

sessões do MAGNÁRIO

VOL. 18 | N. 30 | 2013

CURTA NOSSA
PÁGINA

**Caravaggio, Rammstein
e Madonna**

Ticiano Paludo

P.79

**Hipermodernidade, sociabilidade
e tecnologias digitais**

Erika Oikawa

P.89

**Manifestações e mídias
alternativas**

Antonio Brasil e Samira Moratti Frazão

P.127

Os paradoxos hipermodernos e as tecnologias digitais: reflexões sobre a sociabilidade contemporânea a partir das práticas de “bem-estar”¹

The hypermodern paradoxes and the digital technologies: reflections on contemporary sociability through wellness practices

Erika Oikawa² 

Resumo

Este trabalho se propõe a refletir sobre os paradoxos da hipermodernidade apontados por Gilles Lipovetsky, a partir da apropriação das tecnologias digitais de comunicação para a prática do cuidado com a saúde e com o bem-estar do indivíduo contemporâneo. Esse por sua vez, apesar de ainda hedonista, narcisista e consumista, tem se mostrado cada vez mais preocupado com o porvir e sobrecarregado com a liberdade e a independência conquistadas na pós-modernidade. A partir desse cenário paradoxal da sociedade atual, refletiu-se também sobre as complexas e contraditórias formas de sociabilidade que emergem desse contexto, tendo como objeto de análise os aplicativos (Apps) para dispositivos móveis dos quadros Medida Certa e Brasil sem Cigarro, ambos exibidos no programa Fantástico, da Rede Globo de Televisão.

Palavras-chave

Hipermodernidade; sociabilidade; tecnologias digitais de comunicação,

Abstract

This paper aims to reflect on the paradoxes of hypermodern defined by Gilles Lipovetsky from the appropriation of digital communication technologies to the practices of wellness and healthcare. The contemporary individual – although still hedonistic, narcissistic, consumerist –, has proved increasingly worried about the future and overwhelmed with the freedom and independence conquered in postmodernity. From this paradoxical scenario of contemporary society, this work also reflects on the complex and contradictory forms of sociability that arise from this context. The object of analysis is the mobile Apps *Medida Certa* and *Brasil sem Cigarro*, both from the TV program *Fantástico*, aired by Rede Globo TV.

Keywords

Hypermodernity; sociability; digital communication technologies, Apps.

Introdução

Alcançar uma vida mais saudável e equilibrada em meio à rotina estressante das grandes cidades é um dos grandes anseios na sociedade atual. Nesse sentido, as tecnologias digitais de comunicação, principalmente os dispositivos móveis, têm sido um poderoso aliado do indivíduo na busca pelo bem-estar diário, principalmente por meio de programas e aplicativos que ajudam na realização de dietas e exercícios físicos.

Os aplicativos para corrida, como os da *Nike*, por exemplo, monitoram as corridas, armazenam dados do treino, oferecem *feedbacks* auditivos sobre o desempenho do corredor, além, é claro, da possibilidade de compartilhar os dados nas redes sociais *online*. O *Nike +*, inclusive, conecta o corredor ao *Facebook* e, cada vez que alguém “curte” o seu desempenho na corrida, ele ouve palmas de incentivo. Já o *Stress Check* é direcionado exclusivamente para a medição e o controle dos níveis de estresse. O aplicativo é capaz de medir os batimentos cardíacos de uma pessoa quando ela coloca o dedo na lente da câmera e, cruzando-se esses dados com informações sobre sexo e idade, oferece algumas sugestões imediatas para diminuir a tensão, que vão desde respirar profundamente até uma pausa no trabalho para fazer uma caminhada.

Na edição de 09 de janeiro de 2012, a revista *Época* estampou como matéria de capa a reportagem “Emagrecça usando a Internet”, exaltando os benefícios que a integração entre sites de dietas, aplicativos para celular e as redes sociais *online* poderiam oferecer na busca por uma vida mais saudável e equilibrada. Entre os destaques da matéria, a informação de que o número de amigos nas redes sociais virtuais parece ser um dos grandes estimulante para uma melhor performance

nos programas de emagrecimento na internet: “Uma pesquisa feita pelos criadores do programa MyFitness-Pal (uma espécie de contador de calorias de bolso, que pode ser carregado no celular) mostrou que os usuários emagrecem na mesma proporção em que cresce o número de seus amigos. Quanto mais gente olhando, melhor o resultado” (*Época*, 2012, p.81).

A reportagem de *Época* também trouxe depoimentos de pessoas que mudaram o estilo de vida graças à prática de reeducação alimentar e de exercícios físicos, monitoradas 24 horas pelas tecnologias móveis digitais. Entre as entrevistadas, a professora Edna Batista, que emagreceu 20 quilos com a ajuda do site *Dieta e Saúde*, que funciona por meio da pontuação dos alimentos consumidos diariamente. Além do site, no qual é possível ter uma gama de informações sobre dietas e tirar dúvidas com nutricionistas, o programa possui um aplicativo para *smartphones* para que a pessoa possa calcular as calorias ingeridas, além de uma comunidade *online* para a troca de experiência com os outros participantes. Em comum em todos esses exemplos, o *feedback* quase que instantâneo das atitudes e das escolhas do indivíduo, possibilitadas pela dispositivos móveis de comunicação com acesso à internet.

É interessante perceber que essas novas atitudes do indivíduo com a saúde não demonstram apenas a aspiração do indivíduo em ter um corpo perfeito e saudável hoje, mas também uma “desforra do futuro”, como bem observou Gilles Lipovetsky (2005). Para este autor, estamos em uma época em que as preocupações com a saúde se tornam onipresentes entre os indivíduos de todas as idades, que reorientam seus comportamentos cotidianos hoje, visando também

uma maior qualidade de vida amanhã. “Cada vez mais vigilância, monitoramento e prevenção: alimentação saudável, perda de peso, controle do colesterol, repulsão ao fumo, atividade física – a obsessão narcísica com a saúde e a longevidade segue de mãos dadas com a prioridade dada ao depois sobre o aqui-agora” (Lipovetsky, 2005, p.73).

Para Lipovetsky (2005), a pós-modernidade foi marcada pelo enfraquecimento das normas tradicionais e dos modelos prescritos pelos grupos sociais e pela ascensão do culto ao presente e da extrema valorização do hedonismo individual. Tudo isso possibilitado por um momento em que produção e consumo de massa deixavam de ser privilégios de uma burguesia e passavam a ser acessível às variadas classes sociais, possibilitando a emergência de uma sociedade ávida pelo presente e pelas novidades.

Hoje, no entanto, não estamos mais apenas na lógica do presenteísmo e do hedonismo individual. Da pós-modernidade passamos a uma hipermodernidade, marcada por um “presenteísmo de segunda geração, subjacente a globalização neoliberal e a revolução da informática” (Lipovetsky, 2005, p 62). Assim, o indivíduo hedonista e libertário da pós-modernidade dá lugar ao Narciso eficiente e flexível, na medida em que “o clima do primeiro presenteísmo liberacionista e otimista, marcado pela frivolidade, desapareceu em favor de uma exigência generalizada de proteção” (2005, p. 64). Afinal, o ambiente do efêmero iniciado com a pós-modernidade instalou a sensação de insegurança no espírito dos indivíduos, que se espalha como obsessão de massa, que, por sua vez, é acelerada pela mídia eletrônica e informática e sua capacidade de promover intercâmbios em “tempo real” (Lipovetsky, 2005).

Os paradoxos da hipermodernidade

Essa hipermodernidade da qual nos fala Lipovetsky é marcada pelas tendências contraditórias e paradoxais. De um lado, os indivíduos se mostram mais do que nunca preocupados com o corpo, higiene e saúde, e do outro lado, há uma exacerbação do consumo anômico e da anarquia comportamental e uma proliferação das patologias individuais. “Por meio de suas operações de normatização técnica e desligação social, a era hipermoderna produz num só movimento a ordem e a desordem, a independência e a dependência subjetiva, a moderação e a imoderação” (Lipovetsky, 2005, p. 56).

Os próprios dispositivos móveis de comunicação que, como vimos, são apropriados para uma vida mais saudável, também são apontados como a “causa” de uma rotina estressante. Em dezembro de 2011, vários portais brasileiros de tecnologias noticiaram uma pesquisa revelando que os *smartphones* seriam um dos “causadores” de estresse, insônia e depressão, já que poderiam desencadear uma “obsessividade” por e-mails e sites de redes sociais, semelhante aos de viciados em jogos caça níqueis. Ainda de acordo as matérias, “28% das mulheres entrevistadas chegam a indicar que seus celulares são os responsáveis pelo fracasso na vida sexual”³.

Além disso, essa aparente contradição das tecnologias móveis digitais serem, ao mesmo tempo, utilizadas para uma vida mais saudável e equilibrada e apontadas como a causa de uma rotina estressante ocorre por esses dispositivos permitirem que as pessoas estejam em um estado de conexão permanente – “*always on*” – que facilita o consumo e a produção de informação em “tempo real”, alterando os processos comunicativos, subjetivos e relacionais na sociedade contemporânea. Afinal, com a comunicação cada

vez mais móvel e menos confinada em lugares fixos, os fluxos de signos e de informações se aceleram, afetando nossos processos cognitivos e afetivos (Santaella, 2007). Entramos, assim, em um tempo da comunicação e, “Quando tudo é comunicação, num ritmo permanente de discursos e de circulação de signos, num fluxo alucinante de trocas simbólicas, tudo é provisório e do efêmero nasce a vacina contra as cristalizações dominadoras” (Silva, 2005, p. xii).

É nesse sentido que a sociedade contemporânea pode ser compreendida como o aprofundamento do individualismo, no qual o valor fundamental passa a ser o da realização pessoal, da valorização das singularidades subjetivas e do direito de ser absolutamente si mesmo. Há, assim, a proliferação de “mobilidades subjetivas” e, nesse cenário, “cada um se quer autônomo para construir livremente, *à la carte*, o seu ambiente pessoal” (Lipovetsky, 2004, p.21).

O resultado por toda essa mobilidade e liberdade tem seu preço e a conta tem vindo na forma do crescimento de doenças como depressão, ansiedade e os diversos tipos de psicopatologias comportamentais. O indivíduo livre e hedonista da sociedade contemporânea também é o “indivíduo fragilizado e desestabilizado por ter de carregar-se sozinho e de construir-se sozinho, sem os apoios que, outrora, eram constituídos pelas normas sociais e referências coletivas introjetadas” (Lipovetsky, 2004, p.21).

Nessa sociedade “*self-service*”, afirma Juremir Machado da Silva, “aumenta a responsabilidade individual e cada um se torna coautor do estatuto moral ao qual adere. Estamos mais soltos, mais perdidos, menos fixados, menos tutelados e mais obrigados a gerir nosso mundo como artistas da nossa própria escultura” (Silva, 2005, p. xii). É nesse

cenário da sociedade “*self-service*” que se torna possível compreender a apropriação que o indivíduo faz dos dispositivos móveis digitais na tentativa de gerir o seu próprio mundo. Afinal, tais aparelhos funcionam como uma espécie de “autoconsciência exteriorizada”, permitindo que os indivíduos tomem decisões a partir do monitoramento permanente de hábitos diários e do controle e cruzamento de dados físicos e alimentares (Oikawa, 2012).

A opção por refletir sobre a apropriação de aplicativos voltados para o emagrecimento e controle da dieta não ocorreu por acaso. Como bem observou Sebastien Charles (2004), a questão da alimentação é o melhor exemplo para se compreender o paradoxo do individualismo do qual nos fala Lipovetsky:

Uma vez que desaparecem nesse câmbio as obrigações sociais, e particularmente as religiosas (jejum, quaresma, etc.), observam-se tanto comportamentos individuais responsáveis (monitoramento de peso, busca de informação sobre saúde, ginástica) que às vezes beiram o patológico pelo excesso de controle (condutas anoréxicas) quanto atitudes completamente irresponsáveis que favorecem a bulimia e a desestruturação dos ritmos alimentares. Nossa sociedade da magreza e da dieta é também a do sobrepeso e da obesidade (Charles, 2004, p. 21).

Além disso, essas práticas voltadas para o cuidado com bem-estar e com a saúde demonstram certa preocupação também em envelhecer tendo o máximo de qualidade de vida possível. A lógica é cuidar hoje do peso, das taxas de colesterol e açúcares no sangue para não sofrer com a hipertensão e o diabetes amanhã. Ou seja, em relação ao homem hipermoderno, “a obsessão consigo mesmo se

Os paradoxos hipermodernos e as tecnologias digitais: reflexões sobre a sociabilidade contemporânea a partir das práticas de “bem-estar”

manifesta menos no ardor do gozo que no medo da doença e do envelhecimento, na medicalização da vida” (Charles, 2004). Em outras palavras, o receio e a angústia de um amanhã incerto – seja pelo terrorismo internacional, crescimento da violência urbana, instabilidade no emprego gerada pela política neoliberal, etc. – superaram a possibilidade de exacerbação do gozo e da liberdade do presente.

Isso não significa, atenta Lipovetsky (2005, p. 71), que “a febre consumista das satisfações imediatas e as aspirações lúdico-hedonista” tenham desaparecido – como pode ser percebido pelos diversos tipos de apropriações que o indivíduo faz de seus dispositivos móveis digitais –, mas essas manifestações também encontram-se envoltas por sentimentos de temores e inquietações. Podemos compreender, portanto, que o “presenteísmo na hipermodernidade é marcado mais por uma inquietação diante de um futuro incerto que num *carpe diem* propriamente” (Lipovetsky, 2005, p.71).

A sociedade *self service* e suas formas de sociabilidade

Para Lipovetsky, por mais que o indivíduo contemporâneo tenha se libertado do moralismo e das tradições que fundamentaram a modernidade, não significa que os mecanismos de controle desapareceram da sociedade atual, apenas se tornaram menos reguladores na forma de comunicação. “Já não usam decretos legislativos para proibir as pessoas de fumar; fazem-nas isto sim, tomar consciência dos efeitos desastroso da nicotina para a saúde e a expectativa de vida” (Charles, 2004, p. 20).

Ao investigar o culto à autoestima no âmbito do

“jornalismo de autoajuda”, João Freire Filho (2011) analisa como os leitores, a todo o momento, são conclamados a se tornarem “‘donos de si’, ‘gestores da própria vida’, sentindo-se agradavelmente responsáveis pelas escolhas (incluindo as decisões de risco) que permeiam a busca da felicidade” (Freire Filho, 2011, p. 741). Nesse sentido, os discursos do jornalismo de autoajuda convergem para convencer o leitor de que é preciso exercer poder sobre si mesmo para poder gozar dos poderes da autoestima, sendo necessário para isso, “dedicar-se a uma *prática ascética*, de índole assaz pragmática e funcionalista, baseada no esforço metódico para erradicar do horizonte de representações mentais (de si mesmo e do mundo) qualquer vestígio de ‘negatividade’ [...]” (Freire Filho, 2011, p. 741).

Em consonância com essa perspectiva, Joel Birman (2010) afirma que o cultivo da “autoestima”, bem como o da “qualidade de vida”, está articulado com o discurso da autonomia do indivíduo, quesito fundamental para o projeto de produção de felicidade na contemporaneidade. Assim, a esfera midiática passa a incluir em sua agenda os diversos assuntos que tangenciam esses dois campos: “das boas condições de saúde à boa alimentação, passando pelo culto regular das atividades corporais, do esporte e do lazer, é sempre a qualidade de vida do indivíduo que é colocada em evidência, de maneira recorrente, de forma a promover a satisfação plena deste” (Birman, 2010, p. 39).

O programa *Fantástico*, da Rede Globo, por exemplo, exhibe constantemente quadros voltados

Aplicativo Medida Certa: Reprograme o corpo com a ajuda do seu celular ou tablet

sex, 14/10/11 por redacao fantastico | categoria **Sem categoria**

O Fantástico dá mais uma forcinha para você entrar em forma com o aplicativo Medida Certa para Android, iPhone e iPad. Com a ajuda do aplicativo, você tem 90 dias para reprogramar seu corpo e pode passar pela mesma experiência que os apresentadores Zeca Camargo e Renata Ceribelli viveram na série do Show da Vida. O aplicativo é gratuito e pode ser baixado na Apple Store™ e no Android Market.

O aplicativo Medida Certa cria um programa de treinamentos específico para você, de acordo com seus dados e seus objetivos. Você pode compartilhar seus resultados no Twitter e no Facebook e ainda tem espaço para gravar vídeos desabafando sobre as dificuldades da busca pela Medida Certa.

Figura 1: Texto de apresentação do aplicativo Medida Certa⁵

Fonte: Blog do Medida Certa

Aplicativo Brasil sem Cigarro: pare de fumar com a ajuda do seu celular ou tablet

sáb, 17/12/11 por Produto | categoria **Aplicativo** | tags Android, aplicativo, celular, iPad, iPhone, smartphone, tablet

 Tweet < 416  Share 3846  Like < 3.8k

O Fantástico dá mais uma ajuda para quem quer parar de fumar: conheça o aplicativo Brasil sem Cigarro para iPad, iPhone e Android. Assim como na série exibida no Fantástico, o doutor Drauzio Varella vai orientar como os fumantes podem lutar contra o vício da nicotina, agora com a ajuda de celular ou tablet. O aplicativo é gratuito e pode ser baixado na **App Store** e no **Android Market**

Figura 2: Texto de apresentação do aplicativo Brasil sem cigarro⁶
Fonte: Blog do Brasil sem Cigarro

para os cuidados com a saúde: da “guerra contra o cigarro”, promovido pelo quadro *Brasil sem Cigarro*, ao combate ao sedentarismo e à obesidade, do *Medida Certa*. Embora ambos os quadros funcionassem seguindo o modelo *reality show*, o primeiro mostrava pessoas comuns tentando largar o vício do cigarro a partir de orientações do “médico-celebridade” Dráuzio Varella, enquanto o segundo tinha como protagonistas os próprios apresentadores do *Fantástico*, Renata Ceribelli e Zeca Camargo, orientados pelo preparador físico Márcio Atala,

que também foi alçado ao posto de celebridade instantânea⁴.

Em comum entre os dois quadros, o desenvolvimento de aplicativos para *smartphones* e *tablets*, permitindo que qualquer pessoa com tais dispositivos móveis pudesse também, individualmente, entrar na luta contra o tabagismo e “reprogramar o corpo em 90 dias”. O próprio texto de apresentação dos aplicativos deixa clara a proposta “*self service*” do bem-estar, conforme pode ser visto no blog dos respectivos quadros (Figura 1 e Figura 2).

Vale ressaltar que os dois quadros tiveram grande repercussão de público, em especial o *Medida Certa*, que se tornou a maior audiência do programa durante os meses de exibição – de abril a junho de 2011. O quadro repercutiu também nas ruas de várias capitais brasileiras, já que uma das propostas do *Medida Certa* era realizar caminhadas tendo à frente os protagonistas do programa. Ao todo, essas caminhadas reuniram quase 54 mil pessoas nas 11 capitais em que foram realizadas⁷. O sucesso foi tão grande que o quadro ganhou, em 2012, uma versão com o ex-jogador de futebol Ronaldo “Fenômeno”, criticados várias vezes por estar acima do peso.

Além da grande repercussão do *Medida Certa* na TV, o aplicativo do programa também foi premiado no Festival Internacional de Criatividade de Cannes com um Leão de Bronze em 2012. De acordo com informações no blog do programa⁸, o aplicativo recebeu prêmio na categoria “Mobile – Entretenimento, Estilo de Vida e Lazer”, que reconhece os trabalhos mais criativos desenvolvidos para aparelhos de celular ou para internet móvel, baseando-se em critérios como: criatividade da ideia; execução (usabilidade, experiência para o usuário, arte e design); relevância para a plataforma móvel; e resultados (índice de engajamento do usuário e outros indicadores quantificáveis).

Podemos perceber, assim, a tendência apontada por Lipovetsky de que as “[...] novas exteriorizações coletivas dos sentimentos estão ligadas, de perto ou de longe, ao impacto da mídia: inexistente emoção coletiva sem hipermedialização dos acontecimentos” (2004, p. 80). Dessa forma, se a sociabilidade proporcionada pelas mídias rompem os laços comunitários tradicionais, novas formas de ligações se formam, baseadas agora “em experiências intensamente emocionais, em escolhas

Os paradoxos hipermodernos e as tecnologias digitais: reflexões sobre a sociabilidade contemporânea a partir das práticas de “bem-estar”

provisórias, em práticas pessoais sem compromisso formal” (2004, p. 80). Portanto, longe de representarem um esgotamento do individualismo, essas sociabilidades mediadas pelas imagens e mensagens da comunicação de massa passam a produzir também individualismos em massa:

As reuniões festivas e as manifestações emocionais intensas de massa, facilmente observáveis hoje, refletem a ascensão do complexo mídia/individualismo e são a expressão coletiva de uma cultura que sacraliza o livre governo de si mesma, a experiência íntima, os prazeres do presente. Longe de ser, como alguns afirmam, um tanto precipitadamente, o signo do esgotamento do individualismo, reproduzem suas características numa escala de massa (Lipovetsky, 2004, p. 81).

Essa lógica da “produção em massa de individualismos” pode ser percebida nos blogs do *Brasil sem Cigarro* e do *Medida Certa*, já que os usuários dos aplicativos fazem questão de enviar fotos, vídeos e depoimento sobre sua jornadas individuais na luta contra a nicotina e a obesidade. Tal prática é incentivada inclusive por meio da interface dos próprios aplicativos que possuem a função “Quer desabafar?” para o envio de vídeos sobre as experiências dos usuários. Foi o que fez a internauta Adriana Paruta, logo ao iniciar as atividades propostas pelo aplicativo do *Medida Certa*, como pode ser percebido no depoimento gravado por ela e disponibilizado no blog do programa:

Olá, meu nome é Adriana. Tô (SIC) começando o desafio do *Medida Certa* hoje, dia 07 de novembro.

Minha maior dificuldade, realmente, é a alimentação, porque gosto de comer bem, não sou regrada quanto a horários; porém, tô (SIC) tentando fazer regularmente atividades físicas, mesmo em casa. Vamos ver se eu consigo, espero que sim! Obrigada pelo convite e pela iniciativa.⁹

Expostos nos blogs dos programas, os vídeos de desabafos recebem diversos tipos de comentários, desde dúvidas e críticas a mensagens de incentivos e de compartilhamento de experiências, fazendo com que

esses blogs se tornem um grande “ponto de encontro” entre os usuários dos aplicativos e espectadores do programa. O post “Adeptos do aplicativo Medida Certa fazem desabafo”, por exemplo, recebeu vários comentários de internautas que reivindicavam a disponibilidade do aplicativo para computadores convencionais e não apenas para as tecnologias móveis (Figura 3). Entre os principais argumentos, a necessidade de se garantir que qualquer pessoa tenha acesso a tais aplicativos, independente do aparelho usado, além da vontade de fazer parte desse movimento para “reprogramação do corpo”.

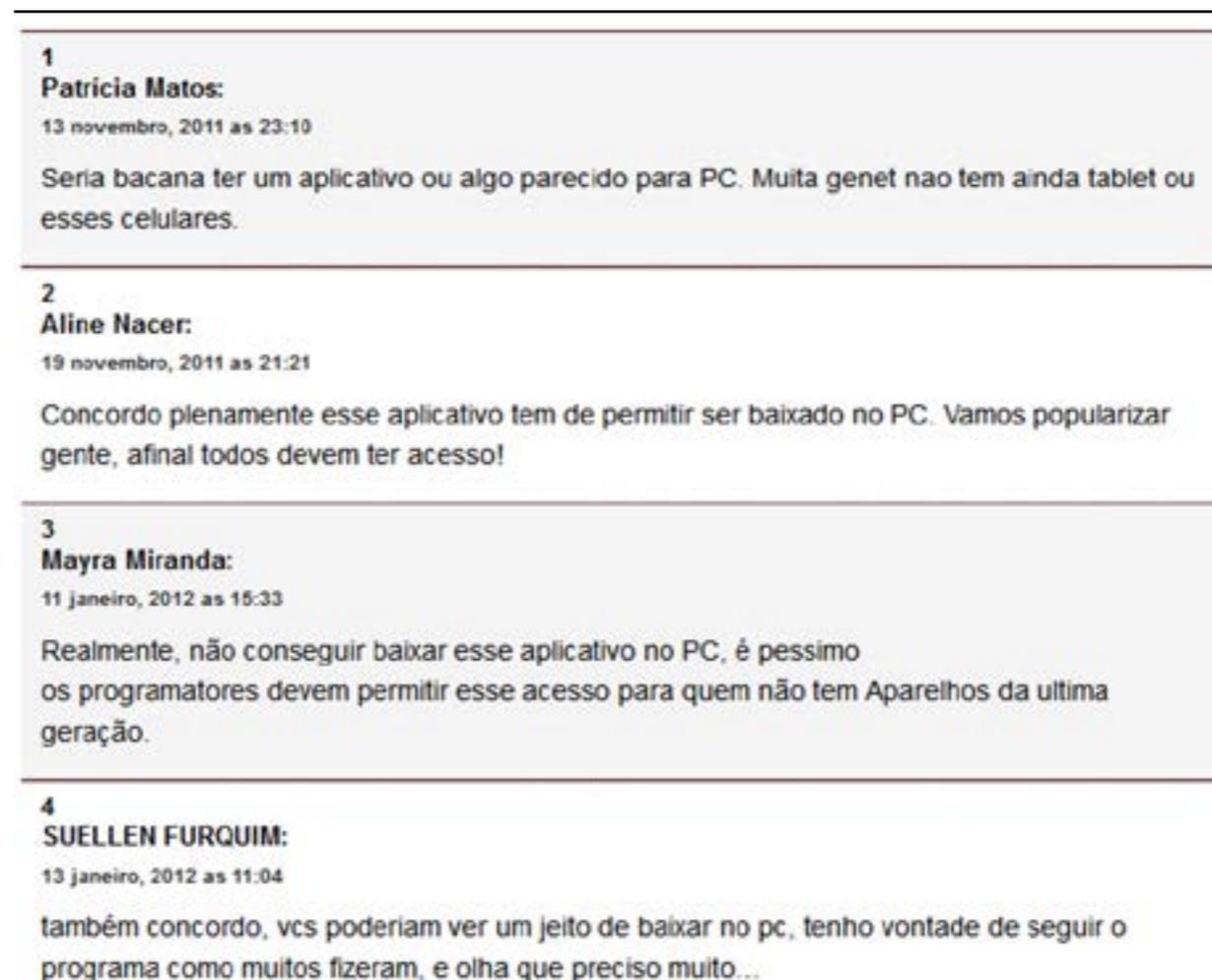


Figura 3: Comentários do post “Adeptos do aplicativo medida certa fazem desabafo”.¹⁰
Fonte: Blog do Medida Certa

Os paradoxos hipermodernos e as tecnologias digitais: reflexões sobre a sociabilidade contemporânea a partir das práticas de “bem-estar”

A partir desses exemplos, podemos notar outro paradoxo em relação à mídia de massa. Por mais que ela não controle e fabrique, peça por peça, os gostos e comportamento do público, “[...] é impossível não reconhecer o papel a mídia nessa dinâmica de normatização da aparência. O poder da mídia coincide com uma capacidade de imposição de modelos que, por não serem obrigatórios, não deixam de ter menos eficácia” (Lipovetsky, 2004, p. 68). Podemos compreender que esses modelos da mídia de massa dos quais nos fala Lipovetsky operam pelo imaginário, “que é determinado pela ideia de fazer parte de algo. Partilha-se uma filosofia de vida, uma linguagem, uma atmosfera, uma ideia de mundo, uma visão das coisas, na encruzilhada do racional e do não-racional” (Silva, 2006, p. 14).

A construção do imaginário individual se dá, essencialmente por identificação (reconhecimento de si no outro), apropriação (desejo de ter o outro em si) e distorção (reelaboração do outro para si). O imaginário social estrutura-se, principalmente por contágio: aceitação do modelo do outro (lógica tribal), disseminação (igualdade na diferença) e imitação (distinção do todo por difusão de uma parte) (Silva, 2006, p. 14).

Se as sociedades modernas funcionavam pela lógica da vigilância e da punição, Silva afirma que as contemporâneas operam pela sedução e pela recompensa a baixo custo, forjando “tecnologias do afeto e domina os sujeitos pela adesão, pelo consentimento, numa espécie de contrato, revogável a qualquer momento, de assimilação consentida de

valores e de práticas sociais efêmeras. O preço da adesão é o prazer imediato” (Silva, 2006, p. 25).

Portanto, se a mídia nunca foi responsável pela destruição das experiências afetivas devido ao seu efeito de “atomização ou de dispersão social” – pois, “não impediu a multiplicação de novas formas de emoção e de efervescência coletiva”, como bem atenta Lipovetsky (2004) –, agora, com as tecnologias digitais de comunicação, em especial os dispositivos móveis, tem potencializado os momentos de afetividade partilhada e diversos tipos de agregações sociais, como foi visto nos exemplos apresentados neste trabalho. Entretanto, mesmo com todas essas novas formas de tribalismos e comunidades, longe de esgotar a lógica do individualismo, servem para disseminar em espiral a sua dinâmica (Lipovetsky, 2004).

Considerações finais

A partir das ideias propostas por Lipovetsky acerca da sociedade contemporânea, procuramos refletir então como os fenômenos da hipermodernidade se manifestam atualmente, a partir da apropriação que os indivíduos fazem das tecnologias digitais de comunicação, especificamente para as práticas do cuidado com a saúde e o bem-estar. Percebemos, assim, que “o hiperindividualismo é menos instantaneísta que projetivo, menos festivos que higienista, menos desfrutador que preventivo, pois a relação com o presente integra cada vez mais a dimensão do porvir” (Lipovetsky, 2005, p. 73). Isso porque as preocupações com o futuro incerto, provocadas pelo crescimento da violência urbana, instabilidade no emprego ocasionada pela política neoliberal, terrorismo internacional, entre outros

fatores de angústias contemporânea – suprimem, sem anular, a exacerbação do hedonismo e da liberdade do presente.

Nesse sentido, as tecnologias digitais, por meio de diversos programas e aplicativos, funcionam como uma “autoconsciência exteriorizada” que permite que os indivíduos tomem decisões a partir do monitoramento permanente de hábitos diários e do controle e cruzamento de dados físicos, alimentares e fisiológicos, com a clara intenção de reprogramar o que há de errado hoje para não sofrer amanhã, mas também com o objetivo de alcançar no presente, da maneira mais rápida e prática possível, os estilos de vida e os corpos celebrados nas capas de revista e nos programas televisivos.

Assim, essas mesmas tecnologias são capazes de gerar também novas formas de sociabilidade, baseadas nas emoções e na afetividade das relações, como foi percebido no modo como as pessoas participavam do quadro *Medida Certa*, seja nas caminhadas promovidas em várias capitais brasileiras, seja comentando e compartilhando opiniões e críticas no blog do programa, ou ainda por meio da própria experiência de “reprogramação do corpo em 90 dias”, possibilitada pelo aplicativo do programa para *tablets* e *smartphones*. No entanto, tais agregações afetivas mediadas pela mídia de massa e potencializadas pelas tecnologias digitais de comunicação, longe de representar a derrocada do individualismo, representa o seu triunfo, pois evidencia as práticas e as relações de indivíduos preocupados com a própria satisfação pessoal. Em outras palavras, evidencia o poder da mídia em produzir “individualismos em massa” (Lipovetsky, 2004).

Por fim, é importante ressaltar que essas mesmas

Os paradoxos hipermodernos e as tecnologias digitais: reflexões sobre a sociabilidade contemporânea a partir das práticas de “bem-estar”

práticas de monitoramento e compartilhamento de dados relacionados à saúde e ao bem-estar também operam segundo a lógica da visibilidade e vigilância, intrínseca às relações que se estabelecem nas redes sociais *online*. Reconhecendo a importância desses processos para a compreensão das relações contemporâneas, pretende-se analisá-los em trabalhos futuros.

Referências

BIRMAN, Joel. Muitas felicidades?! O imperativo de ser feliz na contemporaneidade. In: FREIRE FILHO, João (org). **Ser Feliz Hoje**: reflexões sobre o imperativo da felicidade. Rio de Janeiro: FGV Editora, 2010, pp. 27-47.

CHARLES, Sebastien. O individualismo paradoxal: introdução ao pensamento de Gilles Lipovetsky. In: LIPOVETSKY, Gilles. **Os tempos hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2005.

ÉPOCA. São Paulo: Editora Globo, n.712, 09 jan. 2012.

FREIRE FILHO, João. O Poder em si mesmo. **Revista Famecos**. Porto Alegre, v. 16, n.3, p. 1717-745, set/dez. 2011.

LIPOVETSKY, Gilles. **Metamorfoses da cultura liberal**: ética, mídia e empresa. Porto Alegre: Sulina, 2004.

_____. **A Era do Vazio**. Barueri: Manole, 2005.

_____. **Os tempos hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2005.

OIKAWA, Erika. Qualidade de Vida na Palma da Mão: Tecnologias Móveis Digitais, Vigilância e Visibilidade na Busca pelo Bem-estar. In: VI Simpósio Nacional da ABCiber, Novo Hamburgo. **Anais**, 2012.

SANTAELLA, Lucia. **Linguagens Líquidas na Era da Mobilidade**. São Paulo: Paulus, 2007.

SILVA, Juremir Machado da. Apresentação. In: LIPOVETSKY, Gilles. **A Era do Vazio**. Barueri: Manole, 2005.

_____. **As Tecnologias do Imaginário**. Porto Alegre: Sulina, 2006.

Notas

1. Versão deste trabalho foi apresentada no Grupo de Trabalho Comunicação e Sociabilidade do XXII Encontro Anual da Compós, realizado na Universidade Federal da Bahia, Salvador, de 04 a 07 de junho de 2013.

2. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Comunicação Social da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PPGCOM/PUCRS – Av. Ipiranga, 6681 – Prédio 7, Sala 319, CEP: 90619-900, Porto Alegre – RS, Brasil). Bolsista CAPES/FAPERGS. E-mail: erikaoikawa@gmail.com

3. “Smartphone pode causar estresse, insônia e depressão, diz especialista”, disponível em <<http://idgnow.uol.com.br/ti-pessoal/smartphone-pode-causar-estresse-insonia-e-depressao-diz-estudo/>> e “Estressado, com insônia e depressão? Culpa do smartphone”, disponível em <<http://computerworld.uol.com.br/estressado-com-insonia-e-depressao/>>. Acesso em 23 jun. 2012.

4. Neste trabalho, estamos nos referindo à primeira temporada do quadro “Medida Certa”, exibido de abril a junho de 2011.

5. Disponível em <<http://g1.globo.com/fantastico/quadros/medida-certa/platb/2011/10/14/aplicativo-medida-certa-reprograme-o-corpo-com-a-ajuda-do-seu-celular-ou-tablet/>>. Acesso em 10 fev. 2013.

6. Disponível em <<http://g1.globo.com/fantastico/quadros/medida-certa/platb/20483875811/10/14/aplicativo-medida-certa-reprograme-o-corpo-com-a-ajuda-do-seu-celular-ou-tablet/>>. Acesso em 10 fev. 2013.

7. Dados disponíveis em <<http://fantastico.globo.com/platb/medidacerta/2011/08/01/caminhadas-reunem-quase-54-mil-em-11-capitais-do-pais/>>. Acesso em 10 fev. 2013.

8. Disponível em <<http://g1.globo.com/fantastico/quadros/medida-certa/platb/2012/06/19/aplicativo-do-medida-certa-recebe-leao-de-bronze-em-cannes/platb/2012/06/19/platb/2012/06/19/platb/2012/06/19/>>. Acesso em 10 fev. 2013.

9. Disponível em <<http://g1.globo.com/fantastico/quadros/medida-certa/platb/2011/11/09/adeptos-do-medida-certa-fazem-desabafo/>>. Acesso em 10 fev. 2013.

10. Disponível em <<http://g1.globo.com/fantastico/quadros/medida-certa/plaHFGF/2011/11/09/adeptos-do-medida-certa-fazem-desabafo/>>. Acesso em 10 fev. 2013.