



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - FACES

O FENÔMENO INSTAGRAM NA NUTRIÇÃO

Jéssica Diniz Corrêa

Orientador: Prof. Andréia Duarte

Brasília

2013

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi apresentar o fenômeno fitness que vem ocorrendo nas redes sociais, bem como discutir as possíveis consequências destes conteúdos postados no comportamento alimentar e sobre a chamada “ditadura do corpo perfeito”. Foram avaliados três perfis, com um grande número de seguidores, de mulheres, que não são profissionais da área da saúde e mesmo assim propagam informações e dicas nutricionais na internet. Os resultados mostraram que todos os perfis fazem indicação do uso de suplementos alimentares, recebem solicitações de orientação para dietas e opinam sobre nutrição. Esse estudo identificou a divulgação de conteúdos errôneos e até perigosos a respeito de informações nutricionais. Revelou também que as donas dos perfis alimentam um forte culto ao corpo. Um padrão de perfeição que pode trazer malefícios à saúde das mulheres e à sociedade. A pesquisa ainda mostrou que os seguidores se sentem motivados e incentivados pelo conteúdo divulgado em 100% das fotos.

Palavras chave: Fenômeno fitness. Redes sociais. Culto ao corpo. Nutrição

ABSTRACT

The objective of this research was to present the fitness phenomenon that has been occurring in social networks as well discuss the possible consequences of such content posted on feeding behavior and on the so called "dictatorship of the perfect body." It was evaluated three profiles with a large number of followers of women who are not health professionals and even then spread information and nutritional tips on the internet. The results showed that all profiles indicate the use of dietary supplements, receive requests for guidance on diets and opine about nutrition. This study identified the dissemination of erroneous content and even dangerous about nutritional information. Also revealed that the owners of the profiles feed a strong body worship. A standard of perfection that can bring harm to women's health and society. The survey also showed that followers are motivated and encouraged by the content posted in 100% of the shots.

Keywords: Fitness phenomenon. Social networks. Body worship. Nutrition

1 INTRODUÇÃO

O corpo desempenha papel importante como fator de integração social e cultural, pois através da matéria é que ocorre a interação com o próximo e também com o meio em que se vive (VARGAS, 1998). A importância dada à imagem, aparência, corpo, beleza e estética é visível nos dias atuais, onde o culto ao corpo e ao belo é predominante (BRAGA, et al., 2007).

Com o passar dos tempos, a beleza deixou de ser um dom e passou a tornar-se algo que se pode criar ou produzir, com isso houve grande popularização de dietas e produtos de beleza (SANT'ANNA, 1995). Neste sentido, no mundo contemporâneo, a dieta já pode ser entendida como um controle das atividades orgânicas, uma modalidade de autodisciplina, central na construção da auto identidade, pois interliga os hábitos à aparência visível (GIDDENS, 2002). Tem-se ainda que o comportamento alimentar é influenciado por diversos fatores, os quais resultam na escolha de alimentos (MARCHIONI, 1999), sendo que os meios de comunicação contribuem substancialmente na influência sobre o consumo pelos indivíduos (REES, 1992), além da influência de suas ações, tendo em vista que a estética se constitui como um fator de crescente preocupação das pessoas na sociedade.

Um fenômeno que vem ganhando espaço de forma crescente na sociedade contemporânea são as redes sociais e o papel que elas desempenham no comportamento das pessoas. De fato, pode-se perceber que as relações presenciais foram transferidas, em grande escala, para o mundo virtual, que passou a ter como uma das suas principais características reunir pessoas com interesses e ideologias semelhantes, e o *Instagram* é um aplicativo que surgiu para o público para resgatar a nostalgia do instantâneo, onde o usuário divulga fotos através de seus celulares aptos a tal função, bem como tem acesso aos perfis de outros usuários, possibilitando a interatividade.

De certa forma, os meios de comunicação acabam padronizando corpos e beleza, causando certa cobrança e insatisfação em pessoas que se sentem fora deste padrão. Sendo assim, o reforço dado pela mídia faz com que uma parte da sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada (RUSSO, 2005).

Segundo anúncio publicado no mês de Setembro de 2013 no Blog oficial do *Instagram*, o aplicativo atingiu marca de mais de 150 milhões de usuários, mostrando expressivo número de pessoas interconectadas. Os usuários do aplicativo têm apostado em *hobbies* para mostrar o estilo de vida que levam e assim conquistar admiradores, ou seja, seguidores (Blog oficial Instagram, 2013). No segmento de perfis “*fitness*”, observa-se um importante crescimento de pessoas que se tornaram verdadeiras “formadoras de opinião” no quesito vida saudável. Observa-se que nem sempre essas pessoas que possuem tanta influência são profissionais de saúde, mas sim, pessoas de diversos ramos profissionais e que compartilham sua rotina alimentar, esportiva, preferências de moda. Acabam até mesmo sendo patrocinadas por lojas e marcas, como uma forma de marketing, devido ao expressivo número de seguidores.

Como o ideal atual da imagem corporal feminina é veiculado extensamente pela mídia (ANDRADE; BOSI, 2003), algumas análises pautadas nesses veículos, como no aplicativo, podem fornecer evidências acerca do alcance da ditadura da beleza e do corpo perfeito.

Vive-se numa época dinâmica onde se torna quase impossível viver sem um celular com conexão à internet ou um computador em casa. Este crescimento informacional promove uma enxurrada de informações que a cada dia que passa aumenta e se torna cada vez mais rápida. Macedo (1999) já ressaltava que os temas relacionados à saúde, quando expostos na mídia não promovem comportamentos saudáveis, mas este é um tema a ser debatido. Em contrapartida, Beltran (2001) analisa e argumenta que a comunicação é fundamental para atuar na preservação da saúde.

Neste trabalho foi abordada a influência do Instagram, como um potencial influenciador midiático nos padrões de alimentação e de vida de pessoas que seguem perfis de mulheres consideradas populares, pelo seu elevado número de seguidores, e que utilizam de suas páginas para propagar informações e inspirar pessoas através de imagens de seus corpos atléticos e de sua alimentação regrada.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

A presente pesquisa tem como objetivo realizar uma análise dos conteúdos postados no aplicativo Instagram no campo da nutrição, bem como discutir suas possíveis implicações na “ditadura do corpo perfeito”;

2.2 Objetivos específicos

- Apresentar o “fenômeno fitness” que vem ocorrendo na rede social Instagram dentro do campo da nutrição.

- Analisar conteúdos ligados à nutrição postados por pessoas que possuem grande influência nessa rede social.

- Discutir possíveis impactos, dos conteúdos postados, no comportamento alimentar dos seguidores e as possíveis implicações desses perfis sobre a “ditadura do corpo perfeito”.

3 JUSTIFICATIVA

Segundo Garrini (2009), o destaque dado ao corpo humano nas últimas décadas, principalmente no universo da moda, é objeto de pesquisa e de constante reflexão. Russo (2005) destaca que o reforço feito pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada e, de acordo com Branco (2006), o aumento da exigência por um padrão de beleza pode gerar no indivíduo uma auto percepção não condizente com seu estado nutricional e acabar provocando um sentimento de insatisfação com sua imagem corporal.

O culto ao corpo está diretamente associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social, provocando crescente insatisfação das pessoas com a própria aparência, o que também demonstra a importância de se estudar o corpo sobre as relações sociais (BENTOLILA, 2005). O padrão de beleza de corpo magro e torneado, com músculos bem aparentes, é veiculado a mensagens de sucesso, felicidade e aceitação. Entretanto, segundo With e Schneider (2011), este padrão imposto como ideal, não respeita os diversos biotipos existentes e acaba induzindo, especialmente mulheres, a se sentirem fora do que é exaltado como ideal.

Diante desta preocupação, a imagem corporal se torna tema de interesse para a sociedade, sendo tão preeminente que leva as pessoas a se preocuparem excessivamente. Para Goldenberg e Ramos (2002) o corpo “bem feito”, “sarado” e “trabalhado” representa o triunfo sobre a natureza. Afirmam ainda que a partir do final do século XX e início do XXI, presenciou-se uma crescente idolatria do corpo, com ênfase cada vez maior para a exibição pública. O que antes era vergonhoso passou a ser verdadeiro motivo de orgulho para as pessoas.

Goldenberg e Ramos (2002) afirmam que a orientação dietética feita de forma inadequada quanto ao uso de suplementos alimentares e exclusões de grupos alimentares podem estar sendo incentivadas erroneamente pela mídia, podendo influenciar na adoção de comportamentos inadequados, podendo trazer malefícios para a população. Neste sentido, o presente estudo fará uma análise de conteúdos postados por pessoas que não são profissionais de saúde e que usam de seus perfis sociais para disseminar informações nutricionais e mensagens motivacionais em uma rede social.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Tipo de estudo

Foi realizada uma pesquisa descritiva, a partir de uma análise documental, cuja fonte de coleta de dados foi o aplicativo *Instagram*.

4.2 Local da pesquisa

A presente pesquisa foi realizada em ambiente virtual, no aplicativo *Instagram*. Esse aplicativo é um tipo de rede social onde o usuário somente precisa baixar o aplicativo no seu celular, tablet ou computador. Através deste aplicativo as pessoas podem divulgar fotos, bem como ter acesso às fotos de outros usuários, possibilitando a interatividade. A base de relacionamentos do aplicativo se mantém em torno de possuir seguidores, ou seja, pessoas que irão acompanhar diariamente as atualizações do perfil e possuem a opção de curtir e comentar a foto. Sendo assim, as pessoas mais populares são aquelas que possuem maior número de seguidores, e maior número de curtidas e comentários em suas fotos.

4.3 Amostra

A pesquisa foi direcionada às páginas de 3 mulheres que não são da área da saúde e utilizam o aplicativo Instagram para disseminar informações sobre sua rotina pessoal relacionadas à alimentação e atividade física e que possuem um grande número de seguidores.

4.3.1 Critérios de inclusão e exclusão

Para a escolha dos perfis analisados, a pesquisadora fez uma busca pelo site do instagram de perfis que atendiam aos seguintes critérios:

- a) Ser mulher e brasileira;
- b) Não ser profissional da área da saúde;
- c) Ter o perfil do instragram voltado para a área de nutrição e *fitness*;
- d) Fazer mais de duas postagens ao dia relacionadas à alimentação e nutrição;

- e) Ter um grande número de seguidores (mais de 50 mil);
- f) Ter tido seu perfil do instagram mencionado pela mídia como exemplo de perfil *fitness*.

4.4 Coleta e análise de dados

Inicialmente, a pesquisadora criou um perfil no *instagram* para ser utilizado somente no período da pesquisa para acompanhar unicamente os perfis de interesse.

As fotos selecionadas de cada perfil foram somente as que diziam respeito à alimentação e nutrição e/ou que faziam apelo ao culto ao corpo.

A cópia das fotos e de seus respectivos comentários foi realizada no período de sete dias consecutivos, das 00:00h do dia 28/10/2013 às 23:59 do dia 03/11/2013 de todas as fotos postadas que eram relacionados à nutrição e fitness, de três perfis previamente selecionados.

Para a análise das informações sobre alimentação e nutrição, realizadas pelas donas dos perfis, foi utilizada uma lista de verificação ou conferência, o check list, criada pela própria pesquisadora e para sua construção utilizou-se as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde como base. Este check list foi utilizado para analisar tanto as imagens quanto as legendas das fotos.

Os comentários registrados pelos seguidores foram analisados qualitativamente e quantitativamente a partir de um check list também elaborado pela própria pesquisadora, que aborda as seguintes questões:

A cada foto analisada ao longo da semana:

- ✓ Há solicitação de indicação ou informação de algum suplemento?
- ✓ Há solicitação de orientação para fazer dieta?
- ✓ Existe resposta da dona do perfil com dicas de nutrição?
- ✓ Há comentários mostrando que os seguidores se sentem incentivados pela foto ou frase e/ou almejam o corpo da dona do perfil?

Para fazer a classificação dos comentários das fotos das, foram utilizados os seguintes critérios: para que um comentário se enquadrasse na categoria “Suplementos” (correspondente à primeira pergunta do check list), o seguidor

deveria solicitar informação ou indicação explícita de algum suplemento alimentar. Para a categoria “Orientação dietética” (correspondente à segunda pergunta do check list), o seguidor deveria solicitar alguma orientação para a realização de algum tipo de dieta, isto é, alguma orientação com relação à alimentação, horários de consumir determinados alimentos, suplementação, entre outros. Para a categoria “Dicas” (correspondente à terceira pergunta do check list), a dona do perfil deveria fazer algum comentário com dicas nutricionais para seus seguidores, e por fim, para a categoria “Incentivados” (correspondente à quarta pergunta do check list), os seguidores deveriam se mostrar de alguma forma motivados e/ou incentivados a fazer o que a dona do perfil sugere, ou demonstrar em suas frases alguma forma de admiração e/ou agradecimento por conseguir se motivar através das postagens diárias.

Ressalta-se, porém, que pelo fato do aplicativo disponibilizar somente os 100 últimos recados postados por ser uma peculiaridade do próprio aplicativo, o check list só pôde ser aplicado nos últimos 100, apesar de muitas fotos apresentarem muito mais.

Para a discussão dos demais conteúdos postados utilizou-se bases da literatura referente às áreas da nutrição, psicologia, antropologia e marketing.

5 RESULTADOS

Neste trabalho foram analisados 3 perfis. O primeiro é de uma baiana residente em São Paulo de 27 anos, 1,70m de altura, 58kg, blogueira. Se autodescreve como “ex-gordinha”. Largou o emprego de *designer* de uma joalheria para se dedicar em tempo integral às suas páginas das redes sociais e administrar propostas de publicidade e parcerias que tem recebido. Atualmente inaugurou uma marca de roupas *fitness* e outra de refeições congeladas, onde oferece os cardápios de acordo com o valor de calorias diárias escolhidas pelo próprio consumidor. De um modo geral, conforme mostrado na Tabela 1, em suas páginas divulga bastante pratos coloridos e variados, com muita salada e sucos verdes. Faz muita propaganda da sua linha de congelados e de lojas e produtos, que provavelmente firma parceria, como lojas de produtos naturais e suplementos alimentares.

O segundo perfil é de uma mineira de 28 anos com 1,60m de altura, com 55kg e 9% de gordura corporal. É modelo *fitness*, sócia proprietária de uma loja de suplementos e também embaixadora de uma marca de suplementos alimentares, e estudante de nutrição desde 2012. Em seu perfil, conforme mostrado na tabela 2, de um modo geral, pode-se observar um grande apelo ao corpo. Divulga fotos com músculos sempre aparentes, com muitas mensagens de inspiração, além de divulgar bastante sua popularidade em revistas e reportagens televisivas.

O terceiro perfil é de uma carioca de 30 anos, 1,68m de altura, 57kg, 13% de gordura corporal e empresária. Se autodescreve como ex-falsa magra. Relata que mudou seus hábitos alimentares, ficou mais regrada na academia e passou a registrar tudo em seu *Instagram*. Em seu perfil, conforme a tabela 3 faz publicação de todas as suas refeições, disponibiliza sempre sua evolução corporal e, apesar de não ser da área da saúde, dá muitas dicas de nutrição e indica alguns suplementos alimentares, além de disponibilizar aos seus seguidores modelo de dieta que foi seguida por ela.

Em sete dias consecutivos, o presente trabalho analisou um total de 62 fotos, conforme apresentados nas Tabelas 1, 2 e 3, das quais: 74% estavam relacionadas à alimentação; 32% faziam culto ao corpo; 48% estavam relacionadas a algum tipo de marketing de produtos e 56% tinham mensagens e/ou imagens motivacionais.

Tabela 1- Perfil Gabriela Pugliesi

Foto	Legenda	% de comentários de acordo com a classificação do check list
	<p>Saladona de alface, tomate, cenoura e beterraba + St Peter grelhado + quinua com grão de bico + ovo + lentilha e milho e essa sojinha tostada que não consigo me livrar</p>	<p>Suplementos: 0 Orientação dietética: 15% Dicas: 5% Incentivados: 41%</p>
	<p>Sopas do meu kit "keep 5 dias" saindo! Todas sendo pesadas para ninguém comer a mais e todos os legumes fresquinhos! Sim estou fazendo jaba de mim mesma, se eu não fizer quem faz?! Mas é bommm mesmo!! Para comprar online www.keeplight.com.br @keeplight entregas para quase todo Brasil! As entregas são feitas em embalagens especiais, com gelo seco e vão por avião ✈</p>	<p>Suplementos: 0 Orientação dietética: 15% Dicas:9% Incentivados: 58%</p>
	<p>55 ou 60 pra mim tanto faazz eu to numa TPM louca comendo feito satanaaasss</p>	<p>Suplementos: 5% Orientação dietética: 25% Dicas:6% Incentivados: 49%</p>
	<p>Bom diaaa! A duvida de muita gente respondida pelo @personal_sa ja no blog! Vem ver</p>	<p>Suplementos: 18% Orientação dietética: 36% Dicas:3% Incentivados: 59%</p>
	<p>Almoço vegan hoje! Light, saudável, nutritivo e mtooo facil de fazer: kibe vevrtariano: couve flor cozida e cortadinha (tipo triturada) +trigo hidratado (basta hidratar em agua) + hortelã +salvia +cebola + sal marinho a gosto + oleo de canola (pouco) . Misture tudo e leve ao forno até ficar bom! ☺ sou pessima em escrever receitas. O ideal é comer acompanhado de uma saladona</p>	<p>Suplementos: 0 Orientação dietética: 22% Dicas:2% Incentivados: 62%</p>
	<p>Lanchino da tarde e um post no blog sobre a novidade da @atillatte</p>	<p>Suplementos: 8% Orientação dietética: 32% Dicas:7% Incentivados: 63%</p>



Bom diaaaa! Meu desjejum de todo dia suco @do_vivo agora vem cada dia um diferente! o Odara é o de quarta! Mas todos continuam usando grãos germinados (vivos) que o faz ser mtoooo mais nutritivo! Agora o dia começa!

Suplementos: 0
Orientação dietética: 5%
Dicas:0
Incentivados: 74%



E o intestino, como vai?! Fiz um post muito legal com a ajuda da @natueoficial com dicas de alguns produtos que ajudam muito o funcionamento do intestino. Já falei que depois de um exame que fiz (falo dele no post) no qual eu reponho lactobacilos, minha vida é outra, fiquei até mais "fina" e mais disposta! As bactérias "do bem" que moram no nosso intestino nos ajudam a digerir os alimentos, absorvê-los, cuidam da nossa imunidade e hoje estudos modernos comprovam a interação com o metabolismo (alterações na flora podem levar ao ganho de peso), com a saúde do sistema reprodutor, renal até pulmonar, sim as bactérias do intestino interagem com as outras de todo o corpo ☐, cuide bem do seu intestino, é a primeira porta aberta pra sua saúde! Vem ver as dicas no blog!

Suplementos: 0
Orientação dietética: 14%
Dicas:3%
Incentivados: 39%



Sim salada de lanchinho da manhã! Pq todas as refeições do dia tem a mesma importância! Não é porque é almoço que tem que comer mais ou menos! Hoje eu não vou conseguir almoçar só tenho essa brecha de intervalo no dia e tenho a maior aflição de passar o dia todo a base de lanchinhos, sem "comida de verdade". E a salada quando é acompanhada de proteína (frango grelhado, peixe ou ovos) + carbo ou gordura boa (nesse caso coloquei croutons integrais, mas poderia ser nozes, amendoas, que são gorduras boas) é uma refeição ou lanche completo, saudável e nutritivo! Eu amooo salada então pra mim é a melhor opção do mundo! Podem levar para o trabalho a salada pronta em um potinho e comerem rapidinho para quem vive entre uma reunião e outra e não tem mto tempo para almoçar no horário certo.. Eu sempre fiz isso, é um jeito de ter comida de verdade independente do tempo ou do horario!

Suplementos: 3%
Orientação dietética: 19%
Dicas:0
Incentivados: 37%



Gente, uma das coisas que mudou a minha vida e me ajudou a emagrecer e definir meu corpo foi sem dúvidas eu ter aumentado o consumo de proteína no meu dia a dia! A minha nutri @aleluglio fez eu perceber que eu comia menos proteína do que eu precisava e por isso não ganhava massa muscular e vivia com fome! Os suplementos de proteína são meus queridos, são práticos (levo sempre comigo), são concentrados (bastante proteína) e complementam a minha dieta sem gordura, e sem lactose pois whey isolado não tem lactose (eu não cortei lactose de vez, mas evito muito, pra mim faz diferença) Todos os tipos de proteínas são legais, cada um escolhe o seu de acordo com as necessidades, horários...A Ale me mostrou um estudo super interessante falando da proteína de arroz! É tudo de bom!!!! No estudo com pessoas que treinam, tanto as que usaram whey protein quanto as que usaram proteína do arroz ganharam massa muscular! A @sunwarriorbrasil é uma proteína top a base do broto do arroz integral germinado zero química, zero aditivos, até o adoçante é stévia, é uma alternativa para quem quer usar suplemento mas quer ser natureba ou é intolerante ao leite ou é vegan...Tem pra todo mundo! O importante é ter

Suplementos: 45%
Orientação dietética: 26%
Dicas:3%
Incentivados: 32%

uma dieta com a quantidade certa de proteína! Para quem quiser tem o banner da Sunwarrior no meu blog que dá direto na loja online deles! Segue o estudo: <http://www.nutritionj.com/content/12/1/86>



acabei de achar essa novidade aqui! Rescue em spray (o melhor) em pastilha e chicletes! Só quem usa floral sabe como são milagrosos! Sempre usei e não vivo sem, ha anos! O Rescue deixa a gente mais calma, menos ansiosa (pode ajudar na compulsão por comida), ajuda na concentração e no foco, mto bom para quem é impaciente tbm... Pra mim sempre deu efeito calmante, e é natural! Não sei aonde mais vende, eu estou encontrando no [@my_yoga](https://www.instagram.com/my_yoga)

Suplementos: 2%
Orientação dietética: 11%
Dicas:6%
Incentivados: 43%



Ebaaaa todo mundo amando a minha detox! A noivinha [@mamaior](https://www.instagram.com/mamaior) ta firme e forte!! A detox foi feita com o suporte da nutri [@alerodriguesnutri](https://www.instagram.com/alerodriguesnutri) em parceria com a [@keeplight](https://www.instagram.com/keeplight) ! São 3 dias de detox e é tão tranquila que não parece detox, mas faz mta diferença no corpo! Vende online: www.keeplight.com.br com entrega para quase todo Brasil!

Suplementos: 2%
Orientação dietética: 25%
Dicas:0
Incentivados: 90%



ameeeeei essa novidade! Cookie nesfit, vem apenas 1 por embalagem, lanchinho perfeito! Só 67kcal e 0,9g de gordura sat! Pq a gente sabe que se abre o pacote não dá pra comer só 1! Moderação sempre! Achei mto legal para o lanchinho das crianças tbm!

Suplementos: 0
Orientação dietética: 15%
Dicas:3%
Incentivados: 56%



Na minha opinião a melhor pasta em termos nutricionais! Orgânica, sem açúcar, 14g de proteína por porção e quase nada de gordura ruim, mas essa só vende nos EUA, quem for vale a pena comprar! Mas a minha amiga Ju que tem um insta tooop [@gourmetmuscle](https://www.instagram.com/gourmetmuscle) inclusive ela que me deu essa pasta de presente... Consegui fazer uma receita caseira que chega bem perto da original! Anotem: 200g de pasta de amendoim sem açúcar ✓ 3 scoops de whey protein isolado ✓ 200ml e água ✓ 1 col de sopa de emulsão de lecitina de soja ✓ 6 saquinhos de sucralose . Preparo: Coloque num bowl o whey e a água. Mexa bem Acrescente a lecitina. Mexa bem. Acrescente a pasta de amendoim e a sucralose. Mexa bem bem...bem! Enjoy your sugar bomb! Renderá 13 porções ou 13 col de sopa de 25g cada. Cada porção contém cerca de 114kcal, 6g de carbo, 9g de proteína, 1g de gordura saturada, 0 de gordura trans. No glúten.

Suplementos: 7%
Orientação dietética: 21%
Dicas:0
Incentivados: 48%



Pausa no trabalho para matar a vontade da minha salada preferida do Insalata! Salada Casablanca: Cuscuz marroquino, salada verde, frango desfiado, amêndoas, uva passa e tomate cereja é mto amor ♥

Suplementos: 0
Orientação dietética: 19%
Dicas:3%
Incentivados: 53%



Amei amei! [@cocalalimentos](#) mto obrigada! O arroz integral deles passa por um processo hidrotermico e por isso não deforma o grão. Amei!! Eu provei com gergelim preto, nunca pensei em fazer arroz com gergelim, façam, fica mto bom!

[gabrielapugliesi](#) Jantar no taxi pq os taxistas são meus BFF, até ofereci um shake mas ele disse que não gostou mto da cara ☐, meu salvador da pátria shake EAS, esse eu levo sempre nas viagens 100kcal | 17g de proteína | 3g de carbo | 0,5g de gordura vende na [@vitshopsantos](#)

Suplementos: 12%
Orientação dietética: 25%
Dicas: 5%
Incentivados: 76%

Suplementos: 45%
Orientação dietética: 47%
Dicas: 18%
Incentivados: 79%

Fonte: Instagram com adaptações da autora.

Tabela 2- Perfil Bella Falconi

Foto	Legenda	% de comentários de acordo com a classificação do check list
	<p>No início, a disciplina e o foco me ajudaram a conquistar um abdômen que sempre quis e um corpo mais saudável. Hoje eu vejo que a disciplina e o foco vão muito além disso - essas características me definiram como ser humano. Me trouxeram de volta a auto-estima e a auto-confiança. E a missão que ganhei de presente: mostrar ao mundo que é possível ter um corpo e uma mente fortes mesmo vivendo numa era onde o relógio não é justo com a gente. Primeiro mudamos nosso corpo, mas nem percebemos que nossa mente também deixa de ser a mesma. O seu pensamento tem mesmo poder que sua alimentação e seu treino na academia. Você tem duas opções: ou manter-se positivo e assumir o controle da sua vida, ou se entregar à fraqueza e abrir mão da tarefa de domar a sua própria mente. Lembre-se, mente forte, corpo forte. Tenha a certeza de que seu maior inimigo não está morando dentro da sua cabeça. Boa semana! BF</p>	<p>Suplementos: 0 Orientação dietética: 0 Dicas: 0 Incentivados: 86%</p>
	<p>Finalmente coloquei minhas patinhas na revista @boaforma graças a minha amiga querida @fitforlife_brasil que me enviou pelo correio! Ainda sem conseguir descrever a sensação de me ver aqui, na revista que sempre amei e sempre li a vida toda. Já li a matéria umas 15 vezes acho que já deu até pra decorar o texto e recitar daqui pra frente hahahahaha obrigada mais uma vez pelo carinho de todos vcs, por confiarem em meu trabalho e por me dar a oportunidade de ajudá-los na luta de cada dia. Amo vcs!</p>	<p>Suplementos: 0 Orientação dietética: 0 Dicas: 0 Incentivados: 93%</p>
	<p>Eu voto para o bom humor. Todos os dias. Para o resto da minha vida.</p>	<p>Suplementos: 0 Orientação dietética: 0 Dicas: 0 Incentivados: 97%</p>



- Beba mais água. Pense na água como um nutriente; suas células dependem dela para funcionar.

Suplementos: 9%
Orientação dietética: 12%
Dicas: 0
Incentivados: 87%



"A dor é temporária. Ela pode durar um minuto, uma hora, um dia, ou um ano, mas eventualmente ela irá acabar e alguma outra coisa irá tomar o seu lugar. Se eu desistir, no entanto, irá durar para sempre" Lance Armstrong

Suplementos: 3%
Orientação dietética: 0
Dicas: 0
Incentivados: 89%



Pessoal!!! Assistam minha entrevista amanhã as 8:30 no jornal Fala Brasil da Rede Record! Obrigada Fernanda Arcanjo pelo carinho, e obrigada a todos vcs pelo apoio ao meu trabalho! Empolgadissima de estar em rede nacional hahaha to tipo daquele jeito, "beijo pra minha mãe, pra minha irmã e pra minha tia"! E olha que quando eu era pequena o máximo que desejava era entrar na nave da Xuxa! Hahahahahaha

Suplementos: 0
Orientação dietética: 0
Dicas: 0
Incentivados: 82%



-

Suplementos: 0
Orientação dietética: 0
Dicas: 0
Incentivados: 59%



#desafiogalão - amando essa idéia! @justdrank te ajuda a monitorar a quantidade de água que está bebendo por dia. Pode parecer simples, mas faz muita diferença. Beba mais água. É uma missão! Una-se à campanha. Justdrank.com

Suplementos: 0
Orientação dietética: 0
Dicas: 0
Incentivados: 88%



"O sucesso não é dado. Ele é conquistado. Na pista, na quadra, na academia. Com sangue, suor e a lágrimas ocasionais."

Suplementos: 2%
Orientação dietética: 8%
Dicas: 0
Incentivados: 77%



Fim de mais uma sessão de fotos! "Mas porque você ta usando maquiagem na academia?" Por que real champs nao tem tempo a perder, e nao vou em casa lavar o rosto hahahahaha e se eu tentar tirar essa Make agora vai ficar tipo um panda no carnaval. Então vou assim mesmo! Beijomeliga!

Suplementos: 4%
Orientação dietética: 12%
Dicas: 0
Incentivados: 72%



Matéria para Revista Veja dessa semana

Suplementos: 3%
 Orientação dietética: 12%
 Dicas: 0
 Incentivados: 90%



E é isso, #fitness não traz melhorias só para o nosso corpo, mas pra nossa mente e nossa alma tb. Obrigada por espalhar a mensagem.

Suplementos: 0
 Orientação dietética: 6%
 Dicas: 3%
 Incentivados: 78%



@teambellafalconi benefícios do chocolate amargo Follow my other acct for nutrition tips.

Suplementos: 2%
 Orientação dietética: 0
 Dicas: 3%
 Incentivados: 49%

Fonte: Instagram com adaptações da autora.

Tabela 3 – Perfil Fitforlife_Brasil

Foto	Legenda	% de comentários de acordo com a classificação do check list
	<p>Ceia: Omelete de 6 claras temperado com Mrs. Dash original blend - Ele fica assim altinho pq faço na frigideira mini, antiaderente, não unto com nada. Esquento a frigideira, coloco as claras, jogo o tempero, abaixo o fogo e tampo. Deixo até ficar durinha pra virar de lado (pra quem não consegue virar jogando ele pro alto, uma espátula ajuda muito!) e ta pronto!! Boa noite!!!</p>	<p>Suplementos: 10% Orientação dietética: 47% Dicas: 12% Incentivados: 55%</p>
	<p>Bom dia gente!! Acordei e comi meio mamão com chia e aveia e tomei Carnivor (experimentei agora o Vanilla Caramel e amei). Agora enquanto preparo meu pré treino, vou postar dois vídeos do treino de ontem .</p>	<p>Suplementos: 66% Orientação dietética: 60% Dicas: 45% Incentivados: 82%</p>
	<p>4 refeição! Sai do treino e tomei dark matter com carnivor (vou fazer post sobre) e 50min depois comi esse prato com arroz integral orgânico + couve de bruxelas (no vapor) com cebola roxa e Mrs. Dash + frango grelhado depois posto vídeos do treino killer de hoje, amanhã é certo que eu não ando.</p>	<p>Suplementos: 27% Orientação dietética: 56% Dicas: 47% Incentivados: 66%</p>



Lanche da tarde (19hs): Omelete com cottage lacfree, tomate, manjericão fresco e Mrs. Dash + 2 pães de whey 100% integral (da @foodwhey) com pasta de amendoim (Maranatha, compro no mesmo lugar que o mrs. Dash, no IHerb - quem quiser tem cód. desconto: RSB823).

□Preparo do omelete: Num bowl, misturo 1 colher sopa de cottage e 5 claras (a qnt das claras vai de cada um), na frigideira (não unto cm nada) jogo o tomate e o manjericão, douro um pouco e depois jogo as claras cm cottage por cima, jogo o tempero, abaixo o fogo e tampo, até dar o ponto de virar

Suplementos: 18%
Orientação dietética: 27%
Dicas:31%
Incentivados: 56%



E o jantar (22hs) foi: Macarrão integral (tempero com azeite e Mrs. Dash tomato) + bacalhau feito na grelha e temperado com azeite + couve de bruxelas e cebola roxa (mesma do almoço).

Suplementos: 29%
Orientação dietética: 70%
Dicas:57%
Incentivados: 66%



Bom diaaa!! Acabou a batata, vai tapioca □ cm chia, pasta de amendoim e amêndoas picadas por cima!! Pra acompanhar um café e Carnivor! □ E hoje é meu dia de descanso, odeio, mas depois do #treinoanimal de ontem, nem se eu quisesse, to mal das pernas!! Hahaha agora fui, pq não to de descanso do trabalho. Boa terça pra todos!!

Suplementos: 43%
Orientação dietética: 68%
Dicas:52%
Incentivados: 73%



E é assim que eu saio de casa, levando minhas marmitas, suplementos e tudo mais que eu possa precisar, afinal, nem tudo eu acho na rua. Esse é meu estilo de vida, and I lov it

Suplementos: 16%
Orientação dietética: 24%
Dicas:35%
Incentivados: 69%



Almoço no escritório: Matando o que sobrou do jantar (bacalhau + couve de bruxelas cm cebola roxa) + massa alemã integral (Spaetzle) com 20gr de whey na porção (tem 200gr no potinho). Obrigada @foodwhey por facilitar ainda mais minhas marmitas!! Só colocar 1 min micro e ta pronta, mais fácil que miojo hein, e um zilhão de vezes mais saudável!!!! Devorando em 3..2..1

Suplementos: 5%
Orientação dietética: 30%
Dicas:24%
Incentivados: 26%



Lanche (17hs): Macarrão integral + Carnivor shot@musclemeds amo!! #beefprotein Proteína da carne, líquida e concentrada.

Suplementos: 42%
Orientação dietética: 87%
Dicas:33%
Incentivados: 87%



Churras #indoor with friends!! No comando meu amigo@ricaferreira chef do melhor restaurante de Búzios, o @saltbz

Suplementos: 20%
Orientação dietética: 44%
Dicas:20%
Incentivados: 33%



Bom diaaaa!! Já que hoje é dia do fisiculturista, e sim, eu sou uma, afinal eu treino pra mudar meu físico ☺👍 aqui uma foto do meu progresso nessa fase de bulking (ganho de massa). A foto da esquerda é do começo, que foi final de Junho, e a da direita eu tirei ontem. São exatos 4 meses de diferença, e eu já consigo ver evolução!! Fico muito feliz em ver que todo meu suor e dedicação não são em vão. Fico cada vez mais impressionada como uma boa alimentação combinada cm exercícios, pode mudar nosso corpo e nos dar uma excelente qualidade de vida! Desde que mudei meu estilo de vida, além de cada dia me sentir melhor, com a auto estima lá em cima, eu nunca mais fiquei doente!! Já estamos praticamente em Novembro e passei o ano todo sem nem um resfriado!!! How cool is that?!! Muita gente me fala que as mudanças demoram, que pensam em desistir pq "fulano" evoluiu mais rápido.. Gente, cada um tem um corpo, um metabolismo, um tempo, não se compare com ninguém, e sim com quem era ontem!! Não desista, cada dia uma conquista, cada dia mais forte que ontem. Acordar cada dia melhor não tem preço!! Saúde em dia e corpo bonito, quem não quer?! É difícil? Pra caramba!! Vale a pena?! Vale cada dor!! Não pense em começar uma dieta pra emagrecer pro verão, pense em mudar seu estilo de vida e ser saudável pra vida toda, e depois, repassar isso para seus filhos, para que eles também tenham essa qualidade de vida!!! E não se esqueçam A ALIMENTAÇÃO É O PRINCIPAL!!! De nada adianta se matar na academia se não se alimentar corretamente!!!!#foconaporradieta galera!!! @teamtreta na veia e vambora que isso é só o começo!!!! E respondendo o que sempre me perguntam, fazia aeróbio todo dia no cutting, mas agora no bulking não tenho feito

Suplementos: 19%
Orientação dietética: 12%
Dicas:13%
Incentivados: 81%



Hora do rango 🍷 Frango grelhado + arroz integral + brócolis, tomate, cebola, beterraba, ovo de codorna e rúcula

Suplementos: 5%
Orientação dietética: 56%
Dicas:49%
Incentivados: 76%



Devorando o pré treino: Macarrão integral + frango grelhado!! Hoje é dia de superiores e oblíquo, amo!!

Suplementos: 16%
Orientação dietética: 52%
Dicas:31%
Incentivados: 47%



Fuiiiii, de calça nova escândalo da @riofashionfitness👍👍 In love total!! AMO preto com roxo!!! Não podia ser mais a minha cara. Pode usar todo dia? Hahahhaha!! Gostaram meninas?!?! Aposto que sim ☺ e aproveitem pq acaba rápido meeeesmo!!!! Corram!! E se preparem, pq a coleção nova ta incrível!!! Logo logo postarei 🍷 Agora bjo que vou começar meu treino e não olho mais o celular (FOCO!) e não se esqueçam do meu código na hora da compra hein #fitforlife_brasil pra ganhar desconto!!

Suplementos: 14%
Orientação dietética: 27%
Dicas:13%
Incentivados: 76%



Melhor carbo e melhor proteína ever viveria disso numa boa!! As peças com arroz eu dispenso, quem quer?

Suplementos: 15%
Orientação dietética: 44%
Dicas: 21%
Incentivados: 71%



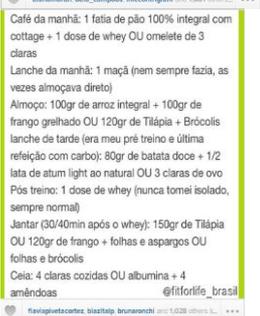
Bom diaaa!! Acordei com tanta fome que não consegui nem esperar a batata doce ficar pronta ☐ Shake: Paleo Protein + banana + aveia + chia, batido com água

Suplementos: 47%
Orientação dietética: 41%
Dicas: 19%
Incentivados: 55%



Almoço/pré treino: Filé de dourado (200gr) + batata doce cozida e temperada com azeite e pimenta (220gr) + brócolis. O peixe foi feito como sempre, no forno, mas esse como tava mais alzinho, deixei 25min (tempero só com Mrs. Dash). Como 1 hora antes do treino.. Boraaaaaaaaaaaaa!!!!!!!

Suplementos: 15%
Orientação dietética: 32%
Dicas: 28%
Incentivados: 72%



Muita gente tem me pedido a dieta que fiz no cutting, então resolvi postar de novo pra vcs verem. Mas é o que eu sempre falo, a alimentação é muito particular, pois não basta fazer uma dieta qquer, ela é montada em cima do seu objetivo, peso, rotina e intensidade de treinos, BF.. São vários fatores, por isso é muito importante ter um nutricionista esportivo te acompanhando pra fazer tudo específico pra vc, e nos treinos a mesma coisa, pois as series são feitas em cima das dificuldades e objetivos de cada um. Eu faço acompanhamento com o Dr. Constantino Guimarães (somente presencial, ele não faz online) ele é medico nutrólogo e nutri esportivo (aqui do RJ) e meus treinos são feitos pelo @xandenegao que é foda e ele da consultoria online pra quem quiser, é só entrar no ig dele que o email ta lá!!

Suplementos: 46%
Orientação dietética: 65%
Dicas: 45%
Incentivados: 78%



Lanche: Omelete de claras com cottage lacfree, tomate e orégano + Batata doce com pasta de amendoim

Suplementos: 16%
Orientação dietética: 35%
Dicas: 30%
Incentivados: 54%



Jantar: Arroz castanho (150gr) + abobrinha desfiada + filé de dourado (200gr)

Suplementos: 7%
Orientação dietética: 32%
Dicas: 28%
Incentivados: 41%



Na pressa, vai um shake: Mamão + banana + aveia + chia + whey + água! - Shake: Papaya + banana + oats + chia + water! E fui trabalhar feliz pq amanhã é feriado e não trabalho

Suplementos: 42%
Orientação dietética: 38%
Dicas:29%
Incentivados: 40%



Marmita no escritório! Quase não coube tudo nela ☺
Almoço: Arroz castanho (200gr) + frango grelhado (200gr) + abobrinha desfiada

Suplementos: 10%
Orientação dietética: 33%
Dicas:26%
Incentivados: 59%



Que bom que consegui chegar em casa pra comer o lanche!! Panqueca de batata doce cm clara e carnivor baunilha e caramelo (proteína da carne)! Não ficou tão bonita ☐ tava testando a frigideira quadrada nova, ainda não peguei a manha, mas já já to craque ☐ Eu fiz as minhas com 200gr de batata doce + 1/2 scoop carnivor + 6 claras (mas adaptem as qntds quem precisar). Bati tudo no liqui e joguei na frigideira (não unto pq a minha não precisa) faço sempre com fogo baixo e tampada, quando a borda for soltando e ela estiver mais durinha, ta na hora de virar, e pra quem não consegue jogar pro alto, uma escumadeira ou espátula, pode ser mto útil ☺. Depois de prontas, piquei amêndoas e coloquei um pouco de pasta de amendoim!!

Suplementos: 48%
Orientação dietética: 49%
Dicas:42%
Incentivados: 51%



Delicia de jantar! Adivinhem qual era o meu ☺ (mas hoje comi algumas com arroz tb

Suplementos: 10%
Orientação dietética: 21%
Dicas:6%
Incentivados:70 %



Bom diaaaa feriado quem já acordou assim tb, colocando a roupa de treino?! Hoje é dia de abs e superiores e eu vou focar na parte debaixo do umbigo, nos abs infras, que é a parte mais difícil e a que o bulking destrói Hahahaha tanta comida que a barriguinha já quer levantar ali! Mas eu não vou deixar ☞ Ótimo feriado pra todos e prestem atenção hein, refeição livre é uma coisa, feriado jaca total é outra!!! "A fitforlife adverte, jaque com moderação"

Suplementos: 16%
Orientação dietética: 21%
Dicas:18%
Incentivados: 65%



Almoço pós treino que só consegui postar agora pq estava em reunião: Arroz castanho + bacalhau (feito na churrasqueira elétrica) + aspargos (feito no vapor e temperado com azeite e Mrs. Dash)

Suplementos: 12%
Orientação dietética: 32%
Dicas:22%
Incentivados: 38%



Em um relacionamento sério com a churrasqueira elétrica hambúrguer de patinho moído + batata doce

Suplementos: 10%
Orientação dietética: 39%
Dicas: 28%
Incentivados: 57%



Jantar no improviso: Batata doce cozida (100gr) + salada (alface, cenoura e tomate) + 2 omeletes de 4 claras cada. A batata e a salada foram temperadas com azeite e pimenta do reino

Suplementos: 9%
Orientação dietética: 31%
Dicas: 17%
Incentivados: 51%



Meu pré treino foi o de sempre: 200gr de batata doce cozida + omelete de 5 claras e 1 gema. Hoje o treino foi tríceps + abs oblíquo e fiz 10min de transport pesado, tava precisando dar uma suada ☐ e agora vou almoçar direto que a fome já ta batendo!!! Bom domingo pra todos!!

Suplementos: 10%
Orientação dietética: 42%
Dicas: 35%
Incentivados: 51%



Almoço: arroz integral + salmão grelhado + salada (alface, rúcula, tomate, cenoura, ovo de codorna, broto de feijão e beringela)

Suplementos: 12%
Orientação dietética: 18%
Dicas: 25%
Incentivados: 46%



Panqueca!! Bati no liqui: 180gr de batata doce já cozida + 4 claras e 1 gema + 1 colher sobremesa de pasta de amendoim (usei PB2 que é em pó). Depois é só fazer na frigideira igual omelete (fogo baixo). Depois de prontas, coloquei o pudim proteico da @mhpbrasil entre as camadas e por cima e ainda joguei amêndoas picadas! devorei!! Delícia!!!

Suplementos: 52%
Orientação dietética: 36%
Dicas: 28%
Incentivados: 54%



E o jantar foi: Tilápia feita no forno com batata doce (que já estava cozida) temperada com tempero de alho, ervas e pimenta do reino (forno alto por 20min) + brócolis

Suplementos: 23%
Orientação dietética: 32%
Dicas: 39%
Incentivados: 65%

Fonte: Instagram com adaptações da autora.

Através do check list aplicado nas fotos publicadas no período de uma semana e apresentado na Tabela 4, pode-se perceber que todos os perfis avaliados fazem culto ao corpo e incentivam a prática de atividade física. Com relação à alimentação, somente um perfil faz incentivo ao consumo de água, contudo, a maioria dos perfis incentiva o consumo de frutas, verduras e fibras, porém nenhum perfil incentiva consumo de arroz com feijão e nem o consumo de leite e derivados e que, por muitas vezes, incentivam até mesmo a restrição. Todos os perfis dão dicas de nutrição, mesmo não sendo da área, incentivam o consumo de suplementos alimentares, e ainda influenciam na compra de determinados produtos. Somente um perfil incentiva a procura de um profissional nutricionista em algum determinado momento.

Tabela 4: check list 1

Perfis	Gabriela Pugliese	Bella Falconi	Fitforlife
Incentiva pelo menos 5 refeições ao dia?	N ¹	NA ²	S ³
Incentiva o consumo de cereais como arroz, batatas e grãos integrais?	S	NA	S
Incentiva o consumo de frutas e verduras?	S	NA	S
Incentiva o consumo de arroz com feijão pelo menos 5 vezes na semana?	N	NA	N
Incentiva o consumo de leite e derivados?	N	NA	N
Incentiva consumo de carnes, peixes e ovos em preparações magras	S	NA	S
Incentiva consumo excessivo de óleos ou manteiga?	N	NA	N
Incentiva restrição de refrigerantes, bolos, doces e guloseimas?	S	NA	S
Incentiva redução no uso de sal, alimentos industrializados e temperos prontos?	S	NA	S
Incentiva o consumo de água?	N	S	N
Incentiva prática de atividade física?	S	S	S
Incentiva uso de suplementos?	S	NA	S
Incentiva dietas muito hipocalóricas?	S	NA	S
Incentiva dietas monótonas?	N	NA	S
Incentiva restrição de leite e derivados ou outro componente da dieta?	S	NA	S
Incentiva a procura de um profissional nutricionista?	N	NA	S
Influencia na compra de um determinado produto?	S	S	S
Faz culto ao corpo de alguma forma?	S	S	S
Dá alguma dica ou informação de nutrição?	S	S	S

Fonte: Da autora.

A partir da aplicação do check list de número 2 (Tabela 5), foi possível perceber que, de uma forma geral, em 100% dos perfis analisados houve algum tipo de solicitação de orientação e/ou indicação de uso de suplementos alimentares,

¹ Não.

² Não se aplica.

³ Sim.

solicitação de orientação para fazer dieta, respostas da dona do perfil com dicas de nutrição e indicação de suplementos alimentares e comentários dos seguidores demonstrando se sentirem incentivados e/ou motivados pelas fotos e legendas postadas.

Analisando as fotos separadamente independentemente dos perfis, percebe-se que em 77% acontece algum tipo de solicitação de indicação e/ou orientação para suplementação e em 87% há solicitações de algum tipo de orientação dietética da parte dos seguidores. Em 84% das fotos há resposta da dona do perfil com dicas e orientações dietéticas e em 100% das fotos há comentários dos seguidores que demonstram se sentirem incentivados e/ou demonstrando almejo ao corpo da dona do perfil.

Tabela 5: check list 2

Check-list		Gabriela Pugliese		Bella Falconi		Fitforlife	% Total
Há solicitação de indicação ou informação de algum suplemento?	S ⁴	59%	S	46%	S	100%	77%
Há solicitação de orientação para fazer dieta?	S	100%	S	38%	S	100%	87%
Existe resposta da dona do perfil com dicas de nutrição?	S	82%	N ⁵	46%	S	100%	84%
Há comentários mostrando que os seguidores se sentem incentivados pela foto ou frase e/ou almejam o corpo?	S	100%	S	100%	S	100%	100%

Fonte: Da autora.

⁴ Sim.

⁵ Não.

7 DISCUSSÃO

Atualmente as redes sociais têm mostrado cada vez mais sua força com o grande número de usuários. O blog oficial do *Instagram* divulgou que em Setembro de 2013 o aplicativo atingiu a marca de mais de 150 milhões de usuários. Segundo Piza (2012), o aplicativo foi lançado em Outubro de 2010 com a intenção de resgatar a nostalgia do instantâneo. Através do aplicativo, busca-se a aceitação através dos *Likes*¹, ou curtidas. Quanto mais *likes*⁶, mais popular o indivíduo se torna, implicando em ser visto e existir, como o “emito, logo existo” (TÜRCKE, 2010).

A indústria corporal, através dos meios de comunicação, encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens, fazendo padronização de corpos. Em muitos momentos este corpo é objeto de valorização exagerada, dando oportunidade de crescimento e manutenção do “mercado do músculo” (RUSSO, 2005). Entendendo a imagem corporal como Tavares (2003) sugere, sendo a forma como o indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu próprio corpo, entende-se que esta imagem deve remeter, de algum modo, a imagens corporais que se constroem ao redor de um relacionamento estabelecido (RUSSO, 2005). Significa dizer que em qualquer meio de convivência, seja ele até mesmo virtual, existe uma imagem social do corpo que pode provocar sentimentos de identificação ou de rejeição dos sujeitos.

A explosão de perfis voltados para o “mundo *fitness*”, com mulheres expondo nas redes sociais o seu estilo de vida e disciplina para conquistar um corpo “sarado”, “torneado” e admirado pela sociedade, tem conquistado um público de milhares de seguidores que, pela análise do estudo, se mostram dispostos a reproduzir aquilo que é incentivado pelas postagens com objetivo de chegar ao mesmo resultado mostrado pelas donas dos perfis. Sendo assim, entendem-se estes perfis como sendo uma imagem social de referência, para que o indivíduo se perceba e se sinta em relação ao seu próprio corpo, como sugerido por Tavares (2003) e Russo (2005).

Atualmente torna-se cada vez mais comum encontrar nas redes sociais pessoas se tornando verdadeiras celebridades da *web* após iniciar, frequente e incessante, divulgação de fotos mostrando sua rotina alimentar, esportiva e principalmente sua evolução física, com disponibilização de fotos de seus pratos,

¹Like, “curtida”, é um botão usado em redes sociais como no *instagram*, a fim de permitir aos usuários deixarem sua aprovação, demonstrando que gostou. Pode ser representado por um ícone em forma de coração ou ainda pela própria palavra “Like” ou “Curtir”.

suas atividades físicas diárias e com o antes e depois de seus corpos. Tornam-se inspiração e exemplo para muitas pessoas.

7.1 Postagens sobre alimentação

De um modo geral, tanto o primeiro perfil (Gabriela Pugliesi), quanto ao terceiro perfil (Fitforlife), fazem bastante incentivo ao consumo de frutas e verduras. Segundo a cartilha “Ações de Incentivo ao Consumo de Frutas e Hortaliças do Governo Brasileiro” do Ministério da Saúde (MS), pesquisas apontam para o baixo consumo de frutas e hortaliças pelos brasileiros. Em média, consomem menos da metade da quantidade preconizada pelo Guia alimentar para a População Brasileira, refletindo assim desfavoravelmente nas estatísticas de morbidade e mortalidade. Sendo assim, postagens com pratos ricos em verduras e frutas podem exercer um benefício para a população seguidora do perfil, tendo em vista o poder de influência que estes perfis possuem, a partir da análise de comentários. Porém, algumas postagens dos perfis avaliados chamam bastante atenção quando falamos de alimentação.

Ao que tange o primeiro perfil, sabe-se que a blogueira, que largou o emprego fixo para viver de suas páginas nas redes sociais, criou uma empresa *on-line* de alimentos congelados, onde vende dietas com valores calóricos escolhidos pelo consumidor. As dietas para a semana podem conter 800 ou 1200 kcal diárias, e possui ainda programas denominados detox, para 3 dias. Este perfil utiliza a rede social para divulgar produtos, tendo em vista o número expressivo de seguidores, e aproveita disto para fazer propaganda de sua linha de alimentos congelados também. A grande problemática encontrada neste tipo de postagem e até mesmo neste tipo de comércio, visto que o cliente compra a dieta que quiser e pelo tempo que achar ideal sem nenhuma indicação de um profissional, é que dietas muito restritivas, como mostram Morelli e Burini (2006), podem resultar em anormalidades metabólicas com consequências à saúde como: distúrbios hidroeletrólíticos, anemia, dislipidemias e até mesmo anormalidades hepáticas.

Tendo em vista os potenciais riscos de uma intervenção dietética sem acompanhamento de um profissional nutricionista e, podendo-se verificar que nas imagens postadas a respeito de sua linha de congelados há uma média de 74% de comentários mostrando que os seguidores se sentiram incentivados/motivados a

fazer o que é proposto pela postagem. Há um risco elevado com este tipo de postagem, visto que pode levar pessoas a seguirem planos alimentares muito restritivos por longo tempo e sem nenhum suporte de um profissional.

Como um bom exemplo nos perfis avaliados, pode-se destacar o incentivo à redução do consumo de sal e gorduras saturadas. Porém, em contraste, há uma forte influência quanto ao consumo de refeições muito proteicas, podendo ser prejudicial à saúde. Segundo Vasconcelos (apud WAITZBERG, 2004), a gordura, o sal e também a proteína podem ter uma grande influência como promotores tumorais sobre o desenvolvimento do câncer.

Segundo Vasconcelos (apud WAITZBERG 2004 p.180):

Tem sido sustentado por muitas décadas que a composição da dieta implica etiologia do câncer do cólon. Evidências epidemiológicas sugerem que as dietas com alto teor de carne vermelha e gordura e com baixo teor de carboidratos fermentados aumentam o risco de câncer de cólon. Um dos mecanismos que poderiam explicar a associação com a carne vermelha é o aumento do metabolismo das proteínas no cólon, devido ao aumento da ingestão de proteínas provenientes da carne.

Lemon (1997) sugere ainda que dietas hiperprotéicas podem elevar a perdas urinárias de cálcio, possuem papel aterogênico, visto que a principal fonte de proteína é de origem animal (rica em ácidos graxos saturados), e ainda aumentam a perda hídrica, devido à excreção urinária para a eliminação do nitrogênio adicional encontrado nesse tipo de dieta. Por este motivo, a reposição hídrica deve ser monitorada com maior cuidado quando há o consumo de dietas ricas em proteínas.

Apesar de este terceiro perfil incentivar uma dieta rica em fibras, frutas e legumes, demonstra uma dieta monótona sempre à base de batata doce e alguma proteína. Alguns comentários ainda chamaram a atenção quanto ao incentivo à exclusão do consumo de leite e de feijão. Neste aspecto, o guia alimentar da população Brasileira recomenda 3 porções de leite e derivados por dia para se alcançar as recomendações de cálcio e pelo menos uma de feijão ao dia durante a semana (BRASIL, 2006).

Com relação ao segundo perfil (Bella Falconi), em duas postagens faz o apelo ao consumo de água pelos seguidores. Lança um desafio que o denomina como “desafio do galão” e na foto postada, em uma academia, bebe água em um galão de capacidade aparentemente para 5 litros. Nesta foto, 88% dos comentários se

mostraram incentivados a aderir o desafio do galão, porém, apesar do consumo de água ser muito importante para um bom funcionamento do organismo, sabe-se que o consumo excessivo também pode trazer alguns prejuízos. Diante disto, alguns autores têm defendido a ingestão de líquidos conforme a sede, sendo uma estratégia segura para a reposição de fluidos (MACHADO – MOREIRA et al., 2006).

Em casos extremos, a hiper-hidratação pode diluir o meio extracelular do sangue e, conseqüentemente, provocar uma hiponatremia dilucional (níveis de sódio abaixo da normalidade) (O'BRIEN *et al.*, 2001; GARDNER, 2002; NOAKES, 2003). Ainda segundo Noakes (1993), a ingestão muito elevada de água pode causar desconforto gástrico, vômitos, náuseas e, em casos mais graves, até mesmo a morte.

Tendo em vista o grande poder de influência que estas mulheres exercem, vale ressaltar que os perigos das informações e os apelos feitos pelas mesmas são enormes diante do olhar leigo de seus seguidores.

7.2 Influência quanto ao uso de suplementos alimentares

Por definição, suplementos nutricionais são alimentos que servem para complementar com calorias e ou nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, nos casos em que sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente, ou quando a dieta requerer suplementação (CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. Resolução 380/2005). Sabe-se que o consumo de suplementos alimentares vem crescendo cada vez mais e, muitas vezes, sem indicação de profissionais habilitados. De acordo com Alves e Lima (2009), o uso de suplementos, na maioria das vezes, ocorre sem a devida orientação, sendo resultado das recomendações de colegas, treinadores, revistas, redes sociais e em conversas nas academias de ginástica. Seu uso não deve ser considerado como alimento convencional da dieta (LOLLO; TAVARES, 2007).

Segundo Alves e Lima (2009):

Suplementos alimentares são definidos como substâncias utilizadas por via oral com o objetivo de complementar uma determinada deficiência dietética. Muitas vezes eles são comercializados como substâncias ergogênicas capazes de melhorar ou aumentar a performance física. Proteínas e aminoácidos, creatina, carnitina, vitaminas, microelementos, cafeína, betahidroximetilbutirato e bicarbonato são os suplementos alimentares mais utilizados.

A maioria dos suplementos indicados nas fotos avaliadas é de origem proteica. Verifica-se, principalmente no terceiro perfil, grande divulgação de suplementos à base de proteína, tanto em preparações do dia a dia quanto misturadas à água, e justifica em vários comentários o consumo elevado de proteínas devido ao fato de buscar aumento de massa magra, porém, alguns estudos sugerem que uma quantidade muito elevada de proteínas não favorece o ganho de massa muscular.

Neste perfil, faz esclarecimentos em alguns comentários que consome cerca de 30g de proteína por refeição, o que lhe confere cerca de 3,0g/kg de peso/dia. Maestá et al. (2007) concluem que a oferta proteica de 2,5g/kg de peso/dia não traz benefícios adicionais quando comparado a 1,5g/kg/dia para aumentar o fluxo e a síntese proteica. Conclui não existir a necessidade de se aumentar o consumo proteico para quantidades muito superiores a 1,5g/kg de peso/dia, adequando sempre o consumo energético. Além disto, Waitzberg (2004) alerta que os produtos finais do metabolismo e da degradação das proteínas incluem a amônia, os fenóis, os indóis e as aminas, tendo estes compostos demonstrados efeitos tóxicos tanto em estudos *in vitro* quanto em modelos animais.

Tendo em vista que a suplementação é algo muito particular às necessidades de cada indivíduo, e que devem ser levados em consideração vários aspectos relacionados à saúde, a divulgação deste tipo de produto pode refletir em grandes prejuízos à saúde dos seguidores. Dentre os efeitos associados à alta ingestão proteica em longo prazo, podemos citar o aumento da sobrecarga renal pela maior excreção de uréia, ocorrência de cetose sanguínea e aumento do risco de doenças cardiovasculares (PAIVA et al., 2006).

7.3 O Instagram como veículo potencial de marketing

É visível como pessoas com grande visibilidade pública acabam se tornando importantes formadores de opinião. Diante disto, grandes e até mesmo pequenas empresas aproveitam para tentar vincular sua marca a esta “personalidade do momento”. Através desta pesquisa é possível perceber que pessoas que antes levavam uma vida normal, ou anônima, hoje já podem sobreviver somente de suas páginas nas redes sociais. Isto se deve ao fato de sua forte imagem diante da

sociedade. Começam a receber patrocínios e fazer parcerias com marcas e produtos que lhes convém.

O grande perigo diante deste fato é que nem sempre esta pessoa, que é de grande influência para seus seguidores, está indicando determinado produto porque realmente utiliza e o aprova, mas sim porque está lucrando de alguma forma com tal propaganda.

Conforme Alves e Lima (2009), a mídia serve como estímulo ao uso de suplementos alimentares ao divulgar, por exemplo, o mito do corpo ideal. As marcas de suplementos alimentares se aproveitam da força de imagem que estas mulheres possuem para associar seus produtos ao sucesso alcançado pelas mesmas, veiculando então o mito do corpo ideal como citam Alves e Lima, e que, por muitas vezes, estes produtos nem são consumidos, mas somente divulgados conforme abordado acima.

A partir das análises dos comentários, foi possível observar que as fotos que continham algum tipo de propaganda sejam de algum suplemento alimentar, roupas fitness ou até mesmo de algum acessório, possuíam expressivo número de comentários com pessoas interessadas no produto, mostravam-se incentivados e motivados a seguir as dicas de sua “musa *fitness*”.

Para Betti (2003) “as mídias exercem influência crescente e decisiva também no âmbito da cultura corporal de movimento, informando e ditando formas, construindo novos significados e modalidades de entretenimento e consumo”, concordando assim, com iniciativas de empresas ao se interessarem em firmar parcerias com pessoas de grande visibilidade pública e expressivo poder de influência, a fim de despertar desejos e anseios para o consumo de determinado produto.

Porém, mesmo diante dos perigos que possam estar escondidos diante do marketing de produtos, as mídias sociais possuem também seu lado positivo.

Para Garrini (2010, p.116)

[...] a mídia pode ser considerada uma vilã, mas é preciso reconhecer que é também a principal responsável pela exposição para a sociedade dos problemas que impedem as pessoas de terem uma vida saudável [...]

Por possuírem considerável número de seguidores, estas mulheres conseguem alcançar objetivos positivos com sua divulgação para um estilo de vida mais

saudável. Diante dos comentários analisados, foi possível notar que muitas pessoas declararam que após começar a acompanhar a rotina destas mulheres, mudaram de vida. Consideram ter iniciado uma vida mais saudável; se sentem mais satisfeitas com seu peso; estão indo com mais regularidade para a academia; estão comendo melhor; se sentem mais motivadas a continuar, dentre outros depoimentos no mesmo contexto.

7.4 A ditadura do corpo perfeito e suas implicações

Através da análise dos conteúdos postados, é possível perceber que em 100% das fotos postadas há comentários que demonstram almejo ao corpo exposto pela foto e/ou incentivados a conquistá-lo. Nota-se também um grande número de comentários idolatrando a boa forma ali apresentada, porém declarando que jamais conseguiriam chegar a tal. Observa-se que de todas as fotos postadas, quando há imagem do corpo explícito, o percentual médio de comentários que demonstram almejo ao corpo fica na média de 75%, um valor consideravelmente alto.

Diante disto, é incontestável que, numa dimensão antropológica, a condição dos indivíduos esta se moldando por formas de relacionamento no ciberespaço⁷. (DOMINGUES, 2003). É perceptível o poder de influência que é exercido por mulheres de grande visibilidade nas mídias sociais quando divulgam fotos com pouca roupa, demonstrando sempre a boa forma.

[...] a boa forma passa a ser considerada uma espécie de melhor parte do indivíduo e que, por isso mesmo, tem o direito e o dever de passar por todos os lugares e experimentar diferentes acontecimentos. Mas aquilo que ainda não é boa forma e que o indivíduo considera “apenas” o seu corpo, torna-se uma espécie de mala por vezes incomodamente pesada, que ele necessita carregar, embora muitas vezes ele queira escondê-la, eliminá-la ou aposentá-la. Durante séculos o corpo foi considerado o espelho da alma. Agora ele é chamado a ocupar o seu lugar [...] (SANT’ANNA, 2001, p. 108).

Segundo Domingues (2003), a noção de corpo e de seu território sensível, a partir das trocas de informação no espaço das redes sociais, determina modos de viver específicos. Contudo, o aumento da exigência por um padrão de beleza pode gerar no indivíduo uma auto percepção não condizente com seu estado nutricional e

⁷ Ciberespaço: mundo virtual, espaço desterritorializante, não palpável.

acabar provocando um sentimento de insatisfação com sua imagem corporal. Branco (2006).

Segundo Garrini (2010), o espelho reflete a verdade absoluta. Realidade que obriga o indivíduo, em particular a mulher, a preparar-se rigorosamente para exibir um corpo escultural, e uma das consequências para mulheres na tentativa de chegar ao corpo ideal, e a concomitante consciência de que o próprio corpo é sempre imperfeito, é o sentimento de vergonha. (SHAW, 2006). Para Bartky(1990) a vergonha provém da apreensão de si mesma como um ser inferior.

Segundo Berger (2006 p.161):

[...] como a ambiguidade parece ser indissociável do processo de culto ao corpo, adquirir o corpo “malhado” ou “perfeito” conduz à inclusão da mulher no rol das mulheres felizes, desejadas, de sucesso. No entanto, como os parâmetros estão muito altos, por mais que o corpo esteja “malhado”, nunca é o suficiente, nunca nos parecemos com a moça impecável [...]

De todos os perfis avaliados, o segundo é o que mais faz apelo ao corpo. Esta sempre postando em sua página fotos de seu abdômen “sarado” e bem definido e com frequência posta em seu *Instagram* matérias que costuma fazer para revistas, jornais e até mesmo em programas televisivos em que aparece como “A musa do abdômen trincado”, como está sendo reconhecida atualmente. Em suas mensagens escreve textos motivacionais, ressaltando o equilíbrio entre o corpo e a mente e incentivando as pessoas a correrem atrás de seus objetivos.

Com base em pesquisas como as de Malysse (2002), Goldenberg (2011) e Novaes (2006), e ao observar a influência das mídias na padronização de corpos, pode-se dizer que a maioria da população feminina responderia que o ideal para seu corpo seria ser magra, sem nenhuma gordurinha na barriga, nenhuma celulite e ainda ter os músculos tonificados, e dariam ainda vários exemplos de pessoas públicas como o modelo ideal.

Diante de todos os pontos citados, infere-se que estes perfis podem sim interferir positivamente na vida de seus seguidores, porém, esta problematização trata-se de uma via de mão dupla, onde a cobrança da sociedade por um corpo perfeito pode causar efeitos negativos para as pessoas, como transtornos psicológicos e alimentares.

7.5 Disseminando Informações Nutricionais

Ao fazer as análises tanto das imagens quanto dos comentários, foi possível perceber uma gama de informações dadas pelas donas dos perfis para seus seguidores. Há um valor de 84% de fotos com respostas das donas das páginas, um valor expressivo. Estas informações muitas vezes não condizem com a realidade e, por muitas vezes, podem ser encaradas como perigosas.

Um exemplo a ser abordado é quando o terceiro perfil menciona em alguns comentários, quando questionada por alguns seguidores da ausência de leite e de feijão em seu cardápio, que o brócolis possui 5 vezes mais cálcio que o leite, e que não ingere feijão devido sua baixa digestibilidade em seu organismo. Além de não levar em consideração a biodisponibilidade, ou seja, a capacidade de absorção e utilização do nutriente, de cada alimento e nem a quantidade necessária para alcançar a quantidade ideal deste mineral, a dona da página ainda fornece uma informação equivocada. De acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), em 100g de brócolis cozido há uma quantidade de 51mg de cálcio (Ca), sendo que em na mesma quantidade de leite desnatado há uma quantidade de 134mg de Ca, mais que o dobro disponível no brócolis. Segundo Shils e Mosh (2002), para substituir uma porção de leite seriam necessárias três porções e meia de couve, quatro porções e meia de brócolis, duas porções e meia de repolho e quinze porções de espinafre, uma quantidade considerada elevada para conseguir consumir em um único dia. Segundo Jost et al. (2008), dentre todas as leguminosas o feijão parece ser a terceira opção mais biodisponível de cálcio, chegando a 50% a mais que o grão de bico e 100% a mais que a lentilha.

Como essas pessoas fazem publicações diárias de sua rotina alimentar e evolução corpórea, é comum e frequente vários pedidos de sugestões para melhorar a *performance*, orientações quanto ao consumo de suplementos e também solicitações de dietas pelos seguidores. A postagem que chamou mais atenção foi publicação de uma dieta que a dona do perfil seguiu na época do *cutting*⁸. Este tipo de postagem pode representar um grande risco para seus seguidores pelo fato da dieta ser algo muito individual, como já mencionado anteriormente. Esta foto em

⁸ Expressão em inglês que representa “corte”. Período da dieta em que objetiva-se a redução de gordura corporal e há restrição de calorias e carboidratos.

especial foi uma das quatro com maior percentual de comentários demonstrando algum tipo de motivação pelos seguidores.

Tendo em vista o crescimento contínuo de pessoas utilizando deste tipo de rede social para disseminar informações e incentivar pessoas para um estilo de vida mais saudável, considera-se necessário e até mesmo mais enriquecedor para os perfis estabelecer parcerias com profissionais da área da saúde para respaldar e garantir a segurança das informações divulgadas.

8 CONCLUSÃO

Sabe-se que os meios de comunicação tem o poder de influenciar diretamente sobre o consumo dos indivíduos e, tendo em vista a crescente preocupação das pessoas com o físico, pode-se perceber que as redes sociais estão desempenhando papel importante no comportamento das pessoas.

A partir dos resultados obtidos, é possível observar que pessoas, que não são da área da saúde, estão utilizando das redes sociais para disseminar informações, dicas nutricionais e ainda incentivando o uso de determinados produtos a milhares de pessoas. O reforço que é disseminado diariamente pela mídia em mostrar corpos esculpturais e atraentes, faz com que grande número de pessoas busque uma aparência física idealizada. Para isto usam esses tipos de perfis das redes sociais para se inspirar e reproduzir dicas deixadas por elas.

Diante disto, os profissionais nutricionistas devem estar sempre alerta com o bombardeio de informações que seus pacientes estão recebendo através dessas mídias sociais e reforça-se ainda a importância do papel técnico do nutricionista quanto às recomendações e orientações nutricionais conforme assegura a Legislação do Conselho Federal de Nutricionistas, Resolução nº380/2005.

A partir dos resultados obtidos, fazem-se necessárias mais investigações a respeito do poder de influência de pessoas, que se tornam formadoras de opinião, que não são da área da saúde e que através das mídias sociais disseminam informações que, infelizmente, nem sempre são verdadeiras e, portanto, podem induzir a prejuízos à saúde.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Angela; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 16, n. 1, Jan. 2003 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000100012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em :17/11/2013.

BARTKY, Sandra Lee. Femininity and Domination. 1990 In: corpo e mídia. LYRA, Bernadete; SANTANA, Gelson. Ed. Arte & Ciência. São Paulo, 2003.

BENTOLILA, C. L. **Moldagens dos corpos e produção de subjetividade. Investimentos biopolíticos na sociedade moderna e contemporânea.** Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicossociologia e Ecologia Social) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2005.

BERGER, M. Corpo e identidade feminina – Parte III: contradições e paradoxos do processo de culto ao corpo. **Rev Saúde Coletiva**, vol.5, nº23, pág.158-162, Set/Out 2008.

BETTI, M. (org) **Educação Física e Mídia: novos olhares, outras práticas.** São Blog Oficial do Instagram. **Instagram Today: 150 Million People.** Disponível em: <<http://blog.instagram.com/post/60694542173/150-million>> Acesso em:06/10/2013

BOSI, MLM, Luiz RR, Morgado CMC, Cota MLS,Carvalho RJ. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes do Rio de Janeiro. **J Bras Psiquiatria**, 2006; 55(1):34-40.

BRAGA PD, Molina MCB, Cade NV. **Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional.** Cien Saude Colet, 2007; 12(5): 1221-1228.

BRASIL. Ministério da Saúde Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Ações de Incentivo ao Consumo de Frutas e Hortaliças do Governo Brasileiro.** Brasília, set. 2009. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/folder_congresso.pdf> Acesso em:26/11/2013

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN nº380/2005. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>> Acesso em:25/11/2013.

CRUZ, P. P.; NILSON, G.; PARDO, E. R.; FONSECA, O. A. **Culto ao corpo: as influências da mídia contemporânea marcando a juventude.** Florianópolis, 2008.

GARRINI, S.P.F. Corpos sem gordura e com afeto. As campanhas publicitárias contra a ditadura da magreza. **Rev Marketing.** Vol.44 nº455. Pág.107-118, Dez 2010.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e Identidade.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M.S. **A civilização das formas: o corpo como valor.** In: GOLDENBERG, M (Org). *Nu & Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.* Rio de Janeiro: Record, 2002.

LEMON. PWR. Dietary protein requirements in athletes. **Journal Nutr Biochem** 1997;8:52-60. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0955286397000077#>>.

LOLLO, Pablo Christiano B & TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. **Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP.** Disponível em: < [www.http://www.efdeportes.com/.com.br](http://www.efdeportes.com/.com.br)> Acesso em 25/11/2013.

MACHADO-MOREIRA, C.A.; VIMIEIRO-GOMES, A.C.; SILAMI-GARCIA, E.; RODRIGUES, L.O.C.DERENNE, J.L.; BERESIN, E.V. **Body image, media, and eating disorders.** *Academic Psychiatric.* v.30, n.3, p.257-261, 2006

MACHADO-MOREIRA, Christiano Antônio et al . Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente?. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 12, n. 6, Dec. 2006 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000600020&lng=en&nrm=iso>. Acesso em:19/11/2013.

MALYSSE, Stéphane. **Em busca dos (H) alteres-ego: Olhares franceses nos bastidores dacorpolatria carioca.** In: GOLDENBERG, Miriam (Org.) *Nu e Vestido - Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.* Rio de Janeiro: Record, 2002.
MARCHIONI, D.M.L. **Comportamento alimentar.** *Caderno UniABC de Nutrição.* v.1, n.1,p.7-13, 1999.

NOAKES, T.D. Fluid replacement during exercise. **Exercise Sports Science Review**, v.21, p. 297-330, 1993.

NOAKES, T.D. Fluid Replacement during Marathon Running. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v.13, n.5,p. 309-318, 2003.

PAIVA, A.C; ALFENAS, R.C.G; BRESSAN J. Efeitos da alta ingestão diária de proteínas no metabolismo. **Rev Bras Nut Clin** 2007; 22(1):83-8. Paulo: Hucitec, 2003.

PIZA, Mariana Vassalo. **O fenômeno Instagram: considerações sob a perspectiva tecnológica.** 2012. Trabalho de Monografia – Bacharel em Ciências Sociais com Habilitação em Sociologia. Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

REES, J.M. The overall impact of recently developed foods on the dietary habits of adolescents. **J Adolesc Health**, v.13, n.5, p.398-91, 1992.

RUSSO R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo.** Movimento e percepção. Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005; 6(5):80-90
RUSSO. R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo.** *Movimento e Percepção* 2005; 6(5):80-90.

SANT'ANNA, D.B. **Políticas do corpo: elementos para uma história das práticas corporais**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea**, São Paulo, SP: Estação Liberdade, 2001.

SAVOIA, MG. **A imagem corporal**. *Rev Bras Psiquiatria* 2003; 25(2):126.

TÜRCKE, C. **Sociedade Excitada: Filosofia da Sensação**. Campinas: Editora da Unicamp, 2010

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Núcleo de Estudos e Pesquisas em alimentação. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. Segunda Edição. Campinas, SP: UNICAMP, 2006.

VARGAS, A. **Reflexões Sobre o Corpo**. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1998.

VASCONCELOS, Maria. **Gorduras Vegetais e animais, Aminoácidos e Câncer**. In: WAITZBERG, Dan Linetzky. **Dieta, Nutrição e Câncer**. Ed. Atheneu. São Paulo, 2004.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. **Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional**. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, Sept. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011001000027&lng=en&nrm=iso>. Acesso em:16/10/ 2013.