
Profiles of Physical Education Teachers: an analysis on social networks

Perfis de Professoras de Educação Física: uma análise nas redes sociais

Received: 15-06-2024 | Accepted: 19-07-2024 | Published: 23-07-2024

Alessandra Faustino Vieira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2658-2558>
Universidade Estadual de Montes Claros-MG, Brasil
E-mail: alessandrafaustino16nova@gmail.com

Carla Chagas Ramalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6263-2498>
Universidade Estadual de Montes Claros-MG, Brasil
E-mail: carlaramalho.ccr@gmail.com

Milena Ranieli Rodrigues de Freitas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7290-6053>
Universidade Estadual de Montes Claros-MG, Brasil
E-mail: milenaranieli@gmail.com

José Jairo Vieira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9395-5345>
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil
E-mail: diversidade.desigualdade.educa@gmail.com

ABSTRACT

The present study aimed to observe, analyze and correlate online materials, from profiles on the social network Instagram, which showed different patterns of Physical Education teachers and their influences. For this, the investigated of this study were two users who have profiles focused on the practice of Physical Education, and had their profiles observed, with investigation of the netnographic type, and later separated into post-determined categories. With the result we observed how the two distinct profiles attribute distinct meaning to health. From this analysis, one can observe and conclude that social networks have great influence on the body pattern that is stipulated by society, since Instagram is a great ally in the spread of information.

Keywords: Physical Education; Body; Social networks;]

RESUMO

O presente estudo objetivou observar, analisar e correlacionar materiais on-line, a partir de perfis na rede social Instagram, que mostravam diferentes padrões de professoras de Educação Física e suas influências. Para isso, as investigadas deste estudo foram duas usuárias que possuem perfis voltados para a prática da Educação Física, e tiveram seus perfis observados, com investigação do tipo netnográfica, e, posteriormente, separados em categorias pós-determinadas. Com o resultado observamos como os dois perfis distintos atribuem sentido distinto para saúde. A partir dessa análise, pode-se observar e concluir que as redes sociais têm grande influência no padrão de corpo que é estipulado pela sociedade, visto que o Instagram é um grande aliado na propagação de informações.

Palavras-chave: Educação Física; Corpo; Redes sociais;

INTRODUÇÃO

Apesar da facilidade de informação que as redes sociais podem proporcionar, pela facilidade de circulação de informações (VERMELHO *et al.*, 2014) trazem, também, pontos negativos, como informações falsas, as quais se tornam um desafio tanto para os(as) profissionais da comunicação quanto para toda a sociedade em seus diversos campos, tendo em vista inúmeras lutas atuais que visam desmistificar algumas questões. Para a EF especificamente, temos a proliferação de uma imagem corporal dita como perfeita, sem considerar o biotipo da pessoa, a sua condição de vida, entre outros.

Dessa maneira o culto ao corpo, principalmente entre mulheres, tem sido disseminado nas redes sociais como forma de demonstrar a necessidade de se encaixar na sociedade. Por esse motivo, esta pesquisa tem como problemas de pesquisa: Há uma influência de padrões de corpos almejados socialmente em seus perfis profissionais? Existe majoritariamente a busca por saúde ou por estética nos perfis analisados?

Nesse sentido, a pesquisa teve como objetivo analisar e correlacionar materiais on-line, de perfis na rede social *Instagram*, que mostravam diferentes padrões de professoras de EF e suas influências. Com isso, a temática torna-se relevante, posto que as redes sociais assumem um papel considerável na vida dos indivíduos da sociedade atual e, também, por acreditarmos que a forma como as professoras de EF expressam determinadas padronizações refletem no senso comum social.

METODOLOGIA

O presente estudo delineou-se por ser uma pesquisa qualitativa de cunho documental (GIL, 2008). Para tanto, utilizamos como base um método que analisa as mídias sociais: a netnografia. A definição de netnografia surgiu em meados dos anos 80 com o grande crescimento das ferramentas tecnológicas, mas, ainda assim, tem seu significado restrito entre alguns pesquisadores (AMARAL; NATAL; VIANA, 2017). Diante disso, tivemos como objetivo observar, analisar e correlacionar materiais a partir de perfis na rede social *Instagram*, os quais mostravam diferentes padrões de professoras de EF.

As investigadas desta pesquisa foram duas usuárias de redes sociais, mais especificamente o *Instagram*, as quais possuem perfis voltados para a prática da EF. Um dos perfis analisados foi o da intitulada Treinadora Carol Vaz (@teamcarolvaz), verificado pela rede social, de 39 anos e 24 vezes treinadora campeã. Possui treinamentos on-line (português, inglês e espanhol) e presenciais e tem 3,3 milhões de seguidores. O outro perfil, da Nati Mota (@saudegg), não é verificado por

tal rede social, tem 37 anos, gorda, vegana, mãe e professora de EF (CREF: 031527-G/RJ) e dá aulas on-line. Também utiliza aulas gravadas e tem 19,8mil seguidores.

Ambas possuem características diferentes, sendo que o perfil da Carol Vaz é voltado para treinamentos e para uma vida considerada *fitness*; já a Nati Mota tem em seu perfil características mais leves e “sem neuras”. O acompanhamento ocorreu durante um mês, no período de 12/09/2022 a 12/10/2022, e como instrumento de registros foi utilizado um caderno de anotações para as observações feitas. Também foram usados *prints*, análise de *stories* e comentários em publicações, por parte de seguidores e seguidoras.

INDÚSTRIA DO EMAGRECIMENTO E A GORDOFOBIA

A obesidade é um dos principais problemas de saúde que afeta mundialmente as pessoas nos dias atuais (BAPTISTA, 2013b). Os números de pessoas com essas condições estão sujeitos a aumentarem dia após dia e, junto a eles, há fatores de risco que podem levar até a morte. Porém, temos observado que não tem tratado somente de problemas de saúde (em termos puramente médicos), visto que a obesidade, para muitas pessoas, vai de encontro ao que a indústria - principalmente a do emagrecimento, vende para a sociedade. Ou seja, é preciso considerar que a todos os indivíduos são estabelecidos padrões do que seria o corpo belo e “perfeito”.

Por meio da busca para extinguir a obesidade e o corpo gordo, a sociedade acaba repreendendo essas pessoas, que não se encaixam nos padrões estabelecidos. Dessa forma, temos o conceito de gordofobia, a qual é denominada como a discriminação e o preconceito que é enfrentado por pessoas que se encontram acima do peso (SOUZA; GONÇALVES, 2021). Todavia, a definição para esse termo pode ser muito mais complexa. Uma vez que a sociedade, ao disseminar esse tipo de preconceito, faz com que pessoas gordas e obesas passem por situações que vão muito além da exclusão social.

Mesmo que o termo “gordofobia” seja algo supostamente novo, sua prática já está enraizada em nosso contexto histórico-cultural contemporâneo. Contudo, presente em questões históricas, políticas, culturais e biológicas, a padronização dos corpos se dá pelo fato deste ser um objeto mutável e sujeito a modificações no decorrer do tempo. Para além disso, a concretização de algo em nossa sociedade acontece a partir de uma relação existente entre o ser humano, o corpo e o meio (SOUZA; GONÇALVES, 2021). Assim, é possível perceber o vocábulo *gordofobia* no decorrer da história da humanidade em outros contextos, principalmente no que se diz respeito às contextualizações históricas, visto que ela se envolve com a construção da humanidade na sociedade.

São inúmeras as definições no que tange às concepções que o corpo recebeu no decorrer dos anos, o que esclarece que a padronização dele não é algo recente. Além disso, a adequação

do corpo, dentro do que a sociedade impõe, recebe influências diariamente. A partir da década de 90, a indústria, o comércio e, até mesmo, a medicina têm sustentado o discurso de que o corpo gordo não se encaixa nos padrões de consumo e, por consequência, nos padrões de saúde (SOUZA; GONÇALVES, 2021).

Definimos a indústria do emagrecimento como a venda de produtos e procedimentos para se enquadrar em padrões estabelecidos. Isso representa, então, uma prática de alta divulgação midiática e fomenta a venda de produtos de beleza, roupas da moda, dietas, procedimentos estéticos, entre outros, fatores responsáveis pela concentração em massa da indústria na disseminação do “corpo belo”, “corpo certo” (BAPTISTA, 2013b). Diante disso, mesmo que a indústria apresente um estilo de vida e um padrão que induza a sociedade a ir atrás do culto ao corpo, existe a contradição, visto que há, também, a valorização de alimentos menos saudáveis, como *fast-foods* e diversos outros produtos que influenciam o seu consumo.

A relação que a sociedade provoca em casos de obesidade são, em sua maioria, de adesão a rotinas e procedimentos, por vezes prejudiciais, para alcançar a meta de chegar ao corpo magro. Contudo, a prática de atividades físicas é um dos processos que mais contribui para a mídia na sua venda de determinada imagem como modelo a ser alcançado, ao mesmo tempo e contribui e favorece, positivamente, para a diminuição do sedentarismo, e de outras doenças, que acompanham a obesidade (BAPTISTA, 2013b). Entretanto, há uma linha tênue entre a prática para a saúde e a prática para a estética. Sendo assim, a obesidade e a indústria do emagrecimento ainda perpassarão um caminho longo de adaptações, preconceitos e críticas, haja vista que a sociedade está sempre apta a adotar diversos padrões no decorrer dos anos.

A EDUCAÇÃO FÍSICA E O CORPO MAGRO

Na atualidade, o corpo é visto como um produto capaz de gerar grande consumo em massa. Porém, a exaltação do corpo ideal favorece a busca por produtos, roupas, suplementos e, não menos importante, por ambientes como academias, clínicas, etc. E a lógica para essas pessoas tem sido de que o corpo só está dentro dos padrões caso se apresentem magros (VIANA; LEAL; BAPTISTA, 2021). Entretanto, essa mesma sociedade, majoritariamente, não se importa com a qualidade de vida e com o bem-estar dessas pessoas. Os indivíduos estão sempre a postos para criticar aqueles que não se preocupam com os padrões ou que neles não se encaixam. Com isso, apenas o aspecto corporal é analisado, mesmo que a ciência (ou outros campos) comprove que magreza não é sinônimo de saúde.

O maior preconceito e a maior resistência, segundo Anzai (2000), eram mais evidentes quando relacionados ao corpo da mulher. Desde o passado, a mulher é julgada por contado seu corpo e pela forma como ele era exposto para a sociedade. Também, em diferentes períodos,

diversas caracterizações e inúmeros padrões eram associados à idealização do seu corpo. Desse modo, o culto ao corpo, no decorrer dos anos, tomou enormes dimensões, que intensificaram a importância da prática de atividades físicas e, automaticamente, a relevância da EF na vida das pessoas. Mesmo que essa notoriedade tenha sido alcançada no decorrer dos anos, a EF também teve dificuldade e expandiu seu novo campo de atuação, gradativamente, no que se diz respeito ao consumo exacerbado do “corpo perfeito” pela indústria e pelo comércio, sendo, por ora, desassociado da formação do homem consciente e crítico que a sociedade espera (ANZAI, 2000).

Diante disso, a EF, é vista como importante mediadora da indústria do emagrecimento e sua prática é entendida, muitas vezes, como mantenedora de um corpo para consumo e como ditadora de padrões a serem seguidos. Porém, a prática da EF deve permitir e possibilitar o desenvolvimento do corpo como um todo, não somente como um recurso meramente mecanizado, a partir de uma única formação, diversas vezes infundada, na ideia do adestramento de corpos, principalmente dentro da Educação Básica, local onde a EF se insere, da Educação Infantil ao Ensino Médio (BRASIL, 2018).

As práticas corporais, no âmbito da EF, permitem a aproximação entre o corpo, a estética, o exercício e a saúde coletiva. Ou seja, a pessoa é vista em sua totalidade, visto que a contribuição para o ser completo se faz presente a todo o momento. Com isso, as possibilidades que a EF tem, a partir do corpo, são infinitas, principalmente por este se apresentar como seu principal objeto de estudo. Porém, é preciso cautela no que se refere ao contexto e à sociedade em que tal elemento está inserido (BAPTISTA, 2013a), a fim de que a EF não seja somente uma ferramenta para outras questões, como a indústria do emagrecimento.

O CORPO DO/NO INSTAGRAM

O corpo tem sido evidenciado, desde muito tempo, como um produto a partir do qual a sociedade dominante estabelece construções sobre o que é ideal ou não. Esse mesmo corpo assume diferentes significações, de acordo com o período, cultura, sociedade, etc. em que está presente. Além disso, o ele é um objeto que consegue ser reformulado, tendo em vista o espaço e o tempo em que se encontra, sendo essas relações diferentes em alguns lugares. Porém, ao mesmo tempo, o corpo, em sua maioria, está apto a absorver determinadas mudanças (VIANA; LEAL; BAPTISTA, 2021).

Por volta dos anos 90, as redes de comunicação cresceram e, com elas, a disseminação de informações também cresceu, gradativamente. Na atualidade, a mídia e as redes sociais se sobressaem como ferramentas que fomentam ideologias e estilos de vida. Dentre alguns aplicativos criados para as redes sociais, o *Instagram* tem aparecido como elemento muito utilizado pelas pessoas para expor suas vidas e qualificar como e o que deve “se viver”. Ribeiro

e Moscon (2018, p. 36) relatam que há “[...] em torno de 95 milhões de fotos compartilhadas diariamente, com mais de 500 milhões de usuários ativos”. Isto é, essa rede específica é uma realidade e traz muito estímulo visual por meio de fotos. Apresenta-se, por vezes, como uma das ferramentas com mais credibilidade para o crescimento do encantamento pelo culto ao corpo, com imagens de corpos esbeltos e instrumentos para essa idealização. E esses números tendem a crescer diariamente, principalmente entre o sexo feminino, uma vez que ocorre a intensificação por métodos que fazem com que as mulheres tentem se aproximar do corpo perfeito. Infelizmente, no decorrer dos anos, elas têm se submetido a maiores insatisfações com o corpo, sobretudo a partir do que é vendido pelas mídias digitais. (VIANA; LEAL; BAPTISTA, 2021).

O *Instagram* é um espaço que tem, predominantemente entre o sexo feminino, influenciadoras digitais que propagam pressões estéticas e padrões corporais que são quase inatingíveis para a maioria das pessoas. Contudo, apesar de ocorrer muitas informações falsas nesses ambientes, não se pode deixar de ressaltar que alguns perfis ainda são benéficos para uma parte da população. Porém, como Viana, Leal e Baptista (2021) contestam, isso ocorre quando é pensado no corpo saudável dentro de um contexto integral de vida.

O corpo no *Instagram*, como regente das ações e postagens em rede social para muitas pessoas, faz com que a influência gerada e a pressão sobre ele tenham uma proporção enorme. Como exemplo, podemos citar um estudo com adolescentes brasileiros(as) de 12 a 18 anos, em relação à imagem corporal, o qual apresentou como resultado que 70,5% dos adolescentes são insatisfeitos com a imagem corporal e, nessa porcentagem, 74% eram de meninas que relataram insatisfação com o seu corpo e desejavam silhuetas menores ou corpos mais magros (RIBEIRO *et al.*, 2022). Esse estudo apenas confirma o que já foi dito anteriormente e o que diversos outros estudos, até mesmo de países desenvolvidos, apontam: a insatisfação que as pessoas (principalmente as mulheres) têm relacionada ao próprio corpo.

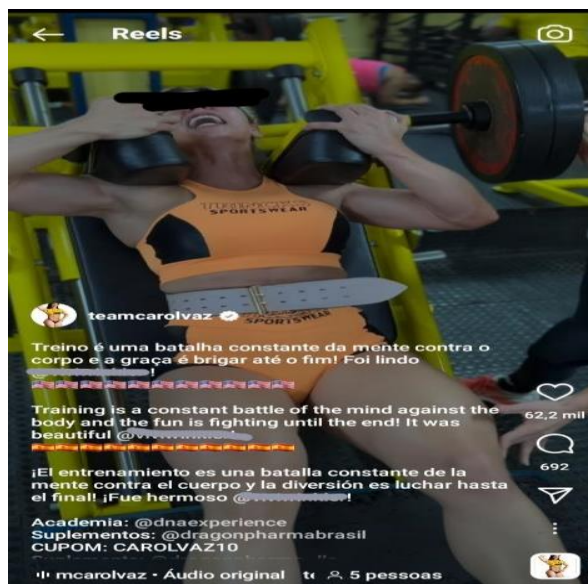
Percebe-se que o tempo de uso de cada rede social também tem influência direta com a disseminação do que é tido como ideal entre as pessoas. E, com isso podemos dizer que os “[...] dados corroboram grande e robusta investigação sobre mídia social, a qual verificou que as meninas que despendiam mais de 20 horas por semana na internet eram mais suscetíveis à insatisfação corporal” (LIRA *et al.*, 2017, p. 169). O medo da rejeição e de não ser aprovado pelo outro, gera, de forma mais latente, o culto à imagem e a dificuldade que as pessoas têm em se reconhecerem em si mesmas, e isso se fortifica quando o indivíduo passa mais tempo nas redes sociais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

PERFIL DAS PROFESSORAS E NÚMERO DE SEGUIDORAS(ES)

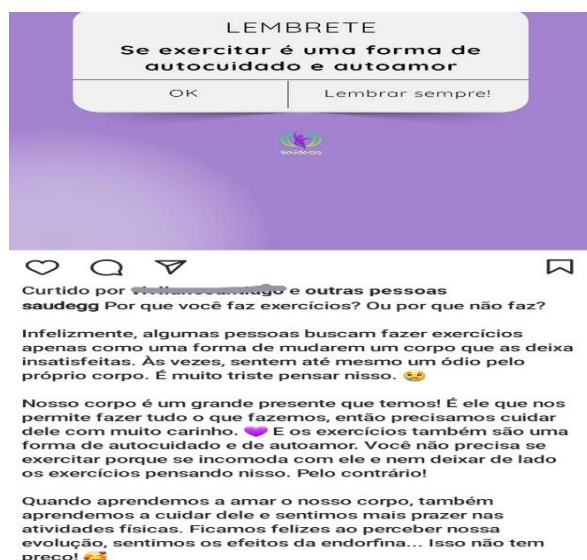
Segundo Ribeiro e Moscon (2018), a rede social *Instagram* influencia fortemente o estilo e a forma de vidas das pessoas, seja por meio de várias áreas de conhecimento ou a partir de relatos das(os) chamadas(os) influenciadoras(es) digitais. Nossa pesquisa foi voltada para o contraponto de padrões corporais na rede em questão. Podemos observar a diferença na forma de lidar com o corpo, nas imagens abaixo:

Figura 1: Forma que o exercício físico é abordado pela professora Carol Vaz



Fonte: *Instagram*

Figura 2: Forma que o exercício físico é abordado pela professora Nati Mota



Fonte: *Instagram*

É importante mostrar as diferentes formas, a partir das quais a EF pode encaminhar o exercício físico para seus praticantes, permitindo, assim, vivências, as mais variadas, além de combinações de influências, para os objetivos pretendidos. É necessário elucidar, também, que a EF busca refletir sobre os mais variados estilos de vida, mesmo aqueles que são impostos pela sociedade. Esses são alguns dos motivos que justificam a pesquisa e nos mostram como esses perfis podem trazer diferentes manifestações, com foco nas redes sociais.

O número de seguidores(as) de cada influenciadora nos mostra como o *Instagram* tem forte interferência na vida de jovens e adolescentes, e como estes criam expectativas sobre seus próprios corpos (RIBEIRO *et al.*, 2022). Então, foi possível observar que, no início (12/09), o perfil da Carol Vaz estava com 3,2M de seguidores e o da Nati Mota estava com 19,9mil seguidores. Ao término da observação (12/10), Carol já possuía 3,3M e Nati teve uma perda de seguidores, caindo para 19,8mil.

Mesmo que a quantidade de seguidoras(es), entre uma e outra professora, seja relativamente grande, ambos os perfis sofreram alterações consideráveis em um curto período de tempo. Isso é algo que poderia ser explicado, como relata Ribeiro e Moscon (2018, p. 40), pelo fato de que: “O indivíduo na contemporaneidade, só consegue o seu espaço social ao se adaptar ao comportamento instituído, e caso isso não ocorra, o indivíduo se torna sem valor, descartável, comparado a um objeto qualquer [...]”. Além disso, a preocupação em alcançar, ou simplesmente permanecer com o corpo que lhes são oferecidos pelas mais diversas fontes (redes midiáticas), ou por sua própria ideologia, pode ser um fator preponderante para ter culminado na direção que esses perfis assumiram.

A diferença de seguidoras(es) entre as professoras pode ter se dado pelo fato de uma tratar do corpo valorizado pelas mídias e pelo contexto histórico-cultural que foi construído ao longo dos anos. E a outra, por sua vez, tratar o corpo sem supervisão de um padrão colocado pela sociedade. Podemos afirmar isso, “[...] posto que no momento histórico atual, quem não pertence ao arquétipo estabelecido, sofrem penalização, são ridicularizados, desprezados e criticados devido sua estrutura corporal” (SOUZA; GONÇALVES, 2021, p. 2).

É preciso deixar claro que o perfil da professora Nati Mota tem a autodenominação de *gorda* em sua descrição e, em suas postagens e publicações, existe a defesa desse conceito. Esse posicionamento da professora demonstra como ela procura trazer uma proposta de ver o corpo de modo não padronizada, o que auxilia no rompimento de padrões sociais estabelecidos.

Podemos inferir que a quantidade reduzida de seguidores(as) da professora Nati seja por conta desta postura, pois a maneira como a professora se auto denomina pode ser capaz de gerar menos atratividade para um perfil de *Instagram*. Isso se dá pelo fato de que a gordofobia se faz presente e é geradora de ridicularização e desprezo desde muitos anos. Souza e Gonçalves (2021) consideram que não se encaixar no perfil corpóreo que a sociedade impõe é basicamente não atender às perspectivas das pessoas. Destarte, a professora, ao apresentar um padrão diferente do que a sociedade institui, possibilita visualizar o interesse da maioria no que se diz respeito ao corpo.

Por esse, e por diversos outros fatores, é possível relacionar o estilo de vida de cada professora (e o que cada uma propaga nas redes) à quantidade de pessoas que as seguem nas redes sociais. A professora Nati, por exemplo, aborda sobre diversas temáticas em seu perfil, como religião, alimentação, relações com exercícios físicos, corpo e mente, entre outros, o que demonstra como ela compreende a saúde. Observamos que há a concepção de saúde como algo amplo, e não somente relacionada à prática de exercícios físicos, o que foge de um padrão obcecado por exercícios e alimentação.

Outro aspecto que vemos como preponderante para o número de seguidores das professoras é a metodologia usada para ensinar e ajudar suas(seus) alunas(os) a se exercitarem e para atingi-los, de alguma forma, nas redes sociais. Carol Vaz exhibe treinamentos on-line em português, inglês e espanhol, além de seus treinamentos presenciais, na sua academia, onde trabalha há mais de 20 anos, por mais de 12 horas por dia. Por sua vez, a professora Nati Mota exhibe métodos com menos infraestrutura, que vão desde aulas gravadas, ou on-line, para um público iniciante/intermediário, com duração de cerca de 30 minutos, com exercícios mais simples.

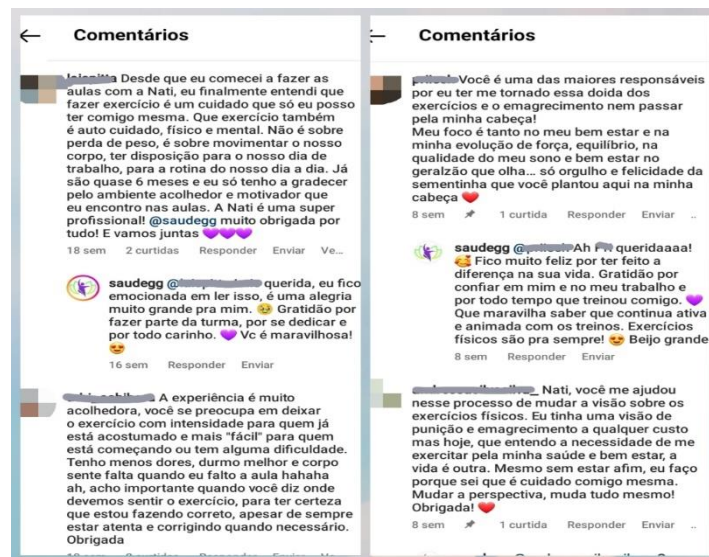
Dessa forma, por meia da realidade trazida nesta categoria, observamos que, nas redes sociais, o perfil mais valorizado para o padrão de corpo é voltado para a estética. Nesse sentido, entendemos que a melhoria da saúde e a busca pelo bem-estar não foram o foco maior das(os)

seguidoras(es), mas padronizar a intensificação do olhar sobre o próprio corpo, e do corpo do outro, se mostrou algo crescente.

FEEDBACK DAS(OS) SEGUIDORAS(ES)

Após o entendimento do perfil de corpo valorizado nas redes sociais, analisamos os feedbacks das(os) seguidoras(es), apontando que os(as) todas e todos seguem e compactuam com a proposta trazida por cada uma, como podemos observar:

Figura 4: Comentários das(os) seguidoras(es) da professoraNati Mota



Fonte: *Instagram*

Figura 5: Comentários das(os) seguidoras(es) da professora Carol Vaz



Fonte: Instagram

Ao observarmos a exposição a que as professoras se submetem em seus perfis, e também a relação com o número de seguidoras(es) de cada uma, podemos delimitar que cada perfil atende a um determinado público. Por exemplo, Carol Vaz aborda em seu perfil, como citado anteriormente, conteúdos mais voltados para a estética. Com isso, observamos que o seu foco não é pensado para a saúde de forma ampla e conjunta, visto que ela trabalha de modo a requerer fatores provenientes de saúde mental somente para não atrapalhar a questão física. Isso se faz presente em seu perfil, já que a sua prioridade parece ser a questão física/estética, em detrimento dos outros elementos que compreende a saúde.

Percebe-se que o *feedback* das(os) seguidoras(es) se dá de forma positiva, em ambos os perfis, na maioria das vezes. Isso pode se dar pelo fato de que

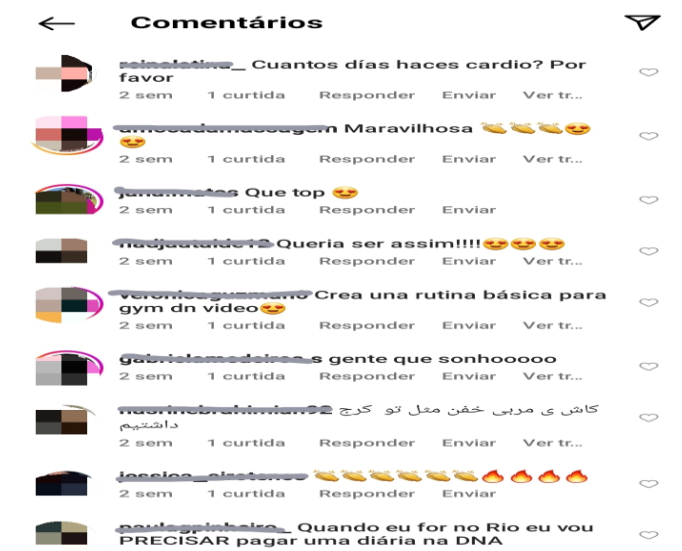
[...] as informações que os usuários compartilham são recebidas por quem as vêem, o que pode gerar ou não uma influência sobre os seus comportamentos, permitindo que os seguidores construam suas impressões sobre o usuário que compartilhou determinada publicação. (RIBEIRO; MOSCON, 2018, p.37).

Percebe-se que outro fator culminante para o *feedback* das(os) seguidoras(es) pode estar ligado ao alcance que as contas possuem. Ribeiro e Moscon (2018) afirmam que as redes sociais permitem uma expansão das relações, facilitando que as pessoas se comuniquem, mesmo que em lugares distintos, a partir dos ambientes virtuais. Reforçamos essa afirmação com o perfil da Carol Vaz, que apresenta usuárias(os) de todos os lugares do mundo, pois, frequentemente, em suas publicações, é possível perceber o *feedback* de pessoas de outros países, como Austrália, Estados Unidos, Egito, Espanha, etc. Há, também, pessoas de diversas localidades do Brasil. Já o alcance

atingido pela Nati Mota não é inferior em relação aos locais e às pessoas, mas, em seu perfil, é possível perceber *feedback*, em sua maioria, de usuários(as) brasileiros(as).

As figuras abaixo nos mostram alguns *feedbacks* das(os) seguidoras(es), e a percepção do alcance de suas contas:

Figura 6: Comentários do perfil da Carol Vaz



Fonte: Instagram

Figura 7: Comentários do perfil da Nati Mota



Fonte: Instagram

Queiroga, Barone e Costa (2016) pontuam que, mesmo o modo de vida de cada ser humano sendo diferente, em algum momento, existirá uma maneira de agir, pensar e sentir da mesma forma. Percebe-se que, apesar dos perfis atingirem pessoas de todos os lugares, de todos os jeitos, classes e idades, o pensamento de modo coletivo se instaura. Podemos dizer isso quando analisamos os *feedbacks* das(os) seguidoras(es), que, em sua maioria, mostram o desejo de serem como as professoras ou almejam algo relacionado ao que elas defendem.

As/Os seguidoras(es) de Carol Vaz trazem consigo o desejo de conseguirem chegar onde Carol chegou e, principalmente, a construir o corpo estético que a professora tem. A indústria de emagrecimento (ou cultural) pode ser fator determinante dessas provocações sobre o corpo e o *feedback* que as(os) seguidoras(es) expõem. Isso é posto, uma vez que aquela indústria, nesse contexto, visa o referencial de corpo perfeito/magro da sociedade atual, além de procedimentos e produtos que fazem as pessoas cooptarem determinadas escolhas (BAPTISTA, 2013). Mesmo que Carol Vaz possua sua metodologia, esta atinge, em maior número, pessoas que buscam um corpo belo, esteticamente perfeito.

Já no perfil de Nati Mota, temos *feedbacks* das(os) seguidoras(es) com anseios por seus métodos e aulas de forma a abordar o corpo e a saúde em geral, sem muito foco na estética. As(Os) seguidoras(es) dela, por sua vez, estão fora dos padrões e fogem de um tratamento gordofóbico. Visto que a gordofobia pode ser internalizada pela própria pessoa, em qualquer âmbito (escolar, profissional, etc.), principalmente em mulheres, causando-lhes desmotivação e depreciação sobre o próprio corpo (SOUZA; GONÇALVES, 2021), a professora em questão incentiva, de forma ferrenha, o fortalecimento e a aceitação do próprio corpo, seja ele como for.

O PADRÃO FEMININO E AS INFLUENCIADORAS

Vale ponderar que os padrões de beleza se reformulam de acordo com o contexto cultural e social em que está inserido. Atualmente, é inegável que as mulheres têm sido mais afetadas por essa retroalimentação de padrão e aparência perfeita gerada no decorrer dos anos. Como Souza e Gonçalves (2021, p.6) ressaltam “O poderio do patriarcado estipula ideais de como deve ser o corpo feminino, sendo então, uma forma de controle. Desse modo, o sexo feminino é constantemente vítima da opressão estética [...]”. Diante disso, é possível afirmar, ainda, que o corpo feminino é fruto de um caminho sistematicamente estruturado na sociedade.

Sendo assim, podemos pontuar exemplos de influências para o padrão estético, com treinamentos gerados para crianças a partir de 11 anos, o que gera um estímulo precoce a treinos e alimentações rigorosos, tendo em vista o perfil da Carol Vaz. Destarte, é possível perceber a complexidade da transição para a pré-adolescência, e como os perfis aumentam as buscas por

transformações, corroborando o que Souza e Gonçalves (2021,p.15) dizem: “Tendo em vista que o pré-adolescente tem noção de sua existência a partir da vida em sociedade, ele apreende concepções dadas pelo meio social, as normas e a consciência [...]”. Além disso, percebe-se, ainda, que as influências, mesmo que para crianças e pré-adolescentes, são (em sua maioria) para meninas, visto que até os meios de divulgação apresentam, em suas capas, perfis femininos.

Figura 8: Divulgação da Carol Vaz de seu treinamento para crianças

Fonte: *Instagram*



Fora isso, os treinamentos, quase que exclusivamente, são para mulheres. Sustentamos tal afirmação, pois, durante a observação, foi possível perceber apenas um homem sendo treinado pela professora na academia em que trabalha. Não podemos afirmar que seja ele seu único aluno do sexo masculino, mas, durante o período de observação, este foi o único mostrado pela professora-influenciadora em seu perfil. Sua influência para as mulheres é demonstrada, também, no curso específico que a professora em questão direciona para elas, o que nos confirma a pressão social que é imposta para o sexo feminino: “É visível a preocupação das mulheres em atingir um corpo perfeito que estampam as capas de revistas, propagandas e outdoors, além de a mídia em seu conjunto [...]” (VIANA; LEAL; BAPTISTA, 2022, p.3).

Já Nati Mota desmistifica que o modelo ideal e saudável seja o do corpo magro. Diferente das várias pessoas que incentivam a redução do peso para ter saúde, a professora não tem como principal foco de influência o emagrecimento. Ela estimula o fortalecimento de grupos de pessoas que tenham o olhar da sociedade voltado para elas, como o das pessoas vistas como “feias” e fora dos padrões, que sofrem gordofobia e diversos outros preconceitos relacionados ao corpo. Além disso, em seu perfil, Nati Mota foca em exercícios físicos voltados para o bem-estar, a saúde e para estimular pessoas a saírem da sua zona de conforto, sem cobranças rígidas.

Nati Mota ainda expõe, em suas publicações, a necessidade de profissionais de EF internalizarem que nem todas as pessoas possuem um único objetivo, o que, nesse momento atual, seria o de conseguir o corpo belo para se “encaixar” na sociedade.

Figura 10: Postagem da Nati Mota, de sua posição sobre emagrecimento

saudegg Se você já me segue há algum tempo, já deve saber que eu sou uma grande entusiasta dos exercícios físicos! Sou apaixonada por movimentar o corpo e incentivar outras pessoas a fazerem o mesmo e perceberem todos os benefícios. 😊

Inclusive, você já deve ter percebido que eu nunca cito o emagrecimento como um dos benefícios e isso tem um motivo.

A maioria dos profissionais de educação física está sempre focando exclusivamente em emagrecimento, definição do corpo, perda de gordura... Já reparou nisso? Tenho certeza que sim. 😊

E aí fica parecendo que exercício só serve pra isso. Aliás... É o pensamento que fica grudado em muita gente. Algumas pessoas chegam a exagerar nos exercícios, correndo risco de se lesionarem, e depois deixam de lado quando perdem os quilos que queriam. Outras acham que se exercitar é chato porque sempre associaram à pressão para perder peso. 😊

Conversamos sobre gordofobia médica recentemente e esse papo de hoje tem tudo a ver com o assunto. São sempre profissionais que não podem ver uma pessoa gorda sem dizer que ela precisa emagrecer. (Imagina quando descobrirem que nem todo mundo tem o mesmo objetivo, né?! 🤔)

Eu acredito que você não TEM QUE nada. É ótimo se exercitar por uma série de motivos. É muito prazeroso, é um momento seu, por isso defendo o bem-estar.

É você quem está no controle, só você sabe o que isso vai significar pra você. Pode ser um monte de coisas, pode até ter relação com seu peso sim, mas isso é só você quem vai dizer.

Faça exercícios por amor a você mesma, pra se sentir bem. Estou aqui pra te ajudar nesse processo! 💜💚

Fonte: *Instagram*

Além disso, a professora também direciona suas aulas e postagem para seu público, que é quase exclusivamente de mulheres. Ela defende a construção de uma relação saudável e tranquila consigo mesma, sem a necessidade de erguer a sua personalidade e seu corpo a partir dos outros. Isso porque ela visualiza uma sociedade com cobranças maiores sobre o sexo feminino, o que pode ser comprovado por meio de diversos estudos, como em Viana, Leal e Baptista (2021, p. 4), os quais salientam que “[...] essa mídia intensifica a busca pelo corpo ideal e suas consequências para a vida das pessoas, considerando-se que, aparentemente, a pressão social é maior sobre o sexo feminino”.

Por fim, ambas as professoras são capazes de fortalecer ou quebrar os paradigmas que são criados na atualidade, principalmente nas redes sociais que, por sua facilidade, criam modelos de vidas a serem seguidos. As duas fazem isso da forma que lhes convém ou acreditam ser correta ou rentável. O que define o público de cada uma é a sensação de buscar o seu lugar no espaço social.

CONSIDERAÇÕES

Com base no que foi apresentado, é possível perceber que as redes sociais têm grande influência no padrão de corpo que é valorizado pela sociedade. Considerando que o *Instagram* é um grande aliado na propagação de informações, sejam elas verdadeiras ou falsas, positivas ou negativas, pudemos configurar um padrão de trabalho da EF pelas postagens das investigadas. As professoras observadas permitiram entender que o número de seguidoras(es) e os *feedbacks* que dados por elas(es), em seus perfis, diziam muito sobre o tipo de modelo corpóreo e sobre o que as professoras almejam ou defendem nas redes sociais.

Destarte, com o presente estudo, também foi possível perceber como a padronização de corpos exigidos pela sociedade atinge, principalmente, o público feminino, e como as professoras defendem e acreditam no padrão que o corpo feminino precisa construir (ou desconstruir) para permanecer na sociedade, no momento atual. Esta pesquisa evidenciou alguns elementos fundamentais para a compreensão do que a sociedade fortalece sobre os padrões de beleza e sobre a indústria do emagrecimento.

Podemos concluir que o senso comum, principalmente com o fortalecimento das redes sociais, é um grande ditador de corpos tidos como “perfeitos” esteticamente. Essa prática tem bombardeado e mantido os indivíduos insatisfeitos para que, depois, sejam vendidas “soluções” que favoreçam apenas a indústria do emagrecimento. Contudo, esquecem que cada corpo é único e que a saúde deve ser priorizada como um todo. Até mesmo porque os padrões de beleza, atualmente impostos, são quase que inalcançáveis para grande parte da sociedade.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Adriana; NATAL, Geórgia; VIANA, Lucina. **Netnografia como aporte metodológico da pesquisa em comunicação digital**. Cadernos da Escola de Comunicação, Curitiba, v. 1, n. 6, p. 1-12, 07 fev. 2017. Anual. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernoscomunicacao/article/view/1958>. Acesso em: 19 jul. 2022.

ANZAI, Koiti. O CORPO ENQUANTO OBJETO DE CONSUMO. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [s. l], v. 21, n. 2, p. 71-76, jan/mai 2000. Quadrimestral. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/786>. Acesso em: 24 ago. 2022

BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. CORPO, ESTÉTICA, EXERCÍCIO E SAÚDE COLETIVA. **Praxia - Revista On-Line de Educação Física da Ueg**, Goiás, v. 1, n. 3, p. 4-24, 29 set. 2013a. Anual. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/view/2083>. Acesso em: 07 set. 2022.

BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. A obesidade e a indústria do emagrecimento. **ComCiência**, Campinas, n. 145, fev. 2013b. Disponível em: http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151976542013000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 ago. 2022.

BRASIL. **Ministério da Educação**. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas da pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2008. P.51.

LIMA, Aline Cristina da S. *et al.* O DESAFIO DO CONHECIMENTO. **Revista Eletrônica Inter- Legere**: Revista semestral do programa de pós-graduação em Ciências Sociais- UFRN, São Paulo, n. 14, p. 1-8, 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/editoresinterlegere,+5283-12922-1-SM%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/editoresinterlegere,+5283-12922-1-SM%20(3).pdf). Acesso em: 09 out. 2022.

LIRA, Ariana Galhardi *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. São Paulo, p. 164-171. 22 jul. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/#>. Acesso em: 05 out. 2022

MINAYO, Maria Cecília de Souza *et al.* **PESQUISA SOCIAL: teoria, método e criatividade**. 21 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2002. P.81.

RESUMO Executivo TIC Domicílios 2019. 2019. **CETIC.BR**. Disponível em: <https://cetic.br/pt/publicacao/resumo-executivo-pesquisa-sobre-o-uso-das-tecnologias-de-informacao-e-comunicacao-nos-domicilios-brasileiros-tic-domicilios-2019/>. Acesso em: 28 jun. 2022.

RIBEIRO, Michelle Porto; MOSCON, Daniela. REFLEXÕES SOBRE O USO DO INSTAGRAM NA CONTEMPORANEIDADE. **XVII Sepa - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 35-56, nov. 2018. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5576>. Acesso em: 21 set. 2022.

RIBEIRO, Pedro Henrique *et al.* Insatisfação corporal: um estudo entre adolescentes brasileiros / bodydissatisfaction. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 8, n. 2, p. 10779-10786, 11 fev. 2022. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv8n2-154>. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/43947>. Acesso em: 03 out. 2022.

SOUZA, Valdelice Cruz da Silva; GONÇALVES, Josiane Peres. Relações entre gordofobia e teoria Histórico-Cultural. **ItinerariusReflectionis**, [S.L.], v. 17, n. 2, p. 01-18, 28 jan. 2021. Universidade Federal de Goiás. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5216/rir.v17i2.58997>. acesso em: 30 agos. 2022.

Vermelho, Sônia Cristina *et al.* Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educação & Sociedade** [online]. 2014, v. 35, n. 126, pp. 179-196. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302014000100011>. Acesso em 10 nov. 2022.

VIANA, ThaynaraTalyta Duarte; LEAL, Cátia Regina Assis Almeida; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. O corpo no Instagram: um olhar sobre as postagens do mundo fitness. **Praxia - Revista On-Line de Educação Física da Ueg**, [S.L.], v. 3, p. 1-19, 13 jun. 2021. Universidade Estadual De Goiás. <http://dx.doi.org/10.46878/praxia.v3i0.11232>. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/view/11232>. Acesso em: 01 set. 2022.

ZOBOLI, F.; DA SILVA, R. I.; CORREIA, E. S. O corpo enquanto objeto de estudo da Educação Física: Breves apontamentos. **Scientia Plena**, [S. l.], v. 9, n. 7(a), 2013. Disponível em: <https://www.scientiaplenua.org.br/sp/article/view/1376>. Acesso em: 10 nov. 2022.

Manual de citas y referencias bibliográficas: latino, APA, Chicago, IEEE, MLA, Vancouver (Margarita Pérez, Manuel Romero, Ella Suárez, Nicolás Vaughan): <http://bit.ly/2XBy2yU>

Orientações para elaboração de trabalhos científicos: projeto de pesquisa, teses, dissertações, monografias e trabalhos acadêmicos, conforme a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), a American Psychological Association (APA) e o Comitê Internacional de Editores de Revistas Médicas (VANCOUVER), feito pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais: <https://bit.ly/3i2wgEV>