AVALIAÇÃO DE PROGRAMAS DE EMAGRECIMENTO VEICULADOS PELA INTERNET: EFETIVIDADE X MANUTENÇÃO

Letícia Costa Orçatti da Fonseca Orientadora: Profa. Dra. Marta Fuentes Rojas
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS (FCA) UNICAMP – SAE / CNPq

Palavras chave: Emagrecimento - Internet - Manutenção

INTRODUÇÃO: No cenário contemporâneo, altas taxas de obesidade e sobrepeso têm sido observadas entre a população mundial. Além desta alta prevalência global deve-se considerar a forte e atual valorização do corpo magro, definido como o modelo estético socialmente aceito. Neste sentido, o discurso midiático pode ser visto como um agente incentivador do culto ao corpo e possuidor de forte papel pedagógico, no controle do peso corporal. (FIGUEIREDO, 2008).

A necessidade de adequação ao padrão estético vigente na sociedade atual determinou o aumento da demanda por serviços de emagrecimento e alguns estudos já apontam a internet como uma estratégia para perda e manutenção de peso corporal. (TURK et al., 2009; NEVE et al. 2011; FUNK et al., 2010).

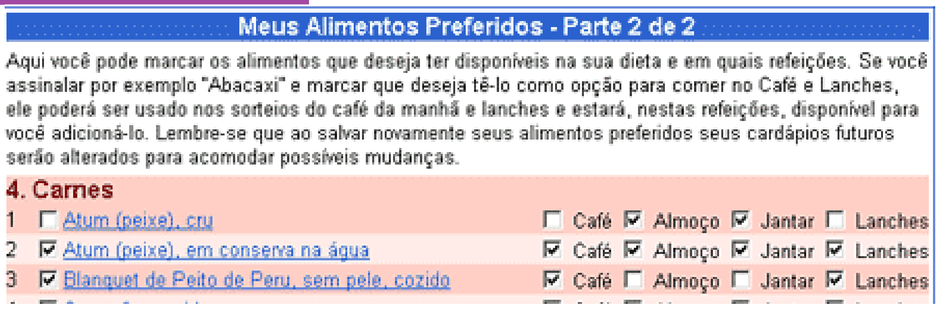
Observa-se que é bastante comum haver a retomada de peso com o término da participação em programas de emagrecimento. Desta forma, julgou-se importante minimizar a incerteza quanto à efetividade a longo prazo destes programas, os quais representam um novo tipo de serviço de emagrecimento, ainda pouco estudado e bastante acessível à população.

O presente estudo teve como objetivo avaliar programas de emagrecimento, veiculados pela internet, a fim de conhecer a estrutura destes programas e identificar elementos associados à manutenção dos resultados.

METODOLOGIA: Estudo de caráter qualitativo, exploratório e descritivo. Foram localizadas 186 páginas na internet e selecionados para análise cinco sites correspondentes a programas de emagrecimento comercializados no Brasil.

- 1ª Etapa (Análise integral dos sites): orientada por seis categorias que compunham uma ficha de registro (Estrutura, Conteúdo, Ingresso, Metodologia, Depoimentos, Marketing); dessa forma foram traçados os perfis de estruturação dos sites.
- 2ª Etapa (Análise de conteúdo dos depoimentos contidos nos sites): Foi empregado o modelo de análise de conteúdo do tipo temática, proposto por Bardin (2004). O *corpus* da análise foi constituído por meio do agrupamento de todos aqueles depoimentos que encontravam-se disponíveis nos sites, no momento da coleta do material de análise. Categorias analíticas finais: Motivadores, Consumo Alimentar, Empoderamento, Mudança de Hábitos e Benefícios.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



A maioria dos programas analisados apresentam planos alimentares flexíveis e com foco no déficit calórico; e utilizam como estratégias o acompanhamento da evolução do usuário, auto monitoramento e oferecimento de ambiente de apoio aos participantes.

Análise de Conteúdo (Depoimentos) – Alguns recortes:

"O mais difícil de qualquer dieta é ter que parar de comer alguns alimentos – e o que facilita no programa é o fato de nada ser proibido, você só precisa reduzir a quantidade, sem passar fome"

"É claro que por mais ajuda dos programas, da dieta e tantas maravilhas que o site apresentava, tive que me manter firme no meu querer. Acho que pela primeira vez em toda minha vida de dietas, essa foi a primeira vez que quis realmente"

A flexibilidade dos planos alimentares propostos parecem favorecer uma melhor adesão à dieta. A adoção definitiva de novos e mais saudáveis hábitos de vida, assim como a responsabilização pelo processo de emagrecimento, entendida aqui como empoderamento, também parecem ser fundamentais para a perda e manutenção do peso corporal.

CONCLUSÃO: As mudanças de ordem corporal obtidas com o uso dos sites, conforme referido nos depoimentos, confirmam a valorização do corpo e do padrão estético vigente. A ausência de restrição alimentar qualitativa, o empoderamento do indivíduo que adere aos programas e o estímulo à adoção de estilo de vida mais saudável, sustentam a ideia de que a maioria dos programas virtuais analisados podem ser considerados efetivos a longo prazo.