



## A Identidade masculina em crise<sup>1</sup>

1. Carolina da Silva Costa<sup>2</sup>
2. José Bonfim Moraes Junior<sup>3</sup>
3. Luana Silva Santana<sup>4</sup>
4. Rayssa Adorno Lande<sup>5</sup>
5. Yrla Braga Moura<sup>6</sup>

Universidade Federal de Mato Grosso, Mato Grosso, MT

### RESUMO

Neste artigo o foco principal será a crise de identidade masculina, influenciada principalmente pela inserção da mulher no mercado de trabalho, alterando assim o cotidiano masculino. Alguns dos embasamentos teóricos são Stuart Hall com a questão das identidades e Michel Foucault com o domínio de si focando-se principalmente na dietética. A análise conta com o periódico masculino Men's Health através da reportagem “9 truques imbatíveis”, que ensina truques para manter o peso e o corpo em forma, edição especial de nutrição 2010.

### INTRODUÇÃO

O termo “identidade” refere-se ao conjunto das características próprias e exclusivas de um indivíduo, quando este indivíduo começa a sofrer modificações intensas em seu

---

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanaa@hotmail.com](mailto:luana.santanaa@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)



comportamento ele se estabelece em crise. A crise de identidade está relacionado com as transformações que o sujeito passa no decorrer das mudanças na sociedade, como podemos citar: inserção da mulher no mercado de trabalho, a preocupação do homem com a sua alimentação e o seu desempenho .

Mas como a mulher deixou de ser vista como apenas um ser do lar? E porque alguns homens começaram a cuidar da sua dietética?

Esses descentramentos indicam em conjunto a mudança de comportamento do ser humano em relação a sociedade na qual ele está inserida. Podendo-se afirmar que em vários momentos o sujeito se estabeleceu em crise. A exemplo podemos citar a mulher, em um dado momentos da história ela se apresentava como dona de casa, esposa que cuidava apenas da casa, filhos e marido, hoje ela está inserida no mercado de trabalho realizando diversas funções na sociedade, ou seja, a mulher passa a ditar as regras, o homem se torna um esposo mais parceiro ajuda nas tarefas de casa. Em consequência desses descentramentos surgem as novas identidades, que passam a interagir na sociedade.

Essas novas identidades, o novo comportamento exercido tanto pela mulher quanto pelo homem perante a sociedade moderna, servirão de base para o desenvolvimento do trabalho. Imagem da mulher é construída através das práticas sociais que em um primeiro momento baseou-se nas figuras de mãe, dona-de-casa e zeladora dos homens, não de qualquer homem, mas do marido e dos filhos.

Para os gregos a mulher estava destinada ao privado, entretanto não existia como o ser, não tinha voz. Já na organização masculina, de extrema hierarquização, o homem é público, ele aparece tem voz e é ouvido, por isso existe. Analisando a questão da sexualidade pode se observar uma relação do indivíduo consigo mesmo, que compreende um conjunto de reflexões e de práticas que constituem, ao mesmo tempo, uma moral, uma dietética, uma erótica e uma estética da existência.

A imagem primeira de masculinidade ligada à ideia de homem provedor, forte e chefe de família está se modificando. Do mesmo modo, a imagem feminina que ligada à mulher, mãe, esposa, dona-de-casa. Além disso, hoje o indivíduo se preocupa mais com o corpo,

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanaa@hotmail.com](mailto:luana.santanaa@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)



estipula limites e regras em sua alimentação, obedecendo assim a ditadura da beleza, tornando assim escravo da dietética.

Essa preocupação é desencadeada pela a inserção da mulher no mercado de trabalho, o papel de esposa mãe e do lar muda, ela passa a ditar as novas regras. São essas modificações de papéis que a crise de identidade permite.

O movimento feminista se destaca tanto como crítica teórica como movimento social que buscou a emancipação da mulher diante da hierarquização social masculina. A mulher passa a identificar-se como algo maior que os papéis atribuídos a ela. Agora ela tem papel ativo na sociedade, está no mercado de trabalho, expressa opiniões, tem poder sobre o próprio corpo e desejo, enfim desvinculou-se dos antigos papéis impostos por questões de gênero.

Tendo em vista esse novo papel a mídia e as Revistas Femininas evoluíram tanto com o cenário e o assunto como forma de capturar essa mulher, que possui poder de compra, que quer dicas sobre moda e cabelos, saúde e as opiniões dos especialistas na área, mercado de trabalho, culinária. Os mecanismos usados pelas mulheres para que se reconheça nas Revistas Femininas de uma forma geral funcionam porque oferecem as receptoras várias possibilidades (ou níveis) de identificação.

## **A Questão das Identidades**

Segundo Stuart Hall (2003), um teórico jamaicano, trata das velhas identidades que por tanto tempo estabilizaram o mundo social, que estão em declínio, fazendo surgir novas identidades e fragmentando o indivíduo moderno, até aqui visto como um sujeito unificado (HALL, 2003).

Além de enumerar os deslocamentos que levaram a essa concepção de crise, Hall (2003) estabelece ligações com outros teóricos para explicar esse fenômeno. O autor aponta cinco descentramentos do sujeito. O primeiro ocorreu a partir do pensamento marxista que coloca as relações sociais e não a noção abstrata de homem no centro do sistema teórico. O segundo, com A psicanálise freudiana que é a descoberta dos processos psíquicos e simbólicos do inconsciente. O terceiro, associado a Saussure, em que não somos “autores” das  
Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanana@hotmail.com](mailto:luana.santanana@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)



afirmações que fazemos ou dos significados que expressamos na língua. O quarto e principal com Foucault, com a “genealogia do sujeito moderno” em que o poder disciplinar está preocupado com a vigilância e o governo da espécie humana só depois com o indivíduo e com o corpo. E o quinto é o impacto do feminismo que levou ao descentramento conceitual do sujeito cartesiano e sociológico.

Para tratar desse declínio que é também chamado “crise de identidade”, o autor Stuart Hall parte das concepções de sujeito do Iluminismo, sociológico e pós-moderno. Antes de sermos concebidos como sujeitos fragmentados, capazes de capturar as diversas identidades resultantes de um mundo globalizado em que elas fluem livremente, para o Iluminismo éramos indivíduos totalmente centralizados, unificado, dotado das capacidades de razões, de consciência e de ação.

Já para o sociológico possuíamos capacidade de interação do interior do sujeito com outros sujeitos, além disso, ele refletia a crescente complexidade do mundo moderno. No pós-moderno, somos várias identidades, constituídos através de uma modernidade tardia e descentralização, ou seja, não possui uma identidade fixa, essencial ou permanente.

As correspondências e as falhas dessas concepções são melhores evidenciadas na mudança da modernidade tardia, conhecida como “globalização”. Também no “jogo das identidades”, “uma vez que a identidade muda de acordo com a forma como o sujeito é interpelado ou representado, a identificação não é automática, mas pode ser ganhada ou perdida”(Hall, 2003, pp.21).

No capítulo “Nascimento e morte do sujeito moderno”, Hall faz um “esboço da descrição feita por alguns teóricos contemporâneos, das principais mudanças na forma pela qual o sujeito e a identidade são conceptualizados no pensamento moderno”. Com objetivo de traçar os estágios através dos quais uma visão particular do “sujeito homem” emergiu pela primeira vez na idade moderna; como ele se tornou “centrado”, nos discursos e práticas que moldaram as sociedades modernas e como está sendo “descentrado” na modernidade tardia” (Hall, 2003, pp.23).

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanana@hotmail.com](mailto:luana.santanana@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)



A constituição da identidade enquanto sujeito se classifica como móvel e não estável, ou seja, o sujeito está se tornando fragmentado, composto de várias identidades, sendo as vezes contraditórias ou não.

“A identidade somente se torna questão quando está em crise, quando algo que se supões como fixo, coerente e estável é deslocado pela experiência da dúvida e da incerteza”.

A globalização se apresenta como a deslocadora das identidades culturais nacionais, em que três possíveis consequências são expressas: desintegração das identidades nacionais como resultado da homogeneização cultural, reforço de identidades pela resistência a esse processo e a construção de novas identidades híbridas.

Uma das principais características sobre construção de novas identidades híbridas é “compreensão do espaço-tempo” que faz “se sentir que o mundo é menor e as distâncias mais curtas, que os eventos em um determinado lugar têm impacto imediato sobre as pessoas e lugares situados a uma grande distância (Hall, 2003). Compreender que o espaço se encolhe para se tornar uma aldeia “global” e a necessidade da compreensão de mundos espaciais e temporais. As relações espaço-tempo têm efeitos profundos sobre a forma com que as identidades são representadas e localizadas.

Desde a Revolução Industrial, o trabalho tem predominado em nossas vidas, alterando a vida cotidiana das pessoas comuns. A estrutura passa a estar amplamente predeterminada: um pouco de religião e muito trabalho. O lazer consistia nos breves momentos de descanso antes do dia seguinte. Outras ocupações tradicionais têm diminuído em termos de sua importância cronológica, notadamente a criação dos filhos. (*The Guardian*, 1997)

Tais mudanças são relacionadas, de alguma forma, a situações sociais, de classe e geográficas: e não exclusivamente de classe. A sociedade está começando a se sentir vítima e não gestora da “mudança cultural”.

## **O Domínio de Si**

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanaa@hotmail.com](mailto:luana.santanaa@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)



O teórico Michel Foucault (1984) propõem em sua obra “O uso dos prazeres” ações que produziria ativamente práticas de constituição de si como: a dietética, a erótica e estética. Neste artigo chamaremos a atenção para a Dietética, que está relacionada com a preocupação do homem com o próprio psicológico e desempenho.

“Dietética é o domínio em que é estilizada a relação do indivíduo com o próprio corpo. A idéia de um regime que, entendido como uma medida a ser aplicada aos limites próprios à vida”. “As práticas sexuais são objeto de preocupação e vigilância em função do cuidado com o corpo e com a progeneritura, uma vez que o corpo do indivíduo e sua decadência estão em relação direta com esses atos”. (Michel Foucault, 1988)

Os objetivos do homem grego são diferentes do homem contemporâneo, devido às alterações na sociedade como já citado anteriormente. Entretanto, a historicidade da relação do homem consigo mesmo e as diferentes mediações estabelecidas na nossa cultura que podemos observar em campos aparentemente “inocentes” desencadeiam questionamentos no homem sobre o seu desempenho, causando assim uma crise de identidade. (Ieda Tucherman, 2010)

De fato esta crise de identidades masculina na pos modernidade será o nosso objeto de estudo, baseando nas mudanças do comportamento masculino a partir do periódico Men's Health apoiando-se na base teorica Foucaultiana da erótica e da dietética. A análise que será feita é da edição especial de nutrição 2010.

A Dietética é uma tecnologia que estuda o efeito da alimentação e dos nutrientes no organismo e o modo como os alimentos podem ser utilizados para promover a saúde, prevenir e tratar a doença. O seu projeto, portanto, é a investigação da maneira como se constitui a experiência em que os indivíduos se reconhecem como sujeitos de uma sexualidade que abre para conhecimentos diversos e se articula num sistema de regras e coerções. Sua análise é sobre os homens enquanto sujeitos sexuais produtores de história.

## **Universo masculino em Men's Health**

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanaa@hotmail.com](mailto:luana.santanaa@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)



A Revista Men's Health surgiu nos Estados Unidos, no final da década de 80, e hoje possui edições próprias em vários países. É classificada como a maior revista do gênero masculino, com 38 edições em todo mundo. No Brasil, ela é publicada pela editora Abril, tendo a primeira edição em maio de 2006.

Descrevendo as características marcantes da revista Men's Health podemos destacar na capa um grande diferencial: a imagem de corpos masculinos, musculosos, ao invés de fotos sensuais femininas e quando elas aparecem sempre são acompanhadas de um homem. Ao nos depararmos com a capa, temos a impressão de que as publicações são voltadas aos serviços físicos, mas na verdade este tem a corresponder apenas a uma parte dos assuntos abordados.

Segundo o editor de Men's Health, Airton Seligman, definiu a linha editorial é de uma revista para homens que querem mais qualidade de vida e o seu diferencial é o fato da publicação ser mais voltada ao serviço do que ao entretenimento, ou seja, dar dicas e oferecer aos homens melhores maneiras de se cuidar. Esta concentra-se na saúde e bem estar do homem, assuntos que dentro da publicação estão bastante interligados.

Já no universo masculino se existe crise é porque os fundamentos do eterno masculino foram abalados pela história, pelo social e ao falar sobre isso deve-se incluir as transformações do feminino. Um dos fatores que levam os homens a mudar seus comportamentos é justamente pela demanda das mulheres, e a entrada delas no mercado de trabalho. Elas desejam e precisam de homens parceiros que dividam responsabilidades também em casa. Assumindo nova postura, a distinção dos espaços, o público (homem) e o privado (mulher) já não são tão marcantes uma difusão de características e uma interpenetração de territórios. As identidades se misturam, se modificam, adquirem características do seu oposto, se confundem e são absorvidas pelas pessoas que estão vivendo em sociedades.

Os papéis e as representações estão sendo relativizados por outros atributos que revelam o homem dedicado, vaidoso e até inseguro, enquanto a mulher aparece forte, trabalhadora, corajosa. Isso fica bem perceptível na revista a todo o momento, pois a principal motivação do homem para se cuidar, é conquistar essa mulher forte e segura. É um jogo que

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ) – Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanana@hotmail.com](mailto:luana.santanana@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)



borra limites e evidencia novas configurações. O “novo” homem sente-se perdido no papel sem referenciais, encontra-se entre dois paradigmas: a masculinidade tradicional e a demanda da sociedade de uma postura mais flexível.

A mídia contribui para essa mudança quando incorpora e mostra esse homem moderno. Esse homem retratado preocupa-se com a aparência, veste cores tradicionalmente ligadas ao dito “universo feminino”, como cor de rosa, lilás e roxo. Ele expressa seus sentimentos é gentil, carinhoso, atencioso, tem senso de humor, tratando tudo isso com naturalidade.

A relação entre mídia e sociedade contribui para se sustentar a ideia de que a masculinidade contemporânea está se modificando, transformando. Assim, também se modifica o paradigma da masculinidade tradicional ou hegemônica.

Sócrates Nolasco (1993) diz que as modificações ocorridas nos modelos sociais durante a pós-modernidade ocorreram devido à crescente individualização. De fato foi nessa época que eles construíram a nova maneira de se estabilizar de acordo apenas com suas vontades, abandonando padrões pré determinados.

O homem duro, solitário, porque não precisa de ninguém, impassível viril a toda prova. Todos os homens, em determinada época, sonharam ser assim: Uma besta sexual com mulheres, mas que não se liga a nenhuma delas; um ser que só encontra seus congêneres masculinos na competição, na guerra ou no esporte. Em suma, o mais duro dos duros, ‘ um mutilado do afeto’, feito mais para morrer do que para se casar e ninar bebês (BADINTER, 1993, p. 134)

Também tem sido da mídia a função de propor a estes homens mecanismos para lidar com as mudanças que vem ocorrendo no próprio conceito de masculinidade. Em função disso podemos citar a revista Men’s Health cujo seu objetivo é construir um modelo de homem através de suas matérias sobre saúde, *fitness*, nutrição, sexualidade, estilo de vida e comportamento, além disso, em nosso país esses interesses só ganharam força na última década.

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanana@hotmail.com](mailto:luana.santanana@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)





A reportagem “9 truques imbatíveis”, que ensina truques para o homem manter o peso e o corpo em forma, da Revista Men's Health da edição especial de nutrição 2010, foi analisada retomando as teorias acima citadas.

A partir do momento que a mulher deixa a imagem de mãe, esposa e dona-de-casa, e vai para o mercado de trabalho, adquirindo mais espaço e independência na sociedade, o homem começa a ficar mais inseguro com sua imagem, preocupando-se mais com sua estética, o que antes não o preocupava, agora não só as mulheres se adequam a ditadura da beleza, mas os homens também.

Essa preocupação é bem retratada na revista Men's Health. Vamos analisar a matéria de nome “9 truques imbatíveis”, que dá dicas de como emagrecer com saúde e manter um corpo bonito, sem muitas dificuldades e extremismos tentando passar a mensagem de facilidade para os homens manterem o corpo, nela está clara a preocupação do homem com seu corpo, com sua saúde, com que as mulheres pensam sobre, mas isso tudo sem deixar de lado a imagem máscula e viril de homem.

Percebemos ao longo de toda a revista, que ela além de ter uma preocupação com a beleza, é o trabalho dela oferecer as dicas para que a beleza seja alcançada. Logo abaixo do título da matéria já temos uma frase que evidencia essa preocupação com a beleza: “Entregamos de bandeja as estratégias que vão fazer a balança pender a seu favor”, mostrando nessa fala que agora o homem também tem regras de beleza, e que seguir tais regras não é mais só papel da mulher.

Mas uma questão que podemos perceber é que a todo o momento a masculinidade e virilidade são retomadas em falas como: “Competir com um amigo para ver quem emagrece mais estimula sua natureza masculina programada para vencer” e “Ela pode dar aquele força!”. Percebemos então que homens seguem regras de beleza, que antes eram destinadas somente para mulheres, mas não deixando de ser homem, não pondo em risco sua masculinidade.

Antes o homem não perdia tempo com tais preocupações, se preocupar com beleza e saúde era julgado como extrema futilidade e feminilidade, porque homem tinha que se

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanaa@hotmail.com](mailto:luana.santanaa@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)

mostrar como macho, e se preocupar com beleza eram coisa só de mulher e não pertencia ao hall machista, pertencente à sociedade ate pouco tempo. Agora se preocupar com a beleza e com saúde é fator fundamental para que esse novo homem seja notado pelas mulheres, pois há agora um padrão pré-estabelecido para os homens, marcando a entrada de um novo homem no imaginário coletivo atribuindo assim um novo conceito masculinizado, mas com requintes de cuidados que ate pouco tempo eram destinados somente ao publico feminino.

**Análise feita a partir da reportagem abaixo:**

**Estratégia**

## 9 truques imbatíveis

Entregamos de bandeja as estratégias que vão fazer a balança pender a seu favor

Por **David Schipper** e **Adriana Toledo**  
Foto **Kate Powers**

**E**xistem cientistas demais estudando o emagrecimento. Então você pode se preocupar em pensar em coisas realmente importantes, como colocar as sugestões deles em prática. Esses especialistas sempre têm novidades reveladoras, fatos impactantes, dados estatísticos. Então juntamos aqui descobertas importantes e as transformamos em dicas de fácil aplicação. Daí é moleza incorporá-las ao dia-a-dia.

**1. FIQUE COLADO NA BALANÇA**  
Foi-se o tempo em que nos aconselhavam a ficar longe dela para não desanimar. Agora o bom é exatamente o contrário. A balança funciona como estimulante para manter o peso sob controle. Uma pesquisa com 3 500 pessoas, feita pelo Registro Nacional Americano de Controle do Peso (NWCN), constatou que quase metade dos que se mantiveram 25 quilos mais magros durante pelo menos um ano se pesava diariamente. "O hábito pode ser motivador, pois permite monitorar melhor os resultados do esforço", confirma o endocrinologista Filippio Pedrinola, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre Obesidade, em São Paulo.  
A conduta só não pode virar obsessão. "Ao longo do dia, o peso chega a variar mais de 1 quilo, dependendo do horário. Pesá-lo duas ou três vezes por semana é suficiente para mensurar os progressos", aconselha o médico.

**2. SAIA DE FRENTE DA TV**  
Ah, sim, você é fã daqueles programas de culinária em que os chefs ensinam a preparar pratos sedutores? Esqueça as receitas. A mera visão de um cheese-salada é capaz de desencadear um efeito de "fome psicológica" prejudicial à sua dieta. O Laboratório Nacional de Brookhaven, em Nova York (EUA), concluiu que esse tipo de estímulo visual causa 24% de aumento na atividade do córtex frontal. Essa região cerebral está associada a ações exercidas sem muita reflexão, como compras por impulso. "Imagens de pratos podem despertar a vontade de comer mesmo quando estamos sem fome", explica a psicóloga Isolina Praelo, do Centro Psicológico de Controle do Estresse, em Campinas (SP). Levar o prato para a frente da televisão também está fora de cogitação. "A pessoa com atenção dividida come mais depressa e em maior quantidade, o que prejudica a digestão e contribui para o aumento de peso", acrescenta a nutricionista Anna Christina Castilho, do Instituto de Metabolismo e Nutrição, em São Paulo.

Quando atingir a meta, você vai rir à toa

20 2010

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanana@hotmail.com](mailto:luana.santanana@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrilabraga@hotmail.com](mailto:yrilabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)

### 3. VÁ PARA A CAMA

Estamos falando em dormir, se você imaginou outra coisa. Uma boa noite de sono é outra grande aliada no esforço de enxugar a cintura e definir músculos. "A falta de sono altera o funcionamento das glândulas supra-renais, induzindo à maior produção de cortisol, o hormônio do estresse. O excesso dessa substância provoca perda de massa muscular, inchaço e aumento do estoque de gordura", explica o endocrinologista Filippo Pedrinola. "A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa, mas o ideal é dormir de seis a oito horas", ensina. Praticar exercícios regularmente e adotar um hobby ajuda a espantar a tensão e melhora a qualidade do sono.

### 4. NÃO SE DEIXE SEDUZIR PELO PALADAR

Ficar de estômago vazio aumenta muito o risco de você cair em tentação e comprometer a dieta atacando uma coxinha ou um bombom fora de hora. "Quando bate a fome, doces e salgadinhos parecem mais saborosos do que realmente são", diz o pesquisador Yuriy Zverev, da Universidade de Malawi, na África. Nessa hora, o risco de esvaziar o saquinho de batata frita em vez de provar só duas é alto também. Comer em menores quantidades mais vezes por dia ajuda a evitar a fissura por petiscos, que, além de calóricos, não têm nada de nutritivo. "Fracionar a dieta do dia em pelo menos cinco refeições ajuda a acelerar o metabolismo e, conseqüentemente, a emagrecer", avisa a nutricionista Anna Christina Castilho.

### 5. CORTE AS CALORIAS NA PRATELEIRA

No supermercado, não olhe só para o preço: adote o hábito de analisar os rótulos e as informações nutricionais dos alimentos. A dica vale tanto para o biscoito do café-da-manhã quanto para aquela "inocente" barra de chocolate diet. "Compare as marcas e dê preferência a produtos sem gordura trans e com menores teores de açúcar e gorduras saturadas", recomenda Anna Christina. "Optando por alimentos mais saudáveis, você ainda previne diabetes e doenças cardiovasculares.

### 6. COMECE A DIETA NO CALOR

Ainda bem que no Brasil o sol dá as caras praticamente o ano inteiro – já que nos dias quentes a tendência é não exagerar à mesa. "O corpo fabrica mais serotonina, neurotransmissor relacionado à sensação de bem-estar", afirma Isolina. Assim, naturalmente sentimos menos necessidade de consumir alimentos como chocolate, que estimulam a produção de serotonina. "No calor, o corpo também não precisa de tantas calorias para se manter aquecido e se contenta com porções menores", completa. Segundo a especialista, outra motivação é vislumbrar a possibilidade de, na praia, trocar a bermuda pela sunga. "Perder a vergonha de mostrar o corpo acaba sendo um incentivo a mais", conclui.

### 7. APOSTE NA GRANOLA

Um estudo da Universidade Purdue, em Indiana (EUA), provou que vale substituir uma refeição por uma boa tigela de cereais com leite. Graças a ela, em duas semanas os participantes do teste consumiram uma média de 640 calorias diárias a menos do que o habitual e perderam cerca de 2 quilos. "Acompanhados de leite desnatado e pedaços de frutas, os cereais integrais sem açúcar também são uma ótima opção de lanche", sugere Anna Christina. "Eles são ricos em fibras, que saciam a fome

## Competir com um amigo para ver quem emagrece mais estimula sua natureza masculina programada para vencer

rapidamente", completa o gastroenterologista paulista Dan Walezberg, professor da Universidade de São Paulo (USP).

### 8. COMA O QUE PUDER DE CÁLCIO

Notícias sobre os benefícios do leite e seus derivados não param de ser divulgadas. "Quando você não consome cálcio suficiente, seu organismo fica propenso a produzir mais gordura e menos eficiente na hora de eliminá-la. Então ela se acumula nas células", explica a endocrinologista Sandra Villares, da USP. Suas pesquisas estabelecem a relação entre a obesidade e o cálcio. "Ele estimula a ação de uma enzima dentro das células que aumenta a síntese de gordura", justifica. Um homem entre 20 e 50 anos precisa ingerir 1 000 mg de cálcio diariamente. Escolha: um copo de leite (250 ml) ou um pote de iogurte desnatado (250 mg); uma fatia de queijo-de-minas (170 mg), e outra de mussarela (155 mg). Em quatro colheres de sopa de brócolis você encontra 150 mg desse nutriente.

### 9. FAÇA UMA APOSTA (EM VOCÊ, É CLARO)

Convide um amigo que também precisa emagrecer e aposte com ele para ver quem perde mais peso. "Homens se saem muito bem quando transformam objetivos em disputa", diz o nutricionista americano Joy Bauer, autor do livro *Cooking with Joy* (um trocadilho com *Cozinhando com Alegria*). "Há um instinto competitivo na natureza masculina, uma necessidade de vencer. O desafio age como reforço positivo que impulsiona a força de vontade", comenta a psicóloga Isolina Prouença. Registre seu desempenho durante seis meses ou um ano – nada de metas de duas semanas. MH

## ELA PODE DAR AQUELA FORÇA!

**P**or trás de um grande homem há sempre uma mulher segurando a onda. Principalmente daqueles que precisam fechar a boca. Para não correr o risco de cair em tentação, convoque sua parceira. A cooperação dela pode ser decisiva para virar o placar a seu favor. Cynthia Sass, co-autora do livro *Your Diet Is Driving Me Crazy* (Sua Dieta Está Me Enlouquecendo), dá dicas de como incrementar as dietas a dois.

**DÊ AFETO, NÃO AÇÚCAR.** "Nós mulheres aprendemos que mimar o outro com algo gostoso é demonstração de carinho", diz Cynthia Sass. Explique gentilmente à sua parceira que, embora você adore os bombons que ela oferece, o momento não é propício para essa avalanche de calorias. Diga que prefere massagens nos pés.

**APROVEITE O EXEMPLO.** Se sua mulher tem um corpo escultural, sorte sua! Nada de ficar se sentindo frustrado ou com baixa auto-estima só porque ela está em melhor forma que você. Encare o fato como um estímulo para se exercitar e se alimentar direito.

**EVITE OS PROGRAMAS ÓBVIOS.** "Muitos casais só sabem sair para comer", diz Cynthia. Mude o programa. "Faça uma refeição saudável em casa e vá ao cinema depois", sugere.

**COMA ANTES DELA... VOCÊS ESTÃO SEGUINDO DIETAS DIFERENTES.** Enquanto ela janta, sente-se à mesa e tome um café ou uma soda diet. Vocês dois vão consumir aquilo que estava programado sem sofrer a tentação de querer fugir da dieta.

**UNIDOS VENCEREMOS.** "Se um dos dois se sentir pressionado pela dieta e não quiser levá-la a sério, pode acabar sabotando o esforço do outro", explica a especialista. Trabalhe em dupla, assim fica mais fácil vencer essa cruzada.

www.MensHealth.com.br

M+I

2010 21

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ) – Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanaa@hotmail.com](mailto:luana.santanaa@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)



## Referências bibliográficas

HALL, Stuart, *A identidade cultural na pós-modernidade* (2003)

HALL, Stuart *A centralidade da cultura* (1997)

FOUCAULT, Michel, *uso dos prazeres* (1988, p. 126)

ESCOSTEGUY, Ana Carolina, *Os Estudos Culturais* (2009)

PATRÍCIO, Viviane Possa, *Algumas considerações acerca da nova masculinidade*

Café Filosófico: *Mulheres em transformação e homens em crise*

DAVIDSON, Fábio *Crise de Identidade* (maio/2005)

DICIONÁRIO HOUAISS

REVISTA MEN'S HEALTH, *edição especial de nutrição* (2010, p.20,21)

TUCHERMAN, Ieda, *Gastronomia, Cultura e Mídia: o longo percurso “Você é o que você come” por*

Revista FAMECOS, (2010, P. 315)

BIRMAN, Joel, *A problemática da verdade na psicanálise e na genealogia* (1997, p.5)

Trabalho apresentado no Intercom Júnior (IJ)– Jornalismo do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [carolcosta-22@hotmail.com](mailto:carolcosta-22@hotmail.com)

<sup>3</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [jose\\_junior\\_94@hotmail.com](mailto:jose_junior_94@hotmail.com)

<sup>4</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [luana.santanaa@hotmail.com](mailto:luana.santanaa@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [rayssaland@hotmail.com](mailto:rayssaland@hotmail.com)

<sup>5</sup> Estudante de Graduação 3º. semestre do Curso de Jornalismo da UFMT, email [yrlabraga@hotmail.com](mailto:yrlabraga@hotmail.com)

<sup>6</sup> Orientador do trabalho. Professor do Curso de Jornalismo da UFMT, email [deyvissonpereiracosta@hotmail.com](mailto:deyvissonpereiracosta@hotmail.com)