

Nutrição

## **AVALIAÇÃO DE PUBLICAÇÕES COM RECEITAS CULINÁRIAS “FITNESS” PUBLICADAS NO INSTAGRAM®**

Yasmin Nayra Delfino - 8º módulo de Nutrição, UFLA

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

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

### **Resumo**

Indivíduos interessados na adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, com ênfase particular na perda de peso, têm utilizado vídeos de receitas culinárias veiculados em redes sociais como estratégia para diversificar a alimentação cotidiana. Porém, grande parte desses conteúdos não é produzida por profissionais qualificados, o que pode promover escolhas alimentares inadequadas. Assim, objetivou pesquisar as principais características de vídeos de receitas “fitness” publicados no Instagram®. Para tanto, realizou-se durante o mês de junho de 2025 um estudo qualitativo de natureza exploratória e descritiva, avaliando-se as receitas culinárias publicadas no Instagram®, por essa ser a mídia social com mais usuários no Brasil. Empregou-se no campo de busca da rede social a hashtag “receitasfitness” e selecionou-se os perfis que tivessem publicações predominantemente relacionadas à área de alimentação e divulgassem receitas próprias. Foram analisadas informações referentes ao perfil e às características de 50 vídeos de receitas, como: tipo de preparação, alegações presentes no título da receita e utilização de ingredientes proteicos. Os dados obtidos foram organizados em planilha eletrônica e submetidos à análise de frequência. Identificou-se que as publicações pertenciam a perfis com número de seguidores variando de 5 mil a 2,5 milhões, sendo que apenas 10% eram produzidos por profissionais da área de alimentação e correlatas. As receitas doces representavam 66% das preparações e 34%, eram salgadas. Dessas preparações, 60% eram lanches, 28% sobremesas e 12% preparações para almoço ou jantar. Foram identificadas sete alegações nos títulos das receitas: referências à preparações tradicionais (48%), valorização de aspectos nutricionais (16%), referência à redução calórica (12%), alegações de saudabilidade (10%), conveniência (6%), aspectos sensoriais (4%) e utilização de termos lúdicos (4%). Em 38% das receitas analisadas, havia uso de whey protein (15g a 50g por receita) e em 14%, usava-se leite em pó. Dessa forma, conclui-se que receitas ‘fitness’ publicadas no Instagram® são predominantemente doces para lanches, com uso frequente de alegações que fazem alusão à preparações tradicionais, com o intuito de substituí-las por versões supostamente “mais saudáveis”. Além disso, a divulgação desses conteúdos por indivíduos que não são profissionais pode resultar na veiculação de informações inadequadas, demandando assim a análise crítica dos conteúdos pelos usuários.

Palavras-Chave: redes sociais, preparações tradicionais , doces.

Instituição de Fomento: Universidade Federal De Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/45hdg5c8JIY?feature=shared>