

# A CONSTRUÇÃO DE UM CORPO INSTAGRAMÁVEL: o discurso da mentoria no mercado da magreza digitalizada

## THE CONSTRUCTION OF AN INSTAGRAMMABLE BODY: the discourse of mentorship in the digitized thinness market

Michelle Aparecida Pereira Lopes<sup>1</sup>

UEMG: <https://orcid.org/0000-0002-4011-0891>

Vanice Maria Oliveira Sargentini<sup>2</sup>

UFSCAR: <https://orcid.org/0000-0002-7760-3075>

DOI: 10.21680/1982-1662.2026v9n43ID41313

### Resumo

O artigo analisa o discurso da mentoria no Instagram, especialmente nos perfis que prometem emagrecimento e controle corporal, à luz da perspectiva foucaultiana sobre saber-poder, governamentalidade e subjetivação. Com base em uma análise discursiva de cinco perfis com grande número de seguidores, as autoras demonstram como essas mentorias se apresentam como solução rápida e eficaz para alcançar o corpo "ideal", propagando uma visão neoliberal de consumo do corpo. As redes sociais são compreendidas como dispositivos biopolíticos de disciplinarização e controle, onde o corpo torna-se não apenas mercadoria, mas também campo de investimento simbólico e emocional. A pesquisa aponta ainda o uso de discursos religiosos, científicos e de autoajuda como formas de legitimar a mentoria e capturar sujeitos que, insatisfeitos com seus corpos, buscam a felicidade por meio da transformação corporal. Conclui-se que essas práticas atuam como tecnologias políticas do corpo que, ao mesmo tempo em

---

<sup>1</sup> E-mail: michellelopes5@gmail.com

<sup>2</sup> E-mail: isargentini@uol.com.br

que oferecem apoio, capturam e subordinam o sujeito às lógicas da visibilidade, do consumo e da normatividade corporal.

**Palavras-chave:** Corpo instagramável. Mentoria. Biopolítica. Redes sociais.

### **Abstract**

This article analyzes the discourse surrounding coaching on Instagram, particularly in profiles that promote weight loss and body control, through a Foucauldian lens of power-knowledge, governmentality, and subjectivation. Drawing on a discursive analysis of five high-follower accounts, the study reveals how mentorships are framed as quick and effective solutions for achieving the “ideal” body, reinforcing a neoliberal consumption logic of the body. Social media platforms are understood as biopolitical devices of discipline and control, where the body becomes both a commodity and a field of symbolic and emotional investment. The research highlights the use of religious, scientific, and self-help discourses to legitimize mentorships and to capture individuals dissatisfied with their bodies, who seek happiness through bodily transformation. The study concludes that these practices function as political technologies of the body that, while offering support, also entrap and subordinate individuals to the logics of visibility, consumption, and body normativity.

**Keywords:** Instagrammable body. Coaching. Biopolitics. Social media.

### **Introdução**

Em tempos contemporâneos, não se pode desdenhar daquilo que é costumeiramente nomeado de mundo digital, uma fonte infinita e ilimitada de informações e comunicação instaurada pela internet. Nesse contexto, é perceptível que a internet tenha alterado não somente o modo como os indivíduos se relacionam entre si, mas também como estes relacionam-se consigo mesmos, de modo que a percepção

de seus próprios corpos passa também pelas formas como o corpo é mostrado nas diferentes mídias e redes sociais.

Nas diferentes redes, dentre as quais o Instagram, *influencers* esquadriham o corpo físico para além de seus pesos e suas medidas, pois “ensinam” saberes que vão da perda de peso à ioga facial, da alimentação saudável ao uso de vestimentas mais recomendadas para cada ocasião, da coloração pessoal e visagismo às técnicas de relaxamento e qualidades empreendedoras; conceitos variados. O que se observa são conselhos de toda natureza, compondo um arcabouço de técnicas de investimento no corpo que precisam ser detalhadamente ensinadas ao indivíduo o qual busca o controle sobre si mesmo.

Segundo Foucault (2014, p. 31), não há saber “que não suponha e não constitua ao mesmo tempo relações de poder”. Nesse sentido, uma microfísica do poder digital atravessa os corpos contemporâneos, passando a constituí-los de modo tão sutil que se torna imperceptível.

Essa dinâmica instaura um desassossego constante no sujeito em relação ao seu próprio corpo, porque as redes demonstram, a cada postagem, corpos padronizados, percebidos como norma. Com isso, as redes tornam-se importantes produtoras de subjetividade.

Ademais, é em decorrência da padronização corporal que, nas redes, também emergem diferentes técnicas de controle de si estrategicamente auxiliadas pelos recursos do digital. Essas técnicas são exibidas de tal modo que o indivíduo passa a reconhecê-las como táticas fáceis, práticas e rápidas para a resolução da angústia pela insatisfação com o próprio corpo.

Aos que estão do outro lado, oferecendo as artimanhas e os segredos do controle do corpo, cabe a percepção do corpo como um negócio que pode ser bastante lucrativo. As redes monetizam o corpo, passando a cobrar pelas técnicas que oferecem. Em seguida, passam a monetizar também o uso das técnicas no que se convencionou chamar de “mentoria”.

Posto isso, neste texto, buscamos problematizar, tendo em vista conceitos teórico-metodológicos dos Estudos do Discurso de viés foucaultiano, o discurso sobre o

corpo contemporâneo, observando a oferta de mentoria que “vende” o controle do corpo na rede social Instagram.

### **História do corpo, dos pesos e das medidas**

O corpo, quando compreendido como objeto discursivo – social, histórico e político –, é perpassado pela dinamicidade temporal que suscita diferentes compreensões e investimentos sobre ele (Corbin; Courtine; Vigarello, 2011, p. 07-08). Por conseguinte, das diferentes historicidades, decorrem diferentes legibilidades do corpo, pois

é precisamente a experiência mais material que restitui uma história do corpo, sua densidade, sua ressonância imaginária. A originalidade última desta experiência é estar no cruzamento do invólucro individualizado com a experiência social, da referência subjetiva com a norma coletiva (Corbin; Courtine; Vigarello, 2011: 11).

À baila disso, compreendemos que a percepção do próprio corpo pelo indivíduo não advém unicamente de uma experiência subjetiva, mas também do entrelace desta com a coletividade, a cada período histórico. Por isso, a percepção do corpo reflete também como ele foi percebido ao longo dos tempos, especialmente como objeto de investigação e de estudo nas diferentes áreas do saber.

Em diferentes temporalidades, saberes variados afetaram a percepção corporal. Até por volta do século XIX, por exemplo, Courtine (2013) nos relata que o corpo permaneceu como uma espécie de coadjuvante, desempenhando papel secundário ou mesmo ausente nos estudos das Humanidades, visto que elas estavam às voltas com uma tradição filosófica dominada pela compreensão cartesiana.

Anteriormente ao século XIX, Courtine (2013) ainda ressalta o fato de que a percepção corporal passou por momentos díspares e até mesmo contraditórios. A título de exemplificação, no século XV, a percepção corporal era norteada pela ideia da existência de forças cósmicas orientadoras dos desejos e dos humores do corpo. Mais adiante, o mecanismo clássico do século XVII sugeria a visão da física hidráulica, de modo que o corpo passou a ser compreendido como sistematizado, regulado por meio de engrenagens mantenedoras de uma intrincada rede de canais de onde e por onde fluíam substâncias licorosas como o sangue e a linfa.

Essa percepção sistemática convivia ainda com os referenciais religiosos de outrora, por isso, ao corpo impunham-se técnicas de purificação, como o vômito, a purgação e a sangria as quais, juntas, permitiam a compreensão de que quanto mais puro e limpo o corpo, mais digno de proteção dos céus, naquilo que podemos considerar como um pudor orientado para o agrado do divino (Corbin; Courtine; Vigarello, 2012).

Para Corbin; Courtine; Vigarello (2011, p. 11), as técnicas de purificação corporal do século XVII são prelúdios da percepção contemporânea do corpo, já que funcionam como artifícios para uma melhor “manutenção de si mesmo”, ou uma “eficácia dos gestos”. Concomitantemente, tais técnicas alocam a percepção corporal na fronteira entre os cuidados consigo e as influências culturais da época.

No século XVIII, suplantou-se a influência religiosa sobre o corpo de tal modo que os avanços das ciências que tratavam sua biologia esquadriharam-no, progressivamente. Como consequência, no século XIX, o corpo protagonizava a cena nas ciências médicas e naturais, contudo ainda era um personagem secundário no palco das ciências humanas.

### **O corpo, uma invenção teórica recente**

O século XX apresenta-nos o corpo ligado de forma intrínseca ao inconsciente, colado ao sujeito e inscrito nas formas sociais de cultura (Courtine, 2013, p. 14). Isso se dá quando Freud, nos estudos sobre a histeria, expõe o inconsciente falando pelo corpo; quando, na filosofia, Husserl interpreta que as coisas do mundo se dão através daquilo que nos chega pelos órgãos do sentido, considerando o corpo como o berço original de toda significação; e quando, nos estudos da antropologia, Marcel Mauss, em seu ensaio sobre “as técnicas do corpo”, procedendo do concreto ao abstrato, mostra como o homem tem um modo tradicional de servir-se do seu corpo de sociedade a sociedade. O corpo torna-se um objeto de saber e objeto de discurso de forma ainda mais irruptiva nos anos de 1960 e 1970, em atenção aos movimentos de libertação das mulheres, das lutas de gênero e de orientação sexual.

Como objeto de saber e de discurso, o corpo passou a ser percebido também como o alvo de mecanismos de poder que investem sobre ele, sobre seus gestos e seus comportamentos. Compreende-se, assim, o corpo como objeto da constante espreita

de uma “miríade de instituições curativas, educativas e reeducativas” (Courtine, 2013, p. 12), que extrapola a ciência de seu funcionamento biológico e natural.

Para Foucault (2014, p. 30), trata-se da associação entre um saber e um controle que “constituem o que se poderia chamar a tecnologia política do corpo”, ou uma contumaz vigilância, cujo cerne é o corpo do sujeito, inscrita num “horizonte histórico de longa duração” (Courtine, 2013, p. 17).

Nesse horizonte histórico, como objeto do discurso das ciências humanas, o corpo pôde ser percebido a partir das muitas coerções exercidas sobre sua carne, como também a partir dos diferentes modos pelos quais os indivíduos agem sobre si mesmos. Muito dessa compreensão é fruto dos estudos de Michel Foucault, que, ao observar a apreensão do corpo pelo sujeito moderno, desviou-se de uma concepção do poder “como técnica de dominação, para discernir a maneira pela qual os indivíduos chegam a exercer sobre seu próprio corpo ‘técnicas de sua natureza’, no uso dos prazeres e das paixões” (Courtine, 2013, p. 17).

Assim, é a partir da perspectiva foucaultiana que compreendemos o corpo do sujeito contemporâneo como alvo de um controle dicotômico por meio do qual recebe as investidas externas e, ao mesmo tempo, busca moldar a si mesmo. No anseio de atender aos padrões, ou na expectativa da aceitação externa, o corpo subjuga-se ao controle milimétrico de seus pesos e de suas medidas (Lopes, 2018), de maneira a compor um cenário assustador observado em diversas instâncias, como nas redes sociais.

### **Sujeitos contemporâneos, corpos instagramáveis**

Na trama histórica da constituição do sujeito contemporâneo, à esteira de Foucault, o compreendemos como um objeto constituído sobre a base de determinações exteriores por meio das quais experiencia a si mesmo na construção de sua subjetividade. A relação com o próprio corpo não escapa a isso, pois é nele, com ele e por ele que o sujeito experiencia o mundo e a esse se mostra.

Desse modo, como a contemporaneidade é permeada pelo tecnológico, as relações estabelecidas pela mediação homem-máquina e o convívio social em redes digitais constroem e oportunizam experiências as quais impactam diretamente a

construção subjetiva e a relação do sujeito com seu próprio corpo. Dito de outro modo, para o sujeito contemporâneo, a percepção do próprio corpo dificilmente se desvencilhará do que a realidade digitalizada apresenta como “corpo ideal” para estes tempos. As redes sociais, por conseguinte, são um importante nó na rede discursiva em que se constrói uma verdade para o corpo do sujeito contemporâneo.

De acordo com Pacete (2023), uma das mais recentes pesquisas da Comscore, empresa estadunidense que observa o uso da internet para fornecer análises ao mercado empresarial e às agências de publicidade do mundo todo, aponta o Brasil como o terceiro país no ranking de usuários de redes sociais: são 131,5 milhões de brasileiros, dos quais 81,4% acessam o Instagram. O estudo *Tendências de Social Media 2023* mostra também que o tempo de uso das redes pelos brasileiros vem aumentando progressivamente, superando o tempo em outras plataformas disponíveis na internet, como serviços, entretenimento, trabalho e varejo. Ademais, na pesquisa, o Instagram aparece como a plataforma com o maior *share*, isto é, engajamento. Isso quer dizer que é nela que os usuários interagem mais, curtindo postagens, comentando-as e compartilhando conteúdos.

Dessa informação, inferimos o potencial influenciador dos criadores de conteúdo do/no Instagram. Consequentemente, conteúdos relacionados à percepção do corpo impactam sobremaneira a percepção dos usuários sobre seus próprios corpos ao circularem nesta rede. Os corpos instagramáveis emergem como objetos de desejo, padrões a serem seguidos e metas a serem atingidas.

Outrossim, ressaltamos também o potencial mercadológico do Instagram no que tange à oferta de técnicas cujo objetivo é o corpo instagramável. Não se trata apenas do corpo mercadoria, mas também de tornar mercadoria as estratégias para se conseguir aquele corpo, que vão desde aquelas que o indivíduo “consegue” fazer sozinho, até aquelas em que ele “precisa” de supervisão, no serviço oferecido como mentoria.

O corpo instagramável é, nesse sentido, também um corpo monetizado, porque para consegui-lo, o sujeito é enredado na ideia de que é preciso investir não só emocional como também financeiramente nele; um investimento duplo, que vai da

compra da possível satisfação do desejo de se ter o corpo instagramável à compra das técnicas e da aprendizagem monitorada, ofertada como salvaguarda de resultados.

### **Governamentalidade**

A palavra “mentoria” é empregada na atualidade no campo do empreendedorismo, da liderança e do apoio pessoal, conforme emergência no inglês: *mentoring*. Justapondo-se à consultoria e ao *coaching*, a mentoria é ofertada por um orientador que propõe um apoio pessoal ou profissional. Talvez como uma nova designação para ações que historicamente estiveram presentes na sociedade. Dizemos isso para indicar a associação que se pode fazer com a noção de governamentalidade há muito discutida por filósofos como Kant e Foucault, para restringir os autores sobre os quais centraremos nossos apontamentos.

Segundo os estudos de Michel Foucault, desde o século XVI, com o surgimento de escolas, prisões e hospícios, vimos serem instaladas práticas que atuam no controle dos sujeitos. Essas práticas e seus instrumentos respondem a um dispositivo de saber-poder que regula as condutas por meio da disciplinarização dos corpos, através de uma biopolítica a qual atua na normalização dos indivíduos e da população, e mediante as formas de subjetivação produzidas pelo governo de si e dos outros. São essas as práticas de governamentalidade que constituíram a subjetividade ocidental ao longo dos séculos.

O poder pastoral, fundamentado na sociedade greco-romana cristã, é já um preâmbulo do que se vem a compreender por governamentalidade, que, na analítica do poder revela “um sujeito que é sujeitado em redes contínuas de obediência, de um sujeito que é subjetivado pela extração de verdade que lhe é imposta” (Foucault, 2008, p. 243).

No curso *O Governo de si e dos outros*, Foucault (2010) problematiza a existência de formas de obediência do sujeito na história, remontando à ética da subjetivação moral e das práticas de si. Foucault, em seu curso, lança a discussão sobre a obediência, partindo das proposições de Kant e da compreensão do que é o Iluminismo. Ao interpretar o texto *O que são as Luzes?*, de Kant, Foucault ressalta a centralidade da noção de menoridade – “incapacidade de se servir do seu entendimento sem a direção

de outrem” (Foucault, 2010, p. 25) —, exibindo a busca na filosofia kantiana de uma saída (*Ausgang*) do sujeito desse estado de menoridade.

Kant pergunta-se o que impede a emancipação do homem, a sua entrada em uma vida autônoma, a saída de um estado de infância natural de uma humanidade: a preguiça e a covardia?

Se tenho um livro que faz as vezes de entendimento [*Verstand*], se tenho um diretor de consciência [*Seelsorger*], que me faz as vezes de Gewissen, [de consciência moral], se tenho um médico que decide por mim sobre o meu regime, então não preciso me preocupar (Kant *apud* Foucault, 2010, p. 29).

Não se trata de autoridade ilegítima do livro, do mestre ou do médico. A dependência está na forma como o indivíduo substitui o seu próprio entendimento do livro pelo entendimento que o outro tem do livro; substitui sua própria consciência moral, submetendo-se a um outro que lhe diz o que fazer, ou ainda atribui ao médico o poder de prever e decidir sobre sua própria vida. A liberdade de emancipação é tomada como um fardo e, assim, abrem-se brechas para aqueles que, “de forma obsequiosa”, assumem a direção dos outros, os quais são aceitos por conformismo ou consentimento (Gros, 2018).

Nas redes sociais do séc. XXI, são muitos os obsequiosos que se dispõem, por alguns pagamentos, a dirigir um outro que, de forma irrefletida, está pronto a seguir os comandos dos que lhe afirmam trazer êxito. A obediência, por sua vez, não deve ser compreendida como o oposto da desobediência, que poderia ser vista como uma resistência ou contraconduta. A obediência pode ser a delegação ao outro de suas decisões ou ações, mas não só, pois especialmente quando se trata de uma obediência refletida que responde a uma ética de si, vemos também um modo de saída da menoridade neste gesto (Sargentini, 2020).

Cotejando as discussões referentes à governamentalidade e aos perfis de Instagram que nos são objeto de observação, podemos compreendê-los como concernentes a um dispositivo contemporâneo de saber-poder por meio do qual indivíduos são incitados a regar suas condutas, especialmente em relação aos seus próprios corpos. O Instagram é um dos pontos desse dispositivo, porque evidencia qual é o corpo ideal e, concomitantemente, como esse corpo pode ser conquistado.

A busca constante pelo desejo de se ter o dito corpo instagramável potencializa a disciplinarização dos corpos, porque reforça a ideia de que o corpo ideal só pode ser conseguido a partir da disciplinarização. Tal idealização e tal disciplinarização não se desvencilham da biopolítica, porque se pautam pelos ideais positivos da salubridade, da longevidade, dentre outros. Por isso é preciso afinar a cintura, emagrecer e fazer dieta, dizeres de uma biopolítica que reverbera em discursos outros, de diferentes lugares, além do Instagram.

Em decorrência disso, o corpo ideal se estabelece como opção unívoca e aqueles que não se reconhecem no padrão acabam infelizes. Fomenta-se, assim, a urgência em mudar o próprio corpo e, ao mesmo tempo, fomenta-se a oferta de profissionais dispostos a conduzir o processo de mudança, isso é a mentoria.

### **Sociedade de consumo e oferta de mentoria(s)**

Diariamente, somos instados a consumir de forma tão insistente que já não é possível compreender os processos de subjetivação contemporâneos sem ponderar o modo como a lógica neoliberal instaurou a chamada sociedade de consumo, entendida aqui como aquela cuja atenção prioritária não é a fabricação de artefatos e mercadorias, mas sim, conforme Bauman (2008), a imediata satisfação da emoção e do desejo do sujeito.

Consequentemente, na sociedade do consumo, a constituição da subjetividade é perpassada pela relação que o sujeito estabelece com o ato de compra: quanto mais se pode comprar, mais se constrói a ilusão de pertencimento a essa sociedade. À medida em que tudo se oferta, constrói-se a ilusão de que tudo pode ser comprado, até mesmo a felicidade, que acaba sendo usada como pano de fundo para as vendas. Assim, a felicidade torna-se sinônimo de liberdade de escolha entre diferentes ofertas que garantirão a satisfação dos desejos do sujeito. É nesse sentido que essa sociedade do consumo não deixa de afetar também a relação do sujeito com seu próprio corpo: conquistar o corpo ideal corresponde a conquistar a felicidade. Por isso, esse corpo ideal é objeto de consumo, cobiçado e desejado.

A dialética neoliberalista parte do princípio de que “o preço que o potencial consumidor em busca de satisfação está preparado para pagar pelas mercadorias em

oferta dependerá da credibilidade da promessa [de satisfação] e da intensidade dos desejos” (Bauman, 2008, p. 18). Nesse contexto, o sujeito insatisfeito com o próprio corpo vê, na oferta de produtos e de serviços (que garantem a satisfação do desejo de se conseguir o corpo idealizado), a compra que lhe garantirá a felicidade.

Tendo isso em vista, buscamos analisar as práticas discursivas e as não discursivas a elas associadas que circulam na rede social Instagram ofertando programas de mentoria relacionados à conquista do corpo ideal. Certos da impossibilidade de conseguirmos analisar todos os perfis em que esse tipo de mentoria é ofertada, optamos por um recorte produzido como resultado de uma busca inicial na rede em questão pelas palavras-chave “mentoria” e “emagrecimento”. Nessa busca, selecionamos 05 perfis com mais de 10 mil seguidores e desses escolhemos aqueles cujas páginas iniciais trazem a *linktree*, um recurso que direciona para compra de produtos e serviços oferecidos aos seguidores.

O Quadro 1 apresenta os 05 perfis selecionados, organizados em ordem decrescente de número de seguidores, além de mostrar os dizeres que os perfis apresentam na descrição do perfil.

**Quadro 1 - Perfis analisados**

Perfil	Descrição do perfil	Seguidores
@flanutrifit	Vou te ajudar a EMAGRECER rápido sem passar fome e sem perder o prazer de comer. + de 25 mil pacientes e alunos em 19 países. MUDE SEU CORPO AGORA.	1,2 M
@loris	EMAGRECIMENTO COM PROPÓSITO. Emagreça Seus 5 Corpos Comendo O Que Você Ama! A Única Psicanalista Cristã Especialista Em Emagrecimento Definitivo	989 mil

@emagrecer_com_certeza	Receitas, Exercícios e Dicas Milhares de Pessoas emagrecem aqui.	150 mil
@gabrielvenditonutri	Te faço recuperar a autoestima perdida. Dieta sem enrolação e sem frescura. 1000+ vidas transformadas. Atendimento on-line.	21,3 mil
@ogabrieltreinador	Tenha um Treinador e uma Nutri com você até emagrecer de vez! Programa Cintura + Fina em 90 dias por apenas R\$37,00.	11,4 mil

Fonte: elaboração própria (2025).

De modo geral, os cinco perfis são representativos do que circula na rede Instagram e é ofertado a quem busca pelo emagrecimento: oferecem satisfação de necessidades imediatas por meio da construção de um *feed* que demonstra a experiência do responsável pelo perfil em preparação física e/ou em recomendação alimentar. A emergência dos enunciados que apresentam os perfis aos seguidores corresponde à lógica neoliberal, haja vista a associação construída neles entre consumo daquilo que se oferta e a imediata satisfação do desejo de emagrecer. Essa associação constrói-se a partir da suposição de que o corpo instagramável seja a base do amor-próprio do sujeito e, por isso, o emagrecimento é ofertado como o caminho para a (re)conquista da autoestima que garantiria a felicidade tão desejada. Ao encontro disso, vão também as escolhas lexicais que permeiam os enunciados, já que a ideia da rapidez, da infalibilidade e da facilidade estão construídas nos diferentes advérbios e locuções adverbiais de tempo, de modo e de afirmação utilizadas nas frases. Também se destaca a opção por períodos curtos com verbos no imperativo e pronomes de segunda pessoa, além do uso da caixa alta em algumas expressões que corroboram os mesmos sentidos.

Assim, constrói-se a ideia de que os perfis possuem o saber-poder necessários para a conquista da felicidade de se ter o corpo instagramável; um saber-poder que é

saber o suficiente para poder fazer o que é necessário para emagrecer, por isso é um saber-poder que pode ser ensinado àqueles que não conseguem fazer [emagrecer, conquistar o corpo desejado] sozinhos. Os perfis são assim atravessados por um discurso didatizado, pedagógico e tornam-se espaços de aprendizagem para os seguidores interessados em emagrecimento. Nesse sentido, abre-se espaço para que os perfis ofereçam também a mentoria, amparando-se em discursos do campo da medicina, da nutrição, do esporte e até mesmo no religioso, como mostraremos mais adiante. Por isso, perfis assim são capazes de capturar sujeitos e mantê-los no interior de um dispositivo de controle, numa estrita vigilância sobre si mesmos e seus corpos.

Ao observar pontualmente cada um desses perfis, identificamos que @emagrecer\_com\_certeza\_br, @flanutri e @gabrielvenditonutri apresentam *feeds* bastante semelhantes. Neles, o discurso da nutrição e da alimentação saudável são os mais utilizados para convencer/orientar os seguidores. Há muitas fotos de pratos de comida e sobremesas consideradas mais saudáveis; há também dicas do que deve ser substituído na alimentação, além de receitas, vídeos de como fazê-las e até cardápios para preparação de marmitas. Ocasionalmente, nos três perfis aparecem vídeos de execução de exercícios, sendo que no @gabirelvenditonutri, a ocorrência disso é maior que nos outros dois. Nos três perfis, ocorrem também vídeos nos quais alguém apresentado como um especialista – um médico, uma nutricionista, por exemplo – fala sobre a perda de peso e seus benefícios para a saúde, bem como há postagens com dicas para emagrecimento e redução de medidas. Em postagens assim, o volume abdominal e a cintura figuram como os principais alvos de vigilância.

Já os perfis @gabrieltreinador e @loris aproximam-se quanto ao uso do discurso religioso, o qual aparece de forma mais branda no primeiro e fortemente no segundo. O perfil @ogabrieltreinador oferece aos seguidores, nos destaques do Instagram: “dietaCarnívora”, “Comece por aqui”, “Perder barriga”, “Alunos/Resultados”, “Diástase”, “Tipos de barriga” e “Contraturas”, além de uma aba que direciona a um grupo de *WhatsApp*. As postagens do *feed* fazem referência à execução de exercícios físicos e vídeos nos quais os administradores do perfil falam sobre emagrecimento, alimentação e prática de atividade física. No *feed*, também são recorrentes vídeos do reverendo TD Jakes, fundador e pastor de uma igreja em Dallas, no Texas. Os vídeos do

pastor são utilizados pelo perfil @gabrieltreinador como motivacionais para quem busca perder peso ou faz disso uma meta; desse modo, o discurso religioso perpassa o discurso sobre a perda de peso nesse perfil, tornando-se um recurso que atua favoravelmente à contratação da mentoria.

Dentre os 05 perfis selecionados, o Instagram de @loris é o segundo em quantidade de seguidores - são 989 mil -, ficando atrás apenas do perfil @flanutri, que possui mais de um milhão. O perfil @loris distingue-se de outros ao referir-se como “A Única Psicanalista Cristã Especialista Em Emagrecimento Definitivo”. No perfil, estão ativados a um clique “Vem falar com a gente” (canal de *WhatsApp*); a oferta de compra do livro “A frequência da Leoa”, do elixir “Divino Shot”, de um curso de imersão “70x7 Divina Experiência”, de um método “Emagrecendo: corpo, mente e alma” e de um método “Gera Vida”; acesso a vídeos em “Meu *Tiktok*” e no “Canal do *Telegram*”; oferta do livro treinamento “Manual do Procrastinador” e do livro “As 90 afirmações de quem já vive O Segredo”; acesso a 3 Episódios de “Uma vida com propósito” disponível na plataforma *Youtube*; e, por fim, o convite a participar de uma Comunidade no *WhatsApp* “Emagrecendo com a Palavra”.

Na análise dessa oferta de mentoria, revela-se a diversidade de formas disponíveis por redes sociais de captura do sujeito. Ao procurar por emagrecimento, ele é tomado por práticas discursivas que recortam o objeto “corpo ideal”, atravessado pelos discursos religioso neopentecostal, de autoajuda, espiritual, psicanalítico e neoliberal. O processo de subjetivação e dessubjetivação e nova subjetivação torna-se incontornável defronte a uma rede tão envolvente e com várias frentes de acesso, sobretudo diante da fragilidade daquele que busca ‘acertar-se’ com seu corpo. Nas imagens de acesso aos vídeos e demais postagens, quase não se encontram fotos de pratos de comida ou indicação de receitas ou ainda medições de calorias, como é comum em outros perfis. A prosódia do discurso religioso neopentecostal, as frases clichês (“Tudo que Deus fez é bom”) expõem a temática do emagrecimento atravessada pelos versículos bíblicos:

O capítulo 5 de Mateus fala da importância do perdão para você não só para emagrecer, mas para você conseguir viver de fato. O perdão, ele é um tirador de muros, um tirador de bloqueios que estão te impedindo de ter uma vida mais leve e de ter os seus 5 corpos mais leves. Você não

tem só 3 corpos como os cristãos normalmente falam, que é corpo físico, alma e espírito, não! Existe um detalhamento e um destrinchamento muito mais específico e maior, você tem 5 corpos e se você não cuida da leveza desses 5 corpos, o corpo físico, que é esse que você está vendo aqui, ele sempre vai ficar mais pesado, ele vai pagar o preço, então, quem começou a me seguir aqui, que começou a entender que tem muito mais, que vai muito além de dieta e treino, que não adianta nada você ficar fazendo dieta e treino, se você não cuidar dos outros três corpos. Dieta tem a ver com o corpo físico, - e eu também não concordo, mas tudo o que Deus fez é bom, inclusive a comida, só guarde isso no seu coração. (vídeo disponível no perfil do *Instagram* de @loris).

Nesse trecho, observamos que valores próprios do discurso religioso, como o perdão e noções como alma e espírito estão atravessadas por correntes ideológicas e passionais, ancoradas pela própria mídia. Há, nesta ética e estética de si, a constituição do sujeito conclamado por meio de discursos político-religiosos (Fernandes, 2020). Afetados pelo individualismo religioso da modernidade, os indivíduos-sujeitos autônomos vão construir eles mesmos as significações que lhes fornecem adaptações coerentes dos fins que justificam os meios. Eles atuam como compradores, que neste supermercado religioso, enchem o carrinho de compras em função de seus desejos e gostos (Hervieu-Leger, 1999).

### Considerações finais

Com a existência de um amplo arquivo, ainda pouco estudado, sobre a presença de mentorias em perfis de *Instagram*, problematizamos o discurso sobre o corpo contemporâneo, observando a oferta de mentoria que “vende” o controle do corpo na rede social *Instagram*. Os resultados indicam o movimento de controle e disciplinarização dos sujeitos por meio das mentorias e o poder das plataformas digitais em dar ancoramento ao imaginário de corpos *instagramáveis* e a existência de um processo de subjetivação, desubjetivação e nova subjetivação a que estão expostos os seguidores.

A mentoria torna-se mais uma estratégia da biopolítica, porque o controle da saúde do cidadão resulta, supostamente, em benefícios para ele mesmo, mas sobretudo para o governo, que vê melhor garantida a produtividade do sujeito; por outro lado, toda essa imposição de um padrão de corpo pode prejudicar a saúde mental.

Idealizações inatingíveis geram corpos ansiosos, sempre em busca de um corpo mais perfeito a ser instagramado.

De toda forma, pode-se considerar que as redes atuam como forma de apoio ao sujeito, seja pelas informações, no caso de valor nutricional dos alimentos, oferta de receitas, dicas de combinações alimentares, seja pela orientação de exercícios físicos que contribuam para a perda de peso. Porém, ao mesmo tempo, essas mesmas redes capturam o sujeito nas suas formas de vida, uma vez que ele é levado a seguir as mentorias e pagar por elas para atingir o corpo desejado, o corpo idealizado, que, em geral é representado pelo corpo daquele que oferece a mentoria. O que nos surpreendeu no resultado de levantamento e análise do *corpus* foi o fato de a mentoria que possui o segundo maior número de seguidores atuar de forma a não ter como tema central a alimentação e sim as formas de vida do sujeito, que deve se questionar e repensar a sua história de vida à luz dos ensinamentos religiosos-neopentecostais – afinal isso está enunciado no perfil da página do Instagram – *A Única Psicanalista Cristã Especialista Em Emagrecimento Definitivo*. Embora o enunciado supostamente exponha a promessa de uma ‘verdade’, não há como autenticar essas afirmações – será mesmo a única? De que cristianismo se trata? Especialista sem indicar formação? E emagrecimento “definitivo”, considerando o controle para o restante da vida? Trata-se de uma mentoria que propõe o emagrecimento pelo perdão e pela palavra de Deus, de forma que o sucesso depende de si e do Divino.

O corpo, tornado objeto de instituições curativas, educativas e reeducativas, é, então, tomado para além da ciência e do seu funcionamento biológico e natural. Sob a ordem da biopolítica, o corpo é controlado, vigiado, é fonte de preconceitos e julgamentos. Entretanto, é sob o domínio do funcionamento religioso mercadológico viabilizado pelas redes sociais que vimos emergir mais um modo de tecnologia política do corpo. Pode-se ainda ponderar que mentorias em redes digitais são mais acessíveis não só financeiramente, mas também em relação à dispensa de deslocamentos, uma vez que o atendimento está à palma da mão. Entretanto, nem sempre os custos são menores que os custos de um profissional especialista; os atendimentos são feitos em ampla escala e, mesmo assim, muitas mentorias são caras ou ainda se tornam de alto

valor por enredar o sujeito em uma diversidade de ofertas de cursos, de elixires, de livros.

A cultura digital conduz o sujeito a ações irrefletidas, automáticas, fazendo-o dependente desses perfis que o disciplinam. Como disseram a Aubert e Haroche (2011), somos incitados a nos tornar visíveis nas mais diversas dimensões de nossa vida, exigidos a ter êxito contínuo, produtividade e juventude, somos conduzidos a viver sob o registro quase exclusivo de si mesmo, que exige a exibição de nossos conhecimentos, ações, realizações, para existir plenamente. Uma exacerbação do visível, “uma hipertrofia do Eu exterior e um aprisionamento do Eu interior” (Aubert; Haroche, 2011, p. 336). Nessa sociedade midiaticizada, os sujeitos expressam a superficialidade. Por isso, uma face negativa do Instagram e de outras redes é cercear a possibilidade do sujeito de pensar com profundidade no que sente, cercear a possibilidade de ponderar sobre as próprias necessidades. Os sujeitos são tornados mais dependentes das plataformas digitais, conformados e resignados, de forma a contribuir para a manutenção dos poderes do neoliberalismo.

## Referências

- AUBERT, N.; HAROCHE, C. **Les tyrannies de la visibilité: Être visible pour exister?** Toulouse: Éditions Érès, 2011.
- BAUMAN, Z. **Vida para o consumo: a transformação das pessoas em mercadorias.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.
- CORBIN, A.; COURTINE, J.-J.; VIGARELLO, G(org.). **História do corpo: as mutações do olhar. O século XX.** 4. ed. Tradução de Ephraim Ferreira Alvez. Petrópolis: Vozes, 2011.
- COMSCORE. **Tendências de social media 2023.** [S. l.: s. n.], 2023. Disponível em: <https://static.poder360.com.br/2023/03/Tendencias-de-Social-Media-2023-1.pdf>. Acesso em: 1 maio 2026.
- COURTINE, J.-J. **Decifrar o corpo: pensar com Foucault.** Tradução de Francisco Morás. Petrópolis: Vozes, 2013.
- FERNANDES, C. A. **Corpo e resistência na história do presente.** In: BRAGA, A.; SÁ, I. (org.). **Por uma microfísica das resistências: Michel Foucault e as lutas antiautoritárias da contemporaneidade.** Campinas: Pontes, 2020. p. 127-150.
- FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão.** Tradução de Raquel Ramallete. 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- FOUCAULT, M. **Segurança, território, população: curso no Collège de France (1977-1978).** Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- FOUCAULT, M. **O governo de si e dos outros: curso no Collège de France (1982-1983).** Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

- GROS, F. **Desobedecer**. Tradução de Célia Euvaldo. São Paulo: UBU Editora, 2018.
- HERVIEU-LÉGER, D. **Le pèlerin et le converti: La religion en mouvement**. Paris: Flammarion, 1999.
- LOPES, M. **A silhueta feminina entre pesos e medidas**. Araraquara: Letraria, 2018.
- PACETE, L. G. **Brasil é o terceiro maior consumidor de redes sociais em todo o mundo**. *Forbes*, 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>. Acesso em: 30 ago. 2023.
- SARGENTINI, V. Discurso político e resistência: a estilística da (des)obediência nos discursos. *In*: BRAGA, A.; SÁ, I. (org.). **Por uma microfísica das resistências: Michel Foucault e as lutas antiautoritárias da contemporaneidade**. Campinas: Pontes, 2020.

Recebido: 31 ago 2025

Aceito: 26 mar 2026