



ANÁLISE DO VALOR NUTRICIONAL DE RECEITAS *FITNESS* PUBLICADAS NO *INSTAGRAM*

Cristiene Dara Sousa Morais, Universidade Federal de Viçosa/ cristiene.morais@ufv.br

Karine de Oliveira Gomes, Universidade Federal de Viçosa/ karine.gomes@ufv.br

Virgínia Souza Santos, Universidade Federal de Viçosa/ virginiasantos@ufv.br

Nutrição, Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde

Categoria Pesquisa

Introdução

O número de publicações no *Instagram* (IG) de receitas denominadas *fitness* pluraliza-se a cada dia. Elas prometem o alcance do corpo desejado em pouco tempo e por isso chamam a atenção dos indivíduos e se tornam populares por serem exatamente o que eles buscam: o emagrecimento e o corpo desejado em pouco tempo. Entretanto, a supervalorização do padrão do corpo perfeito pela mídia poderá acarretar diversas patologias nutricionais e/ou psicológicas, já que a maioria das receitas divulgadas não apresentam respaldo científico, são restritivas, monótonas, e podem não oferecer os nutrientes essenciais para a saúde.

Objetivos

Avaliar a composição nutricional de receitas *fitness* publicadas na rede social IG.

Material e Métodos

Estudo quali-quantitativo avaliando a composição nutricional de receitas *fitness* publicadas nos dez perfis mais populares na rede social IG durante o mês de janeiro de 2020. Os critérios de exclusão foram receitas publicadas nos *stories* e publicações sem as medidas caseiras dos ingredientes a fim de evitar valores superestimados ou subestimados. As receitas foram alocadas em 14 categorias: bebidas, caldos e sopas, geleias, guarnição, lanches doces, lanches salgados, molhos, outros, prato principal, saladas e sobremesas. Em seguida foram digitadas e tabuladas no *software Microsoft Office Excel 2019*, realizou-se a conversão de medidas caseiras para gramas/ mililitros e utilizou-se o *software DietWin®* para avaliar o valor energético, os macronutrientes e os micronutrientes.

Resultados e Discussão

Obteve-se 337 publicações onde 32,24% das receitas utilizavam pelo menos uma hortaliça, 34,91% uma fruta e 18,34% apresentavam um processados/ultraprocessados na sua preparação. O valor energético em 100 gramas variou de 49,25 kcal a 242,55 kcal, carboidratos de 4,14 gramas a 24,60 gramas, proteínas de 0,78 gramas a 34,58 gramas, lipídios de 0,23 gramas a 44,60 gramas e fibras de 0,48 gramas a 4,55 gramas. O valor energético, proteína e lipídio obtiveram destaque no grupo dos molhos devido a utilização de creme de leite e azeite de oliva nas preparações, ingredientes ricos em lipídios. Carboidrato obteve valor considerável nos lanches doces por ser utilizado mandioca, batata inglesa e batata doce. As fibras nos lanches doces e sobremesas pela utilização de coco ralado, maçã, banana, cenoura e laranja.

Conclusões

As receitas *fitness* apresentaram relevante utilização de ultraprocessados, baixo emprego de frutas e hortaliças e valor nutricional inadequado. Sugere-se o desenvolvimento de estudos para avaliar um número maior de perfil em maior período para que seja reforçado a precariedade dessas receitas que influenciam erroneamente hábitos alimentares de grande parte da população e para que a importância do profissional nutricionista seja ressaltada.

Bibliografia

Alvarenga, M., Figueiredo, M., Timerman, F., Antonaccio, C. *Nutrição Comportamental*. São Paulo: Manole, 2015. p. 624.

Barros, A.T.M.P. O que é o sagrado no Instagram? Sacralização, dessacralização e ressacralização na cultura midiática. *Intercom- Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*. São Paulo. Vol.42. Num.1. 2019. p.131-151.

Stolarski, G., Lucena, T. F. R., Milani, R. G., Oliveira, L. P. Blogueiros fitness no Instagram: o corpo e o merchandising editorial de suplementos alimentares. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*. Vol.12. Num.4. 2018.

Severo, J.S, Morais, J. B. S., Freitas, T. E. C., Cruz, K. J. C., Oliveira, A. R. S., Poltronieri, F., Marreiro, D. N. Aspectos Metabólicos e Nutricionais do Magnésio. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*. Vol. 35. Num. 2. 2015. p. 67-74.

Apoio Financeiro

CNPq