

O Perigo das Blogueiras Fitness Para a Saúde de Seus Seguidores¹

Silvia Moreira D'AGOSTINI²

Bruna ALMEIDA³

Faculdade Laboro, DF

RESUMO

Inúmeras blogueiras fitness querem mostrar sua *expertise*, sem embasamento científico, para a conquista do 'corpo ideal' através de dietas restritivas e alimentos milagrosos, podendo assim prejudicar a saúde de seus seguidores. A fim de combater essas desinformações, foi pensada a criação de um perfil no instagram focado em orientar e desmitificar falsas afirmações feitas pelas principais blogueiras fitness brasileiras.

PALAVRAS-CHAVE: Inovação; Dietas Milagrosas; Blogueiras Fitness, Nutrição.

Debord (1997) definiu que vivemos em uma sociedade mediada por imagens, onde o corpo-imagem ou corpo-mídia é o corpo esculpido, construído, desenhado e malhado. Corroborando essa tese, Miskolci (2006), afirma que o corpo é visto como um instrumento para atingir modelos de identidade impostos pela mídia e sociedade, modelos estes, cada vez padronizados e difíceis de serem atingidos. Ter o corpo ideal significa ser aceito por uma sociedade onde a aparência é o sujeito.

Com a criação e popularização da internet e das redes sociais, como exemplo o Instagram, o número de blogueiras *fitness* famosas aumentou e atualmente somos bombardeados com seus corpos irreais, tratados com editores de imagens, nos fazendo crer que esse padrão de corpo é plausível, saudável e sinônimo de felicidade e sucesso. Por conta disso, a busca incessante por esses corpos cresce cada dia mais e junto com ela, surgem as promessas de alimentos milagrosos, dietas seca-barriga ou super restritivas, entre outras, que podem colocar em risco a saúde dos seus seguidores, principalmente os que possuem alguma deficiência nutricional, transtorno alimentar ou doença.

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 14 de abril de 2022

² Aluna de Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica, e-mail: s.dagostini@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Citando a blogueira brasileira Maira Cardi (@mairacardi), que possui mais de oito milhões de seguidores no Instagram e se intitula como *coach fitness*, podemos ver a problemática que há nas falsas afirmações que ela faz. Além de tratar como algoz o carboidrato, principalmente o pão, Maíra postou uma foto sua no Instagram após fazer um jejum alimentar de sete dias consecutivos, incentivando seus seguidores a fazerem o mesmo. Tal orientação pode acarretar inúmeros problemas, sejam fisiológicos ou psicológicos, dentre eles transtornos alimentares, como a anorexia. Nesta mesma postagem, ela fazia propaganda de um produto emagrecedor milagroso e afirmava que seu próximo jejum seria de 14 dias. Em uma outra postagem, ela afirmava que consumir frutas causa cirrose.

Infelizmente, há inúmeros outros exemplos, como a famosa Gabriela Pugliesi, que já aconselhou seus seguidores a cuspir a comida ao invés de engolir para não engordar. E as dicas não param por aí. Além disso, temos que nos atentar ao fato de que, em ampla maioria, essas blogueiras são pagas por empresas de alimentos para fazerem propaganda em seus perfis. Produtos milagrosos, *shakes* seca-barriga ou dietas que te fazem perder muitos quilos em poucos dias são alguns desses exemplos.

Dietas radicais e restritivas costumam vir com grandes deficiências nutricionais, ocasionando fadiga e irritabilidade, além de terem uma perda de peso significativa no início mas com uma tendência enorme de ocorrer o efeito sanfona. Alimentos não devem ser substituídos por shakes a não ser que haja uma orientação nutricional específica para tal. Não existem alimentos que secam a barriga ou que queimam as gorduras. Uma dieta que funciona ou é indicada para uma pessoa pode ser maléfica para outra, pois há de ser levar em consideração vários aspectos bioquímicos dos indivíduos além das suas realidades sócio-econômicas e culturais.

Se no Instagram há tantas informações equivocadas vindas de inúmeras blogueiras fitness, em relação a saúde e alimentação, há também vários profissionais sérios com dicas de saúde. Mas estes não são patrocinados por empresas para que seus produtos sejam vendidos nem tampouco prometem milagres em poucos dias e acabam sendo deixados de lado pelos seguidores que anseiam um resultado rápido. Sendo assim, a criação de um perfil no Instagram focado em desmitificar e orientar exclusivamente os erros das principais blogueiras *fitness* é uma forma de tentar



amenizar os problemas gerados por elas na saúde de seus seguidores. Informar para educar e elucidar.

REFERÊNCIAS

MISKOLCHI, R. **Corpos elétricos:** do assujeitamento à estética da existência. *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, v.14, n.3, p.681-193, set-dez 2006.

DEBORD, G. **Sociedade do Espetáculo.** Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

Figueiredo, L. M. F.; Tuzzo, S. A. **Célebre Sociedade.** Goiânia: Kelps, 2011.