

Nutrição

## **PERFIL DE RECEITAS CULINÁRIAS PUBLICADAS EM REDE SOCIAL COM DENOMINAÇÃO “FITNESS”**

Amanda de Fátima Sousa - 8º módulo de Nutrição, UFLA

Yasmin Nayra Delfino - 8º módulo de Nutrição, UFLA

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Orientador DNU, UFLA - Orientador(a)

### **Resumo**

As redes sociais constituem importantes veículos de comunicação pela sua ampla acessibilidade, praticidade e conveniência. Nesses ambientes digitais, são disseminadas informações sobre diversos temas, incluindo alimentação e culinária. Contudo, observa-se que nem sempre os conteúdos compartilhados são corretos ou elaborados por profissionais da área, o que pode induzir os usuários a adotar escolhas alimentares inadequadas. Diante disso, o presente trabalho objetivou avaliar o perfil de receitas classificadas como “fitness” publicadas no formato de vídeos de uma rede social. Tratou-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório e descritivo, que consistiu na análise de vídeos de receitas culinárias publicadas na rede social TikTok®. A coleta foi realizada em junho de 2025, utilizando-se a hashtag ‘receitasfitness’ para identificar perfis com vídeos de receitas e publicação de conteúdo predominantemente relacionado à alimentação e nutrição. Após a seleção dos vídeos, avaliou-se informações sobre o perfil da publicação e os seguintes aspectos da receita: classificação, tipo de preparação, alegações veiculadas ao nome e presença de suplementos alimentares. Os dados foram tabulados em planilha Microsoft Excel® e submetidos à análise de frequência. Ao todo, foram selecionados 50 vídeos publicados em perfis cujo número de seguidores variava de 829 a 7,5 milhões. Verificou-se que 64% dos perfis analisados não pertenciam a usuários com formação profissional na área de alimentação, nutrição ou afins. Dentre esses, 68% divulgavam receitas de preparações doces e 32%, preparações salgadas. Em relação ao tipo de preparação, 62% das receitas eram lanches, 28% sobremesas, 8% preparações para almoço e 4% preparações diversas. Foram identificadas seis alegações nos nomes das receitas: referências às preparações tradicionais (26%), menção de calorias reduzidas (26%), apelos de saudabilidade (20%), valorização de aspectos nutricionais (16%), valorização de aspectos sensoriais (10%) e alegações de conveniência (2%). Em relação à utilização de suplementos alimentares, notou-se que 34% das receitas tinham adição de whey protein, em teores que variavam de 10g a 60g. Assim, conclui-se que existe uma predominância de publicações de receitas “fitness” doces, frequentemente adicionadas de whey protein, com alegações positivas e divulgadas em perfis que não pertencem a profissionais, o que pode resultar na veiculação de informações equivocadas sobre alimentação adequada.

Palavras-Chave: receitas doces, alegações positivas, whey protein.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/evA0CwUsWaA?si=ZK0v-RfUQFs0Bs4w>