ferramenta para ajudar na sua própria motivação diária:

"Nossa, ela já foi pra academia e eu ainda tô aqui deitada?! Não posso continuar assim! Academia já!" (Madureira, 2015, p. 62). Não podemos esquecer que abaixo de cada comentário existe sempre a foto para comprovar que o que está sendo dito é realmente verdade. Após as idas às academias (e fotos para provar!), existem os reconhecimentos e prestígios: "gostei de ver, ninguém fugiu da luta hoje...isso ai, amanhã tem mais!" (Madureira, 2015, p. 62). No dia seguinte, começa tudo de novo, porém desta vez outra pessoa posta a foto do exercício primeiro. E a saga continua...

Cada dia, uma exerce o papel de líder, ou modelo a ser seguido, em função da alimentação (grãos, folhas, verduras, carnes) ou tipo de exercício (corda, step, barra, dupla) realizado naquele dia. Notamos que, ao se inserirem no grupo, essas mulheres, que sempre se sentiram à margem da sociedade, finalmente conseguem cavar um lugar de prestígio e legitimidade, em virtude do seu comportamento exemplar de domar a sua própria gordura e "colocá-la para chorar", conforme disse uma de nossas entrevistadas. Depois de infinitas tentativas para perder medidas por meio de inúmeras dietas (ingestão apenas de água, proteína, dieta *dukan*, *shakes* etc.), todas fracassadas, essas mulheres conseguem realmente sair do lugar e diminuir silhueta, busto, coxa, cintura, quadril. O resultado é extraordinário e, depois de muito tempo, sentem-se realmente belas, sentem-se realmente mulheres. Após passarem tanto tempo no campo da invisibilidade social, pisar no palco que a rede social lhes fornece, e serem legitimizadas por meio da grande quantidade de curtidas e do número de comentários elogiosos acerca de sua trajetória, é uma enorme fonte de satisfação.

Ao emagrecerem no período de um ano, essas mulheres conseguem esculpir seus corpos, tornando-se magras, de modo a alcançarem um lugar de visibilidade no mundo. Isso se dá através da quantidade de curtidas e comentários positivos que recebem das *selfies* compartilhadas no dia a dia. Muitas delas, através da ligação afetiva que constroem com as suas seguidoras, formam um grupo de pertencimento que se ajuda tanto no que tange às dificuldades emocionais acerca do corpo gordo em uma sociedade lipofóbica, quanto nas formas de emagrecimento (alimentos e atividades físicas). Por isso, entende-se que as #instafitness não se tornam dependentes da ferramenta virtual em si, mas do laço afetivo que se formou em virtude da dor e do sofrimento da exclusão social do corpo obeso. Se no início de sua jornada a quantidade de fotos compartilhadas é grande, com o passar do tempo, esse número vai caindo exponencialmente. Se o olhar de suas seguidoras cria possibilidades de se sentirem seguras e acreditarem em seu potencial para emagrecerem, logo existe uma positivação da sua existência. Acreditamos

que isso é vivido enquanto uma forma libertadora, na medida em que, ao alcançarem um corpo mais magro, elas se enquadram em um padrão legitimado socialmente, se libertando da tortura e angústia de estarem acima do peso em uma sociedade que vê somente no corpo magro aspectos como beleza e saúde.

Aqui está outro ponto que atrai o nosso olhar: do objetivo de eliminar gordura, as redes sociais possibilitam a criação de um espaço em formato de abrigo, onde elas sintam-se seguras o suficiente para compartilhar as suas dores acerca dos seus corpos, tão maltratados pelos olhares alheios, e também sobre os assuntos que surgirem fora deste campo, como feminilidade, profissão, maternidade, amor e etc. As fronteiras da gordura se expandem para outros campo da vida afetiva e o laço que as une passa a se ramificar para outros lados, dando novas flores com diferentes cores e de diferentes tipos.

É interessante notar o quanto o grupo media a relação dessas mulheres com a realidade, se tornando responsável, inclusive, pela construção de uma nova relação com o corpo acerca do seu corpóreo durante muitos anos. Por meio do olhar do outro virtual, sentem-se capaz de mudar a crença já consolidada de si própria (gordo, feio, incapaz, indigno, vil, indecoroso) para acreditarem em si, em sua potência, em sua beleza, em sua capacidade. Elas vivenciam uma verdadeira mudança de paradigma. Depois de um sentimento eterno de incompetência, passam a acreditar nelas mesmas. É uma longa e intensa injeção de autoestima, que cria um solo próprio para desconstruir o passado que tanto as assolou para, por meio do presente recheado de coloridos e reconfortantes afetos que estimulam a sua labuta diária para lapidarem o seu corpo, construir um futuro positivo e cheio de esperanças.

Vilhena (no prelo), apoiada em Winnicott, indaga se seria possível pensar o espaço virtual também como um espaço de criação e que, ao acolher o sujeito, favoreceria a experiência de si? Seria igualmente possível pensar no ambiente virtual como um local que envolve, acolhe e possibilita a criação de laços?

Tudo isso só se torna possível porque a ferramenta constitui um lugar, ainda que virtual, que pode ouvir essas mulheres. Ali, elas encontram outras mulheres que atravessam situações de vida similares, dividem suas dificuldades, os medos e as angústias de serem quem são, a complexidade de ser mulher nos dias de hoje, como as muitas rotinas diárias que têm que dar conta – profissional, materna, esposa, mãe, filha, avó – e, ainda assim, manter-se em dia com o corpo. Tais imposições são tirânicas e acabam por escravizar o sujeito feminino que, ao não corresponder a cada exigência social acima citada, vivenciam essa

impossibilidade enquanto falha pessoal e até mesmo de caráter.

Isso significa que o problema se torna individual e não coletivo, ou seja, o fato de estarem abaixo da expectativa da exigência social é sinônimo de uma falha individual e não porque o ambiente social não fornece ferramentas suficientes para que essa mulher tenha sucesso. Muito menos isso se justifica em virtude de a expectativa de perfeição ser inalcançável. Além disso, existem as comorbidades criadas em virtude da gordura corporal, tais como diabetes tipo 2, problemas no coração, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer, problemas cognitivos e lentidão motora.

O que percebemos com tudo isso é que muitos são os obstáculos e impasses, mas, unidas pela rede, elas se sentem capazes de vencer e de viver cada dia como se fosse o último, desde que estejam juntas!

#### CONTRIBUIÇÃO DE CADA AUTORA

B. S. M e J. V. são as responsáveis pela redação final (revisão e edição) e contribuíram para a contextualização e metodologia do artigo; B. S. M. realizou a investigação e foi responsável pela redação inicial do artigo (rascunho) e J. V. foi responsável pela supervisão..

#### DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSES

Os autores declaram que não há conflitos de interesses no presente artigo.

#### DECLARAÇÃO DE FINANCIAMENTO

A pesquisa relatada foi financiada pelo CNPQ (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico).

#### REFERÊNCIAS

- Anzieu, D. (1933). *Grupo e o inconsciente: O imaginário social*. Rio de Janeiro: Casa do Psicólogo.
- Bauman, Z. (1999). *O mal-estar da modernidade*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Berger, P., & Luckmann, T. (1967). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Nova York: Doubleday.
- Del Priori, M. (1988). *A mulher na história do Brasil*. São Paulo: Contexto.
- Del Priori, M. (1995). Dossiê: A história do corpo. *Anais do Museu Paulista: História e Cultura Material*, 3(1), 9-26. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-47141995000100002>
- Erickson, T. (1996). *The world wide web as social hypertext*. Disponível em: [http://www.pliant.org/personal/Tom\\_Erickson/SocialHypertext.html](http://www.pliant.org/personal/Tom_Erickson/SocialHypertext.html)
- Foucault, M. (2014). *A arqueologia do saber*. Rio de Janeiro: Forense Universitaria. (Trabalho original publicado em 1969).
- Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir: Naissance de la prison*. Paris: Gallimard.
- Freud, S. (1969). A dissolução do complexo de édipo. Em Freud, S. *As obras completas*. (Vol. XIX). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1924)
- Freud, S. (2011). *Psicologia das massas e análise do eu*. (Vol. XV). São Paulo: Companhia das letras. (Trabalho original publicado em 1921)
- Goffman, E. (1967). *Interaction ritual: Essays on face-to-face behavior*. Nova York: Editora Doubleday.
- Hakim, C. (2012). *O capital erótico*. Rio de Janeiro: Besta Business.
- Lemos, A. (1997). Cibersocialidade: Tecnologia e vida social na cultura contemporânea. *Logos: Comunicação e Universidade*, 4(1).
- Lemos, A. (2002). *A arte da vida: Diários pessoais e webcams na internet*. Intercom. XXV Congresso Brasileiro de Ciências e Comunicação, Salvador/BH. Disponível em: <http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/37b5da563c6bc5ec6f2697de38bffd84.pdf>
- Lemos, A. (2007). Ciberespaço e tecnologias móveis: Processos de territorialização e desterritorialização da cibercultura. Em: A. S. Médola, D. Araújo, F. Bruno (Eds.). *Imagem, visibilidade e cultura midiática* (pp. 277-293). Porto Alegre: Sulina.
- Malysse, S. (1998). Le Breton, David. *La sociologie du corps*. Paris: Presses Universitaires de France, 1992. 128 p. *Horizontes Antropológicos*, 4(9), 333-335. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-71831998000200020>
- Novaes, J. V. (2006). *O intolerável peso da feiúra*. Rio de Janeiro: PUC-Rio e Garamond.
- Novaes, J. V. (2010). *Com que corpo eu vou? Sociabilidade e usos do corpo nas mulheres das camadas altas e populares*. Rio de Janeiro: Pallas.
- Pichon-Rivière, E. (1986). *O processo grupal*. São Paulo: Martins Fontes.
- Robin, R. (1997). *Le golem de l'écriture: De l'autofiction au Cybersoi*. Montreal: XYZ

- Rosa, C. M. (2012). *Aqui eu posso até ser eu mesmo. Sobre a psicoterapia de grupo no Centro de Atenção Psicosocial (CAPS)*. (Dissertação de mestrado). Pontifícia Universidade Católica, Rio de Janeiro.
- Sant'Anna, D. (2001). *Corpos de passagem: Ensaios sobre a subjetividade contemporânea*. São Paulo: Estação da Liberdade.
- Sartre, J. (2002). *A crítica da razão dialética*. São Paulo: DP&A.
- Sibília, P. (2007). *O show do eu: Subjetividade nos gêneros confessionais da Internet*. Rio de Janeiro: UFRJ.
- Sibília, P. (2002). *O homem pós-orgânico: Corpo, subjetividade e tecnologias digitais*. Rio de Janeiro: Relume Dumará.
- Sibília, P. (2012). *Redes ou paredes: A escola em tempos de dispersão* (V. Ribeiro, Trad.). Rio de Janeiro: Contraponto.
- Trotter, W. B. L. (1919). *Instincts of the herd in peace and war*. New York: MacMillan.
- Versignassi, A. (2001). *Weblogs reinventam o uso da internet*. Folha de São Paulo. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/informatica/ult124u3961.shtml>
- Vilhena, J. (no prelo). *Lugar e não-lugar no mundo virtual. Notas sobre criatividade e territórios de existência na rede*. Psicologia Clínica.
- Vilhena, J., Medeiros S. e Novaes, J. (2005). A violência da imagem: Estética, feminino e contemporaneidade. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 5(1), 109-144.

Recebido em: 16/12/2016  
Primeira decisão editorial em: 16/08/2017  
Aceito em: 07/09/2017

<sup>1</sup> O objetivo do presente artigo não é discorrer acerca do lugar marginalizado no qual o sujeito feminino sempre foi alvo. Para uma leitura mais aprofundada sobre tema, sugerimos as seguintes leituras: Del Priori, M. (2009). *Ao sul do corpo: Condição feminina, maternidades e mentalidades no Brasil Colônia*. São Paulo: Unesp. e Vilhena, J. & Novaes, J. (orgs). (2012). *Corpo para que te quero? Usos, abusos e desusos*. Rio de Janeiro: Appris, PUC.

<sup>2</sup> Baseado no resultado de pontos, levando em consideração a maneira pela qual os alimentos são assimilados pelo corpo, e conduzindo o obeso a fazer escolhas alimentares inteligentes, isto é, mais saudáveis e com baixo teor calórico.

<sup>3</sup> Do inglês, zero gordura: uma alusão ao corpo ausente de gordura.