

VIII Encontro Nacional de Estudos do Consumo  
IV Encontro Luso-Brasileiro de Estudos do Consumo  
II Encontro Latino-Americano de Estudos do Consumo

**Comida e alimentação na sociedade contemporânea**

09, 10 e 11 de novembro de 2016

Universidade Federal Fluminense em Niterói/RJ

**Eu sou o que como:**

**As Musas do Instafit e a adoção de novos hábitos alimentares para a construção do corpo sarado**

Ana Carolina Machado Fernandes<sup>1</sup>

**Resumo**

As *musas do instafit* são mulheres que postam imagens de seus treinos e alimentação na rede social Instagram com o objetivo de divulgar seus projetos de construção de corpos através de exercícios físicos e alimentação. O uso da rede social é uma forma de se manter disciplinada no projeto e ter as *seguidoras* como reguladoras e motivadoras. Nesse trabalho pretendo discutir as questões que fazem da alimentação uma ferramenta não só para a construção de um corpo forte e saudável para as *musas* do instafit, mas que também contribui para desenvolver a identidade e a reputação das mesmas. Através da forma como se alimentam, alguns perfis optam por quase não mostrar o corpo, mas transformam seus espaços em manuais de receitas culinárias. Esse trabalho visa analisar essas práticas e dessa forma compreender o papel da alimentação na construção desse corpo sarado que faz parte da reputação dessa *musa* dentro e fora dessa rede social.

**Palavras-chave:** alimentação, reputação, redes sociais.

**1. Introdução**

---

<sup>1</sup> Mestre em Antropologia do Programa de Pós-Graduação em Antropologia da Universidade Federal Fluminense. E-mail:

O Instagram que é uma rede social criada para o compartilhamento de imagens e vídeos com a proposta de se tornar um álbum de fotos de momentos marcantes, ganhou um novo uso ao se tornar um diário do estilo de vida chamado saudável de alguns desses usuários. A postagem de pratos de culinária *fit* e da prática de exercícios físicos estão relacionadas a um projeto de construção do corpo.

Esse projeto de construção corpórea demanda disciplina e motivação. Com esse intuito as chamadas *musas do instafit* criaram perfis<sup>2</sup> ou aproveitaram os perfis que já possuíam nessa rede social para postar suas atividades físicas diárias e suas refeições para que inicialmente seu círculo de amigos e familiares se tornasse o vigilante de seus comprometimentos de edificação do corpo. Mas as páginas ganharam novos admiradores que passaram a se tornar também vigilantes, críticos e estimuladores desses projetos.

A alimentação é parte essencial dos estilos de vida postados pelas *musas*. Tanto quanto *treinar*, fazer dieta é uma prática que caracteriza a forma como elas constroem seus corpos e suas identidades. Comer de forma saudável ou de maneira que permita moldar um corpo forte e cheio de vitalidade integra o projeto de *musa*.

Para construírem seus corpos sarados, essas mulheres passam a adotar toda uma nova gama de hábitos alimentares visando nessa reeducação alimentar uma ferramenta de manipulação corpórea. O que comem é controlado, pesado, escolhido e organizado de forma que cumpra as regras do que acreditam ser uma alimentação saudável atrelada a conquista de um corpo sarado.

Essa alimentação é alterada e reformulada a cada nova etapa do projeto em prol de se conseguir determinados resultados. Ao acompanhar esses perfis durante o projeto da dissertação de mestrado pude notar que alguns alimentos que antes eram mais difíceis de encontrar passaram a ser oferecidos em grandes redes de supermercado. O que me parece mostrar a influência que essas redes sociais e os perfis de *musa* passaram a fazer com alguns consumidores também em busca de uma vida chamada de saudável ou em prol da construção de um corpo sarado.

A alimentação não é uma preocupação apenas de subsistência, ela carrega em si uma série de simbolismos de grande representatividade para a sociedade. A forma como nos alimentamos destaca traços culturais, sociais, políticos e ideológicos. Se o único estímulo fosse a sobrevivência, aspectos como sabor, estética, sociabilidade e rituais não seriam tão importantes. A comida é cercada de sentidos e significados.

Nesse trabalho pretendo discutir as questões que fazem da alimentação uma ferramenta não só para a construção de um corpo forte e saudável, mas que também contribui para desenvolver a identidade e a reputação da *musa*. Através da forma como se alimentam, alguns perfis optam por quase não mostrar o

---

<sup>2</sup> Um perfil é a página na qual um usuário da rede social publica suas informações, imagens e se relaciona com os outros usuários através de comentários, *hashtags* e curtidas. Quando outro usuário gosta do que foi postado ele dá o 'like' ou curte uma foto ao tocar no botão curtir. Logo abaixo da foto aparece o número de quantos 'likes' aquela foto recebeu. A quantidade de 'likes' mostra o quanto uma foto repercutiu e ganhou admiradores.

corpo, mas transformam seus espaços em manuais de receitas culinárias, passando até a oferecer cursos de culinária fit ou assinar colunas de receitas em blogs.

## 2. Comendo limpo

A alimentação das observadas é parte fundamental na construção desse corpo *sarado*, as próprias afirmam que não seria possível conquistar os objetivos desejados sem cuidar da comida. É uma combinação entre o treino e a dieta que, segundo elas, atua na manipulação da anatomia em prol da conquista de um corpo belo, *sarado* e saudável.

Em abril de 2014 ao ler uma matéria que falava sobre alimentação<sup>3</sup>, fotografei uma parte que dizia: - Passado: Eu Sou O Que Visto Futuro: Eu Sou O Que Como. Postei a imagem e usei duas *hashtags*<sup>4</sup>, com cada uma das frases. Após a postagem fui verificar quantas vezes cada uma havia sido compartilhada ou utilizada e vi que *#eusouoquevisto* só tinha uma única postagem, a minha<sup>5</sup>. E a segunda *#eusouoquecomo* tinha 762 publicações. Isso chamou a minha atenção para o quanto a alimentação faz parte da construção de identidade dos indivíduos. A partir daquilo que se come é possível se representar nos campos cultural, político, coletivo e individual.

Então, para iniciar essa discussão é preciso saber que o Instagram oferece um espaço para o debate sobre a alimentação ao ser usado pelos usuários para postar suas refeições. Essa prática inicialmente parecia ter como intenção mostrar uma refeição especial, a ida a um restaurante, ou uma alimentação exótica durante uma viagem. Essas imagens passaram a ser publicadas com frequência, dando a essa rede o apelido de o maior cardápio virtual. Esses registros se tornaram também diários de dietas, como aqueles pedidos por programas de emagrecimento para serem feitos com o intuito de saber o que a pessoa come durante o dia e assim permitir analisar e organizar um plano de reeducação alimentar.

Dessa forma, os atores sociais agiram sobre essa rede com um novo uso que não havia sido previsto por seus criadores. A prática de fotografar a comida não é recente, mas também não acontecia com a frequência dos dias atuais. Os pratos hoje recebem cuidados na hora da fotografia com a intenção de valorizar aquilo que se posta. A decoração, com o cuidado na disposição dos alimentos para que sejam mais atraentes nas fotos, faz com que todas as refeições pareçam ser feitas em restaurantes ou por especialistas e chefs<sup>6</sup>.

“A história da gastronomia explica-se, pelas manifestações culturais e sociais como espelho de uma época. Nesse sentido, o que se come é tão importante quanto quando, onde, como e com quem se

---

<sup>3</sup>Fonte original perdida

<sup>4</sup> *Hashtags* são palavras-chave e são usadas como etiquetas nas postagens organizando os temas e levando a uma página onde se reúnem postagens que abordam o mesmo assunto.

<sup>5</sup>Fiz isso em 19 de abril de 2014 e aproveitei para verificar no momento da escrita desse trabalho quantos compartilhamentos ou usos cada um teve. A *#eusouoquevisto* continua com uma única publicação, a minha mais uma vez, e *#eusouoquecomo* tem 3.975 publicações. (Acessado em 22/07/2015)

<sup>6</sup>O termo chef é usado para designar *chefs de cuisine* ou chefe de cozinha, que é aquele que cuida da cozinha de um restaurante, hotel. Geralmente é quem prepara os menus, escolhendo o cardápio que será oferecido, também coordena a equipe e a qualidade das refeições.

come. Enfim, este é o lugar da alimentação na História, que espelha a vida e cria rituais que legitimam o compartilhar como necessidade de transmissão de valor.”(FREIRE, 2011, p. 455)

Comer também está relacionado a uma experiência cultural, quando alguém viaja para uma outra cidade ou país, provar a culinária local faz parte da busca por conhecer aquela cultura, as tradições e como os nativos vivem. O que pode ser uma especiaria em um lugar em outro pode ser algo trivial, ou até mesmo representar um tabu de alimentação.

Nas fotos de viagens, é comum observarmos pessoas em restaurantes ou imagens de pratos sendo compartilhados. Faz parte de mostrar o que se viveu na viagem e como se relacionou com a cultura local. “Comer certos pratos é ligar-se ao local ou a quem o preparou” (FREIRE, 2011, p. 456). Assim, as imagens de refeições são publicadas frequentemente no Instagram, com a intenção de se relacionar com uma cultura, pessoa ou experiência, mas também com o desejo de se criar uma identidade individual de destaque. Através dessas imagens mostram escolhas, posicionamentos, distinções e simbolismos.

A postagem dos alimentos é uma prática frequente entre as *musas* e muito esperada pelos *seguidores*. Com a publicização de suas refeições, elas pretendem mostrar como se alimentam e também comprovar que seguem uma dieta que intitulam como saudável. Para postar essas imagens, valorizam a apresentação estética e a escolha dos alimentos. É comum postarem fotos das compras no carrinho de supermercado.

Através dessas imagens as observadas propagam um discurso de alimentação *limpa* e natural, caminhando em oposição aos produtos industrializados encontrados com frequência no modo de se alimentar dos brasileiros. A defesa da comida *limpa* transforma o ato de comer em um ato político. Deve-se começar a pensar o que se come, de onde vem, e se os benefícios propagados nas embalagens pela indústria alimentícia são verdadeiros ou não. As discussões são acaloradas e envolvem acusações de falta ou inconsistência de comprovação científica. A ciência é constantemente usada como confronto dessas postagens e também como comprovação das mesmas.

As pesquisas científicas são utilizadas como forma de legitimar o que é bom ou ruim para o corpo em termos de alimentação. Quando um produto é lançado as empresas de alimentos utilizam essas informações de pesquisas e dados científicos para comprovar a veracidade dos benefícios que o produto promete. As propagandas e as embalagens são os veículos mais utilizados para carregar essas mensagens. Nas caixas de cereais é possível ler que são bons para o colesterol, sucos oferecem antioxidantes, a embalagem do peixe comunica que ele tem ômega 3. As empresas alimentícias fazem associações do uso do produto com a saúde e, em alguns momentos podem até fazer com que alguns produtos pareçam saudáveis.

Esses dados científicos são utilizados para se criar uma ideia de que os alimentos previnem e curam doenças. As postagens das *musas* falam que a comida cura, mas também pode intoxicar o corpo. Frases como “toda vez que você come está alimentando doenças ou se prevenindo delas” deixam essa noção clara, pois permite pensar que o ato de se alimentar está relacionado a alimentos bons e alimentos ruins.

A alimentação é pensada a partir dos discursos nutricionais. Os nutrientes são vistos como os responsáveis por alimentar o corpo. A discussão sobre a comida é feita a partir desses nutrientes e de como cada um deles pode produzir benefícios ou malefícios para quem os ingere. O entendimento do corpo biologizado e de como a comida pode contribuir para o seu melhor funcionamento está presente nos textos e nas postagens.

“O campo da alimentação passa a ser entendido como “ciência nutricional”, uma vez que a nutrição se tornou um dos mais significativos campos da medicina preventiva e um agente estruturante das escolhas alimentares contemporâneas. A nutrição contraria, ao mesmo tempo, os interesses agrícolas, da indústria alimentar, da comida nacional e das políticas nutricionais. Desta forma, as conexões entre o alimento e o corpo podem evidenciar conflitos entre diferentes interesses: políticos, de negócios e da ciência.”(PORTILHO, CASTAÑEDA E CASTRO, 2011, p.104).

Para as *musas*, essa noção é fundamental para a compreensão do que pode ser consumido e o que não pode em suas dietas. Como estão sempre amparadas por nutricionistas, esse discurso médico e nutricional faz parte dos debates e enfrentamentos. A leitura dos rótulos com a discriminação dos ingredientes e da tabela nutricional é estimulada pelas observadas, que dizem ser importante saber exatamente o que se ingere.

“A vida é boa...Com alimentos saudáveis fica melhor ainda! Muitos nutrientes reunidos num potinho só! Tem iogurte integral natural (rico em cálcio, proteínas, vitaminas lipossolúveis e bom pra flora intestinal) + Aveia (triptofano, fibras solúveis:beta-glucanas) + farinha de coco (fibras e gorduras boas) + Chia e Linhaça (fibras e ômega 3) + morangos e mirtilos (vitaminas, antioxidantes, fibras) + tiquinho de mel (minerais e antioxidantes)! Nada disso precisaria ser dito, basta comer de forma criativa e variada, alimentos pouco processados e pronto! #comidaverdade Ah, e ao contrário do que se pensa, as proteínas animais não atrapalham a absorção de cálcio pelo organismo, na verdade a proteína AUMENTA a absorção e aumenta também a excreção de cálcio pela urina, com isso criou-se esse mito de que a proteína contribui para osteoporose, pois achou-se que as pessoas estavam fazendo xixi de cálcio e mandando ele embora! Mas não é bem assim que funciona... Ou ainda existe a ideia de que a proteína "acidificaria" o organismo e assim ocorreria uma "desmineralização dos ossos" para equilibrar o PH sanguíneo...Gente, tudo mito! Pior que antes de estudar e ler muito eu já cheguei a acreditar em algumas coisas, mas percebi que as pessoas falam muita besteira na mídia (instagram inclusive) e infelizmente nos consultórios também.. Mas os estudos mostram que não existe dieta que altere o PH sanguíneo, que proteína aumenta absorção de minerais(ao invés de reduzir), que dieta "acidificante" não causa câncer e que dieta alcalinizante não existe! Vejam, eu pessoalmente não tenho nada contra ou a favor de nada disso, apenas não posso ir contra as evidências. Se alguém quiser, me peça os estudos por email que eu mando. Já falei demais, vamos comer! #Nutrição#realfood#iogurte”. (Tina Uzzi<sup>7</sup>. Acessado em 21/07/2015)

Aqueles, que segundo, as pesquisas científicas forem benéficos são os considerados saudáveis e os que tiverem indícios de malefícios são os não saudáveis. O sódio e o açúcar são os mais destacados no papel de vilões, mas não estão sozinhos e são acompanhados do glúten, da lactose e da gordura trans. O glúten e a lactose estão inclusive relacionados a doenças alérgicas, muito comentadas atualmente. Os celíacos são aqueles que são alérgicos ao glúten e os intolerantes a lactose são aqueles que possuem dificuldade em digerir o leite, que é diferente dos que possuem alergia ao leite. Mas a retirada do glúten e da lactose nas dietas atuais é realizada até pelos que não sofrem dessas alergias e problemas. Os dois são vistos como ameaças ao corpo.

---

<sup>7</sup> Os nomes apresentados nesse trabalho referentes aos perfis de *musa* são fictícios, de forma que se possa preservar a identidade de cada uma das observadas.

Em contrapartida há também os alimentos bons para a saúde como as verduras, os legumes, aqueles que são considerados naturais, pois chegam ao prato dos indivíduos sem grandes alterações ou manipulações. É claro que dentro desse campo do natural há ainda a disputa com os orgânicos, considerados mais naturais e saudáveis do que aqueles que não são denominados como tal. Há então uma hierarquização entre os alimentos considerados naturais e saudáveis, sendo aqueles mais próximos da produção sem adição de agrotóxicos os considerados os mais indicados. Melhor do que os orgânicos seriam aqueles plantados nas próprias casas, em quintais ou hortas. Pois a sua produção seria mais conhecida, mais próxima de quem consome os alimentos.

Existem também os que são bons para a construção do corpo como a batata doce que é a mais utilizada no pré-treino, virando até alimento para o café da manhã e substituindo o pão e a manteiga, alimentos mais tradicionais para essa refeição. O índice glicêmico é o responsável por fazer da batata doce item indispensável na dieta das *musas*. Pois faz com que libere energia ao corpo de modo equilibrado, sem risco dos picos de insulina que levariam o organismo a estocar gordura. Em seguida vem o aspargo, que por conter glutamina, uma proteína muito utilizada na construção de novas fibras musculares, se tornou um dos alimentos mais valorizados. Entretanto a batata doce ganha em destaque, pois aparece em opções para quase todas as refeições sendo que alguns a usam também como sobremesa.

“Pausa pra batata doce com canela (três emojis de batata doce). Hoje ela foi minha sobremesa. #comidaverdade#foco” (Tina Uzzi. Acessado em 18/07/2015).

Os alimentos são então desmembrados em seus nutrientes e são divididos entre os que fazem bem a saúde e os que não fazem, e os que contribuem para a construção de um corpo *sarado* e os que detonam esse corpo. Com o objetivo de comprovar essa afirmação, uma das *musas* que também é *personal trainer* propôs um desafio *on-line*, de se alimentar apenas com alimentos que são vendidos como saudáveis ou indicados até mesmo por nutricionistas para dietas saudáveis, mas que na verdade não contribuiriam para um estado sadio e nem para manter um corpo sarado.

“Fia, dizem que preto emagrece né. Meu peso aumentou 1kg, não notei ainda muita diferença no meu corpo, mas a barriga está começando a mudar (emoji chorando) a dor de cabeça continua desde de domingo (emoji) e a vontade de comer doce só aumenta (emoji) Isso é assustadoramente bizarro: o vício do açúcar!!” (Paula Lima, acessado em 25/03/2014)

É importante escolher bem o que se ingere e como combinar os alimentos. Conhecer os nutrientes e de que forma eles agem no organismo. As opiniões dos nutricionistas são constantemente usadas para validar as escolhas. Com intenção de ampliarem seus conhecimentos nutricionais algumas *musas* iniciaram cursos de graduação em nutrição. O valor conferido a instrução científica é alto e para que possam ter credibilidade com os *seguidores* elas buscam na formação apoio para seus discursos e postagens. Comentam também que a intenção é aprender mais para si mesmas e para poderem ajudar aos outros em busca de uma vida mais saudável. É comum também postagens com dados científicos e explicações sobre os produtos ou alimentos.

Abaixo o texto de uma dessas postagens que compara sucos light em pó a limpa-vidros, alvejantes, detergentes e desinfetantes devido as suas propriedades.

“Olhando as informações nutricionais a primeira coisa que se pensa é: ganhei na loteria \o/Quase nada de calorias, zero carboidrato... Mas sossega pq isso tá looonge de ser perfeito. O principal ingrediente do suquinho é a maltodextrina que é um CARBO COMPLEXO, proveniente da hidrólise do amido, cuja absorção é mais rápida pelo nosso organismo.

Então, se é um carboidrato, como que aparece 0gde carboidrato na tabela nutricional?A nossa legislação permite uma margem para esses ingredientes aparecerem como zero.

Contem 3 tipos de corantes sendo que 1 deles é o corante caramelo (existem vários tipos e alguns deles são comprovadamente cancerígenos).

Outro ingrediente em quantidade é o aspartame (Enfermidades ativadas: tumores cerebrais, esclerose múltipla, epilepsia, síndrome de fadiga crônica, doença de Parkinson, Alzheimer, retardo mental, linfoma, defeitos de nascimento, fibromialgia, e diabete. Alguns livros classificam aspartame como “veneno químico”)Contem ainda Ciclamato de Sódio que os malefícios são imensos sendo o principal danos neurológicos.

Lembro ainda que essa substância é PROIBIDA (pelo Federal Drugs Administration) nos Estados Unidos. Mas no Brasil tudo pode #Sem ComentáriosApesar desses corantes, adoçantes e espessantes estarem liberados por lei, alguém saberia me dizer as consequências do consumo a longo prazo?

Mais parece o rótulo da composição de um produto de limpeza #falo mesmo

Pois bem, muita química para nenhuma vantagem!Tá com sede? Bebe água

#ConsulteSeuNutricionista #healthylifestyle #eatclean”.(Cristina Torquato, acessado em 19/01/2014)

Os discursos sobre alimentação envolvem não só o corpo mas também a mente e a alma. O valor não está apenas nos nutrientes mas no processo de produção, em quem produz, na energia que o alimento oferece, e no embate entre o natural e o industrializado. Esse discurso é claro nas postagens das musas que defendem o comer limpo, sem os aditivos da comida industrializada.

“Não vamos inventar minha gente! +Mais Feira –Menos Supermercado e boa noite #healthylifestyle #simplelife” (Cristina Torquatto e Acessado em 20/07/2015)

“Como saber se o produto é orgânico, mesmo? Para vender na feirinha, o produtor sem certificação deve apresentar um documento chamado Declaração de Cadastro, que demonstra que ele está cadastrado junto ao MAPA e que faz parte de um grupo que se responsabiliza por ele. Neste caso, só o produtor, alguém de sua família ou de seu grupo pode estar na barraca, vendendo o produto. Essa Declaração deve ser mostrada sempre que o consumidor e a fiscalização pedirem. Já os produtos vendidos em mercados, supermercados, lojas, devem estampar o selo federal do SisOrg em seus rótulos, sejam produtos nacionais ou estrangeiros. Se o produto for vendido a granel deve estar identificado corretamente, por meio de cartaz, etiqueta ou outro meio. Os restaurantes, lanchonetes e hotéis que servem pratos orgânicos ou pratos com ingredientes orgânicos devem manter a disposição dos consumidores listas dos ingredientes orgânicos e dos fornecedores destes ingredientes. Fonte: agricultura.gov.com.br” (Marcia Porto. Acessado em 21/07/2015)

Em seu trabalho sobre alimentos transgênicos, Menasche (2004) apresenta o princípio da incorporação de Fischler (1993), no qual se supõe que ao incorporar as propriedades de um alimento, acabamos por nos tornar aquilo que comemos. O alimento pode contaminar aquele que o ingere, ele transforma e atua na essência do indivíduo e na sua própria identidade. Assim, a preocupação com a escolha do alimento cria uma ansiedade, que para Fischler está baseada no paradoxo do onívoro, no qual o ser humano busca alimentos variados para suprir a sua necessidade de nutrientes, mas ao mesmo tempo teme experimentar alimentos novos pelos perigos que esses possam oferecer. Por essa dualidade, as pesquisas científicas são tão valorizadas, visto que fornecem informações que podem atenuar essa tensão.

Essa inquietação aumenta diante dos aditivos químicos, conservantes, agrotóxicos incorporados aos alimentos modernos. Esses componentes criam nos consumidores uma preocupação por não saberem exatamente o que são e como podem reagir ao serem incorporados. Os medos de uma incorporação inapropriada fazem com que muitas pessoas questionem de onde vem o alimento, como ele foi produzido e se foi adicionado a ele algum elemento que tenha o poder de mudar suas propriedades, e assim seus benefícios.

Segundo Menasche, entre os informantes de sua pesquisa sobre alimentos transgênicos, muitos consideram os alimentos comprados no supermercado como sujos, uma vez não se sabe a procedência, como foram cuidados e armazenados. Lavam os produtos e também as embalagens para limpá-los e torná-los consumíveis. Dessa forma se livrariam das impurezas física e simbolicamente a sujeira dos alimentos, ou a alteração dos mesmos poderia torná-los suscetíveis a causar doenças naqueles que o ingerem, prejudicando o bom funcionamento do corpo. Assim, segundo a autora, “pode-se precisar que essa ansiedade é substanciada a partir da associação entre o desconhecido e sujeira – ou impureza, desordem -, por sua vez percebida como não-saudável, fonte de doenças”(MENASCHE, 2004, p.120).

A comida industrializada é relacionada a esses elementos desconhecidos, ela é então considerada suja, e pode atrapalhar quem deseja uma vida mais saudável. As *musas* costumam fazer postagens nas quais condenam a ingestão de produtos industrializados uma prática ruim que causa danos ao corpo e a saúde.

“Gente, alimentação cheia de industrializados ruins é totalmente inadequado para quem quer emagrecer e mais ainda para quem quer cuidar da saúde!!  
#saudesqn#alimentacaosaudavel#escolhassaudaveis#results#progress#shape#fitness#corpo#emagrece  
r#eatfood#eatclean#dieta#saude#healthy” (Paula Lima. Acessado em 22/07/2015)

Entretanto, não quer dizer que todas as comidas industrializadas estão na mesma categoria. Algumas são aceitas contanto que não tenham tantos elementos químicos. Mais uma vez é importante ler rótulos e a tabela nutricional. Produtos vendidos em lojas de artigos naturais são aceitos, por considerarem que não são industrializadas como as demais. A ideia de um pequeno negócio, uma empresa menor ou alternativa também é bem vista, como também os serviços caseiros de comida. Muitas *musas* os divulgam e falam a favor desse comércio mais preocupado com uma vida saudável. Mas é claro que a comida considerada natural é a mais valorizada e considerada limpa e pura, pois não contém nada artificial.

“O natural, fresco, caseiro, próximo, tradicional seria, dessa forma, afirmado em oposição ao artificial, processado, distante, industrializado, moderno” (MENASCHE, 2004, p. 121). A comida limpa é aquela que se enquadra nas noções de natural, fresco e que tem um processo de produção conhecido ou mais próximo do estado de origem do alimento. Em oposição aos industrializados, a comida limpa é saudável. E a agricultura orgânica é considerada um exemplo dessa comida sem conteúdos artificiais, sendo compreendida por muitos, como mais próxima do natural.

“Na agricultura orgânica não é permitido o uso de substâncias que coloquem em risco a saúde humana e o meio ambiente. Não são utilizados fertilizantes sintéticos solúveis, agrotóxicos e transgênicos. O Brasil, em função de possuir diferentes tipos de solo e clima, uma biodiversidade



incrível aliada a uma grande diversidade cultural, é sem dúvida um dos países com maior potencial para o crescimento da produção orgânica.

Para ser considerado orgânico, o produto tem que ser produzido em um ambiente de produção orgânica, onde se utiliza como base do processo produtivo os princípios agroecológicos que contemplam o uso responsável do solo, da água, do ar e dos demais recursos naturais, respeitando as relações sociais e culturais.”(texto do site do Ministério da Agricultura do Brasil)<sup>8</sup>

Assim, os alimentos orgânicos são considerados mais puros e limpos. Sendo também valorizados pelas *musas* em suas postagens sobre alimentação. Os produtos orgânicos são postados com textos a favor desse tipo de alimento, e também os endereços de feiras orgânicas onde são possíveis encontra-los. Essa alimentação é mais próxima do que é considerado natural, pois está conectada a noção daquilo que vem da natureza em adição de elementos desconhecidos.

“Lanche da tarde! Todo mundo sabe que sempre dou preferência a produtos orgânicos, por serem muito mais saudáveis, não possuem agrotóxicos e nem aditivos químicos! E na seção “BEM ESTAR”, todas as hortaliças, frutas e vegetais são orgânicas!!! #bday#bemestar” (Beta Luna. Acessado em 22/07/2015)

Algumas musas continuam e mantêm o consumo de alguns alimentos produzidos industrialmente e até os doces ou *fast food*, mas não com frequência. Quando se entregam a esse tipo de alimentação com produtos considerados mais artificiais ou com muito açúcar dão o nome de “O dia do Lixo”, que seria um dia em que é permitido burlar a dieta e se entregar aos prazeres da comida açucarada, do *fast food* ou de alguns industrializados como biscoitos recheados e sorvetes, chamados de “porcarias”. Outro termo muito usado para quando saem da dieta é o verbo *jacar*. A expressão, criada nesse meio, vem de “enfiar o pé na jaca” que é usada para expressar situações de exagero, especialmente em relação a bebida ou a comida. *Jacar* denomina esses momentos de entrega a comida proibida, ou vetada na maioria dos dias.

Assim, a associação do “dia do lixo” com os produtos industrializados mostra que esses são vistos pelas musas como nocivos e não saudáveis. E por serem considerados lixo é possível pensar que se encaixam na representação do sujo enquanto a comida mais natural e orgânica é a comida limpa. O dia do lixo é reservado para os finais de semana, dias reconhecidos como dias de lazer e relaxamento. Nesses dias é permitido sair da dieta e comer aquilo que não é saudável. O dia de *jacar*, representa o dia de perder o controle que se mantém durante a semana.

Aqui o sentido dos excessos remontam a ideia de controle, *jacar* é se permitir sair da regulação exigida durante a semana. Barbosa (2006), apresenta o conceito de Douglas (1966) sobre a limpeza, e coloca esta no cerne da reprodução simbólica da ordem. Também aborda Elias (1979) e Vigarello (1985), que relacionam os hábitos de higiene e limpeza a formas privadas de autocontrole e a diferentes percepções do corpo. Assim, além de relacionada aos conceitos de saúde e não artificialidade pode-se pensar que a comida *limpa* carrega em si relações também com o autocontrole e a busca por ordem, enquanto as “porcarias” representariam o oposto, o excesso e o descontrole.

---

<sup>8</sup> Disponível em: <http://www.agricultura.gov.br/desenvolvimento-sustentavel/organicos/o-que-e-agricultura-organica>  
Acessado em 23 de julho de 2015

Comer *limpo* não é necessariamente uma dieta e sim escolher alimentos menos industrializados, sem açúcar e aditivos químicos, optar pelos integrais, e pelos alimentos considerados naturais como legumes e verduras. Comida de verdade é outra forma de se referir a essa alimentação *limpa*. Pois como a comida industrializada é artificial é compreendida pelas observadas que não é um alimento de verdade, vindo da natureza, e sim algo produzido com atributos sintéticos.

A comida *limpa* envolve alimentos não artificiais mas também a preocupação com uma criação mais cuidadosa com os animais, o meio ambiente, os pequenos produtores e com o processo produtivo dos alimentos. Alimentar-se dessa forma é fazer uma escolha consciente, é se preocupar não apenas com que os nutrientes fazem com o corpo, mas como as próprias escolhas podem influenciar a forma como as pessoas vivem. Comer *limpo* também compreende o autocontrole e a vigilância do regime alimentar através das dietas seguidas e postadas nos perfis de *musa* do Instagram.

### **3. Adoção de novos hábitos alimentares**

Segundo Pacheco (2008), “além de nutriente, o alimento é prazer sensorial, é ritual, é linguagem simbólico-religiosa, veicula significados”. Em seu trabalho sobre hábitos alimentares enquanto comportamento culturalmente produzido, a autora discute os hábitos como “ações individuais, construídas e reproduzidas socialmente, portanto historicamente produzidas, ecologicamente possíveis, socialmente desejadas e aprovadas e biologicamente necessárias” (MURRIETA, 2001, apud PACHECO, 2008). Pensar no ato de comer como algo simples é dispensar uma cadeia de símbolos que o permeiam.

Para compreender como as *musas* lidam com esse ato é preciso primeiro saber que essa alimentação *limpa* envolve uma pedagogia alimentar. A maioria fala que antes de se envolver com o projeto comia muitos industrializados, *fast food*, doces, refrigerantes e outros alimentos compreendidos por elas como “porcarias”. O processo de mudança de hábito envolve uma reeducação alimentar, como os nutricionistas e os próprios perfis pesquisados se referem a mudança de rotina. Assim empreendem todo um processo de provar novos pratos, alimentos e se adequar a esses novos hábitos.

Pacheco cita Abbagnano (1999), para argumentar sobre hábito e diferenciá-lo de costume. Assim, para a autora hábito é uma “disposição constante ou relativamente constante para ser ou agir de certo modo”, entretanto o mesmo não deve ser considerado uma ação mecânica, e sim uma “atitude significativa, contextualizada e fruto de uma disposição adquirida” (2008, p.220).

A relação com a família é primordial para o desenvolvimento dos hábitos alimentares de uma pessoa. É inicialmente no contato familiar que a criança experimentará os alimentos e desenvolverá uma relação com os mesmos. As refeições em família, os almoços dominicais, são parte integrante na construção da relação que se mantém com comida. Para Pacheco (2008), existe uma autêntica pedagogia do gosto, fazendo com que a criança seja apresentada a alimentos condizentes com a sua idade, mesmo que os mesmos variem entre culturas e classes sociais. A comida relacionada à infância, caseira ou ligada aos familiares é aquela que traz conforto, nostalgia e aconchego. Entretanto, conforme o crescimento e o contato com outros grupos sociais e

situações, fazem com que cada um siga desenvolvendo gostos e hábitos próprios, não mais partilhados exclusivamente com a família.

Alguns novos hábitos podem criar tensões em relação as interações e a sociabilidade que a alimentação proporciona. Durante o campo da dissertação uma das observadas comentou que por causa de sua alimentação regrada evitava festas e viagens, pois sofria muitas críticas dos amigos e família, além de ser difícil manter a alimentação disciplinada nesses eventos.

Queiroz (2012) ao discutir a alimentação orgânica, argumenta que para os ambientalistas, a construção de novos hábitos não é algo fácil, mas é possível de acontecer. O importante é oferecer informação, pois assim os indivíduos dotados de conhecimento se tornam aptos a mudar, criar novos hábitos e adotar novos comportamentos. Já Freire (2011) expõe que mudanças na forma de se alimentar nem sempre são benéficas, e fornece como exemplo a entrada do *fast-food* no Brasil.

“Seria um novo padrão alimentar a se delinear, mas com sérios prejuízos na dieta tradicional do povo brasileiro. O arroz, o feijão e a farinha de mandioca, que foram desde o século XVIII, a base do cardápio da maioria da população, perdem cada vez mais espaço para os produtos industrializados, com maior valor agregado e bem menor valor nutritivo.” (FREIRE, 2011, p.457)

A mudança nos hábitos alimentares envolve investimento em informação e conhecimento, de modo que os indivíduos tenham estímulo para a mudança de como escolhem, cozinham e ingerem sua comida. Para que os grupos sejam impactados e adotem esses novos hábitos é necessário que haja difusão desses modos transformados, como também aceitação dentre os demais.

As revistas sobre saúde, alimentação e corpo são responsáveis pela propagação de informação sobre alimentos, dietas e receitas. Uma visita a uma banca de jornal pode impressionar ao se contabilizar a variedade de opções sobre o assunto. Na televisão, programas de culinária não são novidade, mas é preciso salientar que nos últimos anos a quantidade aumentou consideravelmente.

O Instagram se tornou um espaço de influência e disseminação. Através da pedagogia alimentar por trás das postagens das *musas*, alimentos ganham novos usos, dietas conquistam adeptos, acessórios se tornam itens indispensáveis. Com as publicações as *musas* têm construído suas identidades relacionadas aos modos como *treinam* e comem, exercendo também uma pedagogia alimentar que contribui para a mudança dos modos de grupos em busca de uma alimentação saudável e de corpos magros e *sarados*.

### **3. Viva em dieta, Viva melhor**

Com a busca de construir um novo corpo, as *musas* realizam uma reeducação alimentar para que possam adotar novos hábitos, muitas vezes sugeridos por nutricionistas. Os livros sobre dietas, nutrição e hábitos saudáveis são utilizados como meios de adquirir conhecimento. Alguns livros, no início do campo, eram bem valorizados e propagados nas postagens. Um deles é o que eu uso como título desse subcapítulo: a publicação “Viva em dieta, viva melhor”, do nutricionista Rodolfo Peres. O nutricionista, com especialização em nutrição esportiva, foi inicialmente um dos mais citados entre os perfis pesquisados, assim como seu livro. A sua proposta é a de adotar a dieta não por tempos definidos e curtos, como se costuma pensar, mas sim indefinidamente, viver sempre em dieta.

Outros nutricionistas também conquistaram visibilidade graças as postagens das *musas*, assim como as dietas apresentadas e propagadas através de imagens e textos. A ideia proposta por essas postagens é também sobre a dieta não ser um regime alimentar com prazo de validade, mas sim um modo de se viver. Essas dietas são responsáveis por essa alimentação mais *limpa* e saudável e também pela conquista da silhueta desejada. Entretanto não há uma única dieta, elas são diversas e distintas. Cada *musa* segue um regime alimentar próprio, mesmo que existam algumas similaridades entre as postagens dos perfis. E esses regimes exigem delas posturas e posicionamentos que serão relacionados as identidades e reputações construídas pelas mesmas nessa rede social.

As dietas buscam colocar o apetite sob uma regulação, define-se o que comer e quando comer. Alguns alimentos são vetados como nocivos à saúde ou engordativos. Para se conquistar o corpo magro, é preciso controlar o apetite, de forma que o mesmo não ameace o projeto do corpo desejado.

“A magreza, sobretudo a feminina, tornou-se uma virtude. O apetite foi vetado às mulheres. Antigamente não lhes era permitido o apetite sexual, haja vista os eventuais desfechos histéricos do início do século passado. Hoje, simplesmente não podem ter mais apetite, sob uma ameaça de saírem das normas ditadas pela lipofobia.”(FREIRE, 2011, p. 471)

A constância de quando se come também é controlada. Há a crença de que se alimentar de três em três horas, crie um estímulo do metabolismo, fazendo com que o corpo queime calorias mais rápido e evite o ganho de gordura corporal.

Ao metabolismo<sup>9</sup> também é conferido o poder de construção e degeneração dos músculos. As reações de assimilação, de síntese quando o organismo usa os nutrientes em energia dá-se o nome de anabolismo. É essa reação que ajuda na regeneração e manutenção dos músculos. Mas para essa reação acontecer é preciso que o corpo se alimente dos alimentos certos em busca de energia, então a alimentação deve ser equilibrada. Proteínas, que ao fornecer aminoácidos ajudarão na hipertrofia muscular e os carboidratos que serão convertidos em glicose e energia. O sono também é fundamental para esse processo. O sono anabólico é o momento aonde o corpo se recupera e cria essa reação. Em contrapartida o catabolismo é a reação de desassimilação, é a degeneração do tecido muscular, e pode ser causada pela alimentação errada, sono irregular e excessos de treinos<sup>10</sup>. Dessa forma, a preocupação do que se come antes e depois do treino é fundamental para criar as reações desejadas de construção do músculo. As refeições pré e pós treino são citadas e postadas com frequência, de forma que os alimentos certos possam ser ingeridos. Podem substituir as refeições mais tradicionais como o café da manhã, o almoço ou o jantar, dependendo da hora que a pessoa se exercita.

Sant’Anna (2014) em seu estudo histórico sobre a beleza, cita que as dietas passaram por mudanças. De acordo com a autora, dietas eram sugeridas muitas vezes em ocasiões pontuais, como por exemplo, às vésperas de uma festa. E o peso era controlado pelas costureiras e alfaiates através das medidas das roupas.

---

<sup>9</sup>Conjunto de transformações químicas e biológicas que produzem a energia necessária ao funcionamento de um organismo. Fonte: Dicionário online Caldas Aulete

<sup>10</sup> Disponível em: <http://vidafit.com.br/blog/anabolismo-e-catabolismo-entenda-a-diferenca/> Acessado em 23/07/2015

Isso até os anos 70 quando as balanças começaram a aparecer nas drogarias. “Os regimes pouco se referiam aos malefícios do açúcar, mais tarde divulgados, limitando-se simplesmente a prescrever a redução da quantidade de alimentos ingeridos” (SANT’ANNA, 2014, p. 96). O controle do peso e a preocupação com o emagrecimento foi ficando mais acentuado com a publicidade para vender produtos com essa finalidade.

Não comer doces é comum para as pessoas que estão em dieta, entretanto muitas observadas demonstram que gostam muito de comer doces. Assim vão em busca de substituições para o açúcar. Adoçantes, açúcar de coco, açúcar demerara são algumas das opções.

Tanto o açúcar quanto o sal são acusados de serem usados em demasia na culinária brasileira. Para as *musas*, esses ingredientes devem ser eliminados ou substituídos. Entretanto os dois são considerados como temperos da vida, segundo Freire (2011), tendo ocupado lugares significativos na História do mundo. O sal era considerado riqueza, foi “responsável pela criação de rotas comerciais, que desenvolveram impérios e promoveram revoluções, e tornou-se instrumento comum de comércio e câmbio”(KURLANSKY APUD FREIRE, 2011, p.455), e o açúcar pela sua importância na construção da identidade nacional brasileira (FREYRE APUD FREIRE, 2011).

O sal recebeu substitutos assim como outros alimentos. As opções oferecem menos sódio, um dos reconhecidos como vilões da alimentação. O sal rosa do himalaia, sal marinho ou flor de sal se tornaram produtos muito procurados. O primeiro, em especial por oferecer uma espécie de exotismo por sua cor e origem, foi um dos ingredientes mais postados.

O açúcar é considerado um alimento viciante, que leva a compulsão a comer doces, uma ameaça ao corpo magro e saudável. Outros alimentos também compreendidos como “sujos” e “artificiais” levam a intoxicação do corpo. Para se livrar desses perigos é preciso desintoxicar.

“Já em relação aos cuidados com a forma física, a antiga necessidade de limpar o organismo tornava-se sinônimo de desintoxicação. Segundo inúmeras reportagens, mesmo sem utilizar drogas, o organismo se intoxicava. Em meio a um cortejo de temores diferentes, destacavam-se aqueles da alimentação com gordura e açúcar. A partir de 1990, as formas de *addiction* foram buscadas na compulsões que envolvem desde sexo e drogas até cirurgias plásticas e comida. Mas antes disso, nos anos 1970, o consumo do açúcar se tornou um dos grandes vilões da alimentação saudável.” (SANT’ANNA, 2014, p.148)

A dieta *detox* demanda a ingestão de sucos verdes, feitos a base de hortaliças e frutas, e grãos como a linhaça podem ser adicionados. O suco verde é o elemento mais conhecido dessa dieta *detox*, e aparece com frequência nas postagens das musas. A imagem do suco verde com a praia ao fundo é uma das imagens mais conhecidas de Beta Luna. Inicialmente o suco deveria ser feito em casa, com o uso de uma centrifuga ou liquidificador. Mas hoje é possível encontrar uma série de produtos comercializados em supermercados, lojas de comidas naturais e até no hortifrúti. Os alimentos orgânicos, a ingestão de grãos e muito líquido também fazem parte da dieta detox. Esse tipo de dieta, por ser muito restritiva, só deve ser realizada por pouco tempo. Em alguns casos, há até a sugestão de se beber apenas líquidos durante um dia com o objetivo de desintoxicação.

Outras dietas são reconhecidas no Instagram, como a paleolítica, conhecida também como a dieta dos homens da caverna, na qual a premissa é se alimentar de carnes (não restringindo o consumo de carne vermelha, como outras dietas), legumes, verduras, tubérculos e frutas. Os alimentos como feijão, soja, ervilha e cereais como milho, aveia e trigo são excluídos, assim como carboidratos de produtos processados e açúcar. Até mesmo o bacon é permitido nesse tipo de dieta, conhecida também como LCHF (low-carb, high fat). Outras dietas também são disseminadas nas postagens como as de baixa ingestão de carboidratos, privilegiando a proteína, a Low-carb. Nesta importa a quantidade de carboidratos que se ingere geralmente 20g de carboidratos por dia. Há outra, que importa a combinação do carboidrato com a proteína, nessa uma refeição não pode ser feita sem que tenha a presença dos dois.

Assim, é possível ver que as dietas são distintas, cada *musa* tem a sua própria dieta, geralmente acompanhada por um nutricionista ou seguindo alguma linha divulgada através de livros ou pesquisas. O importante é seguir uma dieta que deve fazer representar o estilo de vida, ser constante e não por períodos restritos. As alterações são feitas com objetivos focados na construção do corpo.

“Hoje foi o 1o dia da minha "Dieta Nova"! Objetivo: sixpack! Pra quê? Pra nada, só pq eu gosto mesmo, acho bonito! O objetivo principal é SAÚDE, mas de vez em quando é bom se sentir "definida", e barriga de tanquinho é muito difícil! Tô falando isso aqui pra eu mesma passar vergonha caso não siga a dieta, pois vou viajar no fim de semana e as tentações serão grandes! Mas sempre existirão e tudo é motivo pra adiar. Então vamos começar hoje! Assumindo o compromisso!! Se vc tem muitos quilos pra perder ou se tem poucos, comece hoje! Quem vem comigo? #fitness#musculação#workout#secar#sixpack#dietaVAMOS FAZER UMA HASHTAG?"(Tina Uzzi. Acessado em 10/07/2015)

O *cutting* e o *bulking* são práticas realizadas por algumas musas com o objetivo de definição do físico. Nesse processo que combina treino e dieta, a alimentação é controlada para ganhar definição muscular e eliminar gordura no *cutting* ou ganhar peso e mais músculos no *bulking*. A fase do *cutting* tem uma dieta muito restritiva. Algumas praticantes postaram problemas gerados por esse tipo de dieta, como dores de cabeça, enjoos, e mal-estar. Algumas desistiram depois de algumas tentativas.

“Eu ia dormir, mas precisava fazer esse post antes, pois muitas pessoas estão me deixando comentário aqui e nas outras redes sociais que participo falando para eu treinar mais glúteo e pernas. Estou em cutting, que é um processo da musculação e alimentação para eliminar gordura e melhorar a definição muscular. O @.... montou meu treino e minha alimentação para que eu possa chegar no meu objetivo. Para eu conseguir o tão sonhado abs definido, preciso eliminar gordura e com isso ADEUS peitos e glúteos. Estou super magrinha, na foto não parece tanto como pessoalmente e estou treinando muito membros inferiores para ganhar massa magra com qualidade. Então eu estou hoje #desbundada e #despeitada por esse motivo. Mas em breve pretendo entrar em bulking para ganhar peso e mais músculos, mas isso quando meu coach achar que é o momento.” (Daniela Alves. Acessado em 02/04/2014)

Para seguir essa rotina de viver de dieta, é preciso preparar o alimento e levá-lo durante o dia para não correr o risco de ser obrigado a sair do regime por falta de alimentação adequada. A marmita e a bolsa térmica são acessórios que ganharam destaque com a promoção da vida saudável nos perfis. As marmitas são muitas vezes preparadas no domingo para durarem por toda semana. As *musas* carregam suas refeições durante o dia, e até mesmo em festas e viagens.

Os alimentos ganham novos usos nessas dietas, e também novos alimentos são incluídos aos hábitos. Durante o período de campo, percebi que muitos alimentos ganharam destaque como a batata doce, por

exemplo, que é muito usada como pré-treino. Em uma viagem a trabalho em São Paulo, fui surpreendida por uma bandeja de batata-doce no buffet de café da manhã de um hotel. Isso me mostrou o quanto essas práticas estavam influenciando novos comportamentos e hábitos.

Tapioca é um outro alimento que começou a ser comercializado nos supermercados do Rio de Janeiro, uma mistura semi-pronta que faz com que seja preciso apenas colocar na frigideira. Essa foi outra mudança percebida durante o campo. Pois no nordeste a tapioca é mais usada no café a manhã, mas não era no Rio de Janeiro. Mas como passou a ser indicada como substituta ao pão, por não conter glúten começou a ser encontrada com mais facilidade. Apesar das indicações como substituta, a tapioca é calórica, e não é recomendada por muitos nutricionistas para aqueles que querem perder peso.

Outro alimento que apareceu durante esse período foi a manteiga ghee, que é uma versão da manteiga sem lactose, é uma manteiga clarificada muito usada na culinária indiana. Muitas receitas para fazer essa manteiga apareceram na internet e também na televisão. Mas encontrei à venda em um supermercado não especializado em comidas naturais. Com o interesse por novos alimentos, opções sem glúten e lactose, começaram a aparecer nas prateleiras dos supermercados.

“A produção, assim, como a aquisição de bens, está relacionada às interações sociais, aos códigos estabelecidos pelos grupos sociais. Os produtos não são simplesmente alocados nas prateleiras para que os consumidores ávidos por novos produtos os adquiriam. Se o produto em questão não estiver em consonância com as demandas sociais, ele não terá o sucesso esperado por seu fabricante.” (QUEIROZ, 2012, p. 81)

Apesar dos alimentos novos, há também novos usos para alimentos já conhecidos. O abacate passa a ser usado para comidas salgadas, o que não era muito comum na culinária brasileira até a chegada do uso na comida mexicana. Os avocados são usados para misturas e em saladas. É um alimento valorizado especialmente para as dietas com preferência por gorduras consideradas boas.

Os ovos, que já ocuparam o posto de vilões, são muito utilizados nas dietas das musas. Não apenas as claras, que são consideradas boas para a ingestão de proteínas e construção dos músculos para quem faz musculação. Entretanto os ovos caipiras são considerados melhores e mais saudáveis dos que os brancos. Em um dos cursos de culinária que participei a professora comentou que usa os brancos para as receitas e os caipiras para comer diretamente. Os mesmo são feitos sem óleo, em uma frigideira com tampa, usando apenas o calor e vapor da panela. Ainda tem os que preferem o óleo de coco para o cozimento dos ovos.

Bom dia! Minha querida @...quis saber quais as 10 coisas que não podem faltar na minha cozinha (só dez? ), hoje consegui parar pra responder! Não deu pra tirar foto deles pq no momento estou desfalcada e preciso fazer compras! Meus itens indispensáveis são: 1 Ovos de galinha Caipira (como no mínimo 2 por dia) 2 Frango (peito ou sobrecoxa) 3 Vegetais (não dá pra escolher um só, eu vario muito entre: vagem, beringela, abobrinha, tomate, brócolis etc) 4 Batata Doce (Não pela moda 'maromba', mas eu amoo batata doce!) 5 Abacate (mega nutritivo e saciante) 6 Cottage (sem meu queijo não dá pra ficar) 7 Oleaginosas (como muitooo todo dia, tanto inteiras quanto em pasta) 8 Manteiga de leite de vaca (pra cozinhar alguns itens, só ela) 9 Coco ou manteiga de Coco (outra gordura que não falta no meu dia) chocolate 70% (cheio de antioxidantes e ainda é delicioso rs)! Bem, faltou minha paçoca, minha geleia, o azeite, a carne vermelha, alho, cebola, as frutas como banana, mamão, mas a brincadeira era dizer só 10! (Postado por Tina Uzzi. Acessado em 10/07/2015)

Além desses, biscoitos de arroz, pasta de amendoim, claras de ovos pasteurizadas, farinhas de arroz, farinhas de amêndoas, queijos e iogurtes sem lactose, temperos sem sal, açúcar de coco entre outros alimentos, são alguns novos produtos que detectei durante meu período de campo. A cada postagem a busca por esses produtos parece aumentar e as musas se tornam interessantes como divulgadoras desses produtos. Algumas gostam de esclarecer que não fazem publicidade e outras que só divulgam o que realmente usam. Mas é possível perceber que o alcance de suas postagens as transforma em garotas propaganda até mesmo de supermercados.

Esses novos hábitos e essas dietas garantem as musas não apenas seus corpos desejados mas também oportunidades de conquistarem ganhos financeiros a partir das reputações estabelecidas. As imagens de seus carrinhos cheios de alimentos estimula as seguidoras a consumir os mesmos produtos em busca de corpos semelhantes. Tudo que elas consomem e usam chama a atenção das *seguidoras*, e em contrapartida das empresas que desejam agregar as suas marcas e os seus produtos a esses perfis. Elas constroem seus corpos com essas dietas, e se tornam modelos de estilos de vida saudável dentro e fora dessa rede social.

## **5. Conclusão**

A importância conferida à alimentação na construção corpórea das *musas* não cessa com a adoção de comida limpa e de verdade como as mesmas defendem em seus perfis. Os suplementos alimentares ganham destaque nessas dietas. Eles são utilizados para complementar os regimes de atletas e de pessoas que treinam com intensidade.

A alimentação de atletas ou de pessoas que se exercitam com frequência costuma ser diferenciada em função do gasto energético (MENON E SANTOS, 2012). Para recompensar o desgaste gerado pelos exercícios, existe a ideia de que seria necessária a reposição de alguns nutrientes. Os atletas buscam nos suplementos esses repositores, que possam suprir o corpo de forma a agir na construção de corpos musculosos e sarados.

Os suplementos são tratados pelos perfis de forma diversa. Alguns valorizam e defendem seu uso, outros se posicionam contra e há ainda os que não são contrários mas dizem preferir não utilizar. Mas mesmo os que não utilizam não se referem aos suplementos como drogas ou porcarias, como acontecem com os anabolizantes, as Drogas de Apolo (SABINO, 2002). Os suplementos são compreendidos de forma diferente, são complementares a alimentação, constituindo assim uma representação distinta dos alimentos artificiais e das drogas que afetam a saúde.

Além dos suplementos, os denominados super alimentos também chamam a atenção ao observar a alimentação desses grupos interessados em transformar o corpo. A chia, a quinoa, o goji berry, o amaranto, o açaí, o óleo de coco, a maca peruana entre outros são apresentados como alimentos potencializadores capazes de melhorar a memória, ajudar no emagrecimento, na diminuição do risco de doenças cardiovasculares e até no combate e prevenção ao câncer. Esses alimentos também carregam uma relação com o exotismo e o senso de origem da mesma forma que o sal rosa do himalaia. As histórias de suas produções e até o uso por indígenas ou povos antigos, como a relação da Chia com a civilização Maia, são



impressas nas embalagens e parecem acrescentar aos seus benefícios as mitologias associadas a esses povos. Esses alimentos, então, transferem aos corpos seus “super-poderes”.

Esses corpos poderosos, planejados e construídos através de exercícios físicos, ou melhor de treinos como os usuários gostam de falar, e de dietas, carregam influência de componentes que não são considerados unicamente humanos. Com o uso de suplementos, tratamentos estéticos (como massagens, ou aparelhos), cosméticos (para diminuir medidas do quadril e do abdômen), o que é considerado natural e o que não é se misturam.

É uma ruptura de fronteiras rígidas e a criação de um ser híbrido que mistura o orgânico com o não orgânico. As diferenças entre gêneros são também colocadas à prova, o corpo feminino ganha características até então relacionadas ao masculino. A barriga tanquinho, o corpo *riscado*, até a manifestação do quanto se come e do “tamanho da fome”.

A alimentação é responsável, então, por propor um novo ser, híbrido, dotado de poderes que o protegem dos riscos contra a saúde e da desordem. A construção de novos hábitos reflete na estrutura social da sociedade, e nos próprios indivíduos.

As *musas* se empenham em mostrar através de suas postagens a dedicação a seus projetos e também a transparência de suas escolhas alimentícias. Comer comida de forma considerada saudável confere a elas uma reputação. E quanto mais informação e comprovação científica oferecem sobre suas dietas buscam adquirir uma respeitabilidade e admiração de seus *seguidores*. Elas se distinguem através de suas dietas e treinos. Assim constroem suas identidades e se destacam.

As observadas nesse trabalho se empenham para fazer sua própria comida ou ter alguém que possa fazer isso por elas de forma a respeitar as regras do que consideram uma comida *limpa* e saudável. É preciso aprender sobre os alimentos e de que forma podem ser feitas substituições para agradar ao paladar mesmo optando por alimentos novos, pouco utilizados e até mesmo desconhecidos.

O ato de comer não é apenas uma ação biológica, propõe uma série de simbolismos que permite identificar construções de identidades, classificações e hierarquizações. Se “eu sou o que eu como” como diz o título desse trabalho, a forma como me alimento, a comida que escolho e como consumo são essenciais para compreender quem somos e como nos construímos. E o corpo dessa *musa* é a comprovação dessas escolhas e dos novos hábitos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Livia. **Cultura, Consumo e identidade: limpeza e poluição na sociedade brasileira contemporânea**. In Cultura, Consumo e Identidade. Org. Livia Barbosa, Colin Campbell – Rio de Janeiro: Editora FGV, 2006 p:107:138

FREIRE, Dirce de Sá. **Com açúcar , sem afeto**. In História do Corpo no Brasil. Org. Mary Del Priore, Marcia Amantino – São Paulo: Editora Unesp, 2011 p:453:475

MENASCH, Renata. **Risco à mesa: alimentos transgênicos, no meu prato não!** Campos, Revista de Antropologia Social, 2004 5(1):111-129.

MENON, Daiane e SANTOS, Jacqueline Schaurich dos. **Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 18, No 1 – Jan/Fev, 2012

PACHECO, Sandra Simone Morais. **O hábito alimentar enquanto comportamento culturalmente produzido**. 2008 <http://books.scielo.org/id/9q/13>

PORTILHO, Fatima; CASTAÑEDA, Marcelo; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. **Alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade**. Ciênc. saúde coletiva vol.16 no.1 Rio de Janeiro Jan. 2011

QUEIROZ, Taís Penna de. **Na pegada do ambientalismo: discursos e práticas de consumo**. Dissertação apresentada ao Departamento de Antropologia do Instituto de Ciências Humanas e filosofia da Universidade Federal Fluminense. Niterói, 2012

SABINO, César. **Anabolizantes: Drogas de Apolo**. In Nu & Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Org. Mirian Goldenberg [et al.] – Rio de Janeiro: Record 2002

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **História da Beleza no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2014.