



## **O Bem Estar invade a sala!<sup>1</sup>**

Carlise Nascimento BORGES<sup>2</sup>

Maria Luiza Martins MENDONÇA<sup>3</sup>

Universidade Federal de Goiás, Goiás, GO

### **RESUMO**

Por meio da análise de dois dias do programa *Bem Estar* da Rede Globo, este artigo se propõe a estabelecer uma relação entre o discurso midiático e o discurso médico recorrente no programa, relacionando os discursos à atual ideologia da disciplina e do controle do corpo que se impõe principalmente para as mulheres. Na análise também foi possível verificar a interconexão entre saúde e estética, no qual o programa ensina pedagogicamente o público feminino a proceder com seu corpo de maneira a não ser vista como uma mera preocupação estética, e antes sim como uma preocupação com a saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** corpo feminino; sociedade de controle; mídia; programa Bem Estar.

### **Introdução**

Palavras como “controle”, “disciplina”, “equilíbrio”, “responsabilidade” são hoje palavras conhecidas da sociedade e se repetem indistintamente nos discursos presentes em homens e mulheres, seja na mídia, nas escolas, nas clínicas médicas, nas academias de ginásticas, enfim, aonde quer que eles se encontrem. No caso das mulheres, essas palavras tem ainda um peso maior, pois é notório que há muito se cobra que elas obedeçam a um padrão de beleza estabelecido, que exige magreza e juventude, acima de qualquer outra qualidade.

Porém, embora o uso destas palavras seja corriqueiro, as mulheres parecem não perceber a incidência de um controle e uma disciplina exigida diariamente em suas vidas, principalmente no que diz respeito à alimentação e ao hábito de fazer exercícios físicos. E esse controle, repassado de forma muitas vezes inconsciente, encontra na mídia um apoio fundamental para seu estabelecimento na sociedade.

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no DT 4 – Comunicação audiovisual do XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste realizado de 7 a 9 de junho de 2012.

<sup>2</sup> Mestranda em Comunicação, cultura e cidadania pelo Programa de Pós-graduação da Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia da Universidade Federal de Goiás. Linha de pesquisa: mídia e cultura. Bolsista pela UFG. Email: [carlise.com@gmail.com](mailto:carlise.com@gmail.com).

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Profª Drª do Programa de Pós-graduação da Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia da Universidade Federal de Goiás. Email: [mluisamendonca@gmail.com](mailto:mluisamendonca@gmail.com).



Pensando assim surge o questionamento: Como este controle e disciplina são repassados pela mídia para a mulher brasileira? A tentativa em buscar respostas serão realizadas no decorrer deste artigo, na análise do Programa *Bem Estar* da Rede Globo. Esta análise faz parte de uma pesquisa maior que envolveu corpo e subjetividade feminina perante o discurso médico e midiático. Para o artigo, traremos a análise de dois programas do *Bem Estar* durante os meses de setembro e outubro de 2011. A escolha de meses diferentes foi com o objetivo de não recorrer a programas de um mesmo mês e correr o risco de analisar programas muito parecidos. As edições analisadas foram de 21 de setembro e 07 de outubro.

### **O Programa *Bem Estar***

O *Bem Estar* é um programa televisivo veiculado pela Rede Globo de segunda a sexta-feira às dez horas da manhã possuindo quarenta minutos de duração. Ele trata sobre questões ligadas à saúde, envolvendo informações (médicas) sobre alimentação, exercícios físicos e cuidados com a saúde em geral, de uma maneira descontraída pelos apresentadores. É um programa novo (completou um ano de veiculação em fevereiro deste ano), mas vem alcançando bons índices de audiência, segundo a tabela de audiência da Rede Anhanguera (afiliada da Rede Globo em Goiás)<sup>4</sup>. O programa veio tentar “salvar” as programações matinais da Rede Globo que vinha perdendo audiência para outros canais que apresentavam programas de variedades, que mesclavam informação, culinária, dicas de saúde e notícias sobre os famosos. Com este intuito então, o programa estreou tendo a característica de ser um programa de informações a respeito de saúde e bem estar.

O programa *Bem Estar* é apresentado pelos jornalistas Mariana Ferrão e Fernando Rocha, e possui uma equipe de consultores que estão sempre presentes dando informações ligadas à saúde, alimentação e exercícios físicos. Entre os consultores estão médicos e um preparador físico. Dentre os médicos o programa tem um endocrinologista, o Dr. Alfredo Halpern, uma pediatra, a Dra. Ana Escobar, um infectologista, o Dr. Caio Rosenthal, um especialista em aparelho digestivo e intestinal, Dr. Fábio Atui, um ginecologista, o Dr. José Bento, uma dermatologista, a Dra. Márcia

---

<sup>4</sup>O Programa alcançou em setembro de 2011 um total de 5 pontos e 23% de *share*. Conferir em: TV ANHANGUERA. **Tabela de audiência, share, custos e perfil por programa:** grande Goiânia. Goiânia: 2011.



Purcelli, um cardiologista, o Dr. Roberto Calil Filho. O preparador físico é o educador físico e *personal trainer* José Rubens D’Elia.

O apresentador Fernando Rocha usa a palavra “saúde” para dar as boas vindas aos telespectadores, no lugar do rotineiro “bom dia” como que em uma tentativa de tornar “saúde” com mais esta função na sociedade – além da função de representar o estado de equilíbrio do organismo. Além disso, o *Bem Estar* privilegia a visualidade, fazendo uso de painéis gigantes, animações com um nível alto de aumento, e manipulações diversas para que o telespectador veja, de forma clara e fácil, como tudo acontece dentro de seu organismo, seja em qualquer uma de suas partes. Os apresentadores costumam também dar dicas durante o programa, utilizando um sinal sonoro que eles chamam de “sinal de dica” para que o telespectador fique atento ao que será falado, e que, quase sempre, tem ligação com controles na alimentação e rotina de exercícios físicos. Todo esse uso dos sentidos (visualidade, audição) parece ter um objetivo pedagógico para facilitar o ensino de qual a maneira correta de se proceder para se obter uma “vida de bem estar”. Bem como a questão informal que se propõe no programa, onde as conversas utilizam termos coloquiais, e há uma proximidade com o telespectador que pode enviar perguntas a equipe do programa. O patrocinador do programa – a Natura – diz em seu slogan: “Natura, bem estar bem”, ou seja, para se alcançar esta vida saudável, para viver bem, é necessário cuidar do organismo, da pele, dos cabelos, enfim, vigiando os excessos e privilegiando o equilíbrio.

Durante a semana o programa tem dois dias para temas específicos: a quarta-feira, onde o consultor endocrinologista, Dr. Alfredo Halpern, trata sobre questões ligadas à alimentação, sobrepeso e perda de peso; e a sexta-feira, onde o preparador físico José Rubens D’Elia, dá dicas de exercícios e ensina a praticá-los principalmente dentro de casa, fazendo uso de materiais comuns e descartáveis. Nos demais dias os assuntos são diversos envolvendo sempre a saúde, alimentação, cuidados com a pele, corpo e cabelos, dentre outros. Nos dois meses analisados vários temas foram abordados pelo programa, dentre eles os mais comuns foram: alimentação saudável, emagrecimento, cuidados com a pele e o cabelo, e exercícios físicos para emagrecer.

### **A sociedade de controle**

Para compreender mais a questão da disciplina e controle sobre o corpo, faz-se necessário remetermos às sociedades disciplinares (FOUCAULT, 2000) e de controle (DELEUZE, 1998), sucessivamente. Ao definir as sociedades disciplinares, Foucault



(2000) tinha a intenção de esclarecer que nestas sociedades (o que, segundo ele, começaram a partir do século XVIII) o poder disciplinar exercia sempre algum tipo de controle sobre o corpo. Sendo assim, as disciplinas (vindas das instituições e do Estado) criavam as regras, cabendo aos corpos cumpri-las. Os corpos indisciplinados – que não cumprissem as regras – eram passíveis de punição, que, diferentemente das sociedades dos séculos anteriores, não previam castigos sobre o corpo diretamente, mas eram vistos como formas de reeducação, para disciplinar novamente estes corpos desviados.

Nas sociedades disciplinares as punições eram feitas por meio de leis, de suspensão dos direitos, no intuito de que o indisciplinado refletisse sobre o seu erro, e, ele próprio fosse capaz de perceber que era preciso mudar, se disciplinar, para se adequar as regras estabelecidas na sociedade. Segundo ele, mesmo o poder disciplinar e as punições não sendo diretamente de caráter físico, a sujeição poderia ser “calculada, organizada, tecnicamente pensada, [...] ser sutil, não fazer uso de armas nem do terror e, no entanto, continua a ser de ordem física” (FOUCAULT, 2000, p.26), pois o fato de existir uma disciplina, uma vigilância, uma punição qualquer, já era suficiente para que os indivíduos se vigiassem, a partir das atitudes mais simples como a de se alimentar, trabalhar, de manter comportamentos de higiene, dentre outros, que acabavam por se estabelecer diretamente no corpo físico. Destas sociedades disciplinares, Foucault (2003) criou o termo biopoder para tentar explicar o fato de que o sujeito que era disciplinado, que detinha o poder e o saber, acabava tendo um relativo poder sobre a vida, afastando desta maneira qualquer iminência de morte.

Deleuze (1998) na tentativa de dar uma continuidade à obra de Foucault percebeu que assim como as sociedades anteriores evoluíram para as sociedades disciplinares, estas também evoluiriam de alguma forma. Para ele, uma progressão das sociedades disciplinares – e do biopoder – acontecida após o século XX, seria o que ele denomina de sociedades de controle – sociedades estas que, segundo o autor, nos encaixamos atualmente. Os princípios de uma sociedade de controle trazem uma evolução em relação às disciplinares: elas tentam educar, disciplinar, controlar a tudo e a todos de uma maneira contínua e sutil. “O controle é de curto prazo e de rotação rápida, mas também contínuo e ilimitado” (DELEUZE, 1998, p. 224).

Na sociedade de controle continua existindo a disciplina e a vigilância dos indivíduos, o confinamento; porém, sem que seja necessária a existência de muros, grades e instituições. Não que elas não estejam presentes, mas os princípios controladores não dependem mais das instituições como base. Existe uma vigilância



contínua por toda parte, sendo que o poder não tem mais uma personificação, uma cara, e sim está dissolvido entre todos os indivíduos. Há uma incorporação da disciplina, onde os indivíduos podem estar sob os efeitos dos dispositivos disciplinares sem a presença de alguma autoridade, e sem ao menos percebê-los. Nas sociedades de controle todos podem, devem e querem vigiar a todos. O importante nelas é controlar as subjetividades, em uma atividade constante de controle de fluxos: fluxos do desejo, do comportamento, fluxos sociais, comunicacionais e informacionais. Por isso mesmo, a mídia se torna um dos instrumentos fundamentais para a vigilância e o controle, juntamente, é claro, com as demais esferas de poder.

### O “Desafio Verão” invade a sala

Iniciando a análise dos dois programas escolhidos, começamos com o *Bem Estar* do dia 21 de setembro, onde foi iniciado um projeto intitulado “Desafio de Verão”. Na abertura do programa, a apresentadora Mariana Ferrão diz:

*O Bem estar de hoje tem um convite super especial pra te fazer: é um incentivo! A gente quer te ajudar a emagrecer pra chegar em forma neste verão.* (Mariana Ferrão, Bem Estar – 21 de setembro).

Após esta fala, os apresentadores começam a explicar sobre o “Desafio de Verão” – um quadro que tem como objetivo ajudar três amigas na faixa dos 20 anos a emagrecer para poder usufruir com bem estar e beleza o verão. Para isso, eles propuseram uma meta para as jovens: entrar dentro de um biquíni. No vídeo de apresentação das meninas, elas aparecem olhando algumas vitrines de lojas de biquínis (todos em manequins bem magros) e comentando sobre os mesmos. Sobe então um letreiro sobre as imagens associando as palavras “perder peso”, “saúde” e “emagrecer”, visto que a palavra saúde não pode ficar de fora (devido ao discurso medicalizado de bem estar), mesmo quando o objetivo não tem nada a ver com saúde, mas sim com estética: entrar em um biquíni. Cada uma das garotas ao se apresentar falou:

*Estou com 7 quilos acima do meu peso ideal e meu objetivo pra esse verão é entrar nesse biquíni e as minhas amigas vão me acompanhar* (Juliana, 22 anos, Bem Estar – 21 de setembro).

*Eu tô aqui porque eu tô topando o desafio de entrar nesse biquíni até o começo do verão e pra isso eu preciso perder 8 quilos* (Larissa, 22 anos, Bem Estar – 21 de setembro).



*Desde quando eu engravidei eu ganhei 10 quilos [...] e eu não consegui perder esse peso. Pro verão **eu preciso** entrar nesse biquíni e eu preciso de ajuda! Você vai me ajudar Bem Estar? Por favor! (Danielle, 22 anos, Bem Estar – 21 de setembro).*

Logo após esta apresentação das meninas, o apresentador Fernando Rocha fala sobre o desafio enfrentado por elas (a voz é em *off* enquanto são mostradas cenas do cotidiano alimentar das participantes):

*Claro que nós vamos ajudar! [...] Mas muita coisa **precisa mudar** [...] **na rotina** dessas meninas. A Dani é **assombrada** pela “tia da coxinha” que aparece no trabalho sempre na mesma hora. Ela vem no meio da manhã quando bate aquela fome terrível e a Dani, é claro, não resiste. O fim de semana com a família também é calórico. Num passeio no parque aquático, prévia para o verão, olha a derrapada no lanche! [mostra Danielle comendo um sanduíche calórico, acompanhado de batata frita e refrigerante] Felicidade maior vai ser **ficar mais magrinha e com saúde** também. Pra isso, a Dani e as amigas vão ganhar orientação do nosso time de profissionais [uma nutricionista, um personal trainer e uma endocrinologista]. [...] Larissa [...] está livre, leve solta na balada... e no churrasco também! Na festa a gente viu que tem muita fartura [após mostrar um churrasco com as amigas], mas como será no **dia a dia**? É garotas! Pra vocês **chegarem ao verão mais magrinhas** vocês precisam descobrir novos sabores! E a Juliana? [...] Ela é cabeleireira e também anda **sem disciplina pra comer**! [aparece Juliana comendo um pudim] A gente sabe que isso é bom, mas é um **compromisso com o seu corpo**! E as três vão acelerar, **queimar os abusos**! Tá valendo!*

Por esta fala do apresentador é possível perceber algumas questões importantes: Quando ele diz que “*felicidade maior vai ser ficar mais magrinha e com saúde*” percebe-se a relação saúde e estética que está presente quase todo o tempo no discurso do programa. Assim como a questão da vigilância e do controle, quando, ao mostrar o cotidiano das meninas, Fernando Rocha diz que “*é preciso mudar a rotina*”, “*queimar os abusos*” “*ter disciplina ao comer*”, pois cada uma tem “*um compromisso com o seu corpo*”, ou seja, cada uma é responsável pelo seu corpo – o espelho do seu interior – e que depende somente de cada uma delas para “*caber dentro de um biquíni*”, peça produzida para um único modelo de corpo, e que deve se moldar “*a um corpo já previamente disciplinado*” (VILLAÇA, 2007, p.201).

Esta questão do controle, do corpo disciplinado, é também enfatizada pela endocrinologista que acompanha o Desafio de Verão, quando ela fala, incentivando o



autocontrole, sobre a dieta – que acaba sendo um mecanismo de controle na vida das mulheres (controle este que é visto como positivo por elas):

*A palavra dieta não é uma palavra boa, porque dieta parece que é uma coisa transitória que você só vai fazer por um tempo. Então se você quer emagrecer pro verão você tem que emagrecer pra sua vida toda, como um todo, pra sempre, pra todos os verões. Pra isso você tem que usar a palavra **controle**. Vamos **controlar** melhor a qualidade do que a gente tá comendo, e não dieta que parece que só faz por um período e não faz mais (Dra. Cintia Cercato, endocrinologista, Bem Estar – 21 de setembro).*

E, de uma maneira pedagógica característico do *Bem Estar*, os apresentadores junto aos endocrinologistas do programa passam a ensinar ao telespectador neste momento como fazer “trocas inteligentes”, pegando por base o que as participantes do desafio comem em seu dia a dia, no intuito de demonstrar que manter esse controle não é tarefa tão difícil quanto pode parecer. Para isso, eles sugerem alimentos mais saudáveis e, conseqüentemente, menos calóricos, para serem consumidos não só pelas meninas, mas por todos que assistem ao programa. As trocas propostas pelos médicos foram: sanduíche de hambúrguer com queijo e ovo frito (800 calorias) por um misto quente (280 calorias); um pedaço de pizza (305 calorias) por uma brusqueta (torrada de pão integral com tomate, queijo e orégano) (85 calorias); a batata frita (420 calorias) por batata assada (160 calorias), mudando apenas a forma de preparo; e o refrigerante normal (135 calorias) pelo refrigerante zero (2 calorias).

Durante as “trocas inteligentes” o programa apresentou também algumas dicas para “emagrecer com saúde” como usar um prato menor nas refeições; não colocar as panelas de comida na mesa, mas sim deixar no fogão; comer um prato de salada antes dos outros alimentos; comer mais feijão do que arroz; e evitar sempre as frituras. O endocrinologista do programa, Dr. Alfredo Halpern, numa tentativa de amenizar todo esse controle e deixar a questão mais branda, apontou a seguinte observação:

*Isso não quer dizer que você não possa dentro de três meses, num domingo, comer um pedaço de pizza! (Dr. Alfredo Halpern, endocrinologista, Bem Estar – 21 de setembro).*



Após esta fala, o apresentador Fernando Rocha convida as três participantes do “Desafio de Verão” para conferir a “fita métrica” e a “balança”, e ver os pesos e medidas de cada uma delas. Quando a endocrinologista mostra a balança, as meninas têm uma reação negativa, demonstrando não gostarem desse instrumento que se mostra hoje, em conjunto com o espelho, como os opressores modernos das mulheres, como diz Mary Del Priore, em entrevista a revista Isto É, quando afirma que “o espelho é a nova submissão feminina”<sup>5</sup>. Para Del Priore toda essa ditadura da beleza e da perfeição física empurrou a mulher não para a busca de uma identidade, mas de uma identificação – de uma imitação prestigiosa. “O corpo se tornou fonte inesgotável de ansiedade e frustração. [...] Nos preocupamos mais [...] em salvar nossos corpos da rejeição social. Nosso tormento não é o fogo do inferno, mas a balança e o espelho”, diz.

Após a pesagem e a medição, a médica concluiu que todas estavam na faixa denominada de sobrepeso, que é um peso acima do ideal, mas não chega a ser caracterizado como obesidade, demonstrando que ao menor sinal de saída do modelo ideal de corpo, é preciso disciplina e mudança. Para concluir a pesagem a endocrinologista continuou reafirmando o discurso da importância do controle e da disciplina nos hábitos diários, aliando a saúde à estética:

*O mais importante pra essas meninas é que elas passem a adquirir **bons hábitos alimentares, que comecem a praticar atividade física**, mas o mais importante de tudo é não pensar só nesse verão. Pensar que isso daí **tem que ser um estilo de vida pra sempre**, pra todos os verões, e poderem usar os biquínis (Dra. Cintia Cercato, endocrinologista, Bem Estar – 21 de setembro).*

E no encerramento deste programa, surge uma pergunta de um telespectador questionando porque é mais difícil emagrecer após os 30 anos de idade. O Dr. Alfredo Halpern responde da seguinte maneira:

*Porque a natureza é malvada! [risos] Ela quer que a gente envelheça, então na medida que passa o tempo ela vai usando de recursos pra gente queimar menos caloria, mesmo que a gente não coma mais, pra gente queimar menos caloria, pra gente substituir o nosso músculo por*

---

<sup>5</sup>JORDÃO, C. O espelho é a nova submissão feminina. **Isto é independente**. Isto é Entrevista. Rio de Janeiro 05 mar. 2010. Disponível em: [http://www.istoe.com.br/assuntos/entrevista/detalhe/54698\\_O+ESPELHO+E+A+NOVA+SUBMISSAO+FEMININA+>](http://www.istoe.com.br/assuntos/entrevista/detalhe/54698_O+ESPELHO+E+A+NOVA+SUBMISSAO+FEMININA+>) Acesso em 13 out. 2011.





*gordura. [...] Após os 40 é mais difícil ainda, e após os 50 mais difícil ainda!* (Dr. Alfredo Halpern, endocrinologista, Bem Estar – 21 de setembro).

Diante da resposta, a apresentadora Mariana diz:

*A gente podia envelhecer magro então pelo menos, né? Já tá envelhecendo, ainda vai engordar?!* (Mariana Ferrão, apresentadora, Bem Estar – 21 de setembro).

E o médico continua:

*Aliás, é importante mesmo perder antes! Se o adolescente conseguir perder peso, a idade deles é fantástica, então vai ser mais fácil. E o programa tem esse objetivo: três meninas lindas, um pouco gordinhas, que vão emagrecer na hora certa.* (Dr. Alfredo Halpern, endocrinologista, Bem Estar – 21 de setembro).

Desta maneira, é possível verificar outra questão no discurso do programa: o da prevenção, que assume uma importância fundamental nesta sociedade do controle do corpo, visto que, por meio da prevenção, como foi dito no programa, se minimiza os riscos prováveis de sobrepeso, doenças e envelhecimento – tudo que vai contra essa ideologia do corpo saudável e do bem estar (aliados à estética). Sobre a prevenção Tucherman (2009) argumenta apontando a importância que esta assume em uma sociedade em constante vigilância, pois somente por meio dela é que o indivíduo poderá afastar e minimizar riscos de prováveis doenças, anomalias, e comportamentos desviantes, enquanto maximiza comportamentos saudáveis.

A prevenção se torna a própria vigilância, e assim, o discurso vigente na sociedade, contando para isso com o auxílio da mídia, convoca as mulheres para que desde muito cedo entrem em uma verdadeira batalha contra a gordura, contra o sedentarismo e contra o avanço da idade, oferecendo e ensinando maneiras e métodos de fazê-lo, e vigiando para que a batalha seja vencida. Batalha esta que muitas vezes parece ser interminável. O caso dos cremes antirrugas é um exemplo. Há bem pouco tempo atrás estes produtos eram destinados para mulheres acima dos 40 anos de idade. Hoje a partir dos 20 anos a mulher já pode, e deve, iniciar o tratamento para retardar as marcas faciais do envelhecimento. Os treinos nas academias também exemplifica o fato. Há pouco tempo atrás as academias costumavam receber pessoas em uma faixa etária



mais jovem, e tinham um alto custo. Hoje pessoas de todas as idades são vistas nas academias e o acesso às mesmas foi facilitado.

Neste programa a questão da alimentação foi mais enfatizada. Já no programa analisado do mês de outubro, a ênfase foi no exercício físico, também trabalhando com as participantes do “Desafio de Verão”. O programa do dia 07 de outubro, uma sexta-feira (dia da semana dedicado ao exercício físico no programa), já começa com a seguinte pergunta do apresentador Fernando Rocha:

*Você quer hoje fazer alguma coisa boa por você?* (Fernando Rocha, apresentador, Bem Estar – 07 de outubro).

Com essa pergunta, o apresentador parece chamar a atenção do telespectador para os cuidados de si e para a responsabilização destes cuidados, uma característica constante do programa.

Continuando a ensinar o telespectador, de maneira didática e pedagógica, Mariana Ferrão ao ir se levantando da cadeira convida:

*Vamos lá então fazer exercício físico! Porque aqui no Bem Estar a gente não só fala não, a gente pratica também!* (Mariana Ferrão, apresentador, Bem Estar – 07 de outubro).

Desta forma, o programa parece procurar incentivar ainda mais o telespectador que ao ver os apresentadores fazendo os exercícios físicos, se sentem motivados e começam a agir igualmente ao programa. O próprio preparador físico do *Bem Estar*, José Rubens D’Elia afirma este fato:

*A gente sabe que tem muitas pessoas estão assistindo a gente! Muita gente já escreve pra gente e diz que já está caminhando, que já está correndo, e tudo isso por causa do programa, e isso é bacana!* (José Rubens D’Elia, preparador físico, Bem Estar – 07 de outubro).

Em seguida, os dois apresentadores, o preparador físico do programa e um professor de educação física convidado, começam a correr em uma pista de corrida improvisada no programa. Na medida em que correm, o preparador vai explicando cada uma das etapas necessárias para ser um corredor. Em seguida, eles demonstram que para quem não tem tempo e nem espaço, a corrida pode ser feita subindo e descendo escadas do próprio prédio. Para isso, eles colocam uma escada no programa e começam



a praticar a corrida subindo e descendo para mais uma vez demonstrar visualmente e didaticamente para o telespectador qual a maneira correta de se fazer o exercício.

Após esta primeira etapa do programa, inicia-se o quadro “Desafio de Verão”, onde o preparador físico se encontra com as meninas participantes e ensina uma série de exercícios para emagrecimento. Mais uma vez ele passa algumas dicas para quem não tem espaço ou tempo, e cita novamente o subir e descer de escadas. Depois disso, José D’Elia convida um atleta para falar diretamente com as participantes, assim, o poder de convencimento aumenta não só com as meninas, mas com os telespectadores também. O convidado, o ciclista Danilo Moraes, começa falando de como a bicicleta mudou o seu corpo:

*Pra mim foi bom isso [a bicicleta]. Antigamente eu era um pouco mais gordinho, depois que eu comecei a pedalar eu dei uma afinada.* (Danilo Moraes, ciclista, Bem Estar – 07 de outubro).

Em seguida, o apresentador continua:

*Ótimo! Muito bem! Vamos **afinar!** [...] Vamos garotas!* (Fernando Rocha, apresentador, Bem Estar – 07 de outubro).

Neste momento, são mostradas cenas das participantes pedalando em lugares verdes (Parque Ibirapuera, em São Paulo) e, todas elas, com feição de bem estar, de prazer. O preparador físico começa então a conversar com as meninas tentando convencê-las de que praticar exercícios é uma coisa boa, e que é quase inadmissível não gostar de fazê-lo, e ainda, que pode ser ainda melhor se elas começarem nesta fase da vida, enquanto ainda são jovens – remetendo ao discurso da prevenção novamente:

*Vocês tem potencial pra tudo! **Pela juventude de vocês, vocês podem correr, nadar, pedalar, fazer tudo!*** (José Rubens D’Elia, preparador físico, Bem Estar – 07 de outubro).

A apresentadora continua:

***Elas são jovens, tem potencial pra tudo!** Agora quem está em casa como pode descobrir seu verdadeiro potencial?* (Mariana Ferrão, apresentadora, Bem Estar – 07 de outubro).



Mais uma vez o discurso da valorização da juventude, da necessidade de prevenção, de começar cedo o cuidado de si, e da necessidade de se praticar exercício físico. Sobre essa necessidade, o preparador compara o ser humano a uma máquina, dizendo:

*[Falando sobre a pessoa que diz não gostar de exercício físico]: Ela não consegue instalar o software da atividade física, de virar atleta. Todos nós temos um atleta dentro da gente, um atleta que vai brotar. [...] Então é importante ficar mais tempo fazendo atividade física e consciente!* (José Rubens D’Elia, preparador físico, Bem Estar – 07 de outubro).

Mariana Ferrão completa:

*E insistir, né? Então vamos lá!* (Mariana Ferrão, apresentador, Bem Estar – 07 de outubro).

Para reafirmar essa ideia na cabeça do telespectador, o professor de educação física presente no programa, também contribui:

*É muito importante que as pessoas entendam que exercício tem que fazer parte da sua vida. As pessoas imaginam que exercício era que nem aquela poupança antiga, você colocava um dinheirinho, deixava lá e depois virava um dinheirão! [...] Então as pessoas infelizmente não entendem que exercício você não armazena você precisa treinar porque existe um processo que acontece no nosso corpo.* (Mauro Guiselini, educador físico, Bem Estar – 07 de outubro).

Toda esta fala dos profissionais e dos apresentadores do programa, bem como as imagens e as exemplificações de como fazer o exercício, principalmente usando elementos da sua própria casa, compactua com todo o discurso das pesquisadas quando diziam sobre a frequência à academia. Muitas afirmaram que no começo iam obrigadas, mas que depois acostumaram-se e acabaram gostando, pois entenderam que aquele exercício era uma necessidade para a vida. Da mesma forma, o *Bem Estar* concorda, como é possível verificar na fala do apresentador:

*Nessas dicas do programa a gente fica preparado pra vida inteira!* (Fernando Rocha, apresentador, Bem Estar – 07 de outubro).



Em seguida, para ilustrar todo esse processo de condicionamento do corpo à prática de exercícios, eles demonstram por meio de uma roleta giratória o que acontece com o corpo mês a mês, explicando a importância da continuidade dos exercícios. Para facilitar, o preparador físico dá dicas de como manter essa rotina:

*O que que é interessante? É você ter um grande objetivo! [...] Você tem que ter um projeto pra você! [...] (José Rubens D'Elia, preparador físico, Bem Estar – 07 de outubro).*

*Pode ser qualquer coisa esse projeto, né D'Elia? Entrar no vestido do ano novo, caber no biquíni como as meninas do nosso “Desafio de Verão” querem, fechar zíper da calça sem deitar. (Mariana Ferrão, apresentador, Bem Estar – 07 de outubro).*

Ou seja, mais uma vez a estética é mesclada com a saúde, quando a apresentadora cita como exemplos de projetos para o início da prática de exercícios físicos, questões ligadas à estética como manter um corpo magro para que ele caiba nas roupas ou biquínis da moda. O programa deste dia se encerra com o preparador físico ensinando exercícios de alongamento, explicando que devem ser feitos sempre ao final dos exercícios.

### **Considerações Finais**

Todo este controle e constante vigilância presentes na sociedade foram perceptíveis nos dois dias analisados do programa. E ainda, a junção da saúde e da estética, como que para amenizar uma questão que poderia parecer como uma mera futilidade feminina. O *Bem Estar*, apesar de fazer parte de um discurso midiático, tem conexão com um discurso medicalizado, se tornando assim um programa prescritivo, prescrevendo receitas alimentares, médicas, e programas de exercícios físico, a fim de que as mulheres que assistem ao programa consigam atingir o objetivo de chegar ao corpo perfeito de acordo com os padrões da sociedade, ensinando a proceder de maneira a não ser vista como uma mera preocupação estética.

Logicamente que não se questiona nesta pesquisa os avanços da saúde e as melhorias de hábitos saudáveis dentro da sociedade. Muito menos o papel importante que a mídia assume na difusão destas melhorias. Porém, o que é questionável é a intensidade destas ocorrências diante das mulheres principalmente. O problema é o fato de elas manterem uma rotina tão rigorosa de tratamentos estéticos, exercícios físicos,



restrições alimentares, e outros gastos corporais, e não poderem, ao menos por um dia do ano, sair um pouco deste controle, desta rotina rigorosa. Se elas mantem uma rotina de vida saudável, poderíamos questionar qual seria o problema em, de vez em quando, comer um pouco mais em uma reunião social inocente, sem sentir culpa por isso? Ou sem sofrer sanções pelos olhares das outras mulheres? Portanto, podemos concluir que de fato os corpos femininos na nossa sociedade são corpos vigiados, controlados e construídos sobre vários discursos, entre eles o discurso médico e midiático, que exercem grande incidência – como prova a análise do programa *Bem Estar* – assim como o próprio olhar vigilante das próprias mulheres que se vigiam e vigiam umas as outras.

## REFERÊNCIAS

DELEUZE, G. **Foucault**. São Paulo: Brasiliense, 1988.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir**: Nascimento da prisão. 23. ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

\_\_\_\_\_. **Historia da sexualidade**: a vontade de saber. 15. ed.. Rio de Janeiro: Graal, 2003.

JORDÃO, C. O espelho é a nova submissão feminina. **Isto é**. Isto é entrevista. 05 mar. 2010.

Disponível em:

<[http://www.istoe.com.br/assuntos/entrevista/detalhe/54698\\_O+ESPELHO+E+A+NOVA+SUBMISSAO+FEMININA](http://www.istoe.com.br/assuntos/entrevista/detalhe/54698_O+ESPELHO+E+A+NOVA+SUBMISSAO+FEMININA)> Acesso em 12 dez 2011.

VILLAÇA, N. **A edição do corpo**: tecnociência, artes e moda. São Paulo: Estação das Letras, 2007.

TUCHERMAN, I.; SAINT CLAIR, E. A somatização da subjetividade contemporânea: continuidades e rupturas. In: **Logos**: comunicação e universidade. Rio de Janeiro, ano 16, n.30, p.10-21, 1º semestre 2009.

TV ANHANGUERA. **Tabela de audiência, share, custos e perfil por programa**: grande Goiânia. Goiânia: 2011.