



Moda & Nutrição: A Profissão de Modelo e os Hábitos Alimentares

Autores: Bianca Ferreira Bonatte; Marta Fuentes-Rojas (orientadora)

Introdução: A moda significa mudanças frequentes no modo de vestir que traz consigo conceitos de estilo, personalidade, comportamento, objeto e desejo através dos diversos formas de vestir que representam contextos e tendências que se tornam padrão de corpo e de estilo (MICHETTI, 2015; VENESIANI, 2017; ASSUNÇÃO, 2017; Do PRADO, 2019).

Para ser um modelo profissional, segundo Gomes e Miranda (2014) é preciso um biótipo definido como altura, peso, idade, etnia, localidade. São profissionais, majoritariamente do sexo feminino, que trabalham em eventos publicitários e/ou de moda; que desfilam em espaços demarcados, seguindo movimentos ensaiados sincronizadamente com sons e expressões corporais e faciais (BONADIO, 2004). Porém, nesse universo, para se ter sucesso é preciso ter um corpo dentro do padrão considerado ideal, constantemente alimentado pela mídia e que impacta não só as pessoas externas como também internas ao mundo das passarelas. Para desfilarem, as modelos precisam ter medidas que atendam as expectativas de estilistas e grifes para serem aceitas em agências e concursos. Ao mesmo tempo para manter ou atingir o corpo ideal os modelos costumam aderir a dietas restritivas e exercícios físicos intensos que pode causar impactos metabólicos e nutricionais, levando a fazer parte do grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (VIGGIANO, 2007; LIMA et al. 2010).



Desfile da *Maison Chanel*, outono/inverno 2017. Fonte: The New York Times

Os objetivos foram verificar a influência ou impacto que a profissão de modelo tem nos hábitos alimentares de jovens modelos e sua relação com a alimentação. Identificar dificuldades e estratégias utilizadas pelas jovens modelos para se manter na profissão de acordo com as

exigências da mesma e verificar o conhecimento e o acompanhamento de um profissional da nutrição para a orientação na mudança de hábitos alimentares.

Metodologia: Estudo de caráter qualitativo de tipo descritivo que nos permitiu de alguma forma através da fala das participantes identificar crenças e valores, (Minayo, 2010), que levam a entrar e se manter nesta profissão. Participaram deste estudo 10 profissionais da moda, sexo feminino, maiores de 18 anos, que desenvolvem sua atividade em agências de modelos nas cidades de Limeira-SP e na cidade de Campinas-SP. O instrumento utilizado foi a entrevista semi-estruturada acompanhada de um roteiro de entrevista. As entrevistas foram transcritas na íntegra e identificadas categorias de análise (Bardin, 2008) a partir das falas das entrevistadas.

Foram contactadas 18 modelos ao todo, 8 foram excluídas por não preencherem os pré requisitos da pesquisa ou por recusa em participar. Destas 10 modelos foram incluídas na pesquisa, sendo 5 das agências de Limeira e 5 das agências de Campinas.

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, sob o No. CAAE: 15413219.1.0000.5404.

Resultados e Discussão: A maioria das entrevistadas começaram sua carreira de modelo muito novas na faixa de 6 - 12 anos. O tempo de carreira na profissão, sete (7) delas está entre 4 e 16 anos e três (3) delas entre 6 meses e 2 anos.

Várias modelos apontam que foram incentivadas pelos pais ou parentes para iniciar na carreira, foram levadas às cidades grandes para participar de eventos. No mercado da moda, os modelos vivenciam os sonhos de seus pais e se apropriam deles incentivados por eles e seduzidos pelo *glamour* oferecidos pelos representantes das agências (PRESTES; GRASCI, 2017).

Conforme os seguintes depoimentos: “A princípio, foi um interesse dos meus pais, eles me levaram a São Paulo muito nova pra iniciar na carreira M2; Desde pequenininha minha família me incentivou ir, para esse ramo da moda” M3.

Em relação a **Rotina de trabalho**, depende da demanda de clientes, não é estável, é esporádico, com horários diversos e depende de contatos. Se caracteriza por ser um trabalho autônomo que requer de organização da própria modelo para estar disponível para quando for chamada pelas agências e ela mesma conciliar os horários. É um trabalho aparentemente livre que lhe exige uma disponibilidade permanente (PRESTES e GRASCI, 2017).

Dentro das atividades que realizam com maior frequência apontam que ficam mais na linha comercial, basicamente joias, fotografia e alguns comerciais de TV e divulgação em redes sociais. Conforme apontado por algumas delas: “É um trabalho autônomo. [...] Ah! eu tenho que ir me organizando com os clientes, as vezes consigo remanejar alguns, mudo data, as vezes alguns não mudam, e se eu não posso eles colocam outra modelo e ponto. M1; Não é sempre [...], então, quando aparece trabalho pra mim, eu dou o meu horário M3; [...] depende da situação, o que aparece, eu abraço” M5.

O estudo de Prestes e Grasci (2017), discutem sobre o trabalho dos modelos definindo-o como um trabalho imaterial, que não tem um padrão normal de medida. O sucesso destes profissionais parece estar, segundo os autores citados, em aquele que se assume como responsável de seu corpo, transformando-se num empreendedor e gestor de si, além de estar preparado para responder às demandas que o trabalho exige.

Quanto aos **Hábitos alimentares**, de acordo com as profissionais entrevistadas os hábitos alimentares desde criança buscaram ser saudáveis e manter sempre o peso ideal. Apontam ter uma estrutura física que as ajuda para manter o peso e os cuidados dos pais com a alimentação levou elas a terem hábitos alimentares saudáveis e isso não mudou com a profissão. Conforme apontado nas falas: “Eu sempre comi de uma maneira saudável, [...] M1; Desde pequenininha sempre fui regulada em comer, [...], sempre fui policiada e sempre gostei de comer muita comida M4; Nunca mudei minha alimentação M5; Minha genética é de magra mesmo M9.

No entanto, algumas delas apontam ter mudado sua alimentação: “[...] mudei muito a minha alimentação, [...] comecei a me alimentar melhor. Percebi que comia muito mal. Aí eu

comecei a aprender a fazer comidas mais saudáveis em casa **M6**; Sempre fui meio chata com a minha alimentação, não sou de comer frituras, refrigerante, [...] sou hipertensa. E cuido muito da minha alimentação” **M8**.

Em relação **às refeições**, as profissionais mostram cuidado na escolha dos alimentos buscando sempre alimentos e formas de preparação menos calóricas e mais saudáveis tais como: carnes grelhadas ou assadas, legumes, verduras, frutas e algumas farinhas. Prestes e Grasci (2017), afirmam que os cuidados que as modelos precisam ter em relação ao corpo, as leva a ter uma vigilância constante em relação ao que comem e ao que fazem.

Mesmo tendo uma alimentação saudável, algumas delas, fazem jejum ou substituições em algumas refeições e cortam alguns tipos de alimentos. “Bom, fico de jejum de manhã, café da manhã, eu não tenho [...] minha primeira alimentação acontece 12:30, que é meu almoço, que é onde eu busco mais proteína, verduras e legumes, e no jantar também, como coisas bem leves, então vivo de ar basicamente [...] **M2**; Não janto, é costume. Na janta eu faço uma vitamina com fruta” **M8**.

Outras afirmam comer quando dá tempo. Podemos inferir que dadas as condições de trabalho destas profissionais, fazer sua própria agenda, estar pendente das demandas dos clientes, as exigências do dia-a-dia podem interferir no tempo dedicado a alimentação.

Os hábitos alimentares, conforme as entrevistadas, não mudaram ou pouco mudaram, mas às exigências para se manter na profissão trouxeram alguns sofrimentos em relação a alimentação, interferindo nos hábitos do dia-a-dia. Uma das maiores dificuldades e sofrimento gerado pela cobrança e pressão dos empresários para manter o peso abaixo do normal, provocando ansiedade e estresse em relação com o alimento e a necessidade de se adequar para manter o trabalho.

Segundo alguns autores, os modelos demonstram uma preocupação e medo de serem descartados, por isso a vigilância exacerbada à sua imagem, a insegurança em relação a sua aparência e os riscos a sua saúde física e mental pelo uso de dietas e pelas cobranças da profissão, sem contar com que é uma profissão difícil para se ter sucesso, vivenciando uma rotina de constante competição. (PRESTES E GRISCI, 2017; LISBOA; DELEVATTI; KRUEL, 2015; SVENDSEN, 2010; TRINCA, 2005).

Alguns depoimentos confirmam: Toda quinta feira tinha que ir na agência pra tirar medida. Ai, eles conferiam nossas medidas, se você já tivesse subido meio centímetro, você tomava uma bronca. Ai, passava o dia inteiro comendo bolacha água e sal, [...] tomando um monte de água, tomando chá *detox* o dia inteiro [...]. Sofria muita pressão da agência, e eu era novinha, **M1**; pra você buscar um corpo perfeito, o ideal, tem as restrições, a parte emocional e também a parte física, que é onde você tem que cortar basicamente 80% da sua alimentação e você vai viver de [...] Água basicamente **M2**; [...] a gente sempre tem que tá comendo muito pouco, tipo muito pouco mesmo, a gente tem que controlar, porque eu trabalho com isso **M3**.

Para Silva (2018), o assédio moral é todo e qualquer violência psicológica sofrida em ambiente de trabalho, no caso da profissão de modelo entre o agente ou cliente pressionando as para manterem um corpo sempre magro, sob pena de perderem oportunidades para outras colegas. De acordo com Rodgers *et al* (2017), há uma relação proporcional entre a pressão exercida sob as modelos para alterar a aparência e a adoção de comportamentos não saudáveis para controle de peso.

Conforme apontado por algumas delas: “Eu vou tentando levar um equilíbrio, porque é lógico, se me descuidar vou engordar, e se engordar, não vou trabalhar **M1**; Eu tenho essa liberdade, acho que mais por causa do meu tipo físico, ainda bem que não engordo [...] em grande parte você tem que buscar o equilíbrio na alimentação, senão você não é aceita como uma modelo **M2**.

A constante exposição pode influenciar em aspectos psicológicos como na diminuição da satisfação corporal, que pode levar a adotarem alimentação restritiva sem uma orientação adequada. Apesar das modelos ter uma necessidade energética menor, se a ingestão calórica for restrita por um tempo prolongado pode levar a apresentar sinais de desnutrição (RODRIGUES, 2009).

As entrevistadas nomeiam a alimentação como sendo alimentação de modelo e alimentação normal. As **restrições alimentares** para manter o peso exigido pela agência de modelos causou na maioria delas problemas de saúde e em algumas transtorno alimentar. Como se observou nas falas a pressão recebida por estas profissionais as levaram a realizar restrições alimentares importantes por conta própria para manter o peso, ao ponto de trazer consequências na saúde física e psicológicas das mesmas. Preti et al (2008) afirma que modelos possuem maior propensão a uma relação conturbada com a alimentação devido a maior preocupação com a ingestão calórica e conseqüentemente, a maior probabilidade de adoção de restrições alimentares. Atualmente elas apontam que tem uma alimentação errada, não tem horário certo para se alimentar e acreditam que se deve ao fato de algumas delas terem um dia muito corrido e outras por terem mais de um emprego. “A minha alimentação é muito errada, [...] não me alimento na hora certa, não é todo momento que como comida de fato, tem dias que eu vivo só realmente de carboidrato [...]” M2.

Quando questionadas sobre o **Acompanhamento nutricional**, todas elas afirmaram que não, a agência onde trabalham não oferece esse serviço e elas também não consideram relevante. Apontam que sempre comeram de forma saudável, buscando os melhores alimentos, evitando alimentos que possam levar a aumento de peso. Algumas consideram que o fato de não procurarem uma orientação nutricional tem sido um erro. Para Schoen (2012) e Lisboa (2015), mesmo que as modelos aparentam ter uma qualidade de vida relativamente boa e os níveis de atividade física seja igual ou superior aos não modelos, é indicado um acompanhamento nutricional desde o início de carreira.

Nos depoimentos foi observado que para a maioria não ter tido acompanhamento nutricional por achar irrelevante e consideram que tem sido um erro ter seguido só as orientações oferecidas pelo seu *personal trainer* e dicas na internet. Das dez entrevistadas, apenas três realizaram acompanhamento nutricional. Elas descrevem como foi feito o atendimento com a profissional da nutrição e como lidaram com a orientação. Para algumas a nutricionista oferece um cardápio e aponta basicamente o que deve comer ou não comer. Para outras ir na nutricionista serve para conferir se estão se alimentando adequadamente. Observa-se que a relação estabelecida com o profissional da nutrição é esporádica, pouco valorizada e suas orientações são comparadas ao que elas conseguem pesquisar e ver nas redes sociais.

Chama a atenção a forma como algumas das entrevistadas se referem ao trabalho do nutricionista, dar dieta, isto constitui uma chama de atenção à posição colocada pela área em relação ao conhecimento que a população tem da ação do nutricionista: "eu já pensei em ir numa nutricionista, marcar pedir para passar uma **dietinha [...]**"M5.

Em relação à **Atividade física**, a maior parte delas realizam com frequência atividades variadas de exercícios físicos, afirmam que, fazem a atividade física para manter o peso, queimar calorias, definir músculos e manutenção da saúde. Rodrigues et al. (2009) demonstrou que modelos possuem um nível de atividade física similar ao de não modelos, voltado geralmente para fins estéticos, o que se confirma com nossos achados de que as modelos o realizam por motivos estéticos e também de saúde.

Conclusão: A profissão de modelo, com a rotina instável e a pressão constante pela manutenção da aparência, influencia no surgimento de um sofrimento psicológico e na má relação com o alimento e até em restrições e transtornos alimentares. A estratégia adotada para se manter na profissão tem sido a adoção de uma alimentação saudável aliada a prática de exercícios físicos, embora algumas já tenham adotado métodos não saudáveis para perda de peso. A maioria enxerga o profissional de nutrição somente como o profissional que passa dieta e também não demonstraram interesse no acompanhamento nutricional, assim como o acesso dificultado desestimula a procura pelo atendimento.

Chama a atenção que às exigências da profissão de modelo afetam diretamente os hábitos alimentares e sua relação com o alimento, o que demandaria uma atenção mais efetiva por parte da nutrição. Entendemos que é um serviço que deveria ser oferecido pelas empresas que as contratam, mas que tanto para as empresas como para elas o consideram não relevante. Isto é um chamado para a área da nutrição que poderia criar projetos de atenção a estas profissionais com a intenção de fortalecer vínculos e criar estratégias de promoção e prevenção

para a saúde destas profissionais. Em poucas palavras, mostrar a importância do profissional da nutrição inclusive na prolongação da própria carreira de modelo.

Referências

- ASSUNÇÃO, L. F. **O conceito de moda e o seu papel nas relações de gênero**. Revista Poliedro, v. 1, n. 01, p. 048-064, 2017;
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Editora 70, [2008]. 281 p;
- BONADIO, M. C. **Dignidade, celibato e bom comportamento: relatos sobre a profissão de modelo e manequim no Brasil dos anos 1960**. Cad. Pagu, Campinas, n. 22, p. 47- 81, Junho 2004;
- DO PRADO, L. A. **Gilda de Mello e Souza e a emergência do campo da moda no Brasil (1800-1990)**. Revista de História, n. 178, p. 1-31, 2019;
- LIMA *et al* - **Valor Nutricional de Dietas Veiculadas em Revistas Não Científicas** - Rev. Bras. em Promoção da Saúde. V. 23 (4). Fortaleza. 2010;
- LISBOA, S. D. C. **Aptidão física relacionada à saúde e qualidade de vida em modelos do sexo feminino**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRS). Rio Grande do Sul. 2015;
- LISBOA, S. D. C.; DELEVATTI, R. S.; KRUEL, L. F. M. **Padrões de Beleza, Saúde e Qualidade de Vida em Modelos de Passarela—uma Revisão de Literatura**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 19, n. 3, p. 241-6, 2015;
- MICHETTI, M. **Por que a “Moda Brasileira” quer ser global? desigualdade das trocas simbólicas mundiais e ethos dos atores da moda nacional**. *Sociol. Antropol.* [online]. 2015, vol.5, n.2 [citado2020-02-05], pp.515-533;
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo, SP: Hucitec, 2010. 407 p.;
- PRESTES, V. A.; GRISCI, C. L. I. **Modelo de moda: trabalho imaterial e estratégia existencial consumista na expatriação**. Cad. psicol. soc. trab, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 111-127, dez. 2017;
- PRETI, A et al. **Eating disorders among professional fashion models**. Psychiatry research, v. 159, n. 1-2, p. 86-94, 2008;
- RODGERS, R. F. et al. Results of a strategic science study to inform policies targeting extreme thinness standards in the fashion industry. **International Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 50, n. 3, p. 284–292, 2017;
- RODRIGUES, A. M. et al. **Composição corporal, gasto energético e ingestão alimentar em modelos brasileiros**. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 11, n. 1, p. 1-7, 2009;
- SCHOEN T. H. et al. **Qualidade de vida de adolescentes modelos profissionais**. Psic.: Teor. e Pesq., Brasília, v. 28, n. 1, p. 71-76, Mar. 2012;
- SILVA, M. DE F. **Assédio moral trabalhista na indústria da moda: Como coibir tal prática e suas consequências nefastas?** Portal de Trabalhos Acadêmicos, v. 2, n. 2, 2018;
- SVENDSEN, L. **Moda: uma filosofia**. Zahar, 2010;
- TRINCA, T. **Moda e Reificação: a supremacia da aparência na sociedade do consumo**. Anais do Colóquio Marx e Engels, v. 4, 2005;
- VENEZIANI, M. **Moda y comida: una alianza que predice hechos económicos**. Cuaderno 64, p. 17, 2017;
- VIGGIANO, C E. **Dietas da Moda**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 5, n. 12, p. 55-56, abr./jun. 2007.