

CORPO E DIETÉTICA

A FORMA DO CORPO O CORPO “EM FORMA” E OS EFEITOS DO PALADAR

Analwik Tatielle Pereira de Lima
Mestrado – UFRN/GRECOM/CAPES.

RESUMO

Esta pesquisa apresenta reflexões presentes em minha monografia de graduação e procura fornecer uma compreensão conceitual das questões referentes ao corpo e à dietética. Tem como objetivo revelar articulações entre esses dois fenômenos, analisando os discursos de obesidade, magreza, os padrões e modelos corporais impostos pela sociedade de consumo, além de estar pensando qual a função da Educação Física em ampliar a compreensão sobre a relação entre dietética e aparência corporal, apontando como referência epistemológica a fenomenologia do alimento. Tomo como referencial metodológico a análise de imagens cinematográficas.

ABSTRACT

This research presents reflections of my monograph of graduation and intends to supply a conceptual understanding of the referring questions to the body and the dietary. It has a objective to disclose articulations between these two phenomenon, analyzing the bodily speeches of obesities, thinness, standards and body models made by the consumption society, beyond being thinking which the function of the Physical Education about extending the understanding of the relation between dietary and corporal appearance, pointing as epistemological reference the phenomenology of the food. I take as referential methodological the analysis of cinematographic images.

RESUMEN

Esta investigación presenta reflexiones de mi monografía de la graduación y se prepone proveer una comprensión conceptual de las preguntas que se refieren al cuerpo y al dietético. Tiene como objetivo realizar articulaciones entre estos dos fenómenos, analizando los discursos corporales de obesidades, delgadez, los estándares y los modelos del cuerpo hechos por la sociedad de la consumición, más además de pensar cuál la función de la educación física sobre ampliar la comprensión entre la relación entre el aspecto dietético y corporal, señalando como referencia epistemológica el fenomenología del alimento. Tomo como metodológico de referencia el análisis de imágenes cinematográficas.

CORPO E DIETÉTICA:

Esta pesquisa constitui-se uma reflexão sobre o corpo e a dietética, buscando fornecer uma compreensão conceitual e contribuir para um novo olhar sobre esses dois fenômenos, além de extrair os sentidos que deles emanam.

A dietética compõe um dos ramos fundamentais da medicina antiga, juntamente com a cirurgia e a farmacologia. Baseia-se em um conjunto de convicções e conhecimentos sobre a alimentação e sua relação com a saúde. Seus campos de estudo e seus meios de

intervenção, que não se restringem apenas à alimentação, têm a função não só de curar, mas de conservar a saúde e prevenir as doenças, especialmente das pessoas mais ricas, enquanto que aos menos afortunados restavam as cirurgias e os remédios, como forma de restituir a saúde ou apressar a morte (MAZZINI, 1998).

Constituindo-se como um elemento essencial na formação da cultura alimentar dos povos da Antigüidade, coube também à dietética colaborar com as bases que dariam sentido ao pensamento ocidental, até o surgimento da Química na Idade Moderna.

Assim como a dietética, o corpo é um campo privilegiado de pesquisas, reflexões e intervenções sociais. Por ser múltiplo de significados é possível, através de suas construções, perceber as transformações individuais e coletivas que caracterizam diferentes períodos históricos.

Considerando a Educação Física enquanto área acadêmica que pronuncia reflexões e práticas sobre o corpo, observamos, em sua tradição, a incorporação de fundamentos teóricos que desconsideram a complexidade do ser humano em movimento; isolam o corpo dos contextos sociais, históricos e culturais e propagam uma concepção de corpo fragmentada em partes, advinda da cultura ocidental, em especial das filosofias positivistas e dualistas, e essa perspectiva guiou historicamente seu saber-fazer e sua intervenção na sociedade (NÓBREGA ET ALL, 2003).

Acreditando que a construção do conhecimento pode se concretizar a partir da realidade sensível, desconsiderando as dicotomias e os reducionismos que guiaram a tradição histórica da Educação Física, procuramos identificar algumas produções desta área, referentes aos estudos do corpo e da dietética. Assim, recorreremos à Biblioteca Setorial do Departamento de Educação Física da UFRN, onde se encontram as monografias de graduação e especialização elaboradas no curso, para observar qual a discussão presente nesses documentos. A investigação inicial das monografias de graduação e especialização elaboradas no curso de Educação Física, referentes ao corpo e à dietética, permite evidenciar que, em geral, essa temática é retratada sob o prisma da saúde, refletindo sobre o corpo e o alimento com a perspectiva de melhorar a performance nos esportes de rendimento e no fitness (ALVES, 2002; AZEVEDO, 1999; BERNARDES, 2002; CABRAL, 2002; CABRAL, 1997; DANTAS, 2002; LIMA, 2004). Percebemos que as pesquisas encontradas realçam apenas uma das faces desses dois fenômenos, mas isso não significa que não sejam válidas, entretanto, consideramos que as abordagens não devem ser reduzidas a uma única perspectiva de análise, uma vez que os estudos do corpo são complexos e envolvem diferentes campos do saber.

A crítica às pesquisas que tratam da temática do corpo e da dietética, considerando apenas a abordagem biológica, priorizada pelas ciências naturais, não impede que possamos utilizar algumas técnicas e artifícios, como praticar esportes, fazer dieta ou freqüentar uma academia de ginástica; significa estar atento para não sucumbir aos modelos mecanicistas do corpo e das práticas corporais. Neste contexto, acreditamos que nenhuma abordagem isolada dá conta do fenômeno corpo e dietética; é preciso considerar a diversidade e respeitar as diferenças que se revelam no cotidiano das expressões corporais (NÓBREGA, 2000; 2003 a).

Acreditamos que é necessário considerar a realidade biocultural do corpo, ampliando seu entendimento e destacando novos referenciais de produção do conhecimento na Educação Física, como por exemplo, as ciências humanas e sociais.

Com o intuito de dimensionar o corpo a partir de uma epistemologia sensível, compreendendo o alimento não apenas enquanto fonte nutricional, mas também como forte indicador cultural, social e epistêmico, revelamos articulações entre a dietética e a aparência corporal, considerando os discursos de obesidade, magreza, os padrões e modelos corporais, além de estar pensando qual a função da Educação Física em ampliar a

compreensão sobre a relação entre dietética e aparência corporal, considerando os sentidos e significados que configuram uma fenomenologia do alimento.

Em termos epistemológicos, acreditamos que a fenomenologia do alimento contribui para o conhecimento da Educação Física, à medida que situa os fenômenos corpo e alimento em um encontro entre a razão e o sensível, transformando atitudes, construindo e ampliando os significados desses fenômenos, como também traz consigo as relações vivas da experiência de cada sujeito.

A FORMA DO CORPO, O CORPO “EM FORMA” E OS EFEITOS DO PALADAR

A constituição da forma do corpo a partir de prescrições dietéticas não é um fato novo. Cada sociedade, em diferentes momentos históricos, construiu matrizes discursivas sobre o corpo e o alimento, legitimando-os socialmente e revestindo-os de diferentes significados para a vida dos indivíduos.

Na Grécia Antiga, o cotidiano era determinado a partir de um regime de vida saudável. Neste estilo de vida, ser saudável não correspondia a se ausentar de doenças, mas sim de seguir regras e princípios morais, que incluíam a dietética, a ginástica (arte de exercitar o corpo nu), a música, a poesia, a arte de governar e a filosofia (PANTEL, 1998).

Dessa forma, os filósofos gregos pregavam uma ética da temperança, em que a importância do regime foi bastante ressaltada, como um elemento de caracterização social e de conduta humana, ultrapassando o conceito restrito à alimentação e unindo-se a outros valores da vida social. (IDEM).

É possível observar na Grécia Antiga, que os discursos relativos à constituição da forma do corpo eram apenas destinados aos homens, especialmente heróis e atletas, que deveriam estabelecer condutas disciplinares, a fim de garantirem sua virilidade, serem socialmente respeitados e estarem aptos para governar.

Desse modo, a refeição na Grécia Antiga constitui-se um importante referencial da representação do corpo social e da ideologia da polis grega (IDEM, 1998). Os banquetes gregos permitiam que a sociabilidade se fizesse em torno não apenas da constituição dos corpos dos indivíduos, garantindo sua condição de civilizados, mas também assegurava laços entre o sagrado, o social e o político.

Na Idade Média, também houve o desenvolvimento de uma dietética como forma de cuidado do corpo, entretanto, esses cuidados eram embutidos de preceitos religiosos e morais, sendo revelados a partir das atividades da existência, como a comida e a bebida.

As instituições religiosas propagavam princípios e normas de conduta em que o corpo era conhecido como a fonte primeira de pecado e todas as atividades deveriam ser reguladas, ordenadas e vigiadas para não propagarem uma vida que se diferenciasse dos mandamentos da Igreja e do temor a Deus.

Nesse período, começam a surgir pesquisas relativas aos alimentos e sua relação com a saúde, e a dietética adquire importância dentro da prática médica, compondo, junto com a cirurgia e a farmacologia, os três ramos fundamentais da medicina antiga.

A fisiologia dos humores passou a ser estudada pelos médicos da Antiguidade, que distinguiam os alimentos e as bebidas de acordo com suas diferentes qualidades: secos, úmidos, quentes e frios e necessários a cada indivíduo, de acordo com as características que designavam a personalidade e a natureza do corpo de cada um. Além disso, foi necessário também estudar os mecanismos da digestão, para se poder descobrir as características digestivas e nutritivas dos alimentos (MAZZINI, 1998). Nesse sentido, a cocção dos alimentos, identificada com a descoberta da medicina, também representou um papel importante para se entender alimentos e bebidas como fontes de uma vida saudável.

A dietética constitui-se um elemento essencial na formação da cultura alimentar dos povos da Antigüidade, ligando-se às reflexões médicas desta época e colaborando com as bases que dariam sentido ao pensamento ocidental, até o surgimento da Química na Idade Moderna.

Com o surgimento da Modernidade, configuram-se novas maneiras de interpretar e pensar o mundo. Neste período, os avanços científicos fazem nascer não só a Química, mas diversas outras ciências como a Física, a Mecânica e a Medicina. Essas ciências pautaram-se em uma filosofia de caráter positivista e o ser humano tornou-se um objeto de conhecimento, havendo um grande interesse pelo corpo, que se mostra como reflexo das novas percepções sociais da época, em especial a ideologia do capitalismo industrial.

A partir do século XIX, acentuou-se a idéia de que para se obter uma boa forma física era necessário ingerir alimentos que, junto com algumas práticas corporais pudessem proporcionar um estilo de vida saudável. Entretanto, esse estilo de vida saudável diferenciou-se das dietas e regimes propagados na Grécia Antiga, pois o seu objetivo não era um desenvolvimento harmônico entre sociedade e indivíduo, mas uma estratégia de constituição corporal em que os exercícios encontravam-se envoltos por um rigor científico, sendo regidos pelos princípios de eficiência, distinção e utilidade, para a disciplina e obediência ao Estado e como forma de provar a força da medicina higienista que se instaurava na época.

Neste cenário, a Educação Física surge como profissão, fundamentando-se em conhecimentos da medicina e das instituições militares, assumindo uma educação do corpo com finalidades determinadas pelo almejo à ordem e ao progresso, voltadas para o desenvolvimento da saúde e da moral. A concepção de corpo propagada era dualista, um corpo fragmentado, instrumentalizado, como maneira de preparar a juventude para a defesa da nação e para o cumprimento dos deveres com a economia. Nesse contexto, a dualidade alma-corpo funcionou como fundamento para a concepção de um ser humano reduzido a processos físico-naturais, cuja visão de saúde estava atrelada à concepção maquinal do corpo (SILVA, 1999).

Ao longo do tempo, as instituições disputaram e adquiriram respaldo na sociedade, aponto de induzir os sujeitos ao modo como eles deveriam agir e transformar seus corpos, a fim de serem valorizados e respeitados. O poder dos discursos carregados de ideologias consumistas conduz os indivíduos a um controle do seu próprio corpo, que se dá não somente pela alimentação, mas pelas questões sexuais e pela imagem. Os mecanismos do poder agem em toda parte, em várias instâncias. *Em qualquer sociedade, o corpo está preso no interior de poderes muito apertados, que lhe impõem limitações, proibições ou obrigações* (FOUCAULT, 2002, p. 118).

Na contemporaneidade, o poder submete os seres humanos aos rituais necessários para manter o corpo “em forma”, valorizando as aparências através de um trabalho insistente e minucioso, que é visualizado pela exaltação da nudez, pelo desenvolvimento muscular, por variados exercícios físicos e ginásticas como também pelo surgimento e aprimoramento de diversas técnicas, demonstrando que encarnamos em nossa arquitetura corporal a disciplinarização e o adestramento.

Nesse sentido, as relações entre corpo e sociedade influenciaram de forma significativa o desenvolvimento da Educação Física, que age como possibilitadora de uma modelização do corpo para atender aos padrões que o mercado exige, muitas vezes, sem que haja a crítica necessária a esses padrões. Seus meios de atuação, especialmente os campos extra-escolares, como academias de ginástica e clubes, funcionam de forma a estender os valores da sociedade no que se refere aos modelos de corpo, às concepções de saúde, beleza e juventude divulgadas pela mídia (NÓBREGA, 2003a).

Silva (2001) vai demonstrar que a expectativa de corpo na atualidade é guiada pela tecnociência e pela racionalidade restrita, além da globalização da economia e dos meios de comunicação de massa. Nesse contexto, o corpo na modernidade passa a ser resultado e produto de elementos como o desenvolvimento da ciência e das tecnologias, a expansão do mercado de produtos e serviços para o corpo, e a identificação da personalidade com a aparência. O cultivo ao corpo assumido através da valorização da aparência corporal que ocorre na modernidade vem caracterizar um novo indivíduo nesta fase contemporânea, assim como a superficialização do processo de vida.

È possível perceber que os discursos de obesidade, magreza, os padrões e modelos corporais que surgem de uma idéia restrita de saúde, aparecem com grande intensidade no século XIX, quando a estética corporal torna-se um elemento orientador das condutas alimentares e das atividades corporais, especialmente entre as mulheres (LOVISOLO, 1997).

Dessa maneira, observa-se que não é mais aos homens que são voltados os discursos sobre os ideais de beleza a serem adquiridos, como ocorria na Grécia Antiga. Os valores estetizantes do corpo são transformados em discursos que atingem, na fase contemporânea principalmente as mulheres, demonstrando a importância dada à estética feminina na atualidade. Não que os homens também não invistam na conquista de aparências vendidas no mercado do corpo, mas é às mulheres que os discursos são estabelecidos.

No Filme “O Amor é Cego”, as relações entre corpo, dietética e os padrões e modelos que destas resultam são tratados com bastante humor e leveza; o que não acontece na vida real, em que aqueles que não conseguem se adequar às exigências do mercado do corpo são excluídos do convívio social. Nele, Hal é um mulherengo superficial que se interessa apenas por mulheres com curvas perfeitas, escolhendo suas namoradas tão somente pelo visual e pela aparência das mesmas, até que um dia é hipnotizado e começa a visualizar a beleza interior das mulheres, em detrimento de seu padrão corporal.

Hal é alvo das insinuações delirantes de um sistema que prima pela geometria de formas humanas, como se fosse possível desenhar os corpos dos indivíduos remodelando-os. E realmente tal façanha passa a ser possível, através das várias técnicas e tecnologias de última geração criadas pelo capitalismo, que provoca uma relação de dependência entre o indivíduo e o mercado, em que é impossível a plena satisfação com o seu próprio corpo, uma vez que surgem, a cada dia, novas tecnologias, mercadorias e meios de intervenção para moldá-los e garantir a prosperidade.

Silva (1996) afirma que a partir do desejo pelo próprio corpo, somado ao modelo de corpo que é incessantemente perseguido, uma geração de “narcisos” parece ter sido gerada. Entretanto, a autora nos adverte para o fato de que a idéia de narcisismo não é entendida como amor à própria beleza, mas, em seu sentido clínico, como um distúrbio do caráter que leva os indivíduos a uma preocupação excessiva consigo mesmo.

Ao lado do surgimento das tecnologias e intervenções corporais iniciadas na modernidade e acentuadas nessa fase contemporânea, surgem concomitantemente, as tecnologias alimentares graças à industrialização que se dá em ritmo crescente.

A indústria alimentícia, ao mesmo tempo em que revolucionou a alimentação diária, fomentou a expansão da publicidade e das técnicas sobre os alimentos. Com os avanços científicos e tecnológicos que caracterizaram o homem moderno, as técnicas de produção e conservação dos alimentos foram sendo aperfeiçoadas e esse aprimoramento distanciou os corpos e desafetizou as relações humanas, diluindo aos poucos o laço social e desordenando as representações do mundo.

Além da industrialização dos alimentos, surge a opção por comidas rápidas, os denominados *fast foods*, tendo a sua maior expressão com os hambúrgers produzidos pela

empresa Mc Donald's. O filme "Comer, Beber, Viver" demonstra como as novas técnicas transformam os alimentos, destituindo-os dos valores simbólicos.

Atualmente, os alimentos sofrem mutações, absorvendo componentes que antes não eram conhecidos. Hoje, os métodos e técnicas de produção intensiva dos alimentos são variados, da agricultura orgânica em pequena escala à manipulação de genes dos produtos agrícolas, exigindo reflexões éticas, políticas e sociais.

O surgimento de novos hábitos alimentares e de novos investimentos corporais, divulgados no que se denominou de movimento pela saúde, fundamentam-se em técnicas que estão imbuídas de valores estéticos e morais (LOVISOLO, 1997). Esses valores estéticos e morais constituem-se como investimentos da sociedade capitalista que prima por uma economia de mercado baseada na lei da oferta e da procura. Neste sentido, tudo, inclusive o corpo pode ser mercadorizável. Os discursos concentram-se nesses valores, prometendo conservar e prolongar a vida, mantendo-a saudável.

A Educação Física, por ser uma área que historicamente tem lidado com as questões concernentes ao corpo, saúde, rendimento e estética, precisa ampliar e repensar esses valores, a fim de produzir uma crítica a esta cultura da aparência e do consumo, considerando-se não apenas a materialidade biológica do corpo, mas suas múltiplas significações simbólicas, portanto, históricas e culturais (NÓBREGA, 2003a), já que cada vez mais nos deparamos com informações (revistas, programas de tv, jornais, e outros tantos meios de informação) que nos permitem planejar nossas vidas com o objetivo de permanecermos sempre jovens e saudáveis, distante dos defeitos e na busca de transformar as "imperfeições da natureza".

Além da promessa pela longevidade e pela saúde, a sociedade capitalista investe no sentimento de culpabilidade àqueles indivíduos que não conseguem controlar seus impulsos, seja em comer demais ou em não fazer exercícios, relegando-os e colocando-os distantes dos sonhos de consumo e das tentativas de um futuro mais feliz e promissor.

Em uma cena do filme "O Amor é Cego", Hal e Rosemary, uma obesa na qual ele ficou interessado após a hipnose, encontram-se em uma lanchonete e Hal pede que ela faça o pedido ao garçom. Os alimentos escolhidos por Rosemary (hambúrguer duplo com queijo, fritas e milkshake de chocolate), refletem a mudança de hábitos quanto ao consumo e alimentos e o sentimento de culpabilidade que os indivíduos sentem ao não conseguirem controlar seus impulsos e ingeri-los.

A questão dos alimentos, associada às intervenções que se fazem no corpo, vão gerar padrões e modelos, distinguindo os indivíduos uns dos outros. O padrão cultural de corpo adotado pela sociedade ocidental foi o da magreza. Somos interpelados por discursos que corroboram para que nos preocupemos com a "estética" corporal, com os discursos de obesidade ou com a magreza, com o padrão ou modelo corporal que a contemporaneidade impõe, com o peso ideal e com a nutrição, baseada em calorias. Entretanto, a obesidade e a magreza nem sempre assumiram as mesmas características com as quais são reconhecidas na atualidade, o que representa um dado significativo para pensarmos a Educação Física e sua intervenção acadêmica e profissional.

Os gordos, por representarem a classe nobre de outros períodos históricos, nos países ocidentais desenvolvidos, eram vistos com bons olhos pela sociedade, que associava a gordura à saúde, à prosperidade e à respeitabilidade. Já a magreza era sinal de definhamento do indivíduo, ser magro significava doença ou ambição (FISCHLER, 1995).

Atualmente essas características se inverteram, há uma obsessão pela magreza e uma total rejeição à obesidade, isso porque elas encontram-se diretamente ligadas aos ideais sócio-político-econômicos da sociedade e da classe dominante vigente, que como sabemos, também sofreu modificações, estando agora voltada para o interesse do mercado (NÓBREGA, 2003a).

A Educação Física tem um importante papel neste contexto, devendo considerar essas referências a partir de uma reflexão sobre o corpo, a sociedade e as práticas corporais que configuram a cultura de movimento, pois muitos indivíduos, especialmente jovens adolescentes do sexo feminino, a quem os discursos midiáticos atingem de forma mais agressiva, abandonam sua autonomia e acabam se rendendo à dominação da sociedade capitalista, adotando padrões estéticos que se transformam, muitas vezes, em transtornos emocionais, como é o caso das anoréxicas e bulímicas, a quem o alimento influi diretamente quanto à percepção e aparência de seus corpos.

Silva (2001) nos aponta em sua obra uma pesquisa realizada pela Universidade de Harvard, divulgada em uma matéria da Revista *Veja* em dezembro de 1997, indicando que esta instituição de ensino superior dos EUA, tem identificado um aumento de casos de anorexia, doença discriminada por especialistas como aquela em que a pessoa pára de comer por se achar gorda demais, além de outra patologia, a bulimia, que é conceituada como um apetite insaciável que faz a pessoa comer demasiadamente e repetidamente. A pesquisa salienta também que a insatisfação com o corpo leva a iniciativas drásticas como as mais variadas dietas, o consumo de medicamentos e álcool, as intervenções cirúrgicas e o excesso de exercício físico.

É possível observar que as relações entre a dietética e a aparência corporal sempre se constituíram um marco na história dos seres humanos, desde a Grécia Antiga, em que era vista como uma forma de unir indivíduo e sociedade, já que o regime e a dieta, entendidos em um sentido mais amplo, estabeleciam regras que percorriam todo o sistema sócio-cultural, até a contemporaneidade, quando essa relação passou a expressar a individualidade dos seres humanos, sempre influenciados por poderosos discursos, que os enquadram na lógica da mercadoria, destituindo os sentidos do corpo e do alimento.

A Educação Física, apesar de fomentar essa mercadorização e uma objetualização do corpo, também contribui atualmente para o pensamento de uma outra perspectiva da realidade corpórea, que considera uma outra estética, baseada não somente no modelo, mas na crítica a este e na compreensão do corpo como uma realidade sensível.

Nesse contexto, uma Fenomenologia do Alimento adquire importância para o conhecimento da Educação Física à medida que ela amplia os significados do corpo e da dietética, podendo desvendar sensibilidades e fazer com que o ato humano de se alimentar não seja entendido apenas enquanto fonte de nutrição e sobrevivência, necessária para aumentar o rendimento nos esportes de rendimento e no fitness. A partir da Fenomenologia do Alimento, através da qual imprimimos sentidos e significados às práticas alimentares, como os sócio-culturais, políticos, afetivos e estéticos, ampliamos a discussão do corpo e do alimento, não reduzindo estes complexos fenômenos a nenhum critério único de análise. Eles são entendidos a partir de uma compreensão que não prioriza e não opõe natureza e cultura, indivíduo e sociedade, sujeito e objeto.

Configurar uma Fenomenologia do Alimento para a área da Educação Física torna-se importante, porque ao percebermos os fenômenos corpo e alimento como uma realidade sensível, como indicadores não somente biológicos, mas sociais, culturais e de conhecimento, estaremos também questionando e refletindo os conceitos de saúde, movimento, educação, entre outros, que têm guiado a tradição histórica desta área.

Ao considerar os sentidos que conformam uma Fenomenologia do Alimento, a Educação Física, como conhecimento que tematiza a cultura do corpo e do movimento, tem a sua função ampliada frente à sociedade, sendo capaz de problematizar os significados estéticos, éticos, políticos, culturais e sociais do alimento, para além do aspecto nutricional, ligado a modelização do corpo para atender padrões estéticos pré-definidos, legitimando assim seu conhecimento, tanto na sua produção acadêmica, quanto em sua intervenção profissional.

Acreditamos, por fim, que a descoberta dos vários significados do corpo e do alimento encontra-se justamente neste ir e vir interpretativo do corpo em movimento, na busca do sensível enquanto realidade corpórea, nas nossas percepções e sensações e na expectativa de manter-se sempre a caminho de novas faces e novas realidades dos fenômenos.

REFERÊNCIAS:

ALVES, Douglas Henrique. **Recursos Ergogênicos e Musculação:** análise do nível de conhecimento dos praticantes. Monografia (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 2002.

AZEVEDO, Cléia Maria de Lima. **Reeducação Alimentar e Atividade Física:** um caminho na busca do emagrecimento. Monografia (Especialização em Ciência da Atividade Física em Academias), Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 1999.

BERNARDES, Francinildo da Costa. **Judô:** métodos utilizados na perda de peso no período pré-competitivo. Monografia (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 2002.

CABRAL, Breno Guilherme de A. T. **A ingestão de carboidratos entre mulheres praticantes de voleibol recreativo e sedentárias.** Monografia (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 2002.

CABRAL, Suzet de Araújo Tinoco. **Hábitos alimentares das atletas da seleção juvenil de voleibol do Rio Grande do Norte.** Monografia (Especialização em Educação pelo Movimento), Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 1997.

DANTAS, Kaio Graco Roque. **Suplementos Nutricionais:** a intervenção de profissionais de musculação quanto à prescrição. Monografia (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 2002.

FISCHLER, Claude. **Obeso Benigno-Obeso Maligno.** IN SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Políticas do Corpo. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir:** história da violência nas prisões. 25ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2002.

LIMA, Analwik Tatielle Pereira de. **Corpo e Dietética:** por uma fenomenologia do alimento. Monografia (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 2004.

LIMA, Cristine Fernandes. **Nível de Conhecimento Básico de Praticantes de Ginástica em Academia sobre Aspectos Nutricionais.** Monografia (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, UFRN, Natal, 2004.

LOVISOLO, Hugo. **Estética, Esporte e Educação Física.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

MAZZINI, I. **A alimentação e a medicina no mundo antigo** IN FLANDRIN, Jean Louis e Montanari, Massimo. História da Alimentação. 3ª ed. São Paulo: Editora Estação Liberdade, 1998.

NÓBREGA, T.P. **Corporeidade e Educação Física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito**. Natal: EDUFRN, 2000.

_____. (Nóbrega et all.) **Educação Física e Epistemologia**: a produção do conhecimento nos congressos brasileiros de ciências do esporte. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 24, n. 2, p173-185, Janeiro/2003.

_____. **Educação Física, Saberes e Práticas**: a (des)construção do corpo na cultura de movimento. Relatório de pesquisa apresentado à Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da UFRN, Natal, 2003a.

PANTEL, P. S. **As refeições gregas, um ritual cívico** IN FLANDRIN, Jean Louis e Montanari, Massimo. História da Alimentação. 3ª ed. São Paulo: Editora Estação Liberdade, 1998.

SILVA, Ana Márcia. **Das Práticas Corporais Ou Porque “Narciso” Se Exercita**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 17, n. 3, 1996.

_____. **Elementos para compreender a modernidade do corpo numa sociedade racional**. Caderno Cedes, ano XIX, nº 48, Agosto/1999.

_____. **Corpo, Ciência e Mercado**: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade. Campinas, SP: Autores Associados: Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

Créditos Cinematográficos:

Filme: O Amor é Cego

Direção: Irmãos Farrelly

Ano de Produção: 2001.

Duração: 114 min.

Comédia- Colorido -Legendado

Filme: Comer, Beber, Viver

Direção: Ang Lee

Ano de Produção: 1994

Duração: 123 min.

Comédia – Colorido - Legendado.

Analwik Tatielle Pereira de Lima.

Rua Serra das Cruzes, nº 8079, Bairro: Cidade Satélite. CEP: 59.068-060. Natal – RN.

E-mail: annatatielle@yahoo.com.br

Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN

Grupo de Estudos da Complexidade – GRECOM