

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**Análise de conteúdos ligados à gordofobia e padrões de emagrecimento
impostos por profissionais nutricionistas por meio do *Instagram*.**

Bruna Maria Ribeiro de Souza

Mariana Vitória Silva

Maina Ribeiro Pereira Castro

Brasília, 2023

RESUMO

Na atualidade, houve o aumento do fenômeno da obesidade a níveis epidêmicos paralelamente à disseminação da cultura da magreza e do físico perfeito a todo custo. O gordo se tornou feio, mau, anormal, preguiçoso e triste. Diante dessa realidade, o termo gordofobia foi criado para apresentar a repulsa e preconceito que atinge indivíduos gordos. O corpo magro se tornou uma preferência e esse posicionamento está diretamente associado à insatisfação corporal e riscos para transtornos alimentares. A mídia teve papel fundamental na visibilidade tanto no ativismo gordo quanto nos ataques incisivos e muitas vezes indiretos a este movimento. Diante disso, o presente estudo é uma pesquisa quantitativa e qualitativa com análise de conteúdo, tendo como objetivo investigar, através de publicações na rede social *Instagram*, os comportamentos de profissionais nutricionistas em relação à imposição da magreza a todo custo e a gordofobia envolta desse tema. Foram examinados 4 perfis de nutricionistas. Sendo 2 profissionais com conteúdos voltados para ideais de emagrecimento e 2 profissionais com conteúdos voltados para o ativismo gordo e comportamento alimentar. A pesquisa foi realizada a partir da seleção de posts entre os meses de julho a setembro de 2023, sendo estas registradas em planilhas e divididas por categorias como data, formato e descrição do conteúdo. Após as análises realizadas no primeiro perfil, foram obtidas como abordagens principais conteúdos ligados ao nutricionismo, mitos e verdades e outros métodos de emagrecimento. No segundo perfil foram obtidas como abordagens principais conteúdos ligados à comparações alimentares, receitas e atividades físicas. No terceiro perfil foi obtido que as abordagens eram críticas a coaches, nutricionistas e indústria, comportamento alimentar e comida, nutrição sem terrorismo, mitos e verdades, gordofobia e atividade física. No quarto perfil escolhido, foi observado como abordagens o comportamento alimentar, gordofobia, críticas a coaches, nutricionistas e indústria, nutrição sem terrorismo e mitos e verdades. Concluiu-se que estes profissionais ainda não têm uma percepção clara sobre a representação destes movimentos, havendo uma incompreensão de que eles estão contrários à luta do enfrentamento à obesidade e os preconceitos intrínsecos que a precedem.

Palavras-Chaves: Gordofobia; Mídias Sociais; Nutricionistas; Ativismo;
Comportamento Alimentar; Saúde.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma doença crônica indicada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo. Segundo Halpern (1999), esta capacidade de armazenamento tornou-se prejudicial com os padrões de vida atuais, caracterizado pela excessiva oferta de alimentos e indivíduos cada vez menos ativos fisicamente. O fenômeno da obesidade vem aumentando a cada ano e já atinge proporções epidêmicas.

Os padrões de beleza sempre estiveram presentes, mas atualmente o corpo teve um destaque importante na sociedade contemporânea, influenciado principalmente pela mídia. Como dito por Jimenez-Jimenez (2021), as mulheres gordas usam a internet como forma de ativismo, pois é nela que encontram um ambiente seguro em que podem demonstrar sua fragilidade e pedir ajuda, assim podendo entender o próprio corpo de outra forma e utilizar essas experiências nesse espaço para aceitarem seus corpos e estarem mais felizes no mundo. Além disso, segundo Cassimiro e Galdino (2012), a sociedade tem fascínio em novidades sobre atividades físicas, dietas da moda, procedimentos estéticos e produtos milagrosos.

Com o fenômeno da obesidade crescendo tornou-se necessário um olhar mais complexo e multifatorial sobre o assunto. Poulain (2013) indica que o corpo gordo define a posição social do sujeito afetando os mais diversos âmbitos da sua vida e interferindo nas relações. Nesse contexto, desenvolveu-se uma repulsa ao corpo gordo. Segundo Rangel (2018) o conceito de gordofobia pode ser utilizado para denominar o preconceito, a estigmatização e a aversão englobados por meio de uma opressão estrutural que atinge as pessoas gordas na sociedade. Jimenez-Jimenez (2021) evidencia isso pelo fato de que pessoas gordas não conseguem trabalho, não conseguem comprar roupas adequadas, não cabem nas cadeiras padronizadas e não têm acesso à assistência médica, mesmo quando possuem condições financeiras. Este corpo é excluído em todos os âmbitos da sociedade contemporânea.

Nos últimos tempos o nutricionista tem sido relacionado à figura de “profissional do emagrecimento”, como aponta Quaresma (2018). Ele assumiu o papel de auxiliar os indivíduos a atingir um corpo magro, de acordo com o padrão ideológico imposto socialmente. Adicionalmente, Brasil (2020), por meio do Conselho Federal dos Nutricionistas

(CFN), emitiu uma nota onde reflete sobre a compreensão de lutas antigordofóbicas por parte dos nutricionistas. Nesta, o CFN aponta como há um desentendimento de que os profissionais estão na contramão da luta ao enfrentamento da obesidade ao não terem uma complacência sobre a representatividade desses movimentos, sendo necessário considerar questões como a escuta, pois é a partir dela que se torna possível o entendimento da condição de ser gordo, ampliando a responsabilidade da condição corporal para além do indivíduo (Brasil, 2020). Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), essas sugestões se ajustam ao acolhimento proposto no glossário do documento, sendo definido como “prática de receber, escutar, dar acolhida, admitir, aceitar, dar ouvidos, dar crédito às pessoas, atitude de inclusão, que deve estar presente em todas as relações de cuidado, nos encontros reais entre trabalhadores e usuários dos serviços de saúde” (Brasil, 2013).

As mídias sociais se tornaram um potencial local para discussões sobre a gordofobia e os padrões de magreza difundidos. A discussão em torno da gordofobia nas redes sociais levantou a possibilidade de que o assunto pode tanto aumentar como diminuir o preconceito, evidenciando a importância da maneira como esse tema deve ser abordado e discutido nestas mídias. (Falcão *et al.*, 2023). Estas práticas se tornam importantes para a auto-afirmação da identidade gorda e para aumento da visibilidade e união de pessoas gordas, levando a reflexões relacionadas à autoestima e saúde, como cita Rangel (2017).

Foi notado que torna-se necessária a representatividade de pessoas gordas e o destaque da discriminação estética que associa o padrão da magreza como belo e saudável, visto que existem pessoas magras que também estão doentes e não são julgadas de imediato após entrarem no consultório apenas pela sua aparência física ou seu peso, sendo uma manifestação gordofóbica a associação de pessoas assim a pessoas doentes de acordo com Jimenez-Jimenez (2020).

É necessário uma capacitação dos profissionais da saúde tendo como objetivo um maior reconhecimento de movimentos antigordofóbicos e sua influência na sociedade, sendo esta importante para a auto-afirmação da identidade gorda, além de reflexões sobre autoestima e saúde destes indivíduos. Diante disso, este trabalho tem como finalidade analisar, por meio das mídias sociais de nutricionistas, conteúdos ligados à gordofobia e padrões de emagrecimento em contraposição a conteúdos que incentivam o ativismo no movimento contra a gordofobia, considerando o impacto na saúde física e emocional no âmbito individual e coletivo dos sujeitos.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo primário

Analisar por meio da rede social Instagram conteúdos ligados à gordofobia e padrões de emagrecimento impostos por nutricionistas.

2.2. Objetivos secundários

- ✓ Contrapor os conteúdos e ideais dos perfis voltados para emagrecimento e dos perfis voltados para o ativismo gordo.
- ✓ Esclarecer o termo gordofobia e a influência deste movimento na sociedade.
- ✓ Analisar a cultura da magreza disseminada ao longo das décadas e presente nas mídias sociais.
- ✓ Investigar publicações que influenciam padrões gordofóbicos.
- ✓ Expor sobre como a nutrição pode influenciar no movimento contra a gordofobia.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa qualitativa e quantitativa que visa analisar os conteúdos publicados por nutricionistas na rede social *Instagram*, bem como conteúdos voltados para gordofobia, e padrões de emagrecimento.

Foi realizada uma análise de conteúdos de 4 perfis de nutricionistas. Destes, foram selecionados 2 profissionais voltados para conteúdos sobre emagrecimento, nutrição esportiva e nutricionismo e 2 profissionais voltados para conteúdos sobre ativismo gordo, gordofobia e comportamento alimentar. A escolha se justifica pela hipótese dos perfis se contraporem em relação a seus conteúdos e perspectivas distintas.

3.1. Corpus De Análise:

A seleção dos perfis se deu ao pesquisar a palavra “nutri” por meio do campo “pesquisa” da plataforma Instagram e pela pesquisa da palavra “nutri” no campo de pesquisa “seguindo” de um perfil no Instagram que tem como o tema central o ativismo alimentar.

Para a escolha dos perfis analisados, foram selecionados aqueles que atendiam aos seguintes critérios:

- a) Ser brasileiro;
- b) Ser um profissional nutricionista;
- c) Ter o perfil do Instagram voltado para a área de nutrição, emagrecimento, gordofobia e comportamento alimentar;
- d) Ter um grande número de seguidores (mais de 1 milhão) ou mais de 5 publicações por mês relacionadas ao tema;

Foram excluídos da seleção dos perfis de profissionais aqueles que tinham mais de um perfil no Instagram.

As informações a respeito dos nutricionistas foram ocultadas com a finalidade de prevenção ética do estudo.

O primeiro perfil selecionado se refere a uma nutricionista (mulher, morena, magra, casada) pós graduada em emagrecimento e cirurgia bariátrica. A profissional é também palestrante e oferece cursos e mentorias sobre emagrecimento hormonal para estudantes e profissionais da nutrição, além de pacientes.

O segundo perfil selecionado se refere a um nutricionista (homem, moreno, magro, casado). O profissional oferece planos de consultorias e possui uma plataforma de emagrecimento para seus pacientes.

O terceiro perfil selecionado se refere a uma nutricionista e educadora física (mulher, parda e magra) pós graduada em Fisiologia do Exercício Aplicada ao Treinamento Desportivo e Comportamento Alimentar. Atua dando aulas, cursos e palestras em empresas e instituições públicas e privadas, além de acompanhamento nutricional online e presencial.

O quarto perfil selecionado se refere a uma nutricionista (mulher, parda e magra) pós graduada em Comportamento Alimentar, mestra em Nutrição e Saúde e doutoranda em Saúde Coletiva. Atualmente se dedica a pesquisa científica e palestras com interesse na área de pesquisa relacionada ao peso, imagem corporal, e comportamento alimentar para uma perspectiva de saúde coletiva.

3.2. Instrumento De Coleta:

A fim de analisar os conteúdos foram utilizadas planilhas como ferramenta de registro. Estas foram divididas por profissionais, contendo colunas com as respectivas datas, formatos de publicação e descrição dos conteúdos dos posts.

3.3. Procedimento De Coleta:

Os conteúdos foram observados entre os meses de julho a setembro de 2023, em que as postagens analisadas foram em formato de fotos e *reels* (vídeos) no *Instagram*. Foram, consequentemente, excluídos dados não pertencentes a esse período.

Da seleção de publicações dos perfis foram excluídas aquelas que não tinham ligação com o tema de interesse do estudo, aquelas de cunho pessoal, ou seja, fotos pessoais e eventos profissionais como palestras.

3.4. Procedimentos De Análise:

3.4.1. Análise De Conteúdos:

A estratégia utilizada para a análise do conteúdo das publicações foi definida a priori, intitulada conforme mostra a seção de descrição do instrumento utilizado, possuindo colunas presentes em planilhas de acordo com cada profissional. Tal planilha possui a finalidade de

caracterizar e analisar cada publicação selecionada do perfil, definindo os tipos de tópicos abordados pela mesma, bem como as datas e formatos de publicação.

Como forma de manter o sigilo quanto a identidade dos perfis avaliadas neste estudo, foram denominadas como E1 e E2 os perfis de profissionais voltados para conteúdos de emagrecimento e A1 e A2 os perfis de nutricionistas voltados para conteúdos de ativismo gordo e comportamento alimentar.

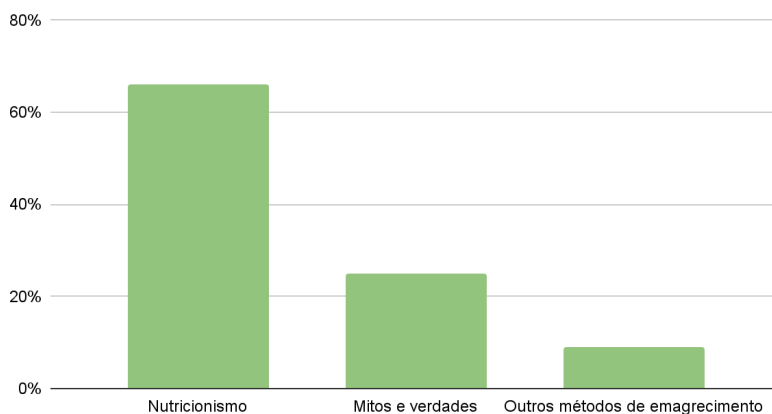
3.5. Aspectos Éticos:

O presente estudo não envolve diretamente seres humanos e está fundamentado nos princípios éticos, com base na Resolução n° 466 de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, o qual incorpora sob a ótica do indivíduo e das coletividades, os quatro referenciais básicos da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, entre outros, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos sujeitos da pesquisa e ao Estado (Brasil, 2012).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

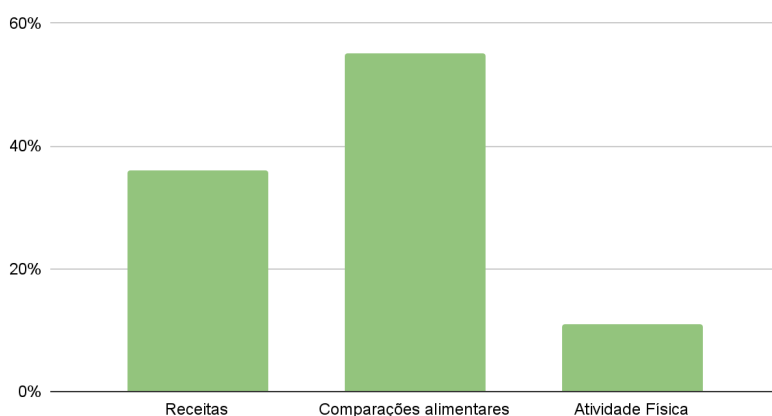
A partir das análises realizadas, foram gerados resultados a partir do cálculo da porcentagem dos temas mais abordados nas publicações previamente selecionadas em conformidade com os critérios de inclusão e exclusão já estabelecidos, sendo apresentados nos gráficos em anexo.

Gráfico 1- Percentual de conteúdos do perfil E1



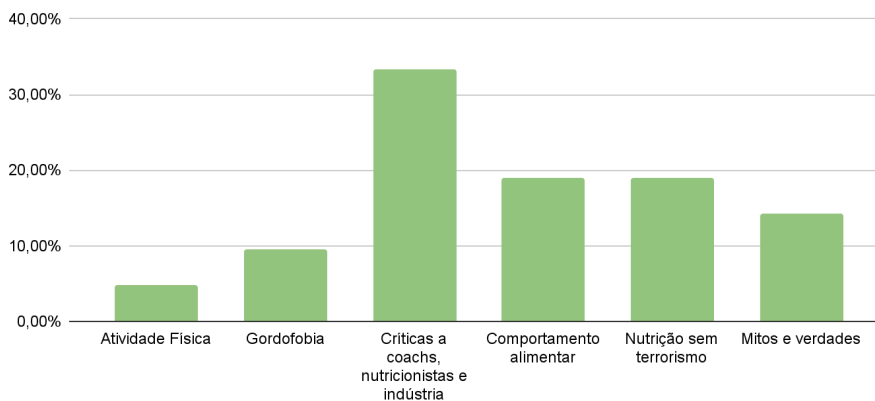
No perfil E1 foram analisadas um total de 59 posts. Destas, 4 foram em formato de *carrossel* e 55 em formato de *reels*, das quais 5 eram respostas à ferramenta caixa de perguntas publicada nos *storys*. Do tema das publicações deste perfil foi encontrado que 25% (n=15) são voltadas para mitos e verdades nutricionais, 66% (n=39) são voltadas para o nutricionismo, com enfoque para alimentos específicos e 9% (n=5) são voltadas para outros métodos de emagrecimento, conforme demonstra no Gráfico 1.

Gráfico 2- Percentual de conteúdos do perfil E2



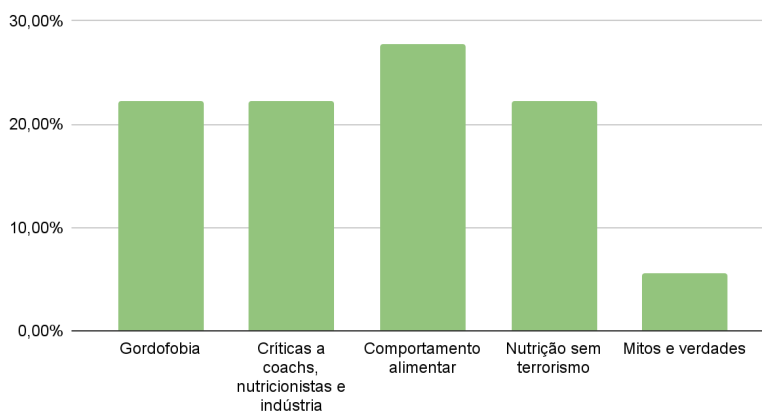
No perfil E2 foram analisadas um total de 28 posts, todos em formato de *reels*, das quais 9 eram respostas à ferramenta caixa de perguntas publicada nos *stories*. Do tema das publicações deste perfil foi encontrado que 36% (n=10) são voltadas para o uso de receitas consideradas fitness, com contagem de macro e micronutrientes, 53% (n=15) são comparações alimentares qualitativas e 11% (n=3) são relacionadas à atividades físicas, ambas voltadas para o emagrecimento, conforme demonstra no Gráfico 2.

Gráfico 3- Percentual de conteúdos do perfil A1



No perfil A1 foram analisadas um total de 21 posts. Destas, 5 foram em formato de *carrossel*, 11 em formato de *reels* e 5 continham uma única imagem. Do tema das publicações deste perfil foi encontrado que 4,76% (n=1) foram sobre atividade física, 9,53% (n=2) sobre gordofobia, 33,33% (n=7) relacionado a críticas a coaches, nutricionistas e indústria, 19,04% (n=4) sobre comportamento alimentar e comida, 19,04% (n=4) nutrição sem terrorismo e 14,30% (n=3) sobre mitos relacionados a nutrição, conforme demonstra no Gráfico 3.

Gráfico 4- Percentual de conteúdos do perfil A2



No perfil A2 foram analisadas um total de 18 posts. Destas, 6 foram em formato de *carrossel*, 11 em formato de *reels* e 5 continham uma única imagem. Do tema das publicações deste perfil foi encontrado que 22,22% (n=4) sobre gordofobia, 22,22% (n=4) relacionados a críticas a coachs, nutricionistas e indústria 27,77% (n=5) sobre comportamento alimentar e comida, 22,22% (n=4) nutrição sem terrorismo e 5,57% (n=1) sobre mitos relacionados a nutrição, conforme demonstra no Gráfico 4.

Assim, juntamente a análise dos perfis, incluindo a verificação de alcance, quantidade de postagens e proporção de curtidas e comentários, analisamos de que forma o discurso sobre a gordofobia se apresentou nas publicações analisadas.

4.1. Gordofobia e cultura da magreza

Na sociedade atual, a magreza se tornou uma preferência. Este preceito é notado de forma recorrente nos perfis E1 e E2 onde ambos apresentam 100% de suas publicações voltadas para conteúdos de perda de peso. Esse posicionamento está diretamente associado à insatisfação corporal e riscos para transtornos alimentares, como apontam Bittar e Soares (2020). Conforme ressalta Gois e De Faria (2021), diversos indivíduos associam os corpos magros ao sucesso pessoal, sendo este comportamento sustentado pela sociedade que permeia essa crença de forma cultural.

Com as influências midiáticas e padrões impostos pela sociedade a cada dia, o corpo gordo passou a gerar sentimento de inferioridade, como afirmam Vasconcelos, Sudo e Sudo (2004). A partir disso surgiu o termo gordofobia, que pode denominar o preconceito que atinge as pessoas gordas na sociedade, como caracteriza Rangel (2018). Esse movimento trouxe ainda outras reflexões como a negligência dos profissionais da saúde, sendo essa deficiente de condutas mais empáticas e humanizadas como é abordado dos perfis A1 e A2. Nestes, 100% das publicações tratam a nutrição em conjunto ao ativismo gordo.

4.2. Postagens voltadas para emagrecimento *versus* postagens voltadas para desmarginalização do corpo gordo e do alimento

Durante a análise dos perfis E1 e E2 foi notado um padrão de publicações voltadas de maneira recorrente para o ideal de magreza. Com o uso de temas como nutricionismo, mitos e verdades, comparações de alimentos de melhor qualidade nutricional e receitas, os

perfis analisados obtiveram grande destaque, demonstrado pela quantidade de seguidores e engajamento.

Ambos os profissionais buscam abordar assuntos relacionados ao emagrecimento, sendo esse o principal tema de interesse do público ao procurar um nutricionista. Se aproveitando disso, eles investem em conteúdos que impõem o padrão da magreza a todo custo. Segundo pesquisas, profissionais da saúde costumam estigmatizar sujeitos gordos, mesmo que de forma não intencional. Algumas condutas incluem culpar os indivíduos pelo excesso de peso e fornecer indicações para emagrecimento de forma inadequada e não demandada pelos pacientes (Rathbone *et al.*, 2020 *apud* Falcão *et al.*, 2023).

Nos perfis A1 e A2 foram analisadas, de forma padrão, publicações direcionadas ao combate à gordofobia, críticas a *coachs*, nutricionistas e indústria, comportamento alimentar e comida. As nutricionistas abordam os temas de forma acolhedora com os seguidores, em sua grande maioria mulheres, e também fazem críticas ao sistema, trazendo reflexões para além do comportamento individual, ressaltando a complexidade multifatorial como o contexto econômico, social, cultural, ambiental, psicológico e genético.

Desta forma, é importante destacar que apoiar as pessoas com excesso de peso e combater seu estigma não implica em “defender” a obesidade, pois não são questões antagônicas. Elas complementam-se, porque a saúde requer o reconhecimento da humanidade no outro e a oposição a todas as formas de preconceito. Conforme Brasil (2003), por meio da Resolução CFN nº 304 de 26 de dezembro, ao dispor sobre critérios para prescrição dietética na área de nutrição clínica, estabeleceu que o nutricionista, ao realizar a prescrição dietética, deve considerar o sujeito globalmente, respeitando suas condições clínicas, individuais, socioeconômicas, culturais e religiosas.

4.3. Nutricionismo, alimentação qualitativa e nutrição sem terrorismos

Diante dos dados obtidos, observamos como essa temática do nutricionismo se torna presente na maioria das publicações das contas. O termo nutricionismo representa uma crítica à extrema valorização dos nutrientes conforme caracterizado por Gyorgy Scrinis (2021).

Os problemas alimentares apresentados na sociedade vão muito além de nutrientes. Aspectos sociais, culturais e até mesmo políticos são determinantes para a alimentação. A crença ideológica de que apenas os nutrientes são o suficiente para uma nutrição adequada se tornou ultrapassada e antiquada. A alimentação vai muito além da ingestão de nutrientes.

Segundo Brasil (2014), por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira, questões como possibilidades de combinações, formas de preparo, modos de comer e comensalidade devem ser levadas em consideração. Os alimentos não devem ser observados de forma individual e sim como um conjunto que proporciona saúde e bem-estar.

A comparação qualitativa de alimentos é outro tema muito presente nos posts. Nestes foi utilizada a justificativa vilão e aliado para classificar os alimentos. Essa conduta é valorizada na ideologia do que é correto e o que é errado dentro de um planejamento alimentar, condicionando os indivíduos a decisões alimentares restritivas. Segundo Bernadi *et al.* (2005, p. 89), a restrição alimentar pode gerar transtornos alimentares como a compulsão, onde se torna insustentável manter a restrição por muito tempo. Pessoas que não restringem o consumo de alimentos e/ou não fazem dieta, comem menos após um lanche muito calórico, sendo que esta regulação de energia é normal, levando o indivíduo a comer menos, compensando o lanche realizado (Bernadi *et al.*, 2005, p.89).

Nos perfis A1 e A2 a nutrição sem terrorismo aparece de forma significativa, principalmente no segundo perfil. Ela está diretamente relacionada a estratégias de autonomia na alimentação sem a culpabilização do indivíduo, distanciando-se do discurso gordofóbico camuflado de promoção à saúde. Segundo Deram (2018), não há alimentos bons ou ruins. A restrição de alimentos não deve ser praticada sem a orientação de um profissional, independente da onda de terror em torno dele.

4.4. Comportamento alimentar

De acordo com Castells (2013), as redes sociais digitalizadas situadas na internet e nas plataformas *wireless* são instrumentos fundamentais para impulsionar, sistematizar, ponderar, estruturar e definir. Porém a função da internet vai além de ser somente uma ferramenta, pois ela providencia um ambiente comum para um grupo sem líderes. Ademais, o autor defende uma transformação do indivíduo para a autonomia por meio destas redes, que os permite estar "perto" de outras pessoas nas plataformas sociais que escolhem.

Desta forma as redes sociais aproximam os perfis que divulgam receitas e hábitos de vida aos perfis que têm interesse e buscam esse conteúdo a fim de reproduzi-lo. Receitas consideradas fitness, com contagem de macro e micronutrientes apresenta como a popularização de vídeos de receitas e preparações desenvolveu um crescente interesse do público.

Isso se deve ao fato da grande maioria apresentar opções que vão adiante dos tradicionais alimentos e preparações passadas por nutricionistas, além de serem mais fáceis e acessíveis. Esse tema também apresenta possibilidades que muitas vezes são tidas como impossíveis de estar em uma dieta, quebrando o paradigma de que nutrição está associada a restrições.

Segundo Mota *et al.* (2019), esse estilo de vida considerado fitness está ligado principalmente à restrição de lipídios, carboidratos, glúten e lactose, considerando também estimular o uso de suplementos alimentares. Entendendo o papel do nutricionista, determinadas abordagens voltadas para as dietas nas redes sociais, deve-se ter uma preocupação em como expor essa temática, considerando que a validação do seu discurso, deve ser pautada em informações pelo conhecimento técnico-científico.

O comportamento alimentar e comida pode também direcionar o olhar da nutrição além da gastronomia e dos nutrientes sem a demonização do alimento, dando ênfase que a alimentação não deve ser motivo de sofrimento, frustração e culpa. Discutindo, por exemplo, sobre como o termo “comida de verdade” não deveria abraçar apenas um grupo de alimentos visto que todos os alimentos, de alguma forma, estão cumprindo o papel de alimentar aquele indivíduo, trazendo saciedade e conforto, ainda que não seja um alimento *in natura* ou minimamente processado. Outro ponto tratado é como a maneira de categorizar os alimentos pode diminuir os gatilhos relacionados à comida como classificá-los em “como diariamente” e “como esporadicamente”, desvencilhando de termos proibitivos, como aborda o perfil analisado A2.

4.5. Mitos e verdades da nutrição

O uso de mitos e verdades nutricionais. O teor da grande maioria destas publicações está envolta de ideologias plantadas na nutrição, como teor inflamatório do leite, jejum intermitente, consumo de carboidratos, chás emagrecedores, fracionamento de refeições, entre outros. Estes resultados nos mostram como a nutrição está cercada de tabus pela grande quantidade de alimentos existentes e as diversas funções específicas e importantes que exercem no organismo.

O perfil A1 ressalta a credence de que cogumelos são fonte de proteínas, quando na verdade não são ainda que tenham alto teor de proteínas. O perfil A2 faz crítica a um teste aplicado por uma nutricionista que refere a partir da força dos dedos, identificar se a paciente

pode ou não comer determinado alimento, pressupondo que esse teste pode identificar se aquele determinado alimento “rouba” ou não a energia do paciente ao ser consumido.

Existem muitos mitos em torno da alimentação e observa-se a disseminação destas informações de forma diária por parte de profissionais da área da saúde por meio das mídias. Desta abordagem desenvolvem a valorização ou desvalorização de alimentos específicos, além de dicas e dietas da moda. Segundo Santana *et al.* (2008), estas dietas são caracterizadas pela ausência de critérios científicos, levando ao emagrecimento rápido mas com altos riscos à da saúde dos indivíduos, podendo gerar transtornos alimentares e desequilíbrio metabólico pela diminuição drástica de energia e nutrientes (Deangelis, 1997; Bodinski, 1998; Blundell, 1998 *apud* Santana *et al.*, 2008 p.103).

4.6. Atividade física

A nutrição e a atividade física se relacionam em diversos cenários, tanto na promoção à saúde como em distúrbios alimentares e distorção de imagem.

As atividades físicas voltadas para o emagrecimento estão diretamente ligadas a insatisfação com a imagem corporal e estão relacionadas com o processo de modernização. Neste, as pessoas estão adotando comportamentos inadequados de atividade física e tendo uma alimentação pouco nutritiva, o que contribui para o aumento de massa corporal, tendo como consequência uma insatisfação com a imagem corporal (Pelegri *et al.*, 2011). Esse comportamento contribui para uma busca incessante pelo alcance dos padrões de magreza através de alimentação e atividades físicas, tema comumente propagado nas redes sociais e outros meios de comunicação. Esta pode ser uma alternativa mais acessível porém perigosa para grande parte do público, isso se deve ao fato de que propagar informação falsa através desses meios é muito usual e pode gerar malefícios à saúde física e mental.

A atividade física praticada em um ambiente acolhedor e sem sofrimento, visando a promoção da saúde é o destaque dos perfis A1 e A2. A associação de atividade física e alimentação saudável está habitualmente ligada aos ideais de corpo perfeito. A valorização da hipertrofia acima da saúde se tornou muito comum principalmente aos praticantes de musculação, área mais comum na nutrição esportiva. É importante ressaltar que atividade física nem sempre está associada a ideais estéticos, podendo também ser atrelada a benefícios psicossociais. A prática de exercícios físicos influencia de forma positiva a saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e índices de massa corporal (Soares *et al.*, 2020, p. 516).

5. CONCLUSÃO

Através do presente estudo, foi possível analisar satisfatoriamente, por meio da rede social *Instagram*, conteúdos ligados à gordofobia e padrões de emagrecimento impostos por nutricionistas. Os quatro perfis escolhidos para investigação mostraram semelhanças e divergências entre si. Os perfis E1 e E2, que são voltados para uma cultura do emagrecimento, mostraram-se ser o estereótipo do nutricionista validado por uma sociedade que se importa com a estética a frente da saúde, enquanto os perfis A1 e A2, que são direcionados para uma abordagem comportamental, visam a saúde e o bem-estar do indivíduo acima da estética. É plausível afirmar que existem essas duas perspectivas na área da nutrição, sendo a primeira mais consolidada e reafirmada pela sociedade, à medida que a segunda luta por maior exposição e validação.

Observando os resultados, pode-se afirmar que os perfis E1 e E2 têm maior quantidade de *posts* em formato *reels* com conteúdo relacionado a alimentos considerados mais saudáveis, além de exercícios voltados para o emagrecimento. Em contrapartida, os perfis A1 e A2 possuem menor quantidade de *posts*, tendo em comum estes em formato carrossel, *reels* e imagem única, e temas em comum a gordofobia, críticas a *coachs*, comportamento alimentar e nutrição sem terrorismo. Durante a apuração dos dados, foi percebido a discrepância entre o número de publicações nos dois tipos de perfis que estão sendo contrapostos. Isso possivelmente se dá pelo fato de que, os perfis E1 e E2 têm maior alcance, por mostrarem uma nutrição voltada para o emagrecimento, que por sua vez, ainda é a maior procura pela sociedade no geral.

É importante ressaltar que o trabalho teve limitação de amostras devido à falta de tempo. Tendo um período maior dedicado à coleta de mais amostras de outros perfis, o trabalho teria uma visão mais abrangente do que realmente pode estar sendo divulgado acerca da área de nutrição nas redes sociais, como *Instagram*.

Portanto, o presente estudo pode auxiliar no planejamento de políticas públicas voltadas para o acolhimento de pessoas que se sentem violentadas, através de condutas gordofóbicas nos consultórios dos nutricionistas e na mídia, desenvolvendo projetos que abordem e capacitem os profissionais a conduzirem o atendimento a esse público de maneira humanizada, promovendo a saúde pública.

6. REFERÊNCIAS

BERNARDI, F; CICHELERO, C; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, v. 18, p. 85-93, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/whSXMSPfNbNy4MmjxCWvjxF/?lang=pt>. Acesso em 23 de nov. de 2023.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**. São Paulo, vol. 28, n. 1, p. 291-308, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 de maio de 2023.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN nº 304**, de 26 de dezembro de 2003: dispõe sobre critérios para prescrição dietética na área de nutrição clínica. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_304_2003.htm. Acesso em: 16 de nov. de 2023.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Nota**, de 24 de setembro de 2020: LIVE “NUTRIÇÃO E CIDADANIA: RESPEITO E ACOLHIMENTO”: um convite à reflexão sobre o movimento contra a gordofobia e o fenômeno da obesidade. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/10/NOTA-GORDOFOBIA.pdf>. Acesso em: 16 de nov. de 2023.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466**, de 12 de dezembro de 2012: dispõe sobre critérios para as diretrizes e regulamentos para pesquisas envolvendo seres humanos. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 23 de nov. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 1. ed., 1. reimpr. 84 p. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em:

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>.

Acesso em: 16 de nov. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. 158 p. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

Acesso em: 23 de nov. de 2023.

CASSIMIRO, E. S.; GALDINO, F. F. S. As Concepções de Corpo Construídas ao Longo da História Ocidental: Da Grécia Antiga à Contemporaneidade. **Revista Lable**, São João del-Rei/MG, n.14, p. 62-78, 2012. Disponível em: https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistametanoia/4_GERALDO_CONFERIDO.pdf>. Acesso em: 11 de maio de 2023.

CASTELLS, M. **Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2013. Disponível em: <https://ciberconflitos.files.wordpress.com/2014/10/castells_redes-de-indignacao-e-esperanca.pdf>. Acesso em: 22 de nov. de 2023.

DANTAS, J. B. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 898-912, dez. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 11 de maio de 2023.

DERAM, S. **O Peso das Dietas**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

DE VASCONCELOS, N. A.; SUDO, I.; SUDO, N. Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 4, n. 1, p. 65-93, mar. 2004. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482004000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 25 maio 2023.

DOURADO, C. de S.; *et al.* Body, culture and meaning. **Journal of Human Growth and Development**, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 206-212, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822018000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 11 de maio de 2023.

FALCÃO, C. de S. V.; *et al.* Gordofobia In The Perception Of University Students In The Health Area. **New Trends in Qualitative Research**, Oliveira de Azeméis, Portugal, v. 18, p. e885, 2023. Disponível em: <<https://publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/885/916>>. Acesso em: 23 de nov. de 2023.

GLORIA, N. F.; *et al.* Nutricionismo, postagens e celebridades: o que o oráculo nos diz para comer?. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, [S. l.], v. 15, n. 3, 2021. Disponível em: <<https://www.reciis.iciet.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/2286>>. Acesso em: 16 nov. 2023.

GOIS, I.; DE FARIA, A. L. A cultura da magreza como fator social na etiologia de transtornos alimentares em mulheres: uma revisão narrativa da literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades**, São Paulo, v. 7, p. 139-155, 2021. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/440>>. Acesso em: 23 de nov. de 2023.

HALPERN, A. A epidemia de obesidade. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 43, p. 175-176, 1999. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0004-27301999000300002>>. Acesso em 10 de dezembro de 2023.

JIMENEZ JIMENEZ, M. Mulheres Gordas: Gordofobia e Falta de Acessibilidade Como Questão Moral. In: **V Seminário Internacional Desfazendo Gênero, 2021**, ONLINE. Anais do V Seminário Internacional Desfazendo Gênero - ST PESQUISA GORDA. Campina Grande: Editora Realize, v. 2021. p. 01-18, 2021. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/79122>>. Acesso em: 23 de nov. de 2023.

JIMENEZ-JIMENEZ, M. Ativismo Gordo: Trânsitos entre o Virtual e o Presencial, Individual e Coletivo pela Resistência a Padronização do Corpo Feminino. **In: Seminário Internacional Fazendo Gênero 12, 2021**, Florianópolis. Lugares de fala: direitos, diversidades e afetos. Florianópolis: Anais Eletrônico. v. 1. p. 1-12. 2021. Disponível em: <https://www.fg2021.eventos.dype.com.br/resources/anais/8/fg2020/1595358683_ARQUIVO_4580297c5ec172ed1c83e7e3fa8f4096.pdf>. Acesso em: 11 de maio de 2023.

MOTA, J. de J. O.; *et al.* Análise de conteúdos de *posts* sobre alimentação divulgados por influenciadoras digitais na rede social *Instagram*. **DEMETRA Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 14, p. 1-18, 2019. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/39076/31000>>. Acesso em: 22 de nov. de 2023.

PINTO, A. C.; ALVES, G. S. Quem fala sobre as mulheres: a representação do corpo gordo feminino no Instagram. **Anais do Seminário Comunicação e Territorialidades**, v. 1, n. 6, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufes.br/poscom/article/view/32558>>. Acesso em 16 de nov. de 2023.

POULAIN, J. **Sociologia da Obesidade**. Tradução Cecília Prado, São Paulo: SENAC São Paulo, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/35821/1/Tese%20Carolina%20Gusmao%20Magalhães_final%2027.07.2022.pdf>. Acesso em 11 de maio de 2023.

QUARESMA, C. R. S. “Não”: o discurso de interdição dos nutricionistas influenciadores digitais no Instagram. 2018. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição). Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/25042>>. Acesso em: 16 de nov. de 2023.

RALSTON, J. *et al.* “Time for a new obesity narrative”. **Lancet**, Londres, vol. 392, 2018. Disponível em: <[http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)32537-6](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(18)32537-6)>. Acesso em: 25 de maio de 2023.

RANGEL, N. F. de A. **O ativismo gordo em campo: política, identidade e construção de significados**. 2018. Dissertação (Mestrado em Sociologia Política) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/205904/PSOP0638-D.pdf?sequencia=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 11 de maio de 2023.

RANGEL, N. F. de A. **Redes da internet como meio educativo sobre gordofobia**. 2017. TCC (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Curso de Ciências Sociais. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/178668>>. Acesso em 23 de nov. de 2023.

SANTANA, H. M. de M.; MAYER, M. D. B.; CAMARGO, K. G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **ConScientiae Saúde**, [S. l.], v. 2, p. 99–104, 2008. DOI: 10.5585/conssaude.v2i0.203. Disponível em: <<https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/203>>. Acesso em: 23 nov. 2023.

SOARES, T. D.; *et al.* Efeitos do exercício físico na obesidade e depressão: uma revisão. **Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, vol. 14, n. 86, p. 511-518, 2020. Disponível em:<<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8150442>>. Acesso em: 16 de nov. de 2023.

SOUZA, J.; LOPES, L.; SOUZA, V. C. R. P. de S. A Dimensão do Belo no Tempo. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 10, n. 3, p. 87-94, dez, 2018. Disponível em:<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2018000300008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 11 de maio de 2023.

SCRINIS, G. **Nutricionismo: a ciência e a política do aconselhamento nutricional**. São Paulo: Elefante, 2021.

WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of **WHO Consultation on Obesity**. **World Health Organization**. Geneva, 1998. Disponível em:

<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2018/05/WHO_TRS_894.pdf>
. Acesso em 10 de dezembro de 2023.