

IX Encontro Nacional de Estudos do Consumo
21 a 23/11/2018, ESPM, Rio de Janeiro, RJ
Grupo de Trabalho:GT 05. Tendências do consumo alimentar

**“Eu não como pelo gosto, como pelo meu objetivo”: a alimentação funcional do
*fitness***

Neuza Cristina Gomes da Costa – UFMT
Juliana Abonizio - UFMT

Resumo:

O *fitness* vem se caracterizando como um estilo de vida específico pautado na prática assídua de exercícios físicos e no controle da alimentação com finalidade de modificar o corpo em formato muscular. A alimentação do *fitness* caracteriza-se por ser funcional e nutritiva, ou seja, o indivíduo buscar ingerir alimentos que proporcionarão funcionalidade ao corpo, especialmente, para evitar o acúmulo de gordura corporal e para colaborar na hipertrofia muscular. Para isso, as refeições são fracionadas ao longo do dia e alimentos são classificados em carboidratos e proteínas, cujas quantidades são calculadas com fins de atender o corpo na medida exata para o objetivo corporal que se deseja. Para compreender esse fenômeno da alimentação funcional do *fitness*, foram realizadas entrevistas com praticantes de musculação e de *crossfit* com modificações corporais em formato muscular evidentes. O estudo aqui proposto é um subtema de uma pesquisa de doutorado em andamento cujo objetivo principal é discutir sobre o corpo e a cultura *fitness* contemporâneo. Foram entrevistados oito praticantes no total e os resultados categorizados dialogam com dados provenientes de um ano de observação participante em uma academia de musculação e em uma *box* de *crossfit* pela doutoranda, que é nativa destes campos. Identifica-se nesta investigação, um comportamento padronizado dos sujeitos frente a alimentação, guiado por discursos científicos que comprovam a eficácia de determinados alimentos e que irão colaborar com o formato do corpo que pretendem construir, um corpo com baixo índice de gordura corporal, com definição e hipertrofia muscular, que vai se caracterizar como forte, bonito e saudável por aqueles que fazem parte da cultura *fitness*. Nesse contexto, é pertinente discutir como se formam os discursos de saberes médicos que influenciam os sujeitos na escolha racional dos alimentos, bem como a expansão do processo de medicalização, que se torna evidente com a criação da especialidade de nutricionista esportivo. Para o alcance do corpo pretendido, que pode ser construído com a prática disciplinada de certos exercícios de levantamento de peso, dependente da vontade do sujeito, da sua determinação, disciplina e controle, os sujeitos *fitness* mudam hábitos diários e mesmo que ainda sentem a mesa com sua família para realizar uma refeição, a comida que irão ingerir é outra, não compartilhando mais a comida considerada “normal” e “ruim”. Para evitar a ingestão de comida “ruim” iniciam o carregamento das marmitas, vasilhas portadoras de comida “sagrada”, pois a rua é um local repleto de comida “profana”. Entretanto, às vezes, o gosto anterior por determinados alimentos, como os doces, pode surgir e isso leva a um conflito da razão e a emoção, e para satisfazer a emoção, alguns fazem uma dieta do “lixo”, permitindo comer determinados alimentos que são considerados ruins, mas de forma esporádica, como em festas de aniversários. Evidenciamos que a escolha dos alimentos é uma tarefa diária e está pautada num objetivo que, muitas vezes, foge das vontades gustativas, sendo guiado por um processo racional de escolhas e do acesso a opções. Sob a forma de se alimentar, convergem-se discursos médicos e estéticos em torno de um discurso disciplinar, mas que remete a um indivíduo responsável pelo gerenciamento do seu próprio corpo a partir de decisões que envolvem um controle permanente dos desejos, sensações, fome e ansiedades e que se configura numa reconstrução do gosto alimentar e que inclusive, pode (des) estruturar a vida.

Palavras-chave: *fitness*; alimentação funcional; culinária *fitness*.

1.Introdução

Falar de *fitness* é falar de corpo e de exercícios. Um corpo instrumento para algo, relacionado ao estar saudável, estar em forma e estar em movimento. O *fitness* comporta novos discursos disciplinares que estão associados a uma oferta mercadológica de bens voltado ao corpo, cada vez mais acessíveis aos indivíduos e que colaboram para a expansão desse modo de vida.

Campo, segundo Bourdieu (2004; 2010), é um espaço delimitado e extraordinário, dotado de certa autonomia, com leis e regras específicas, ao mesmo tempo influenciado e relacionado a um espaço social mais amplo. O campo pode ser formado por instituições e indivíduos, que são os agentes que o integram e buscam manter ou alcançar determinadas posições, numa espécie de “senso de jogo”, utilizando a linguagem esportiva. Para permanecer no campo, são necessários incontáveis atos de reconhecimento que são a moeda de adesão constitutiva de pertencimento e no qual se engendra o desconhecimento coletivo.

As instituições do campo *fitness* envolvem a medicina, a indústria farmacêutica e de alimentos, serviços como as academias, a moda e inclusive, o Estado. Os agentes são todos aqueles que ingressam e buscam permanecer no campo, independente da modificação corporal e da adesão de novos hábitos de vida. O campo *fitness* divulga valores relacionados aos prazeres e lazeres individuais, mas também de dedicação, superação e conquista.

Conforme Landa (2012), o *fitness* representa um conjunto de empresas e serviços que promove uma cultura de corpo específico. A ideologia do *fitness* constituiria tanto um repertório para moldar e transformar o corpo, quanto um elo de um dispositivo técnico de (auto) governo e subjetivação. A cultura do *fitness* é marcada pela instrumentalidade, funcionalidade e beleza, envolvendo uma estética da funcionalidade, do corpo firme e útil, onde o *fitbody* torna-se um resultado das máquinas narrativas das empresas do *fitness*. O *fitbody*, para a autora, seria um “signo de valorização, mediação e exclusão/inclusão dos sujeitos que se inscrevem nas lógicas do (auto) disciplinamento e da normalização estabelecidas pela cultura corporal do *fitness*” (Ano, p. 228).

Ortega (2008) descreve que o *fitness* seria um exemplo básico de reflexividade corporal, um processo de taxaçoão contínua de informação e peritagem sobre nós mesmos,

a representação de uma prática bioascética do indivíduo contemporâneo, constituindo o melhor exemplo da aplicação da disciplina e inúmeros esforços para construir o corpo perfeito. Essa nova prática ascética estaria substituindo uma ascese clássica que tinha uma dimensão político-social, com objetivo de liberdade da vontade, da transcendência do corpo e ao bem comum, para uma cultura onde o outro se tornou inexistente no campo político. Prática bioascética possível numa sociedade apolítica, de aversão a dependência e confiança uns aos outros. Incentivados pela ideologia do *healthism*, os indivíduos demonstrariam suas competências para cuidarem de si e construírem suas identidades, deixando de lado atividades políticas de bem-comum.

A cultura *fitness* vem se desenvolvendo, mas nem todos que compartilham de suas crenças conseguem se manter no campo, pois são requeridos testes de iniciação e um comportamento voltado para atender o corpo que modifica os hábitos cotidianos e, para alguns, de forma radical.

Aqueles que conseguem se manter no campo adquirem a identidade de *fitness* e passam a ser identificados não apenas pelo corpo magro e em formato musculoso, mas pelo comportamento esperado dentro do campo, um comportamento disciplinado e gerenciado pelo próprio indivíduo. Dentre esse comportamento esperado, a disciplina alimentar, pautada em restrição de alimentos e nutrientes, refeições fracionadas e quantificadas. Uma alimentação com base na funcionalidade dos ingredientes contribuindo para a promoção de saúde e prevenção de doenças e principalmente auxílio na promoção da modificação corporal.

Assim, para permanecerem no campo *fitness*, os sujeitos precisam modificar seus corpos e para isso é necessário a mudança nos hábitos diários, tanto os alimentares quanto os de prática desportiva, roupas e acessórios, medicamentos e suplementos, etc., todo uma esfera de consumo que define a situação de pertencimento a essa cultura.. Dada a importância da alimentação, uma prática realizada várias vezes ao dia, centralizamos nesse aspecto a discussão proposta nessa comunicação, De que alimentação se trata? A alimentação *fitness* é composta de alimentos funcionais, ou seja, aqueles que promovem benefícios ao corpo, especialmente, na prevenção de doenças, mas que vão colaborar para moldarem o corpo que almejam.

A alimentação aliada com o exercício físico, mais o consumo de drogas, como os anabolizantes, aparecem como um tripé da cultura *fitness*. Vivemos em um contexto de estímulo aos exercícios físicos em várias modalidades, dentre as quais selecionamos a a musculação, prática antiga, e o *crossfit*, modalidade mais recente, como práticas que mais

favorecem uma modificação corporal visível no sentido de contribuir para a obtenção do tipo de corpo valorizado pela cultura fitness.

Compreender o consumo alimentar de sujeitos que se consideram e são identificados como *fitness*, que praticam exercícios físicos como lazer, saúde ou estética, permite compreender a dinâmica cultural contemporânea. O corpo é construído, mas também constrói o mundo vivido e assim é importante considerar a experiência perceptiva e sensitiva das pessoas que buscam modificações, especialmente, através da alimentação.

2. Metodologia

Esta comunicação apresenta um recorte de uma pesquisa de doutorado em andamento que discute o corpo e a cultura *fitness*, seus sentidos e significados na contemporaneidade. A metodologia dessa pesquisa é de caráter qualitativo fortemente baseada nas premissas da sociologia do cotidiano. O cotidiano, segundo Pais (2002, p.76) é “um lugar privilegiado da análise sociológica na medida em que é revelador, por excelência, de determinados processos do funcionamento e da transformação da sociedade e dos conflitos que a atravessam”. Cotidiano como um espaço de realização de atividades repetitivas e rotina, mas também de inovação, um espaço do ingovernável e do imprevisto.

O próprio tema da pesquisa parte do cotidiano, uma vez que o corpo *fitness* desejado é construído e reafirmado cotidianamente e a experiência da doutoranda no campo a ser desvendado foi levado em consideração, já que ela faz parte desse universo e tem uma vivência de anos no campo da musculação e mais recentemente, do *crossfit*.

Além da experiência da doutoranda em campo, foi realizada uma observação participante mais direcionada e sistemática no período de um ano (2016) em uma academia de musculação e de *crossfit* a fim de contrastar os dados assim obtidos com aqueles que emergem da memória da pesquisadora. A cidade de estudo é Cuiabá, capital do estado de Mato Grosso. O tempo de permanência em cada lugar era em torno de 1 hora e 30 minutos a 2 horas, com posterior registro das questões observadas e diálogos ocorridos. Também foram realizadas entrevistas com oito sujeitos que se identificam e são identificados como *fitness*. Por se tratar de uma pesquisa qualitativa, não houve preocupação com a quantidade de sujeitos a serem entrevistados, mas sim com a qualidade de informação na medida em que iam se repetindo.

Os sujeitos da pesquisa eram praticantes de musculação e *crossfit* com modificações corporais provenientes da prática assídua dessas técnicas esportivas. A modificação corporal foi eleita como critério de inclusão por retratar o sujeito *fitness*. A identidade *fitness* só pode ser afirmada quando o indivíduo já possui seu corpo modificado por um conjunto de práticas, que não envolve apenas a prática de exercícios físicos, mas o controle racional sobre sua alimentação e outros aspectos da vida cotidiana de uma forma disciplinada.

A entrevista foi realizada com base em um roteiro no qual constava uma lista de temas, mas não se reduziu a esses pontos, permitindo que cada sujeito explorasse os temas que julgasse importantes. Primeiramente, foi solicitada ao sujeito sua apresentação e depois a descrição de sua rotina diária, sua rotina de treinamento, de alimentação, uso de medicamentos, a compreensão do seu próprio corpo, opinião sobre a cultura *fitness*, entre outras questões que iam surgindo dentro destas temáticas.

As falas foram consideradas como saberes a serem interpretados, conformando com Pais Machado (2002), onde na pesquisa qualitativa busca-se atingir o significado, tanto da ordem semiótica (signo) quanto da semântica, situando os indivíduos em seus contextos sociais, sem utilizar os contextos como determinantes, mas necessários e constituintes.

Apresenta-se, nessa comunicação, a análise das entrevistas das falas referentes a questão alimentar, cujas informações colaboram na compreensão do sentido que dão ao corpo e a motivação para pertencerem a cultura *fitness*, com adoção de um estilo de vida específico, diferente dos que tinham antes da entrada no campo.

3.Resultados e discussão

Os praticantes de musculação e *crossfit* observados e entrevistados possuem motivos da prática que variam entre a saúde e estética. A saúde se qualifica como movimento do corpo e sua funcionalidade em termos de capacidade em execução de atividades diárias, de bem-estar e de prevenção de doenças. A estética conforma em um corpo magro e em formato musculoso, cuja definição e hipertrofia do músculo caracteriza um ideal de beleza cultuado e almejado pelo grupo. Não há uma linha tênue entre esses motivos. Na observação, alguns buscavam se referir à questão da saúde como prioridade provavelmente no intuito de não serem julgados pela superficialidade de desejo, mas também almejavam se sentirem mais bonitos ou com melhor auto-estima, seja pela

modificação corporal ou pelas interações positivas que os locais de treinamento proporcionam, o que relativiza a centralização no indivíduo realçada por Ortega (2008). Os sujeitos *fitness* deixaram claro que o corpo musculoso é um motivador para manutenção da prática e do estilo de vida, mesmo que este tenha mudado para uma consequência do treinamento que passou a ser um costume e um gosto e não mais um ponto de partida.

Independente do motivo, os sujeitos tendem a mudar a alimentação. A alimentação considerada “normal”, aquela sem restrição, cujo desejo é o guia, não é mais permitida quando decidem entrar no campo do *fitness*. Assim, se quiserem permanecer no campo, precisam adotar outros hábitos alimentares, bem como outros comportamentos que perpassam pela disciplina, controle e vigilância individual. Sujeitos que são responsáveis pelo próprio cuidado e pelo consumo que optam fazer, mas frequentemente tem como guias e espelhos outros sujeitos já pertencentes há mais tempo nesse universo que funcionam como uma espécie de mentor, além das celebridades cujas rotinas postadas nas mídias sociais podem ser imitadas ou servir de inspiração..

A alimentação é um um tema central na rotina dos sujeitos que se identificam como *fitness* e, além de mudar a rotina dos que se dedicam a possuir o *fitbody*, espalha alguns preceitos na cultura em geral e torna-se um mercado em expansão.

3.1. A dieta do *Fitness*

A proteína é o nutriente considerado “sagrado” pelos praticantes de ambas as modalidades esportivas citadas, pois é essa substância que irá propiciar o desenvolvimento da massa muscular. Desta forma, os praticantes buscam consumir quantidades fracionadas durante o dia para fornecer aminoácidos suficientes para a síntese proteica do músculo.

Conforme Sgarbieri (1996), a proteína, assim como os carboidratos e as gorduras, são nutrientes essenciais ao organismo animal e humano e devem estar presentes na alimentação. A proteína, em específico, possui além das funções de enzimas, transporte de nutrientes, formação de anticorpos, hormônios, a função estrutural e contrátil, que corresponde às proteínas miofibrilares (actina e miosina).

A proteína, juntamente com os carboidratos integrais e funcionais, julgados pelos praticantes como “bons” e as gorduras “boas”, passam a ser nutrientes procurados nos alimentos para serem consumidos. Por alimento, podemos considerar o conceito de

Barbosa (2007, p. 92), como um “conjunto de nutrientes necessários à reprodução física da vida humana” e conforme a autora, a combinação dos alimentos e a transformação para se comer de forma específica, seria o conceito de comida. A comida adequada para o consumo para os praticantes é aquela que fornece basicamente estes três nutrientes, mas não obtido de qualquer alimento, mas sim daqueles considerados “bons”. Já podemos perceber aqui, uma avaliação, que não é feita pelo paladar, mas pelo raciocínio, que indica outros critérios de valoração e outras crenças.

O julgamento feito pelos entrevistados acerca dos nutrientes que buscam é interessante à medida que permite pensar na questão de pureza dos mesmos. Os alimentos que consomem são considerados “puros” pois atendem ao corpo, tanto em sua performance, quanto na promoção da saúde e prevenção de doenças.

Douglas (1991) distingue o puro e o impuro e o perigo de contágio do último. Com base na discussão trazida pela autora, podemos perceber nas entrevistas a classificação de pureza e impureza quando julgam a comida da família e da “rua”, como “ruim” e perigosa, dando um *status* negativo à mesma, em oposição à comida que consomem, tida como “boa”, pura.

Conforme Douglas (1991), o impuro está relacionado à desordem, sendo símbolo de perigo e de poder. As noções de impureza inserem-se na vida social por meio de um nível largamente funcional e outro expressivo, na tentativa das pessoas em influenciar o comportamento de outras com aparato das crenças que reforçam constrangimentos pessoais, sendo a ordem social mantida visto os perigos que ameaça os transgressores. As regras de impureza são colocadas num contexto vasto de possíveis perigos, grandes ou pequenos, conforme os princípios de cada cultura.

Os perigos que amedrontam os sujeitos deste estudo são aqueles relacionados ao corpo, ao que pode prejudicar a modificação corporal, seja no funcionamento metabólico, seja na performance. Os sujeitos consideram então os alimentos ricos em proteínas, os carboidratos integrais e funcionais e as gorduras “boas” como alimentos puros e os demais como impuros e perigosos, o que ocasiona vários conflitos e tensões decorrentes dessa oposição nas situações do cotidiano, uma vez que o comer é um ato social, apesar de a ingestão ser absolutamente individual.

Parece que o conceito de alimento e de comida para os praticantes diferenciam um pouco do conceito social e cultural, como o descrito pelo antropólogo Roberto da Matta (1986, p. 37). Para este, no mesmo sentido que Barbosa (2007), “o alimento seria tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva”, já a comida seria “o que foi

valorizado e escolhido dentre os alimentos; aquilo que deve ser visto e saboreado com os olhos e depois com a boca, o nariz, a boa companhia e, finalmente, a barriga”. A comida seria aquilo que se come com o prazer, seguindo as regras sociais da comunhão e comensalidade. Para os sujeitos de estudo, o alimento é aquilo que dá funcionalidade ao corpo e de certa forma, o que os mantém vivos, entretanto, a escolha dos alimentos depende da sua função no organismo, na capacidade de moldá-lo. A junção desses alimentos, formando a comida, seria uma alimentação necessária ao corpo, nem sempre aquela que dá prazer ou que é compartilhada no sentido da comunhão. No entanto, quando aprofundamos a análise, percebemos que os alimentos formam a comida dessa subcultura *fitness* e é revestida de valores além da funcionalidade nutricional, pois a comida é revestida de crenças nutricionais e valores que podem inclusive transcender a racionalidade reivindicada na sua ingestão, tendo um apelo sagrado desse consumo como aquilo que proporcionaria o alcance do objetivo, a cura do corpo e a forma desejada. As marmitas individuais são exibidas coletivamente e ganham sentido nesse universo, transcendendo o aspecto individual que se vê mais imediatamente. Além disso, o que se come é sujeito ao olhar do outro no mesmo universo e os relatos apontam como tais olhares são controladores da ingestão alheia, assim, a disciplina é individual, mas o controle passa por agenciamentos coletivos que caracterizam purezas e perigos de certas comidas que passam pelo crivo do pertencimento coletivo. Comer uma comida impura não agride apenas o corpo do indivíduo, mas o sistema simbólico de crença nutricional do universo *fitness*.

Essa questão da funcionalidade dos alimentos vem sendo debatida por órgãos de pesquisa e regulamentação e, no Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) padronizou que o alimento, para ser chamado de funcional, precisa promover algum efeito benéfico ao organismo e isto precisa ser comprovado cientificamente. Os alimentos para serem “funcionais” devem seguir as diretrizes desta entidade segundo as resoluções emitidas, dentre estas, a capacidade de produzirem efeitos metabólicos e ou fisiológicos e ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica. Para os nutrientes com funções plenamente reconhecidas pela comunidade científica não será necessária a demonstração de eficácia ou análise da mesma para alegação funcional na rotulagem, mas, no caso de uma nova propriedade funcional, há necessidade de comprovação científica da alegação de propriedades funcionais e ou de saúde e da segurança de uso, segundo as Diretrizes Básicas para avaliação de Risco e Segurança dos alimentos (BRASIL, 1999a; BRASIL, 1999b).

A funcionalidade dos alimentos descrito pela ANVISA refere-se muito mais a potencialidade de promover saúde, evitando doenças do que as modificações corporais que podem propiciar. A saúde também é referida pelos praticantes como motivação para ingestão dos alimentos funcionais, porém a capacidade em promover mudança no corpo, tanto no emagrecimento, com a diminuição de gordura corporal, quanto do ganho de massa muscular, é o que impulsiona a escolha de tais alimentos, mesmo que a saúde possa vir a ser prejudicada, como no caso de uso indiscriminado de suplementos ou anabolizantes. Independente a prova da funcionalidade, assistimos a expansão da utilização desse termo a um sem número de comidas como distinção e direcionamento para um público alvo e ávido de boa forma.

As motivações dos sujeitos também foram percebidas por Jacob (2015) ao abordar a alimentação funcional como comida *fitness* em crescimento e, que promove além da nutrição, a saúde e a possibilidade de alcançar um corpo mais magro e com mais músculo. A alimentação funcional, conforme a autora, vem sendo considerada uma alimentação correta e que está moldando uma linguagem de comunicação.

A comida *fitness* constituída, principalmente, de alimentos funcionais, parece se concentrar num determinado grupo de alimentos que se repete nas refeições dos sujeitos deste estudo. A alimentação descrita envolve proteínas, como peito de frango, o peixe, a carne vermelha (magras, como patinho ou alcatra), os ovos; os carboidratos, com destaque para o arroz, macarrão e pão integrais, batata-doce, legumes e verduras; dentre as gorduras, o abacate, o óleo de coco, azeite de oliva, castanhas. No preparo, usa-se o mínimo de óleo e há a preferência pelas técnicas de cocção sem gordura, como o assar ou fritar em panelas antiaderentes ou na *Air fryer* (cozimento por ar quente), e com temperos de baixo percentual de sódio.

A alimentação que os praticantes seguem pertencia a um grupo restrito, a dos fisiculturistas. No estudo de Sabino *et al* (2010) sobre comida e alimentação de fisiculturistas, os autores verificaram a predominância dos alimentos ‘brancos’, considerados, em seus esquemas classificatórios, ricos em proteínas e carboidratos, como peito de frango, peixe, macarrão sem molho ou sal, fibras, batata, banana, clara de ovo.

Percebe-se que esse tipo de alimentação se ampliou e incorporou o cardápio de muitas pessoas que almejam um corpo mais bonito, assim como a suplementação. Conforme ainda Sabino *et al* (2010), o consumo dos alimentos brancos se dá em quantidade significativa, e não raro são associados a suplementos alimentares que se entendem serem portadores das mesmas substâncias e capazes de ‘fazer crescer’. O uso

dos suplementos é considerado indispensável, pois dão força e ajudam no aumento da massa muscular.

Em nossa pesquisa, também percebemos a importância dos suplementos alimentares, mesmo que seu uso não tenha sido unânime entre os sujeitos. Os sujeitos também afirmaram utilizar do *whey protein* em receitas e em vitaminas a fim de complementar a ingestão diária de proteínas. Outros suplementos que também colaboram para o desenvolvimento muscular são o BCAA, a glutamina e a creatina, todos aminoácidos com diferentes funções. O primeiro, composto de leucina, valina e isoleucina, é essencial para o crescimento e desenvolvimento muscular; a glutamina também colabora nesse desenvolvimento, mas também é muito utilizada para colaborar no sistema imune do indivíduo; e a creatina que além dessa função do desenvolvimento muscular, colabora na síntese de ATP e conforme muitos praticantes, é usada em forma de ciclo para aumentar a força no levantamento de pesos.

Sabino *et al* (2010) associam o uso dos suplementos à um imaginário construído na crença que seu conteúdo dará força, potência e crescimento muscular, finalidades muito divulgadas e vendidas pela mídia esportiva. Os autores descrevem que o encantamento produzido por suplementos alimentares está associado a imagens de corpo musculoso, a uma promessa implícita de que quanto maior a ingestão de proteína, mais proteína no corpo é fabricada e assim os suplementos se apresentam limpos de tudo o que pode ser considerado pesado. Neste sentido, também podemos atribuir a ideia de pureza a esses produtos.

Esse imaginário também pôde ser identificado em alguns dos entrevistados, mas que não existia antes da entrada nesse campo esportivo. Sabino *et al* (2010) percebem esse aumento do consumo de suplementos e as vezes, a troca dos alimentos pelos suplementos como um “processo de crescente padronização gustativa e transformação da comida em pós-alimento, substância etérea cientificizada, que grupos sociais estariam realizando novas práticas comensais, articulando solidariedades e contra hegemonias gastronômicas” (p. 354). Essa mudança percebida por estes autores, também é percebida neste trabalho.

Todos os sujeitos de estudo afirmaram utilizar ou já ter utilizado suplementos, mas para alguns, esse consumo é recente e esporádico, especialmente, pela questão financeira, pois tratade-se de produtos caros. Mesmo com a dificuldade de comprar os suplementos e mesmo diante de uma opinião receosa acerca de seus efeitos, todos praticantes já fizeram o uso de *whey protein*, seja de forma contínua ou esporádica durante a trajetória

de treinamento. Consumo que modificou juntamente com a forma de se alimentar e da seleção dos alimentos a serem ingeridos e/ou estratégia de alimentação, como uma dieta mais hiperprotéica ou hipocalórica.

3.2. Características da alimentação do *fitness*

Além do fato de consumirem suplementos, há outras características comuns entre os sujeitos de estudo. Práticas que sofreram rotinização, ou seja, que são repetidas cotidianamente, entre uma exceção ou outra. Estas características envolvem o número de refeições diárias, variando de seis a sete, com intervalo de cerca de três horas e para isso o carregamento da “marmita”; a distinção entre a comida ingerida e a dos outros, levando a oposição entre comida “boa” e comida “ruim”, e, a disciplina no seguimento da dieta, que leva alguns conflitos entre “dever” e o “querer”, entre a razão e a emoção diante dos desejos alimentares.

Sobre as refeições, tomamos o conceito de Barbosa (2007) que descreve como os momentos padronizados pela sociedade para se alimentar. Conforme a autora, pela recomendação de representações (livros e receitas), de instituições e do discurso médico, o sistema de refeição deveria ser composto por pelo menos seis momentos de comer. Em sua pesquisa com aplicação de questionários a mais de 2.136 pessoas distribuídas em dez cidades brasileiras, Barbosa encontrou uma discordância com essa prescrição, pois os brasileiros afirmaram realizar de três a quatro refeições por dia.

Nesta pesquisa, verifica-se que os praticantes de *crossfit* e musculação entrevistados realizam o que Barbosa descreveu como padronização, seis a sete refeições diárias. Além de seguirem um intervalo também pré-estabelecido para comerem. O número fracionado de refeições diárias é argumentado pelo fato de estar sempre atendendo o organismo com os nutrientes necessários, especialmente, de proteínas, que devem ser “espalhadas” durante o dia, além de não promover a fome e ingestão excessiva de comida numa só refeição.

Para cumprirem essa norma, carregam as refeições em “marmitas”, recipientes plásticos capazes de armazenar com qualidade a comida. As “marmitas” são necessárias pois a “rua” não oferece alimentos saudáveis e nutritivos que necessitam, oferecendo apenas alimentos “ruins” ou que “não prestam” por terem carboidratos simples, pouca proteína e serem preparados com técnica de fritura na maioria das vezes. A comida da “rua” seria assim, impura para o consumo, e algumas preparadas pelos membros da

família, especialmente, da responsabilidade da mulher, também, como será percebido mais adiante.

As marmitas também despertam o interesse e curiosidade de outras pessoas “que não seguem dieta” ou “normais”, como citadas pelos entrevistados, levando a incompreensão por acharem restrito o número de alimentos permitidos para ingestão ou pela comida ser repetida diariamente, ou ainda, por comerem “comida” no café-da-manhã, como alguns afirmaram fazer.

O espanto dos “normais” diante do fato de comerem comida no café-da-manhã, parte da compreensão do arroz e carne como comida própria da refeição do almoço ou da janta. Essa padronização é uma questão cultural brasileira, como descreveu Barbosa (2007) em sua pesquisa. Segundo a autora, toda sociedade estabelece normas e momentos específicos em que determinados tipos de comida são ingeridos preferencialmente a outros, bem como a sequência do que comer. No caso do Brasil, o arroz com feijão seria uma comida tradicional, ingerida preferencialmente no almoço e por isso comer arroz no café-da-manhã seria algo estranho e que incomodaria, pois estaria ferindo o nosso sistema de normas referente à alimentação, que é estabelecido conforme certa lógica de ingestão e de combinação de alimentos entre si. O mais aceitável, conforme foi descrito pela maioria dos brasileiros na pesquisa de Barbosa, seria comer o pão francês e tomar o café preto e/ou leite, já que o almoço é a refeição que daria maior sustância, onde o arroz e feijão contribuiria para isso.

Conforme os praticantes e também pelos dados da observação participante e vivência nesse campo, percebe-se um julgamento das pessoas frente as marmitas e os alimentos ingeridos por esse grupo. Muitos acham que a atitude de preparar comida no privado e levar para o público, rejeitando toda possibilidade de comer fora de casa por ser algo impuro, de “frescura” ou “moda”, julgamento que demonstra uma estigmatização dos sujeitos *fitness*. Mesmo com a difusão pela mídia e outros atores legitimados, de discursos para uma alimentação saudável baseada em alimentos funcionais e integrais, percebe-se um julgamento e vigilância em relação a esse seguimento. Parece que o estilo de vida que os sujeitos seguem, ainda não é legitimado por serem motivados, em primeiro lugar, por um corpo mais bonito, e não pela busca da saúde ou prevenção de doenças. Mesmo que a saúde apareça nos discursos dos sujeitos, pois a alimentação que seguem é considerada a saudável, a saúde aparece mais como consequência do que se busca, algo que aconteceria naturalmente ao se cuidar do corpo, ao se alimentar “corretamente” e ao praticar exercício físico.

Mudar a rotina de vida para se construir um corpo idealizado é julgado de forma negativa, como algo supérfluo e fútil, ao contrário se fosse a obtenção de saúde e qualidade de vida como as principais motivações. Parece que também a disciplina e o controle emocional necessários para a construção desse corpo são vistos como exagero e assim, tornam-se incompreensíveis por serem motivados por algo julgado como futilidade e passível de culpabilização, como o pecado da vaidade.

Na ótica dos entrevistados desse estudo, a comida que ingerem é a saudável e a pura, assim diferenciam-se das pessoas que consideram “normais”, ou seja, aquelas que não se importam com os alimentos que ingerem, que não se importam com o formato corporal que possuem, aquelas que comem comida da “rua”.

Do outro lado, as pessoas que esses consideram “normais, muitas vezes, fazem julgamentos morais ao seguimento e restrição a certos alimentos das pessoas *fitness*, considerando um exagero, especialmente, quando se tem a modificação corporal como motivação, considerando um motivo fútil, segundo os relatos dos próprios entrevistados.

Neste sentido, a distinção entre a comida que os praticantes ingerem e a das “pessoas normais”, segundo os primeiros, permite refletir sobre esses paradoxos e na consideração de que essa alimentação mais orientada e restrita é considerada como superior, de maior valoração pelo fato de ingerirem alimentos funcionais e também pelo controle emocional e disciplina diante da manutenção da “dieta”, especialmente, sem o prazer da comida. Interessante destacar que a busca por outros alimentos e uma nova forma de se alimentar inicia com a prática do exercício físico. A decisão em iniciar a prática esportiva aparece como o pontapé inicial para a entrada no universo *fitness*, que culmina com o seguimento de uma alimentação orientada para atender as novas necessidades corpóreas.

Mesmo com o julgamento de que a comida diferente é ruim, porque prejudica o processo de construção corporal, os praticantes lidam com conflitos referentes ao prazer e desejo por outros alimentos tidos como “porcaria”. O alimento doce, como balas, chocolates, bolos são considerados como vilões e também identificado como um vício.

A classificação da comida pelos sujeitos está relacionada com os benefícios ou prejuízos ao corpo mais em termos de formato que da questão da saúde. Mesmo que haja uma preocupação em prevenir doenças com os alimentos funcionais, considerados puros e “bons”, a classificação está mais relacionada com a capacidade dos alimentos em modificar o corpo de forma positiva pelos sujeitos. Os alimentos “ruins” prejudicam a modificação corporal, podem gerar acúmulo de gordura, prejudicar o anabolismo das

células musculares e consequente, hipertrofia. Entretanto, mesmo sabendo dos benefícios e malefícios, onde buscam optar mais pelos alimentos “bons” ou “comida boa”, não conseguem controlar totalmente os desejos e às vezes, acabam cedendo a uma “refeição ou dieta lixo”.

Nessa questão conflituosa entre a função e o desejo da comida, alguns entrevistados afirmaram sucumbir aos desejos, mas de forma pontual, considerada como uma refeição “lixo”, por não possuir nada nutritivamente significativa para o organismo.

Interessante ressaltar que a fuga da dieta é compensada com um treino extra, no sentido de expulsar do corpo aqueles ingredientes que não são bem-vindos, que não colaboram na construção do corpo que batalham. Percebe-se um autocontrole diário na manutenção da alimentação orientada e um certo autojulgamento frente aos desejos por alimentos que não se enquadram. O treino extra funciona como ritual de expurgação da contaminação gerada pela ingestão de alimentos inadequados e como uma expiação moral, um castigo pelo lapso na prática ascética.

De forma geral, os *fitness* mudam os hábitos cotidianos referentes à alimentação e modificam o estilo de vida, mas com base em outros discursos que peritam sobre esses alimentos. Esse novo conjunto de práticas racionalizadas que envolve o comer baseia-se em decisões que levam em consideração as propriedades funcionais dos alimentos, informações obtidas de várias maneiras. As normas e regras da alimentação feita pelos sujeitos foram incorporadas através do contato com instituições de saber, que não consistem apenas dos representantes das disciplinas, como o nutricionista ou médico nutrólogo, mas também de outros “detentores do conhecimento”, sejam aqueles que já apresentam modificações corporais e são legitimados por este corpo, sendo a experiência viva do saber aplicado, ou dos educadores físicos, atuando como instrutores nas academias, ou *coachs* do *crossfit*, ou ainda como *personal trainner*.

Outra racionalização em torno da alimentação se relaciona com significados contemporâneos de corpo, um corpo dotado de valor social que demonstra a responsabilização e gestão do sujeito sobre sua própria vida, e caracterizando uma nova política de vida (ROSE, 2013) em prol desse corpo que almejam

4. Considerações finais

Considera-se a alimentação *fitness*, uma forma específica de comer e de cozinhar, cuja valoração está no valor nutricional dos alimentos e no quanto permitem

funcionalidade ao corpo seja na promoção de um corpo bonito e no bem-estar ou na prevenção de doenças. Essa é a alimentação característica de um grupo de pessoas que pratica exercício físico, especialmente aqueles com treinamento de maior capacidade de modificação corporal, como a já consagrada, musculação e o *crossfit*, que vem se expandindo. Vale salientar que alguns valores e algumas práticas desse tipo de alimentação atravessam outros grupos sociais.

A alimentação *fitness* é direcionada ao corpo e é cercada por discursos e crenças sobre nutrição, saúde e demais valores. Aos iniciantes que almejam modificar o corpo, o contato com a dieta é, muitas vezes, conflituoso e doloroso, pois os hábitos alimentares devem ser modificados, e para alguns, de forma radical. Os alimentos ingeridos cotidianamente são substituídos por aqueles mais eficazes, muitos são repetidos durante o dia, tornando a alimentação monótona e difícil de manter.

Os “novos alimentos” se tornam conhecidos por várias formas. Seja pela recomendação de outros, como já descrito anteriormente, como praticantes há mais tempo na modalidade e que se apresentam como *experts* no assunto por já apresentarem modificações corporais, também pelos instrutores na academia ou pelos *coachs* do *crossfit*, e com maior legitimidade de saber-poder, os profissionais especializados, como os nutricionistas esportivos e nutrólogo. Não se pode desconsiderar o maior acesso a informação através da internet, que possibilita conhecimento sobre os alimentos, as receitas funcionais e os testes da “nova” alimentação, além das indicações das pessoas que alcançam o *status* de celebridade nesse universo..

Percebe-se então que, para os praticantes, é como se outra forma de comer surgisse, alimentação com base em “outros alimentos”, uma comida para atender ao corpo que se almeja, uma comida mais saudável e com funcionalidade, que inclusive substitui o prazer da degustação pelo valor do alimento ao organismo. Novas práticas alimentares que promovem identidade e identificação de pertencimento a um grupo específico – o *fitness* e que são capazes de (re) estruturar vidas. Práticas também racionalizadas que normatizam comportamentos e hábitos a serem refletidos. A comida de infância, a comida da família, da rua e dos amigos passa a ser abandonada e dá um lugar às refeições cuja funcionalidade é o valor central para além da memória afetiva e da eucaristia proporcionada pela comensalidade.

Referências

- BARBOSA, Livia. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Horizontes antropológicos**, Porto Alegre, ano 13, n.28, p. 87-116, jun./dez. 2007.
- BOURDIEU, P. **O poder simbólico**. 13 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução n. 18, de 30 de abril de 1999**. Aprova o Regulamento Técnico que Estabelece as diretrizes Básicas para Análise e Comprovação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde Alegadas em Rotulagem de Alimentos. Brasília, 1999a.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução n. 19, de 30 de abril de 1999**. Aprova o Regulamento Técnico de Procedimentos para Registro de Alimento com Alegação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde em sua Rotulagem. Brasília, 1999b.
- DAMATTA, R. **O que faz do Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1986.
- DOUGLAS, M. **Pureza e perigo**. Lisboa: Edições 70, 1991.
- JACOB, H. **Fitness e grastonomia**: a comida como mídia e o biopoder em dois ambientes comunicacionais aparentemente distintos. INTERCOM – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. XXXVIII. Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Rio de Janeiro, 2015.
- LANDA, M. I. Os corpos da liderança: as tramas da ficção do dispositivo cultural do fitness. **Cad. Cedex**, Campinas. v. 32. n. 87. 2012. p. 223 – 233.
- ORTEGA, F. **O corpo incerto**: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamound, 2008.
- PAIS MACHADO, J. **Sociologia da vida Quotidiana**: teorias, métodos e estudos de casos. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais, 2002.
- ROSE, N. **A política da própria vida**: biomedicina, poder e subjetividade no século XXI. São Paulo: Paulus, 2013.
- SABINO, C; LUZ, M.T.; CARVALHO, M. C. O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.17, n.2, abr.-jun. 2010, p.343-356.
- SGARBIERI, V. C. **Proteínas em alimentos proteicos**: propriedades, degradações e modificações. São Paulo: Livraria Varela, 1996.

