

O CORPO IDEAL LÍQUIDO: SAÚDE, MAGREZA E CONTROLE NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

EL CUERPO IDEAL LÍQUIDO: SALUD, DELGADEZ Y CONTROL EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÂNEA

The liquid ideal body: health, slimness, and control in contemporary society

Edinaldo Enoque da Silva Junior ¹

Débora Viana de Souza ²

Jenerton Arlan Schütz³

Resumo: O presente artigo analisa o corpo como expressão simbólica das contradições da modernidade líquida e como instrumento de controle na cultura do desempenho. Parte-se da compreensão de que, em um contexto de fluidez e instabilidade, o corpo torna-se um território de visibilidade e poder, no qual o valor do sujeito é medido pela aparência e pela produtividade. O estudo, de caráter teórico e interdisciplinar, dialoga com autores como Bauman, Han, Foucault, Bourdieu, Le Breton e Lipovetsky, a fim de compreender como o ideal de magreza e eficiência física reflete a lógica neoliberal de autogestão e de vigilância interiorizada. As “canetas para emagrecer” e outras práticas de medicalização do corpo são interpretadas como metáforas de um tempo que confunde saúde com mérito e cuidado com controle. Observa-se que a estetização da vida, sob o discurso do bem-estar, oculta processos de exclusão e desigualdade, sobretudo em relação aos corpos femininos, racializados e periféricos. Argumenta-se que o corpo deixou de ser espaço de experiência sensível para tornar-se projeto técnico e mercadoria simbólica. Ao final, defende-se a necessidade de ressignificar o corpo como território de presença, afeto e alteridade, rompendo com a lógica performática que reduz a existência ao parecer. O artigo propõe, assim, uma leitura crítica e humanizadora do corpo contemporâneo, entendendo-o não como produto de consumo, mas como lugar de sentido, vulnerabilidade e liberdade.

Palavras-chave: Corpo; Modernidade; Liquidez; Biopolítica; Sociologia.

Resumen: El presente artículo analiza el cuerpo como expresión simbólica de las contradicciones de la modernidad líquida y como instrumento de control en la cultura del desempeño. Se parte de la comprensión de que, en un contexto de fluidez e inestabilidad, el cuerpo se convierte en un territorio de visibilidad y poder, en el cual el valor del sujeto se mide por la apariencia y la productividad. El estudio, de carácter teórico e

¹ Mestre em Educação pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), Professor da Rede Pública Estadual de Santa Catarina. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6939-7948>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2288084140829035>. E-mail: eenoquejr@gmail.com.

² Mestranda em Psicologia (UCB). Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-8500-0427>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2564560180422797>. E-mail: svianadebora@gmail.com.

³ Doutor em Educação (Unijuí). Docente e Pesquisador Permanente do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação (UCB). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3603-7097>. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6075418179655079>. E-mail: jenerton.schutz@p.ucb.br.

interdisciplinario, dialoga con autores como Bauman, Han, Foucault, Bourdieu, Le Breton y Lipovetsky, con el fin de comprender cómo el ideal de delgadez y eficiencia física refleja la lógica neoliberal de autogestión y de vigilancia interiorizada. Las "bolígrafos para adelgazar" y otras prácticas de medicalización del cuerpo son interpretadas como metáforas de un tiempo que confunde la salud con el mérito y el cuidado con el control. Se observa que la estetización de la vida, bajo el discurso del bienestar, oculta procesos de exclusión y desigualdad, especialmente en relación con los cuerpos femeninos, racializados y periféricos. Se argumenta que el cuerpo ha dejado de ser un espacio de experiencia sensible para convertirse en un proyecto técnico y una mercancía simbólica. Al final, se defiende la necesidad de resignificar el cuerpo como territorio de presencia, afecto y alteridad, rompiendo con la lógica performativa que reduce la existencia al parecer. El artículo propone, así, una lectura crítica y humanizadora del cuerpo contemporáneo, entendiéndolo no como producto de consumo, sino como un lugar de sentido, vulnerabilidad y libertad.

Palavras Chave: Cuerpo; Modernidad; Liqueidez; Biopolítica; Sociología.

Abstract: This article analyzes the body as a symbolic expression of the contradictions of liquid modernity and as an instrument of control within the performance culture. It begins with the understanding that, in a context of fluidity and instability, the body becomes a territory of visibility and power, where individual value is measured through appearance and productivity. The study, of a theoretical and interdisciplinary nature, draws on authors such as Bauman, Han, Foucault, Bourdieu, Le Breton, and Lipovetsky to examine how the ideals of slimness and physical efficiency reflect the neoliberal logic of self-management and internalized surveillance. The so-called "slimming pens" and other practices of body medicalization are interpreted as metaphors of a time that confuses health with merit and care with control. The aestheticization of life, under the discourse of well-being, conceals processes of exclusion and inequality, particularly regarding female, racialized, and peripheral bodies. It is argued that the body has ceased to be a space of sensitive experience and has become a technical project and symbolic commodity. Finally, the article advocates the need to re-signify the body as a territory of presence, affection, and alterity, breaking with the performative logic that reduces existence to appearance. It thus proposes a critical and humanizing reading of the contemporary body, understanding it not as a product of consumption, but as a site of meaning, vulnerability, and freedom.

Keywords: Body; Modernity; Liquid; Biopolitics; Sociology.

INTRODUÇÃO

O corpo, na sociedade contemporânea, tornou-se o espelho das contradições mais profundas da modernidade. Em meio à aceleração do tempo, à efemeridade dos vínculos e à lógica da performance, ele passa a representar tanto o ideal de liberdade quanto o instrumento de controle. A imagem corporal não é mais apenas uma dimensão biológica ou estética, mas um marcador social e moral. Ser magro, produtivo e "em forma" converte-se em símbolo de competência e valor, enquanto o desvio desse padrão é interpretado como falha ética, preguiça ou indisciplina. Essa inversão simbólica revela que o culto ao corpo, longe de ser expressão autêntica de cuidado de si, tornou-se uma das faces mais sofisticadas da sociedade do desempenho.

Nesse sentido, Bauman (2007) descreve a modernidade líquida como um tempo de dissolução das certezas, em que tudo o que é sólido se desmancha em busca de novas formas. Nesse cenário, o corpo surge como o último território de estabilidade possível, um espaço onde

o sujeito tenta exercer controle em meio ao caos. A promessa de autossuficiência, porém, traz consigo a angústia da insuficiência: nunca se é magro o bastante, jovem o bastante, produtivo o bastante. Essa inquietude permanente alimenta uma economia simbólica baseada na comparação, no consumo e na obediência. Assim, o corpo torna-se o palco de uma luta silenciosa entre desejo e culpa, prazer e vigilância, liberdade e normatização.

A cultura digital intensifica essa dinâmica. As redes sociais transformam a aparência em capital de visibilidade e o autocuidado em espetáculo. Cada selfie tonificada e cada relato de superação são convertidos em prova de mérito e disciplina, perpetuando o mito da felicidade autogerida. Como analisa Han (2021), o sujeito contemporâneo é prisioneiro da positividade: acredita estar livre quando, na verdade, se autoexplora em nome da eficiência. A vigilância, antes exercida pelo outro, torna-se interna, o olhar social é incorporado como voz íntima de cobrança e comparação. O corpo, nesse contexto, é a fronteira visível dessa autocoerção voluntária.

O avanço da biotecnologia e da farmacologia acrescenta novas dimensões a esse fenômeno. Procedimentos estéticos, terapias hormonais e fármacos para emagrecer - como as populares “canetas da magreza⁴” - consolidam a promessa de controle absoluto sobre o corpo. O ideal de saúde é reconfigurado em termos de desempenho e produtividade, deslocando a ênfase do bem-estar para a aparência. O que antes se apresentava como cuidado converte-se em investimento; o corpo, em capital simbólico e econômico. Essa lógica, como indica Foucault (1979), evidencia o funcionamento do biopoder nas sociedades contemporâneas: a regulação dos corpos não mais pela coerção direta, mas pelo desejo de conformidade, pela adesão entusiasmada às normas.

Ao mesmo tempo, a busca por perfeição física assume um caráter existencial. O corpo torna-se projeto, promessa de identidade e sentido. O sujeito acredita poder reinventar-se pela forma, como se a salvação residisse na superfície. Essa obsessão pela aparência reflete o que Lipovetsky (2004) denomina de “era do vazio”, marcada pela substituição do engajamento coletivo pelo narcisismo individual. O corpo perfeito, magro e disciplinado simboliza a

⁴ O fenômeno das chamadas “canetas da magreza” (fármacos análogos ao GLP-1) exemplifica a transição do cuidado terapêutico para a farmacologia do desempenho. A circulação midiática desses medicamentos, impulsionada por influenciadores digitais e manchetes que celebram o “emagrecimento relâmpago” de celebridades, consolida uma promessa de eficiência técnica sobre a resistência biológica. Nesse cenário, o fármaco atua como um atalho químico para o mérito social, onde a magreza acelerada é interpretada como símbolo de competência e valor individual, reforçando a lógica neoliberal de investimento no corpo como capital simbólico e financeiro.

tentativa de preencher a ausência de pertencimento, transformando o ideal estético em refúgio simbólico diante do colapso das certezas.

A partir dessa perspectiva, pensar o corpo na contemporaneidade é pensar também as novas formas de sofrimento psíquico e social. A pressão por corresponder a padrões inatingíveis produz sentimentos de inadequação, ansiedade e fracasso, alimentando um ciclo de autovigilância e culpa. A sociologia e a psicologia convergem, nesse ponto, ao reconhecerem que o fenômeno não se limita à estética: ele reflete um modelo de sociedade que mercantiliza a subjetividade e transforma o autocuidado em imperativo moral. A magreza e a juventude tornam-se sinais de virtude, enquanto o envelhecimento e o excesso de peso são tratados como falhas morais, sintomas de uma cultura que substitui o ser pelo parecer.

Nesse sentido, assumindo a perspectiva teórico-interpretativa, propõe-se pensar de que maneira o corpo, na modernidade líquida, deixa de ser um território de cuidado para converter-se em um dispositivo de autovigilância e controle na sociedade do desempenho?

Portanto, este artigo propõe uma reflexão crítica sobre o corpo como projeto na modernidade líquida, articulando as contribuições de autores como Bauman, Han, Foucault, Bourdieu, Lipovetsky e Le Breton. O objetivo é compreender como a cultura do desempenho e o culto à forma física se entrelaçam à lógica neoliberal, produzindo novas formas de subjetivação e de controle. Mais do que denunciar os efeitos do consumo sobre o corpo, busca-se aqui discutir os modos pelos quais o sujeito internaliza essa lógica, transformando a obediência em desejo e o sofrimento em rotina. Ao longo do texto, o corpo será analisado como construção simbólica, campo de poder e expressão das angústias contemporâneas — um espelho de nossa tentativa, sempre inacabada, de dar forma ao vazio.

1 O CORPO COMO PROJETO: MODERNIDADE LÍQUIDA E A CULTURA DO DESEMPENHO

Na modernidade líquida descrita por Bauman (2017), o corpo tornou-se o espelho mais visível das incertezas e fragilidades contemporâneas. Em uma sociedade em que tudo se move e se desfaz com rapidez, o corpo passa a representar o último território de aparente controle. Cuidar de si, nesse contexto, converte-se em exigência moral e símbolo de competência social. A saúde e a boa forma são tratadas como sinônimos, e o bem-estar transforma-se em mercadoria que se compra, mede e exhibe. O corpo, outrora expressão da presença no mundo, passa a ser

um projeto interminável de aperfeiçoamento, um capital simbólico a ser constantemente valorizado e vigiado.

A lógica da cultura do desempenho sustenta-se na ideia de que o indivíduo deve gerir a si mesmo como um empreendimento, sendo permanentemente avaliado por sua produtividade e aparência. Nesse modelo, a imagem corporal converte-se em parâmetro moral: a forma física passa a representar disciplina, mérito e valor social. Han (2021) explica que a sociedade da positividade institui um tipo de empreendedorismo de si, no qual o sujeito assume integralmente a responsabilidade por seus êxitos e fracassos. A magreza e a juventude tornam-se virtudes éticas, sinais de competência e de pertencimento a um ideal de eficiência. O corpo “melhorado”, portanto, é o emblema da performance contemporânea: não basta estar saudável, é preciso exibir saúde e produtividade.

Na fluidez do mundo moderno, o corpo passou a ser simultaneamente refúgio e fonte de vulnerabilidade, funcionando como o principal marcador de identidade. A promessa de estabilidade que ele oferece é ilusória, pois está sempre submetido ao olhar e à comparação. Como observa Bauman (2007, p. 112), “a modernidade líquida transforma o corpo em campo de insegurança constante”, refletindo a obsolescência das formas e a necessidade de renovação contínua. O que é belo hoje torna-se insuficiente amanhã, e essa insatisfação alimenta o mercado da estética, da moda e da farmacologia do emagrecimento, consolidando um ciclo de dependência entre desejo e frustração. O corpo deixa, assim, de ser espaço de experiência para tornar-se produto - moldado, corrigido e vendido.

A cultura contemporânea é atravessada por um narcisismo difuso, no qual a imagem substitui o engajamento e o consumo ocupa o lugar da experiência. Lipovetsky (2004) descreve essa condição como “era do vazio”, marcada pela superficialidade e pela fuga do sentido. Baudrillard (1991) complementa que a sociedade da aparência produz simulacros de felicidade, em que o corpo se converte em signo de valor e pertencimento. O culto ao corpo, assim, tenta preencher o vazio simbólico deixado pela ausência de vínculos e de transcendência. O cuidado de si, que poderia ser gesto de consciência e equilíbrio, torna-se compulsão performática. Quanto mais se busca o corpo ideal, mais se aprofunda o sentimento de insuficiência que o sustenta.

O corpo-projeto é também corpo-vitrine: exposto nas redes sociais, quantificado por aplicativos e comparado a modelos inalcançáveis. A cultura digital intensifica a vigilância e cria novas formas de coerção simbólica. Como observa Le Breton (2016, p. 33):

O corpo contemporâneo é atravessado pela técnica e pela imagem, perdendo a espessura sensível da experiência. A saúde passa a ser mensurada em números, gráficos e selfies, enquanto o sofrimento, disfarçado sob filtros de bem-estar, é silenciado. Nesse processo, o indivíduo é levado a acreditar que seu valor depende da capacidade de manter-se em forma — física, emocional e socialmente.

A dimensão simbólica do corpo contemporâneo também envolve mecanismos de poder que o regulam sob o disfarce do cuidado. Na lógica moderna, o corpo tornou-se o principal território de inscrição das normas sociais, submetido a dispositivos que buscam torná-lo produtivo, dócil e desejável. Como analisa Foucault (1979), o biopoder opera ao controlar a vida em nome da saúde, transformando o autocuidado em instrumento de vigilância e padronização. A medicalização do cotidiano, o culto à dieta e o uso crescente de fármacos para emagrecer revelam essa forma sutil de dominação. As chamadas “canetas para emagrecer”, apresentadas como símbolo de eficiência e liberdade, expressam o paradoxo de um sujeito seduzido a obedecer quando acredita estar escolhendo.

O corpo contemporâneo tornou-se palco de uma tensão constante entre autonomia e culpa, reflexo direto da lógica da performance que exige produtividade e autossuperação permanentes. Ehrenberg (2010) observa que o sujeito moderno vive sob o imperativo da eficiência, sentindo-se responsável por seus êxitos e fracassos em igual medida. Han (2021, p. 23) complementa que essa cobrança permanente produz o “sujeito do desempenho”, alguém que se explora a si mesmo até o esgotamento em nome da liberdade. Nessa dinâmica, a magreza converte-se em prova de mérito e disciplina, enquanto qualquer falha é vivida como falta moral. O corpo, longe de ser abrigo, torna-se fronteira de luta e dominação, revelando a precariedade emocional de uma cultura que confunde saúde com controle.

A aparência física tornou-se um dos principais marcadores de pertencimento social, refletindo a forma como o corpo é investido de valor simbólico. Em uma cultura em que visibilidade e consumo definem status, a forma corporal converte-se em linguagem de distinção. Bourdieu (1983) explica que o corpo atua como um tipo de capital social, cuja apresentação comunica posição e legitimidade. Na sociedade líquida, esse capital é volátil e precisa ser constantemente atualizado, o que alimenta a obsessão pela forma física e pela juventude. O culto ao corpo magro é, ao mesmo tempo, fenômeno estético, econômico e psicológico, entrelaçando desejo de reconhecimento, medo da exclusão e necessidade de pertencimento.

No interior dessa lógica, o corpo deixa de ser vivido e passa a ser administrado. O autocuidado é instrumentalizado pela racionalidade de mercado, e a estética substitui a ética. A

modernidade líquida transforma o ideal de saúde em dever, e o prazer em obrigação. Manter-se “em forma” torna-se não apenas uma escolha, mas uma forma de pertencer. O corpo, antes abrigo do ser, torna-se prisão do parecer. É nesse terreno, entre liberdade e controle, que se consolida a cultura do desempenho: um tempo em que o corpo é o novo currículo, e o cuidado de si, um ritual de sobrevivência simbólica.

2 MAGREZA, CONTROLE E SOFRIMENTO PSÍQUICO: A PSICOLOGIA DO CORPO NA ERA DO EXCESSO

A sociedade do desempenho construiu um imaginário em que o corpo magro é sinônimo de sucesso, autocontrole e pertencimento. Ser magro não é apenas um ideal estético, mas um símbolo de valor moral e competência emocional. O indivíduo internaliza a crença de que o domínio sobre o próprio corpo representa domínio sobre a vida. Essa lógica produz uma forma sutil de sofrimento: quanto mais se persegue o corpo ideal, mais distante ele parece estar. O fracasso em alcançá-lo alimenta a culpa, a comparação e o medo de exclusão. O corpo torna-se, assim, um campo de batalha entre o desejo de aceitação e a impossibilidade de satisfazê-lo plenamente.

A obsessão contemporânea pela magreza revela o quanto a identidade se tornou dependente da aparência. Como aponta Sibilia (2002), o corpo passa a ser o principal suporte do eu em uma cultura centrada na visibilidade e no consumo da imagem. A subjetividade é moldada por padrões de beleza que definem o que é ser digno de amor e reconhecimento. Nesse cenário, o peso corporal adquire um valor simbólico que ultrapassa a biologia: o corpo torna-se prova da força de vontade e da eficiência do sujeito. A saúde deixa de ser experiência de bem-estar e transforma-se em performance pública, constantemente validada pelo olhar alheio.

A psicologia contemporânea observa um crescimento preocupante de sintomas relacionados ao controle corporal: ansiedade, depressão, compulsões alimentares e distúrbios de autoimagem. Ehrenberg (2010) interpreta essa epidemia de sofrimento como resultado da sociedade da performance, em que cada um é responsável pelo próprio êxito e, portanto, culpado por seu fracasso. A impossibilidade de atingir o ideal de magreza gera uma sensação de impotência que se converte em fadiga e vergonha. O sujeito esgota-se tentando ser o que a cultura exige e, nesse esgotamento, perde a espontaneidade e o prazer de existir em seu corpo real.

O avanço das tecnologias farmacológicas e dos discursos médicos reforça esse cenário de controle. Foucault (1979) já havia analisado o surgimento do biopoder como forma de gestão da vida, em que o corpo é regulado por dispositivos que o normatizam em nome da saúde. As “canetas para emagrecer”, amplamente divulgadas como soluções modernas e eficazes, simbolizam essa nova biopolítica do corpo. Elas prometem autonomia, mas reforçam a dependência de um modelo corporal hegemônico. A medicalização do emagrecimento desloca a questão do sentido para a esfera técnica: não se pergunta mais “por que quero esse corpo?”, e sim “como obtê-lo rapidamente?”.

A psicologia do corpo na era do excesso revela um paradoxo: quanto mais recursos se criam para controlar o corpo, maior o sentimento de insuficiência. A hiperexposição nas redes sociais intensifica essa dinâmica, promovendo comparações incessantes e tornando o corpo objeto de aprovação pública. Como observa Le Breton (2016, p. 42), “o sujeito contemporâneo vive sob o regime do olhar, e esse olhar o transforma em espetáculo”. O corpo deixa de ser vivido de dentro e passa a ser avaliado de fora, fragmentado em partes, medidas e filtros. A relação com o próprio corpo torna-se mediada pela imagem e pelo julgamento, o que acentua o distanciamento emocional e a autocrítica permanente.

Do ponto de vista clínico, a busca obsessiva pela magreza configura uma tentativa de compensar o vazio de sentido que caracteriza a modernidade. Quando faltam referências simbólicas e vínculos afetivos sólidos, o controle do corpo oferece uma ilusão de estabilidade. Como explica Frankl (2005), o homem precisa de propósito, e na ausência dele, substitui o sentido por metas superficiais. A magreza, então, torna-se um “sentido substituto”, uma forma de expressar domínio sobre a própria existência. O paradoxo é que esse domínio se converte em prisão, aprisionando o sujeito em um ciclo de autocobrança e insatisfação.

O sofrimento psíquico que decorre dessa lógica ultrapassa a dimensão individual: é um sintoma social. A valorização da aparência magra reforça estigmas e discriminações, perpetuando a ideia de que o corpo gordo é falho, indisciplinado e moralmente inferior. Bourdieu (1983) já destacava que o corpo é um marcador de distinção social, e na cultura da magreza ele opera como signo de status e de “capital estético”. Assim, a psicologia do corpo precisa dialogar com a sociologia, compreendendo que o sofrimento não nasce apenas da mente, mas de um sistema simbólico que define quem é visível e quem é excluído.

Ehrenberg (2010) alerta que a era do desempenho produz sujeitos exaustos, incapazes de descansar até de si mesmos. O ideal de autossuficiência cobra caro: o indivíduo vive em estado de avaliação permanente, medindo cada caloria e cada traço do corpo como prova de

valor pessoal. Essa forma de controle, que se apresenta como liberdade, é o que Foucault chamaria de autogoverno disciplinar - o poder exercido de dentro para fora. No limite, o culto à magreza expressa o triunfo do controle sobre a sensibilidade, da aparência sobre a experiência. É um tipo de sofrimento silencioso, estetizado e socialmente legitimado.

A psicologia, portanto, tem o desafio de resgatar o corpo em sua dimensão simbólica e afetiva. É preciso restituir ao sujeito a possibilidade de habitar seu corpo sem culpa, sem a exigência de performar perfeição. Compreender a magreza como construção cultural e não como verdade biológica, é o primeiro passo para desconstruir o sofrimento que dela deriva. A escuta terapêutica deve se abrir para as dimensões sociais da dor, reconhecendo que o controle corporal é, muitas vezes, uma tentativa desesperada de dar sentido a um mundo que perdeu o seu. Entre o espelho e a imagem, a cura talvez resida em reencontrar o corpo como lugar de presença, e não de punição.

3 O BIOPODER DA MAGREZA: ENTRE SAÚDE, MERCADO E SUBJETIVIDADE

A magreza, na cultura contemporânea, ultrapassa o campo da estética para assumir função política e econômica. O corpo tornou-se o principal palco do biopoder, conceito desenvolvido por Foucault (1979) para designar o modo como o poder moderno se exerce sobre a vida, regulando-a e otimizando-a. Hoje, essa regulação não se dá pela repressão, mas pela sedução: o indivíduo acredita escolher livremente cuidar de si, sem perceber que reproduz modelos de docilidade corporal impostos pelo mercado. A promessa de saúde e felicidade por meio do corpo magro converte-se em instrumento de controle social e subjetivo, naturalizando a ideia de que o valor humano depende da aparência e do desempenho.

O discurso da saúde consolidou-se como um dos instrumentos mais eficazes de normatização social, transformando o cuidado de si em obrigação moral. Em vez de prática de autonomia, o autocuidado converte-se em tecnologia de governo, em que o sujeito é induzido a vigiar-se em nome da própria liberdade. Ortega (2003) observa que a sociedade pós-disciplinar transforma a saúde em requisito de cidadania, enquanto Rose (2007) acrescenta que o “biopoder da vitalidade” faz da gestão da vida um dever ético e político. Sob o signo da vida saudável, proliferam dietas, cirurgias e fármacos que prometem aperfeiçoar o corpo. Essa medicalização despolitiza o sofrimento e desloca o problema social para a responsabilidade individual, fazendo da culpa e da comparação os novos dispositivos de controle subjetivo.

Sustentada pela crença de que o bem-estar pode ser comprado e controlado. Nesse cenário, o consumo torna-se antídoto simbólico contra a instabilidade, oferecendo ao sujeito a sensação ilusória de permanência e domínio sobre si. Bauman (2017) analisa que o desejo de segurança alimenta o ciclo do consumo, convertendo o corpo “em forma” em refúgio diante da incerteza. Academias, cosméticos, clínicas e fármacos compõem uma verdadeira economia da esperança, onde transformar o corpo substitui transformar a realidade. As chamadas “canetas para emagrecer” sintetizam essa lógica: promessa de controle absoluto sobre o corpo e, paradoxalmente, novo instrumento de dependência.

A publicidade e a cultura digital intensificam a interiorização das normas corporais, fazendo do corpo um produto em constante exibição. As imagens idealizadas difundidas nas redes associam felicidade à aparência, convertendo o bem-estar em dever e a autoestima em performance. Nesse processo, o sujeito é levado a acreditar que o sucesso depende exclusivamente de esforço individual, ignorando as forças sociais que moldam o desejo e o sofrimento. A estética da leveza transforma a magreza em sinal de virtude e o fracasso em indício de desvio. O poder, assim, não atua apenas pela coerção, mas pela sedução: governa os corpos por meio da vontade de agradar, colonizando afetos e desejos até que a obediência se confunda com prazer.

Essa dinâmica se articula ao que Bourdieu (1983, p. 190) denomina de distinção simbólica: o corpo magro e jovem converte-se em capital cultural, indicador de classe e de prestígio. Manter a forma exige tempo, recursos e acesso a tecnologias específicas, privilégios que reforçam desigualdades. Como afirma o autor:

O corpo é o mais indisputável objeto de investimento simbólico; ele funciona como depósito visível de uma ética de classe, expressão imediata da posição social e dos esquemas de percepção e de valorização que estruturam o mundo social. Nele se refletem, de modo silencioso e naturalizado, as hierarquias e os gostos que diferenciam os grupos, convertendo as desigualdades econômicas em diferenças de estilo e legitimidade cultural (Bourdieu, 1983, p. 190).

O corpo ideal, vendido como resultado de mérito pessoal, oculta os mecanismos econômicos e sociais que o sustentam. A pressão estética, portanto, não é democrática: penaliza com mais rigor os corpos femininos, racializados e periféricos, transformando-se em instrumento de exclusão. A magreza é, simultaneamente, objeto de desejo e de dominação.

Le Breton (2016) observa que o corpo contemporâneo vive sob o signo da instrumentalização. A promessa de autoconstrução ilimitada, difundida pela biotecnologia e pela medicina estética, alimenta o imaginário de um corpo “sem limites”, eternamente

corrigível. Essa concepção, segundo o autor, transforma o corpo em objeto de manipulação e cálculo, o homem contemporâneo tende a reduzir o corpo a um conjunto de mecanismos passíveis de otimização. Ao dissociar a carne do sentido e da emoção, ele transforma a experiência de existir em um exercício técnico, medido por números e parâmetros de desempenho.

No entanto, essa busca pelo controle absoluto destrói a dimensão sensível da corporeidade. O corpo deixa de ser espaço de experiência e torna-se projeto técnico, regido por algoritmos e padrões de eficiência. A medicalização e o consumo substituem o sentir pelo medir, o cuidar pelo otimizar. Nesse processo, a subjetividade se empobrece, reduzida a um conjunto de indicadores de produtividade física e emocional.

O biopoder da magreza opera, portanto, pela via do consentimento. O indivíduo adere aos padrões de forma voluntária, acreditando exercer liberdade quando, na verdade, internaliza as normas que o aprisionam. A psicologia do corpo contemporâneo revela essa contradição: o prazer de dominar o próprio corpo convive com o medo de perder o controle. O corpo ideal torna-se um fantasma que exige vigilância contínua, e o sujeito passa a viver entre a exaustão e o desejo de reconhecimento. O biopoder, longe de ser apenas disciplinar, assume forma emocional, infiltrando-se nos afetos, nos sonhos e nas identidades.

No horizonte dessa análise, a magreza revela-se não como símbolo de saúde, mas como signo de uma sociedade que faz da vida um objeto de mercado. A mesma racionalidade que promete bem-estar fabrica insegurança e dependência. A crítica foucaultiana continua atual: o poder moderno não impõe, seduz. O corpo, ao mesmo tempo livre e prisioneiro, espelha as contradições do nosso tempo, um tempo em que ser saudável significa obedecer e em que o ideal de leveza esconde o peso insuportável de manter-se perfeito. Recolocar o corpo no campo do sentir, e não apenas do parecer, é talvez o primeiro gesto de resistência à lógica que transforma o viver em performance e o existir em produto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise empreendida ao longo deste artigo evidencia que o corpo, na modernidade líquida, tornou-se um dos principais campos de manifestação das tensões entre liberdade e controle, desejo e disciplina, autonomia e subordinação. O ideal do corpo magro e produtivo, amplamente difundido pelas mídias e pela cultura de consumo, opera como signo de valor e pertencimento, mas também como mecanismo de exclusão e sofrimento. A estetização da vida,

travestida de cuidado e saúde, esconde a lógica biopolítica que regula comportamentos e subjetividades sob o disfarce da escolha individual. O resultado é um sujeito que acredita exercer sua liberdade enquanto reproduz, com zelo e culpa, os códigos normativos do desempenho e da aparência.

O discurso da saúde e do autocuidado, em sua forma mais difundida, desloca o olhar do social para o individual. A promessa de bem-estar e sucesso pessoal mascara as estruturas que produzem desigualdade e adoecimento. Nesse cenário, o corpo passa a ser simultaneamente vitrine e prisão: vitrine porque exhibe a adesão aos valores da eficiência e da disciplina; prisão porque restringe a experiência humana ao cálculo e à vigilância constante. Essa colonização da subjetividade reflete, como propõe Han (2021), a passagem da sociedade da obediência para a sociedade do desempenho, uma forma mais sutil e eficaz de dominação, em que o sujeito é seduzido a explorar-se em nome da liberdade.

Sob o olhar da psicologia e da sociologia contemporâneas, o culto ao corpo revela um fenômeno paradoxal: enquanto promete autonomia e empoderamento, produz vulnerabilidade emocional, ansiedade e culpa. A medicalização da estética, intensificada pelo uso de fármacos como as “canetas para emagrecer”, transforma o cuidado de si em gestão de riscos e de aparência. A busca incessante por controle e perfeição física dilui a fronteira entre o normal e o patológico, entre o cuidado e a compulsão. Essa dinâmica confirma a tese de Foucault (1979) de que o poder moderno não atua mais por repressão, mas pela produção de corpos dóceis e úteis e, agora, belos e magros. A obediência torna-se prazer, e a disciplina, desejo.

Contudo, é preciso reconhecer que a crítica à cultura do corpo não implica a negação do cuidado, mas a necessidade de ressignificá-lo. Em vez de instrumento de distinção social, o corpo pode ser compreendido como território de sensibilidade, presença e partilha. A redescoberta do corpo vivido no sentido de Merleau-Ponty (1999) e Le Breton (2016) permite reintegrar o sentir ao pensar, o prazer ao valor ético e o movimento à experiência do tempo. O desafio está em recuperar o corpo como espaço de encontro, não de competição; como linguagem, não como vitrine.

A reconstrução simbólica do corpo exige, portanto, uma mudança de paradigma. É preciso substituir a lógica da performance pela lógica da presença, e a obsessão pela forma pela ética do cuidado integral. Tal virada passa pelo reconhecimento de que o corpo não é mero suporte da identidade, mas condição de existência. Ao recusar a tirania do espelho e do algoritmo, o sujeito pode reencontrar a dimensão simbólica da corporeidade aquela que liga o indivíduo à coletividade, o biológico ao cultural, o visível ao invisível.

A reflexão aqui proposta não se encerra na crítica. Ela convida a pensar caminhos de resistência. Em um mundo que transforma o corpo em mercadoria e a saúde em capital, resistir é afirmar o direito à imperfeição, à pausa e ao silêncio. É recuperar o corpo como lugar de experiência poética e política, onde a vulnerabilidade não é falha, mas fonte de humanidade. Essa resistência não é individualista: ela nasce do reconhecimento mútuo, da solidariedade e da escuta. Assim, a sociologia e a psicologia encontram-se na tarefa comum de restituir ao corpo sua dimensão simbólica e ética, rompendo com o reducionismo que o prende às métricas do desempenho.

Por fim, compreender o corpo como projeto na modernidade líquida é reconhecer que toda busca por forma é também busca por sentido. O corpo magro, saudável e produtivo tornou-se, no imaginário social, metáfora de um eu idealizado, mas também sintoma de um vazio de pertencimento. Superar essa lógica implica deslocar o olhar do espelho para o encontro, da autovigilância para a alteridade. Quando o corpo volta a ser espaço de presença e significado, ele se converte em território de liberdade, não de dominação. É nesse reencontro com a experiência sensível e ética do viver que reside a possibilidade de uma nova estética: não a estética do corpo perfeito, mas a do corpo humano imperfeito, transitório e pleno de sentido.

REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.
- BAUMAN, Zygmunt. **Vida para consumo**: a transformação das pessoas em mercadorias. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
- BOURDIEU, Pierre. **A distinção**: crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp, 1983.
- EHRENBERG, Alain. **O culto da performance**: da aventura empreendedora à depressão nervosa. São Paulo: Ideias & Letras, 2010.
- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I**: a vontade de saber. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1988.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir**: nascimento da prisão. Petrópolis: Vozes, 1979.
- HAN, Byung-Chul. **A sociedade da transparência**. Petrópolis: Vozes, 2017.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2021.
- LE BRETON, David. **Antropologia do corpo e modernidade**. Petrópolis: Vozes, 2016.
- LIPOVETSKY, Gilles. **A era do vazio**: ensaios sobre o individualismo contemporâneo. Lisboa: Relógio D'Água, 2004.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- ORTEGA, Francisco. **Corpo e biopolítica**: Michel Foucault e a medicalização da sociedade. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

Recebido em: 25 nov. 2025.

Aprovado em: 10 fev. 2026.

Publicado em: 13 fev. 2025.