

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

YAN LAZARONI VIDAL DE FREITAS

**A ALIMENTAÇÃO NO FISCULTURISMO: UMA ANÁLISE QUALITATIVA DAS
PERCEPÇÕES DE ATLETAS NO INSTAGRAM E SUA RELAÇÃO COM A
LITERATURA CIENTÍFICA**

VOLTA REDONDA - RJ

2025

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**A ALIMENTAÇÃO NO FISCULTURISMO: UMA ANÁLISE QUALITATIVA DAS
PERCEPÇÕES DE ATLETAS NO INSTAGRAM E SUA RELAÇÃO COM A
LITERATURA CIENTÍFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico: Yan Lazaroni Vidal de Freitas

Orientador: Prof. Dr. Alden dos Santos Neves

VOLTA REDONDA - RJ

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

F866a Freitas, Yan Lazaroni Vidal de

A alimentação no fisiculturismo: uma análise qualitativa das percepções de atletas no Instagram e sua relação com a literatura científica. / Yan Lazaroni Vidal de Freitas. – Volta Redonda: UniFOA, 2025. 12 p. II.

Orientador (a): Prof. Dr. Alden dos Santos Neves

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2025.

1. Nutrição - TCC. 2. Fisiculturismo. 3. Alimentação. 4. Redes sociais. 5. Nutrição esportiva. I. Neves, Alden dos Santos. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**A ALIMENTAÇÃO NO FISCULTURISMO: UMA ANÁLISE QUALITATIVA DAS
PERCEPÇÕES DE ATLETAS NO INSTAGRAM E A SUA RELAÇÃO COM A
LITERATURA CIENTÍFICA.**

Elaborado por Yan Lazaroni Vidal de Freitas, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

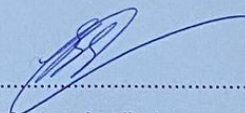
Aprovada em 04 de junho de 2025

Banca Avaliadora:



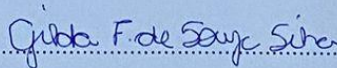
Professor Orientador

Alden dos Santos Neves, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda



Professor Avaliador

Elton Bicalho de Sousa, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Gilda Francisca de Souza Silva, Mestranda, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por guiar meus passos, fortalecer minha caminhada e nunca me deixar desistir diante dos desafios. À minha mãe e meu padrasto, meus maiores exemplos de dedicação e amor. Sou imensamente grato por todo esforço, cuidado e incentivo em cada fase da minha vida. À minha namorada, por ser presença constante, por todo apoio, compreensão e amor nos momentos bons e difíceis. Sua parceria fez toda diferença nessa jornada. E aos meus irmãos, companheiros de vida, fonte de inspiração e alegria. Ter vocês ao meu lado tornam tudo mais leve e significativo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus, por me sustentar em cada passo dessa jornada. Pela fé que me fortaleceu nas horas difíceis, pela paz nos momentos de incerteza e por me permitir chegar até aqui com saúde, sabedoria e determinação. Sem a presença d'Ele em minha vida, nada disso teria sentido ou valor.

À minha mãe, minha maior inspiração, agradeço por ser esse exemplo de força, coragem e amor incondicional. Por todas as noites mal dormidas, pelas palavras de encorajamento, pelo cuidado diário e por sempre acreditar no meu potencial, mesmo quando eu duvidava de mim mesmo. Muito do que sou e do que conquistei até aqui, devo a você.

À minha namorada, minha companheira de vida e de sonhos, meu sincero agradecimento pelo apoio constante, pela paciência nos momentos de estresse e por nunca soltar a minha mão. Ter você ao meu lado me deu forças nos dias em que tudo parecia mais difícil. Sua presença foi essencial para que eu me mantivesse firme, confiante e equilibrado.

Aos meus professores, que ao longo dessa caminhada compartilharam não apenas conhecimento, mas também valores, ética e humanidade. Sou grato por cada aula, cada orientação, cada desafio proposto que me fez crescer como estudante e como pessoa. Vocês foram peças fundamentais na minha formação.

Ao meu orientador, pelo comprometimento, atenção e disponibilidade em todas as etapas deste trabalho. Obrigado por me guiar com firmeza e empatia, por respeitar meu tempo de aprendizado e por me incentivar a buscar sempre o melhor resultado possível. Sua orientação foi crucial para a realização deste projeto.

À instituição de ensino, que se tornou um verdadeiro espaço de transformação em minha vida. Agradeço por todo o suporte acadêmico e estrutural, pelos professores qualificados, pelas oportunidades de aprendizado e pela formação sólida que me proporcionou ao longo desses anos. Foi aqui que cresci, amadureci e me preparei para os próximos passos da minha trajetória profissional e pessoal.

“Tudo parece impossível até que seja feito.”

- Nelson Mandela

RESUMO

A alimentação desempenha um papel essencial no fisiculturismo, sendo frequentemente percebida como uma ferramenta estratégica para a construção muscular e otimização do desempenho. Com a popularização das redes sociais, especialmente o Instagram, muitos fisiculturistas compartilham suas percepções sobre a comida por meio de postagens, legendas e vídeos, influenciando seguidores e entusiastas do esporte. Este estudo tem como objetivo analisar como fisiculturistas expressam suas visões sobre a alimentação em seus perfis públicos no Instagram e comparar essas percepções com a literatura científica sobre o tema. Para isso, adotou-se uma abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, utilizando a análise de conteúdo de Bardin (1977) para identificar padrões discursivos nas postagens dos atletas. Os resultados permitirão compreender como a alimentação é representada no universo do fisiculturismo digital e quais elementos predominam nesse discurso. Este trabalho tem como objetivo fomentar discussões e aprofundar a compreensão a respeito da influência das narrativas online na formação de hábitos alimentares e na disseminação de conceitos sobre nutrição esportiva.

Palavras-chaves: fisiculturismo; alimentação; redes sociais; nutrição esportiva.

ABSTRACT

Nutrition plays an essential role in bodybuilding, and is often perceived as a strategic tool for building muscle and optimizing performance. With the popularization of social media, especially Instagram, many bodybuilders share their perceptions about food through posts, captions, and videos, influencing followers and sports enthusiasts. This study aims to analyze how bodybuilders express their views on nutrition on their public Instagram profiles and compare these perceptions with the scientific literature on the subject. To this end, a qualitative approach was adopted, with an exploratory and descriptive character, using Bardin's content analysis (1977) to identify discursive patterns in the athletes' posts. The results will allow us to understand how nutrition is represented in the universe of digital bodybuilding and which elements predominate in this discourse. This work aims to encourage discussion and deepen understanding regarding reflections on the influence of online narratives on the formation of eating habits and the dissemination of concepts about sports nutrition.

Keywords: bodybuilding; nutrition; social networks; sports nutrition.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	10
2.MÉTODOS.....	12
3.RESULTADOS.....	15
4.DISSCUSSÃO	19
5.CONCLUSÃO.....	20

1.INTRODUÇÃO

A alimentação desempenha um papel fundamental na vida dos indivíduos, sendo não apenas uma necessidade fisiológica, mas também um elemento cultural e social (Luz, 2009). No universo do fisiculturismo, a comida assume uma função ainda mais específica e estratégica, sendo frequentemente vista como uma ferramenta essencial para a construção muscular e otimização do desempenho esportivo (Araújo & Lacerda, 2018). A forma como os fisiculturistas percebem e comunicam essa relação com a alimentação pode refletir não apenas aspectos nutricionais, mas também psicológicos e comportamentais (Silva et al., 2021).

O avanço das plataformas digitais, com destaque para o Instagram, tem desempenhado um papel cada vez mais relevante e muitos fisiculturistas compartilham suas rotinas alimentares, dietas e perspectivas sobre a nutrição por meio de postagens, vídeos e legendas. Esse ambiente digital se tornou um espaço relevante para a disseminação de informações e construção de discursos sobre alimentação e performance (Souza & Lopes, 2021; Castells, 2013). Diante disso, este estudo busca compreender como os fisiculturistas expressam suas percepções sobre a comida em suas publicações e como essa visão se relaciona com o que é discutido na literatura acadêmica sobre o tema.

Este trabalho adota uma abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, analisando perfis públicos de fisiculturistas no Instagram. A metodologia empregada será a análise de conteúdo de Bardin (1977), que permitirá identificar padrões e categorias discursivas presentes nas postagens dos atletas. A partir dessa análise, será possível contrastar as percepções compartilhadas nas redes sociais com os conceitos e teorias existentes na literatura sobre nutrição, fisiculturismo e comportamento alimentar (Franco, 2018; Krippendorff, 2013).

A relevância deste estudo reside na interseção entre o discurso prático, compartilhado pelos próprios fisiculturistas, e o conhecimento científico sobre o tema. Dessa forma, espera-se contribuir para uma compreensão mais ampla de como a alimentação é representada nesse meio, além de possibilitar reflexões sobre o impacto dessas narrativas na formação de hábitos alimentares e percepções

nutricionais entre praticantes e admiradores do fisiculturismo (Oliveira & Santos, 2022; Martins & Braga, 2020).

2.MÉTODOS

A pesquisa se baseia em uma abordagem qualitativa, com revisão bibliográfica de fontes reconhecidas, a fim de compreender os nuances da temática. Ademais, abordar-se-á a pesquisa de método explicativo e como caracteriza Marconi e Lakatos (2011):

“A pesquisa de natureza explicativa tem como finalidade compreender os fenômenos por meio da observação dos fatos, sua análise e interpretação, buscando identificar causas e relações entre variáveis. Esse tipo de investigação permite ampliar generalizações, propor modelos teóricos e integrar hipóteses a partir de deduções fundamentadas” (Lakatos e Marconi, 2011).

A abordagem explicativa exige do pesquisador um exercício mais elaborado de reflexão teórica, organização das ideias e articulação entre os conceitos analisados, com base no objeto investigado.

Este trabalho utiliza o método dedutivo como abordagem principal, considerando que, partindo de premissas verdadeiras, é possível chegar a uma conclusão igualmente verdadeira. De acordo com Lakatos e Marconi (2003), o conteúdo da conclusão deve estar contido, ainda que de forma implícita, nas premissas. A validade do argumento dedutivo depende da coerência lógica entre essas premissas e a conclusão obtida.

No que tange aos aspectos metodológicos, o presente artigo utilizou a pesquisa bibliográfica. Dessa forma, ela se caracteriza por ser.

[...] A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de fontes já publicadas, como livros, artigos científicos, periódicos, teses, dissertações, materiais disponíveis na internet, entre outros. Seu propósito é proporcionar ao pesquisador uma aproximação com o conhecimento previamente produzido sobre o tema investigado. Nesse processo, é essencial que o pesquisador avalie criticamente as informações coletadas, identificando possíveis inconsistências ou contradições

presentes nas obras consultadas (Prodanov e Freitas, 2013).

Ademais, considerando os sujeitos em seus próprios termos, há que se falar em uma contextualização cultural, um estudo dialético, pois:

[...] Na perspectiva dialética, os fenômenos não são compreendidos como elementos estáticos, mas sim como realidades em constante transformação. Tudo está em processo de mudança, e cada término representa, simultaneamente, o início de uma nova etapa (Lakatos e Marconi, 1991).

Para tanto, considerando esta como uma investigação cuidadosa com a aplicação de avaliação crítica e síntese de informações selecionadas, reuniram-se e organizaram-se evidências pertinentes ao tema central desenvolvido nesta pesquisa. Assim, a pesquisa para referido estudo consistiu na utilização de livros, artigos acadêmicos e dados secundários relativos ao tema, possuindo uma abordagem teórica e de natureza qualitativa.

De acordo com Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é realizada a partir de fontes previamente publicadas, como livros e artigos científicos. Já Lakatos e Marconi (2003) destacam que esse tipo de pesquisa consiste em uma revisão dos principais estudos já desenvolvidos sobre o tema, os quais são relevantes por oferecerem informações atualizadas e significativas para a compreensão do objeto investigado.

Além da pesquisa bibliográfica, foi adotada a pesquisa documental, a qual, conforme aponta Gil (2002), utiliza-se de materiais que ainda não passaram por uma análise aprofundada ou que podem ser reinterpretados conforme os objetivos do estudo. Trata-se também de um tipo de pesquisa descritiva, cujo foco principal é identificar e apresentar as características de um determinado grupo ou fenômeno, podendo ainda buscar relações entre variáveis relevantes para o contexto analisado.

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com base na análise de conteúdo conforme os pressupostos de **Bardin (2016)**. Diferente do método dedutivo clássico, que parte de premissas gerais para conclusões específicas, a análise de conteúdo se aproxima de um **processo indutivo**, no qual categorias emergem a partir do exame sistemático dos dados empíricos.

Foram selecionados **12 perfis públicos no Instagram**, de fisiculturistas brasileiros (6 homens e 6 mulheres), com base nos seguintes critérios: (i) autodeclaração como atleta de fisiculturismo; (ii) mais de 10 mil seguidores; (iii)

postagens recorrentes sobre alimentação nos últimos seis meses (mínimo de 2 por mês); e (iv) diversidade de categorias competitivas (e.g., wellness, bodybuilding, men's physique). Perfis institucionais, gerenciados por terceiros ou com finalidade exclusivamente comercial foram excluídos.

As publicações coletadas (n=96, 8 por perfil) foram organizadas em corpus textual, contendo as legendas e imagens correspondentes. A análise seguiu as etapas propostas por Bardin (2016): (1) pré-análise com leitura flutuante do material e formulação das hipóteses; (2) codificação e categorização com recortes temáticos por similaridade discursiva; e (3) interpretação e articulação com a literatura científica.

As categorias emergentes foram construídas a partir da **recorrência de sentidos** e do **campo semântico compartilhado** nas postagens, considerando tanto os elementos textuais quanto os visuais. A triangulação com a literatura serviu para validar a coerência interpretativa.

3.RESULTADOS

A análise das postagens dos fisiculturistas revelou **quatro grandes categorias discursivas**:

Moralização da alimentação

Frases como “comida limpa, mente limpa” ou “o corpo sente cada escolha” apareciam em 83% dos perfis. Essa categoria traduz uma visão binária entre alimentos “bons” e “ruins”, reforçando condutas rígidas e uma valoração ética da dieta.

Autocontrole e disciplina alimentar

Expressões como “refeição livre sem exagero”, “corpo não tira folga” e o uso recorrente de #disciplina e #mindset aparecem em 75% dos perfis, reforçando a ideia do corpo como projeto contínuo de esforço e vigilância alimentar.

Alimentação funcional e estética

Imagens de pratos balanceados, com foco em proteínas magras, vegetais e baixo teor calórico, são acompanhadas de descrições técnicas dos macronutrientes. A funcionalidade dos alimentos é vinculada diretamente à performance e estética corporal.

Influência performativa e ausência de embasamento técnico

Embora os perfis simulem autoridade nutricional, apenas 8% mencionaram nutricionistas ou evidências científicas. A maior parte das postagens é baseada em experiência pessoal, sugerindo a ocorrência do que Souza e Lopes (2021) denominaram de "nutricionismo de influência".

Além disso, identificou-se uma **dicotomia linguística marcante**, com expressões como “permitido vs. proibido” e “dia do lixo”, indicando padrões discursivos associados à **ortorexia** e a transtornos alimentares emergentes (Martins & Braga, 2020).

A análise de conteúdo é uma técnica usada para estudar textos. Ela examina discursos, narrativas e documentos. Isso permite compreender o sentido oculto por

trás das palavras., mostrando significados delas.

Segundo Bardin (2016), essa análise permite entender as mensagens de forma crítica. Ela vai além do que parece, mostrando ideias, culturas e sociedades. É muito útil para entender grupos sociais, como fisiculturistas nas redes sociais.

A técnica tem três fases importantes: **pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação.**

1. Pré-análise

Nessa fase, organiza-se o material e define-se o plano de análise. O pesquisador escolhe o que vai analisar, formula hipóteses e define objetivos. Também escolhe os critérios para a análise.

Segundo Bardin (2016), é crucial garantir que o material seja representativo. Gomes (2007) afirma que essa etapa assegura a qualidade da pesquisa.

2. Exploração do material

Na segunda fase, o conteúdo é codificado. O material é dividido em unidades menores, como palavras ou imagens. As categorias podem ser definidas antes ou surgir durante a análise.

De acordo com Oliveira et al. (2008), o objetivo é agrupar dados significativos. Bauer e Gaskell (2002) destacam a importância de decidir categorias rigorosas. Em redes sociais, isso pode incluir a análise de palavras-chave e imagens.

3. Tratamento dos resultados, inferência e interpretação

Na última etapa, os dados são analisados para entender melhor. Eles são comparados com as hipóteses iniciais e o conhecimento teórico. O objetivo é fazer inferências precisas sobre como as mensagens são produzidas, circulam e recebidas (Bardin, 2016).

Segundo Franco (2018), essa etapa requer sensibilidade e criatividade. O pesquisador deve ligar os dados aos contextos sociais e culturais. É importante evitar interpretações arbitrárias, baseando-se nos dados e teorias que guiam o estudo. Usar outras fontes, como livros e entrevistas, ajuda a aumentar a confiabilidade dos resultados.

Relevância e limitações da análise de conteúdo

A análise de conteúdo é muito útil para estudar discursos midiáticos e publicações online. Ela ajuda a entender narrativas de grupos específicos e simbolismos (Krippendorff, 2013). É muito usada em áreas como comunicação, psicologia social e educação.

No entanto, Severino (2007) e Bauer (2002) apontam limitações. A análise pode ser subjetiva e depende da interpretação do pesquisador. Para melhorar, é bom usar protocolos claros, ter análises múltiplas e registrar tudo transparentemente (Bardin, 2016).

2.3 Tratamento dos Resultados, Inferência e Interpretação

A terceira etapa é o tratamento dos resultados. Aqui, o pesquisador organiza os dados em categorias. Ele relaciona os achados com as hipóteses e o conhecimento teórico. O objetivo é entender os padrões e dar sentido aos fenômenos observados.

Segundo Bardin (2016), a inferência é crucial. Ela associa o conteúdo das mensagens ao contexto social. Isso permite criar explicações teóricas baseadas em dados. A análise busca entender significados, ideologias e intencionalidades nos discursos.

A interpretação é feita de forma dialética. Ela relaciona os dados empíricos com estruturas de sentido mais amplas. Severino (2007) diz que a análise qualitativa deve equilibrar o dado e a teoria. A validade da interpretação depende da conexão entre os dados e o campo teórico.

2.4 Importância da Análise de Conteúdo

A análise de conteúdo é muito usada para entender discursos e representações sociais. Ela pode lidar com muitos dados textuais de forma organizada. Isso ajuda a descobrir coisas importantes que estão escondidas na superfície do texto.

Segundo Franco (2018), essa técnica ajuda a entender o significado das mensagens. É muito útil para analisar discursos midiáticos e redes sociais. No mundo do fisiculturismo digital, ela ajuda a ver padrões que influenciam o que as pessoas comem e como se comportam.

Essa análise é muito usada em áreas como Educação, Comunicação, Psicologia Social e Saúde Coletiva. Ela combina rigor analítico com interpretação sensível. Isso ajuda a entender fenômenos sociais de forma complexa (Severino,

2007; Bardin, 2016).

2.5 Limitações e Cuidados Metodológicos

Apesar de suas vantagens, a análise de conteúdo tem limitações. Uma grande crítica é o risco de subjetividade excessiva. Isso pode afetar a validade das conclusões. Bauer (2002) diz que a subjetividade do pesquisador pode influenciar muito a análise.

Para evitar isso, é importante usar protocolos transparentes e sistemáticos. Isso inclui a validação por mais de um analista e a definição clara das unidades de registro. Bardin (2016) também enfatiza a importância de documentar tudo bem detalhadamente.

É essencial reconhecer as limitações da técnica. A análise de conteúdo não substitui outras formas de pesquisa. Por isso, é bom usar várias técnicas juntas. Isso ajuda a tornar os resultados mais confiáveis (Severino, 2007; Franco, 2018).

4.DISCUSSÃO

A análise revelou que os discursos veiculados nos perfis de fisiculturistas no Instagram reproduzem uma lógica **moralizante, disciplinadora e estética da alimentação**, em consonância com os achados de Farias et al. (2017) e Martins & Braga (2020). A alimentação é descrita como ferramenta de controle corporal, o que reforça ideais de perfeição física e autoeficácia extrema.

Essa representação simbólica da comida se distancia, muitas vezes, da abordagem científica da nutrição esportiva, que preza pela **individualização, equilíbrio e orientação profissional** (Araújo & Lacerda, 2018). A ausência de referências técnicas nas postagens indica uma fragilidade na mediação entre o saber empírico e o científico.

Por outro lado, o uso de hashtags (#fitfood, #dietaestratégica, #comidalimpa) e a estética visual padronizada das refeições criam uma identidade de grupo, onde o consumo alimentar também atua como elemento de pertencimento e validação social (Castells, 2013).

Destaca-se ainda o **risco da desinformação** nas redes sociais, especialmente para iniciantes que tomam essas postagens como prescrição. Conforme Oliveira e Santos (2022), a popularização de conceitos descontextualizados pode comprometer a saúde pública, promovendo padrões rígidos e inatingíveis.

Hashtags

como **#dietaflexível, #comidalimpa, #fitfood e #dietaestratégica** são comuns. Eles mostram que os fisiculturistas querem falar com diferentes grupos. A linguagem usada cria uma identidade única para o grupo.

Segundo Castells (2013), as redes sociais são lugares onde cultura é feita e compartilhada. Elas são ótimas para espalhar valores e normas de grupos específicos.

Porém, muitas postagens não citam **evidências científicas**. Isso mostra uma falta de ligação entre o que é dito e a ciência da nutrição esportiva. Oliveira e Santos (2022) apontam que isso pode levar a desinformação e padrões corporais impossíveis.

Apesar disso, as redes sociais podem ser positivas. Elas podem ajudar a espalhar boas práticas de saúde, se usadas corretamente. Alguns perfis incentivam o

acompanhamento profissional e o equilíbrio entre saúde mental e física.

Os resultados deste estudo mostram que os fisiculturistas têm um discurso técnico, mas muitas vezes simplificam e moralizam a alimentação. Isso pode criar um **modelo normativo de corpo e dieta** prejudicial para muitas pessoas. Esse modelo é perigoso quando não vem acompanhado de um profissional qualificado.

5.CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo compreender como fisiculturistas expressam suas percepções sobre a alimentação em perfis públicos no Instagram e analisar de que forma esses discursos se relacionam com o conhecimento científico consolidado na área da nutrição esportiva. Por meio de uma abordagem qualitativa, utilizando a análise de conteúdo de Bardin (2016), foi possível identificar categorias discursivas predominantes, como a alimentação funcional, a moralização dos alimentos, a cultura da disciplina e a valorização do autocontrole alimentar.

Os resultados demonstram que a alimentação, no contexto do fisiculturismo digital, é representada principalmente como um instrumento de performance e construção estética. Os discursos analisados refletem uma concepção altamente estratégica e, por vezes, rígida da nutrição, alinhada a práticas comuns no universo competitivo do fisiculturismo. Contudo, também se evidenciou um distanciamento em relação à literatura científica, Principalmente no que diz respeito à falta de embasamento técnico, à promoção de dietas padronizadas sem individualização e à disseminação de práticas alimentares que têm potencial para afetar negativamente a saúde física e mental dos praticantes e seguidores.

As redes sociais, especialmente o Instagram, emergem como importantes espaços de construção simbólica sobre alimentação e corpo. Nesse cenário, os fisiculturistas exercem influência significativa, funcionando muitas vezes como formadores de opinião e referências comportamentais, ainda que sem respaldo técnico-científico. Essa influência pode ser positiva quando alinhada à promoção de hábitos saudáveis e ao incentivo ao acompanhamento profissional, mas também representa um risco quando contribui para a propagação de informações incorretas

ou práticas alimentares potencialmente nocivas. Diante disso, conclui-se que há uma necessidade urgente de maior aproximação entre a nutrição científica e os discursos populares veiculados nas redes sociais. Profissionais da saúde, instituições de ensino e organismos reguladores devem atuar de forma mais efetiva na educação nutricional digital, promovendo conteúdos baseados em evidências e acessíveis ao público geral. Além disso, estudos futuros podem ampliar a análise para outras plataformas digitais e diferentes perfis de atletas, aprofundando a compreensão sobre os impactos socioculturais da nutrição midiática no esporte e na saúde coletiva.

6.REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J. P.; LACERDA, R. M. Nutrição e performance: aspectos fisiológicos e psicológicos da dieta no fisiculturismo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 40, n. 1, p. 77-90, 2018.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BAUER, Martin W. Análise de conteúdo clássica: uma revisão. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. (org.). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Petrópolis: Vozes, 2002. p. 189-217.

CASTELLS, Manuel. *Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet*. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

FARIAS, M. S. et al. A construção simbólica do corpo e da disciplina no esporte de alto rendimento. *Movimento*, v. 23, n. 2, p. 489-504, 2017.

FRANCO, Maria Amélia Santoro. *Análise de conteúdo*. 4. ed. Brasília: Liber Livro, 2018.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, Pedro Henrique. Análise de conteúdo e análise do discurso nas pesquisas qualitativas. *Revista Brasileira de Educação*, v. 12, n. 35, p. 145–159, 2007.

KRIPPENDORFF, Klaus. *Content analysis: an introduction to its methodology*. 3. ed. Thousand Oaks: Sage, 2013.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Metodologia do trabalho científico*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

LUZ, Madel T. *Natural, racional, saudável: os sentidos da alimentação contemporânea*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009.

MARTINS, C. A.; BRAGA, G. F. A moralização da alimentação saudável: riscos e implicações na saúde mental. *Saúde & Sociedade*, v. 29, n. 3, p. 1-12, 2020.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

OLIVEIRA, Luiz Felipe de; SOUSA, V. F. de; GARCIA, R. A. M. *Técnicas de análise qualitativa: da teoria à prática*. São Paulo: Atlas, 2008.

OLIVEIRA, C. L.; SANTOS, R. T. Informação nutricional nas redes sociais: entre o conhecimento técnico e a cultura da performance. *Revista de Saúde Pública e Mídia*, v. 12, n. 2, p. 44-59, 2022.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, V. P.; LIMA, D. C.; PEREIRA, M. G. Estratégias alimentares no fisiculturismo: entre o culto ao corpo e o risco à saúde. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 15, n. 88, p. 1112-1124, 2021.

SOUZA, L. M.; LOPES, P. N. Influência digital e autoridade nutricional: uma análise crítica da nutrição no Instagram. *Revista Digital de Nutrição e Saúde*, v. 9, n. 3, p. 67-80, 2021.