

# ALIMENTAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E MULHERES: UMA ANÁLISE SEGUNDO A REVISTA *BOA FORMA*.

**Claudinéia da Silva Vieira**

Acadêmica do Curso de Graduação em Gestão Desportiva e do Lazer  
Universidade Federal do Paraná

**Isabel Cristina Martines**

Professora do Curso de Graduação em Gestão Desportiva e do Lazer  
Universidade Federal do Paraná

## RESUMO

*Este estudo apresenta uma análise feita através da Revista Boa Forma (RBF), considerando publicações de capas e matérias relacionadas à alimentação e atividade física tendo em vista a saúde das mulheres. Descobriu-se que a RBF publica suas capas usando mulheres aparentemente com corpos “perfeitos” para divulgar matérias com promessas de emagrecimento rápido, através do que chamamos de “dietas milagrosas”, aproveitando assim a vulnerabilidade das leitoras em relação às informações relacionadas ao emagrecimento saudável e permanente.*

**Palavras-chave:** Revista Boa Forma; Alimentação; Mulheres; Saúde; Atividade Física.

## INTRODUÇÃO

O presente artigo oferece uma discussão a respeito da alimentação e a prática da atividade física para mulheres, a partir de um estudo feito com a Revista Boa Forma (RBF). Ao analisar a RBF, pretendeu-se identificar quais os tipos de dietas publicadas durante um ano, considerando alimentação balanceada aliada à prática regular de exercícios que beneficiam a saúde, mais especificamente como as dietas, com a finalidade de perda de peso, estão relacionadas às atividades físicas.

Objetivou-se estabelecer uma breve discussão a respeito da alimentação relacionada à prática da atividade física, tendo em vista o que a RBF publicou sobre o assunto numa mesma reportagem, da mesma matéria. Foram analisados os treze

exemplares publicados no ano de 2012, sendo um exemplar por mês e um publicado como edição especial, no final do ano<sup>1</sup>.

Além de ser uma revista comercial - sua média de custo unitário é de R\$ 8,90 - a RBF reconhecidamente tem como característica publicar em suas capas promessas de emagrecimento rápido, aliando uma “dieta milagrosa” aos “produtos da moda”.

O estudo aqui apresentado trata-se de uma pesquisa de análise de conteúdo no qual é possível obter informações através de dados publicados numa revista comercial, onde se torna possível estudar o comportamento das mulheres em relação à alimentação e atividade física.

Também permite perceber a vulnerabilidade das pessoas quanto às informações sobre dieta, perda de peso e emagrecimento junta a fotos e imagens de corpos que, através de recursos como os *softwares* de programas de edição de fotografias, aparentemente perfeitos fazem com que a maioria das mulheres se sintam atraídas por uma bela capa, sendo que para conquistar um corpo “perfeito” é necessário tempo, e junto com ele muita disciplina e determinação exigindo muito sacrifício.

Justificam-se na escolha deste trabalho, as mulheres como objetivo de estudo, justamente porque segundo Navarro e Bacurau, citado por Guedes (2007, p. 11):

[...] mulheres e homens diferem quanto à sua aparência e sabendo-se que nos organismos forma e função estão relacionados, então, podemos concluir que as características fisiológicas (entre inúmeras outras) diferem de acordo com o sexo do indivíduo.

## **APRESENTAÇÃO DAS INFORMAÇÕES INICIAIS**

---

1 Foram analisadas as seguintes Edições da Revista: Ed. 301/Jan.; Ed. 302/Fev.; Ed. 303/Mar.; Ed. 304/Abr.; Ed. 305/Mai.; Ed. 306/Jun.; Ed. 307/Jul.; Ed. 308/Ago.; Ed. 309/Set.; Ed. 310/Out.; Ed. 311/Nov.; Ed. 312/Dez.; Ed. 313/Dez.

A Revista Boa Forma (RBF) tem periodicidade mensal. De acordo com as informações disponíveis no site da Editora Abril, responsável pela edição e venda da revista.

BOA FORMA é a revista que mostra como mulheres comuns e famosas se cuidam, traz opiniões, informações úteis e comparativas, testes, soluções e muito mais. A mulher que quer conquistar um corpo mais bonito e uma vida saudável lê BOA FORMA. (Editora Abril, disponível em <http://www.assine.abril.com.br/portal/assinar/revista-boa-forma>, acesso em 24/05/2013).

É uma revista de caráter comercial e tem como objetivo principal a venda, ao publicar capas com fotos de mulheres sensuais, com um corpo aparentemente perfeito. Outro objetivo da RBF é vender os famosos “produtos da moda” com a finalidade de se obter emagrecimento, dentre vários, podemos citar: óleo de coco, semente de Chia<sup>2</sup>, semente de linhaça, etc.

## **DISCUSSÃO DOS DADOS**

As informações de o quadro a seguir colocam em evidência que a RBF trata de assuntos relacionados à perda de peso como algo fantástico e faz-se entender que, para atingir um corpo ideal basta seguir as matérias relacionadas ao assunto publicadas em suas edições.

---

<sup>2</sup> A Chia é o nome popular da *Salvia Hispanica*, uma planta herbácea da família das lamiáceas, de origem das regiões da Guatemala, do México e da Colômbia. A planta é mais conhecida por sua semente, que é vendida integralmente, moída ou em forma de óleo. A palavra chia deriva da palavra do nahuatl *chian* que significa “oleoso”. A semente de Chia é uma semente com propriedades nutritivas especiais e foi muito consumida por civilizações antigas (como a Asteca no México), principalmente por quem precisava de força e resistência física. Ela é uma semente pequena de forma oval (cerca de dois mm de comprimento) e de cores variadas (acastanhadas, cinzentas, pretas e brancas). Foi descoberta há centena de anos, cuja composição nutricional e respectivos benefícios para a saúde, já são desde aquela época conhecidos. A semente da chia é considerada um alimento funcional, dadas suas características compositivas (entre os principais componentes estão as fibras, cálcio, magnésio, potássio, proteína e ômega-3). Seu efeito mucilaginoso (o de absorver e reter água) devido à alta concentração de fibras torna a chia interessante para quem busca emagrecer, posto que possa intensificar a sensação de saciedade.

**QUADRO 1:** Títulos das matérias de capa da revista Boa Forma.

<b>Número da Edição</b>	<b>Título da Matéria da Capa</b>
Ed. 301 Janeiro de 2012	“Menos 4 kg em duas semanas com a dieta do óleo de coco”.
Ed. 302 Fevereiro de 2012	“Dieta Seca Barriga: menos 5 kg em um mês + 9 alimentos superpoderosos”.
Ed. 303 Março de 2012	“Perca 3 kg em 15 dias com a dieta do macarrão milagroso”.
Ed. 304 Abril de 2012	“CHÁ-MATE EMAGRECE: A ciência comprova. Siga a dieta e perca 6 kg em um mês”.
Ed. 305 Maio de 2012	“magra até sábado! Menos 3 kg em sete dias com a dieta detox”.
Ed. 306 Junho de 2012	“Menos 5 kg em um mês com a dieta seca barriga”.
Ed. 307 Julho de 2012	“Perca 7 kg em 14 dias com a nova dieta da proteína”.
Ed. 308 Agosto de 2012	“Barriga chapada: menos 4 kg em 1 mês com um cardápio queima-gordura e aula Express de Muay Thai”.
Ed. 309 Setembro de 2012	“COMBO ANTICELULITE: menos 3 kg em 15 dias com a dieta antioxidante que seca e alisa o bumbum”.
Ed. 310 Outubro de 2012	“DESAFIO DE VERÃO: menos 10 kg e corpo novo ATÉ DEZEMBRO”.

Ed. 311 Novembro de 2012	“Menos 3 kg em 15 dias com a Dieta da Chia”.
Ed. 312 Dezembro de 2012	“Magra para o Réveillon- 5 kg em 15 dias com a dieta Dukan”.
Ed. 313, Especial de Dezembro de 2012.	“Menos 2 kg em 5 dias com a dieta detox”.

Ao analisar o quadro, é possível observar que em doze meses, apenas a capa referente ao mês de agosto de 2012, edição 308, refere-se à perda de peso aliada a um tipo de atividade física junto à alimentação: “Barriga chapada: menos 4 kg em 1 mês com um cardápio queima-gordura e aula Express de Muay Thai”. Na edição 310, do mês de outubro a RBF também desenvolve sua matéria aliando a perda de peso com a atividade física: “DESAFIO DE VERÃO: menos 10 kg e corpo novo ATÉ DEZEMBRO”, onde a RBF disponibiliza duas páginas com uma aula exclusiva, explicando também, através de fotos como cada exercício deve ser executado, e ainda deixa disponíveis as seguintes intensidades de treino: muito fácil, fácil, moderado, intenso, forte e muito forte, para que nenhuma leitora sintam-se incapaz de realizar a aula funcional, montada por um profissional da Educação Física, especializado em Treinamento Funcional. E é a partir de dados como esses que pensamos como essas matérias são elaboradas e publicadas, para que não haja falta de informações ou apenas omissão das mesmas. Em todas as outras 11 edições analisadas, o conteúdo é integralmente sobre matérias referentes à perda de peso somente através da alimentação.

Há reportagens afirmando que ao aliar o uso do produto a uma dieta equilibrada é possível reduzir o manequim, eliminando principalmente as “gordurinhas extras” da região do abdômen: “Menos 4 kg em duas semanas com a dieta do óleo de coco”, isso porque o produto contém ácido láurico – uma substância com poder antioxidante e anti-inflamatória e gordura saturada, onde a maior parte é de triglicérides de cadeia média - “um tipo de gordura que, quando chega ao fígado vira energia rapidamente”, diz Natália Colombo, Nutricionista da Clínica NcNutre, em São Paulo (RBF, 2012; p. 83). Entre os

produtos que “afinam” a região da cintura, o chá-mate também é colocado pela RBF para esse fim, como é possível observar na capa da edição 304, referente ao mês de abril: “CHÁ-MATE EMAGRECE: A ciência comprova. Siga a dieta e perca 6 kg em um mês”. Segundo a RBF, estudos realizados com ratos de laboratório na Universidade do Vale do Itajaí (Univali), em Santa Catarina confirmou que a erva tem esse poder, especialmente por causa da cafeína presente em grande quantidade na erva-mate. “É uma substância estimulante e com ação lipolítica – ou seja, facilita a queima de gordura em excesso no organismo”, explica a nutricionista Vanessa Franzen Leite, da Clínica de Emagrecimento, Saúde e Beleza, em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul.

Encontramos, também, matérias que enfatizam alguns alimentos como “superpoderosos”: “Dieta Seca Barriga: menos 5 kg em um mês + 9 alimentos superpoderosos”, como na edição 302, publicada no mês de fevereiro, que oferece uma lista com nove alimentos: semente de chia, temperos (pimenta vermelha, gengibre e mostarda), azeite extravirgem, probióticos (os que possuem bactérias vivas benéficas ao organismo, como os iogurtes e os leites fermentados), frutas vermelhas (morango, jabuticaba, uva, amora, açaí e framboesa), abacate, óleo de coco, vinagre, e chás verde e branco e até mesmo os “milagrosos”, como vemos na capa da edição 303, lançada no mês de março: “Perca 3 kg em 15 dias com a dieta do macarrão milagroso”, onde famosas apostam no *itokonnyaku*<sup>3</sup>: um tipo de macarrão asiático.

E a RBF investe ainda em matérias que prometem emagrecimento em pouquíssimo tempo como na edição 305, referente ao mês de maio: “magra até sábado! Menos 3 kg em sete dias com a dieta detox”, e a promessa de emagrecimento rápido se repete na capa da edição 307, do mês de julho que diz: “Perca 7 kg em 14 dias com a nova dieta da proteína”. “Menos 3 kg em 15 dias com a Dieta da Chia” é o que promete a

---

<sup>3</sup> Itokonnyaku: originado de uma raiz chamada konjac, que possui grande quantidade de glucomannan, um tipo de fibra solúvel. Os estudos com o glucomannan mostram que ele absorve muita água, dando maior sensação de saciedade e, devido à alta viscosidade, há diminuição na velocidade de esvaziamento do estômago, fazendo com que essa sensação se prolongue por mais tempo. Os benefícios da fibra estendem-se ao intestino por não ser degradada no estômago, ao chegar ao intestino, as bactérias realizam a fermentação da microbiota intestinal. Outro benefício que alguns estudos vêm apresentando é a redução nos níveis do colesterol LDL (o colesterol ruim), atribuídos à capacidade de formar gel, onde o colesterol é absorvido pelo intestino.

capa da edição 311, publicada no mês de novembro, e não é muito diferente a matéria que figura a capa da edição 313, especialmente desenvolvida para encerrar o ano: “Menos 2 kg em cinco dias com a dieta detox”.

Semelhanças entre as matérias de capa são comuns, como as edições 302 e 306, referentes ao mês de fevereiro e junho, respectivamente: “Dieta Seca Barriga: menos 5 kg em um mês + 9 alimentos superpoderosos” e “Menos 5 kg em um mês com a dieta seca barriga”.

Outro ponto bastante abordado pela RBF são as dietas desintoxicantes, presentes nas matérias na maioria das edições, em especial, na edição 309, em setembro, desejada pela maioria das mulheres por causa do título da matéria que diz: “COMBO ANTICELULITE: menos 3 kg em 15 dias com a dieta antioxidante que seca e alisa o bumbum”, onde é adotada uma dieta com alimentos como: açafrão ou cúrcuma, aveia, azeite de oliva, chá de cavalinha, centelha asiática e dente-de-leão, frutas cítricas, frutas vermelhas, linhaça, mamão e abacaxi, melão, óleo de gergelim, peixes (salmão, atum, sardinha e arenque), pepino, sálvia, semente de abóbora e suco de uva integral. Naturalmente anti-inflamatórios, são capazes de desintoxicar e desinchar, proporcionando assim, a perda de peso. A RBF também indica cremes, automassagem passo a passo e, ainda, um verdadeiro arsenal de recursos encontrados em clínicas de estética que, juntos, formam um time imbatível: amigos da pele lisinha e inimigos dos furos indesejáveis que dão origem à celulite.

E para atrair os olhares de milhares de leitoras numa data onde tudo é corrido, mas não se deve perder o foco nem a esperança, a RBF traz em sua publicação uma novidade presente na capa da edição 312, referente ao mês de dezembro: “Magra para o Réveillon- 5 kg em 15 dias com a dieta Dukan” – é a dieta das proteínas, de origem francesa criada pelo médico Pierre Dukan. Essa dieta fez sucesso com a princesa Kate Middleton e a cantora Jennifer Lopez (RBF, 2012, p. 82).

Ao analisar a RBF observaram-se famosas com idades de 25 a 50 anos. O mais curioso é que, só foram reveladas na capa da Revista as idades das famosas com mais de 30 anos, com exceção da atriz e apresentadora Fernanda Lima que, aos 35 anos de idade saiu na capa da Ed. 306 publicada no mês de junho, tendo a sua idade revelada na matéria e não na capa como a as demais estrelas com mais de 30 anos.

Todas as artistas, com exceção da atriz e apresentadora Fernanda Lima, 35 anos – não teve sua idade revelada na capa da Ed. 306, do mês de junho, com menos de 30 anos de idade não tiveram suas idades reveladas nas capas da RBF. Isso porque ao estarem em forma e de bem com o corpo, as idades das demais artistas com mais de 30 anos foram reveladas na capa para atrair olhares e a admiração das pessoas, em especial das mulheres, que cobiçam um corpo bonito e desejado, e assim, acreditam na ideia de que é possível se conquistar o “corpo dos sonhos” em qualquer momento de sua vida, inclusive após os 30 anos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nos treze exemplares analisados da RBF foi possível perceber como a revista investe em propagandas e matérias relacionadas ao emagrecimento rápido, dando ênfase à perda de peso por ser objetivo da grande maioria das mulheres. A revista usa a persuasão<sup>4</sup> na hora de publicar suas capas e desenvolver matérias ganhando a atenção do público alvo: as mulheres.

## **REFERÊNCIAS**

REVISTA BOA FORMA (RBF). Disponível em <http://www.assine.abril.com.br/portal/assinar/revista-bou-forma>.

GUEDES, Dilmar Pinto, 1962 – Musculação: estética e saúde feminina/Dilmar Pinto Guedes, - 3. ed. revisada e ampliada. São Paulo: Phorte, 2007.

---

<sup>4</sup> Persuasão é uma estratégia de comunicação que consiste em utilizar recursos lógico-rationais ou simbólicos para induzir alguém a aceitar uma ideia, uma atitude ou realizar uma ação. É o emprego de argumentos, legítimos ou não, com o propósito de conseguir que outro(s) indivíduo(s) adote(m) certa(s) linha(s) de conduta, teoria ou crença.