



# Simpósio de Integração Acadêmica

“Bicentenário da Independência: 200 anos de ciência, tecnologia e inovação no Brasil e 96 anos de contribuição da UFV”

SIA UFV 2022



## A VERDADE POR TRÁS DAS VISUALIZAÇÕES E CURTIDAS: VALOR NUTRICIONAL RECEITAS FITNESS DIVULGADAS NO *INSTAGRAM*

Bolsista- Ana Clara Marsicano de Noronha Zini  
Professora orientadora- Virgínia Souza Santos  
Universidade Federal de Viçosa *Campus* Rio Paranaíba  
Instituto De Ciências Biológicas e da Saúde

Palavras-Chave:

Receitas fitness, Instagram, macronutrientes

### Introdução

Trata-se de um projeto de pesquisa da Universidade Federal de Viçosa Campus Rio Paranaíba desenvolvido a partir da análise de publicações em perfis da rede social Instagram, com base na alta influência que os veículos de comunicação possuem no que se refere à divulgação de informações ligadas a estilo de vida e saúde.

### Objetivos

O projeto teve como objetivo avaliar a composição nutricional de receitas fitness publicadas nessa rede social. Ademais, objetiva-se avaliar a quantidade de energia e dos macronutrientes (carboidratos, proteínas, lipídeos e fibras), além de analisar a quantidade de vitamina A, C, Ferro, Cálcio e Magnésio, verificar a utilização de frutas e hortaliças e alimentos ultra processados nessas preparações.

### Material e Métodos

A partir da busca pelas três *hashtags* (*#receitasfitness*, *#receitassaudáveis* e *#receitasfit*) no aplicativo Instagram, foram selecionados os dez perfis com maior número de seguidores de cada uma e, durante três meses, diariamente, tabelou-se todas as receitas por esses postadas. As preparações que não apresentaram todas as medidas caseiras para sua produção foram excluídas da amostra a fim de evitar um viés metodológico.

As receitas foram digitadas e tabuladas no software *Microsoft Office Excel* 2019. Em seguida foi realizada a conversão de medidas caseiras para gramas/ mililitros (PINHEIRO et al., 2004) para a posterior quantificação dos seguintes nutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios, vitamina A, vitamina C, ferro, zinco, magnésio e o Valor Energético Total (VET).

### Resultados e Discussão

Tabela - Quantidade de receitas postadas e analisadas por cada um dos perfis do *Instagram* selecionados para a realização da pesquisa no período de setembro de 2021 a novembro de 2021.

Nome do perfil	Quantidade de receitas postadas	Quantidade de receitas analisadas
@receitasfiitnes	413	46
@receitasfitfacil_	122	22
@fisico_dos_sonhos	18	12
@receitas.fitness_aqui	173	12
@receitasfit.simples_	237	10
@detox.eficaz	53	8
@low.carb.facil	247	54
@receitasfit_online	148	18
@sigareceitas_saudaveis	156	12
@receitasfits_ofc	208	36
@receitas_e_dicas_oficial	110	6
@tudodeemagrecer	137	30
TOTAL	2022	266

De acordo com a análise nutricional das receitas, observou-se por cálculo da média aritmética do valor energético de aproximadamente 300 kcal por receita, sendo compostas, em média por: 35g de carboidratos; 10g de proteínas e 20g de lipídeos por receita. Além da alta frequência de ovos, leite e derivados, frutas como banana e maçã e hortaliças como batata inglesa e batata doce.

### Conclusões

Conclui-se que as receitas fitness publicadas não são boas fontes alimentares, pois apresentam valor nutricional de baixa qualidade e alto uso de alimentos ultra processados.

### Bibliografia

ALVARENGA, M. et al. *Nutrição Comportamental*. São Paulo: Manole, 2015. 624 p.