

**UNIVERSIDADE SANTO AMARO**  
**Curso de Nutrição**

**Milene Dias Da Silva Sá**

**O USO DA MÍDIA E A INFLUÊNCIA DA REDE SOCIAL NO COMPORTAMENTO  
ALIMENTAR**

**São Paulo**  
**2024**

**Milene Dias Da Silva Sá**

**O USO DA MÍDIA E A INFLUÊNCIA DA REDE SOCIAL NO COMPORTAMENTO  
ALIMENTAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de nutrição da Universidade Santo Amaro  
– UNISA, como requisito parcial para obtenção  
do título Bacharel em nutrição. Orientador: Prof.  
Raquel Nunes Silva.

**São Paulo  
2024**

S113u Sá, Milene Dias da Silva.  
O uso da mídia e a influência da rede social no comportamento alimentar / Milene Dias da Silva Sá. – São Paulo, 2024.  
34 p. : il., color.  
Orientadora: Profa. Dra. Raquel Nunes Silva  
TCC Graduação. (Curso Superior em Nutrição) – Universidade Santo Amaro, 2024.  
Bibliografia incluída.  
1. Redes sociais. 2. Mídia e comportamento alimentar. I. Silva, Raquel Nunes, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

CDD 640

Elaborada pela Bibliotecária: Elisângela Silva Herênio CRB-8/6839

**Milene Dias Da Silva Sá**

**O USO DA MÍDIA E A INFLUÊNCIA DA REDE SOCIAL NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição. Orientadora: Profa. Ms. Raquel Nunes Silva.

**São Paulo, 9 de setembro de 2024**

Conceito Final: \_\_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a mim mesma por nunca ter desistido e confiado no meu processo. Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos à minha orientadora, Professora Raquel Nunes, cuja orientação dedicada e valiosas contribuições foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho. Sua orientação foi fundamental para a condução da pesquisa e para a elaboração deste TCC. Agradeço pela sua paciência, apoio e incentivo ao longo de todo o processo. Suas orientações foram verdadeiramente enriquecedoras em minha formação acadêmica. Agradeço também à instituição pelo apoio concedido e a todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho. Obrigada!

## RESUMO

**Introdução:** Nos últimos anos, as redes sociais têm impactado fortemente as escolhas alimentares, promovendo padrões de beleza que incentivam dietas extremas e pouco saudáveis. Imagens retocadas e postagens sobre corpos magros podem levar a comportamentos alimentares prejudiciais, como restrição calórica excessiva e distúrbios alimentares. **Objetivo:** Investigar o impacto do uso da mídia, com ênfase na influência das redes sociais, no comportamento alimentar de indivíduos, buscando compreender as relações entre a exposição a conteúdos alimentares online e as escolhas alimentares na vida cotidiana. **Metodologia:** O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica. O levantamento foi realizado em base de dados acadêmicos com artigos publicados entre 2015 e 2023, na língua portuguesa ou inglesa. **Resultados:** Alguns estudos apontam que a mídia e as redes sociais têm um impacto significativo no comportamento alimentar, moldando preferências e atitudes através de dietas e tendências promovidas por influenciadores. **Conclusão:** De maneira geral é essencial adotar uma abordagem equilibrada e personalizada na nutrição, baseando-se em informações científicas confiáveis é para promover escolhas alimentares equilibradas e sustentáveis. Além disso, é necessário regular as condutas profissionais por meio do código de ética e garantir uma supervisão adequada das mídias para proteger o bem-estar da sociedade.

**Palavras chaves:** Redes sociais, Mídia e Comportamento alimentar.

## ABSTRACT

**Introduction:** In recent years, social media has had a strong impact on food choices, promoting beauty standards that encourage extreme and unhealthy diets. Retouched images and posts about thin bodies can lead to harmful eating behaviors, such as excessive calorie restriction and eating disorders. **Objective:** To investigate the impact of media use, with an emphasis on the influence of social media, on the eating behavior of individuals, seeking to understand the relationships between exposure to online food content and food choices in everyday life. **Methodology:** The study was carried out through a literature review. The survey was based on academic data with articles published between 2015 and 2023, in Portuguese or English. **Results:** Some studies indicate that media and social media have a significant impact on eating behavior, shaping preferences and attitudes through diets and trends promoted by influencers. **Conclusion:** In general, it is essential to adopt a balanced and personalized approach to nutrition, based on reliable scientific information, to promote balanced and sustainable food choices. Furthermore, it is necessary to regulate professional conduct through a code of ethics and ensure adequate supervision of the media to protect the well-being of society.

**Key words:** Social networks, Media and Eating Behavior.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	01
2. JUSTIFICATIVA .....	
03	
3. OBJETIVOS.....	04
3.1. Objetivo Geral.....	04
3.2. Objetivo Específico.....	04
4. METODOLOGIA .....	05
5. REVISÃO DE LITERATURA .....	06
5.1. Nutrição comportamental .....	
06	
5.1.2. Redes sociais e suas influências no comportamento alimentar .....	07
5.1.3.“Fake News” e a falta de informações.....	
08	
5.2. Redes sociais e suas influência sobre mulheres e jovens.....	09
5.2.2. Problemas de saúde realizados à má alimentação .....	10
5.2.3.Auto - estima e Imagem corporal .....	11
5.3. Cobrança social .....	
13	
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	
14	
7. CONCLUSÃO.....	21
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	
23	



## 1. INTRODUÇÃO

A crescente busca por alimentos saudáveis tem sido adotada por aqueles que desejam melhorar sua saúde, modificar sua rotina e estilo de vida, resultando na adoção de novos hábitos de consumo e no aumento da atenção para esse segmento de mercado. No entanto, essa mudança de hábitos levanta várias questões, como os desafios financeiros enfrentados pela maioria da população brasileira devido a condições econômicas adversas, e como isso afeta a vida daqueles com agendas corridas, incapazes de preparar suas próprias refeições. <sup>1</sup>

Nesse contexto, é fundamental ressaltar os motivos que levam indivíduos a realizar mudanças drásticas em seus hábitos. Alguns pontos relevantes incluem o impacto significativo das mídias sociais na escolha dos consumidores, a influência de figuras públicas que promovem determinados alimentos ou marcas, preocupações com doenças relacionadas à alimentação inadequada e o desejo pessoal de excluir certos alimentos da dieta. <sup>2</sup>

Durante os últimos anos as redes sociais vêm influenciando de forma significativa as escolhas alimentares de muitas pessoas, levantando uma série de problemáticas. Uma das principais preocupações é a disseminação de padrões de beleza e corpos ideais que promovem dietas extremas e pouco saudáveis. Fotos retocadas e postagens que glorificam corpos magros podem levar a comportamentos alimentares prejudiciais como restrição calórica excessiva e até distúrbios alimentares. <sup>3</sup>

Outro problema é a propagação de informações falsas e tendenciosas sobre alimentação e saúde. Influenciadores e celebridades muitas vezes promovem produtos e dietas questionáveis, sem embasamento científico, levando os seguidores a adotarem práticas alimentares não sustentáveis e potencialmente prejudiciais. <sup>4</sup>

Por um lado, as redes sociais podem ser uma fonte valiosa de inspiração e apoio para aqueles que desejam adotar hábitos alimentares mais saudáveis. Receitas saudáveis, dicas de nutrição e relatos de transformações físicas podem

motivar as pessoas a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e a buscarem um estilo de vida equilibrado. <sup>4</sup>

No entanto, as redes têm o potencial de impactar significativamente os comportamentos alimentares das pessoas, tanto positiva quanto negativamente. Portanto, é crucial adotar uma abordagem crítica em relação às mensagens e imagens relacionadas à comida que encontramos online, buscando sempre priorizar o bem-estar físico e mental em nossas escolhas alimentares. <sup>4</sup>

Em última análise, os profissionais de saúde, como nutricionistas e psicólogos, desempenham um papel importante no apoio às pessoas na melhoria de seu comportamento alimentar. Eles podem fornecer orientações nutricionais personalizadas, ajudar na identificação de padrões alimentares disfuncionais e oferecer estratégias para promover uma relação positiva com a comida, pois, sempre precisamos fazer o que é benéfico do ponto de vista da saúde e o que é benéfico para os seres humanos em geral, pois o profissional de saúde deve evitar qualquer ação que signifique riscos ao cliente/paciente<sup>5</sup>.

## 2. JUSTIFICATIVA

Segundo um estudo feito no Centro Universitário de Brasília, sobre as redes sociais: O impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar , indicaram que a exposição a conteúdos relacionados à alimentação nas redes sociais pode afetar significativamente as preferências alimentares, a percepção de saúde e a imagem corporal dos usuários. O compartilhamento de tendências alimentares, dietas e receitas, muitas vezes promovido por influenciadores e marcas, tem o potencial de moldar comportamentos alimentares, tanto positivos quanto negativos. Além disso, a presença de informações falsas e a promoção de padrões não realistas de saúde podem contribuir para a disseminação de desinformação e práticas prejudiciais à saúde.<sup>19</sup>

Portanto, esse estudo foi essencial para desenvolver uma abordagem mais consciente e informada sobre como essas plataformas moldam nossas práticas alimentares e para promover um ambiente digital que apoie escolhas saudáveis e baseadas em evidências.<sup>19</sup>

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo Geral**

Investigar o impacto do uso da mídia, com ênfase na influência das redes sociais, no comportamento alimentar de indivíduos, buscando compreender as relações entre a exposição a conteúdos alimentares online e as escolhas alimentares na vida cotidiana.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar padrões de comportamento alimentar associados à exposição regular a mídias sociais.
- Investigar fatores psicológicos e sociais que podem modular a relação entre o consumo de mídia e o comportamento alimentar.
- Investigar a relação entre a exposição a conteúdos relacionados à alimentação nas redes sociais e a autoimagem, abordando a influência dessa exposição na aceitação física e na autoestima dos usuários.

#### **4. METODOLOGIA**

O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica, considerando a relevância do tema sobre o uso da mídia e a influência da rede social no comportamento alimentar. O levantamento foi realizado nos sites de busca Scielo e PubMed. Para a composição do trabalho foram utilizados 15 estudos, entre o ano de 2015 a 2023, na língua portuguesa ou inglesa. O critério de inclusão dos artigos foram estudos que abordam diretamente com o tema deste TCC e fornecem dados ou discussões relevantes.

## 5. REVISÃO DE LITERATURA

### 5.1. Comportamento Alimentar

Leônidas e Santos (2011) explicam que hábito, prática ou comportamento alimentar incluem todas as formas de interação com o alimento. Isso significa que práticas alimentares vão além dos alimentos consumidos ou evitados, abrangendo também as regras, significados e valores associados a diferentes aspectos do consumo de alimentos.<sup>21</sup>

O comportamento alimentar é bastante complexo, pois vai além de uma simples necessidade básica; comer é um ato social essencial para o desenvolvimento de valores fundamentais e compartilhado por todos. Esse comportamento envolve tanto as relações sociais quanto as escolhas transmitidas de geração em geração, além das sensações que os sentidos proporcionam. Durante as refeições, as pessoas buscam não apenas satisfazer suas necessidades fisiológicas, mas também obter prazer. Esse comportamento não é definido apenas pelo indivíduo, mas pelas suas interações com o ambiente. Por isso, é importante compreender os fatores que influenciam as escolhas alimentares.<sup>22</sup>

A nutrição comportamental adota uma abordagem distinta da tradicional, integrando os comportamentos individuais no tratamento nutricional. Estudos mostram que essa abordagem tem levado a melhorias significativas no tratamento de transtornos alimentares, apresentando uma taxa de recidiva menor em comparação com as metodologias convencionais.<sup>6</sup>

Na NC, para alcançar sucesso no tratamento de transtornos alimentares, é fundamental focar na modificação do comportamento alimentar, que envolve a alteração de crenças e afetos relacionados à alimentação. Para promover essa mudança, é necessário abordar crenças e sentimentos associados à comida. O nutricionista especializado nesta área, conhecido como terapeuta nutricional, deve possuir conhecimentos em psiquiatria e psicologia, além de técnicas de mudança de comportamento e habilidades de comunicação, com o objetivo de ajudar o paciente a desenvolver uma relação saudável com a comida e com o corpo.<sup>7</sup>

### **5.1.2. Redes sociais e suas influências no comportamento alimentar**

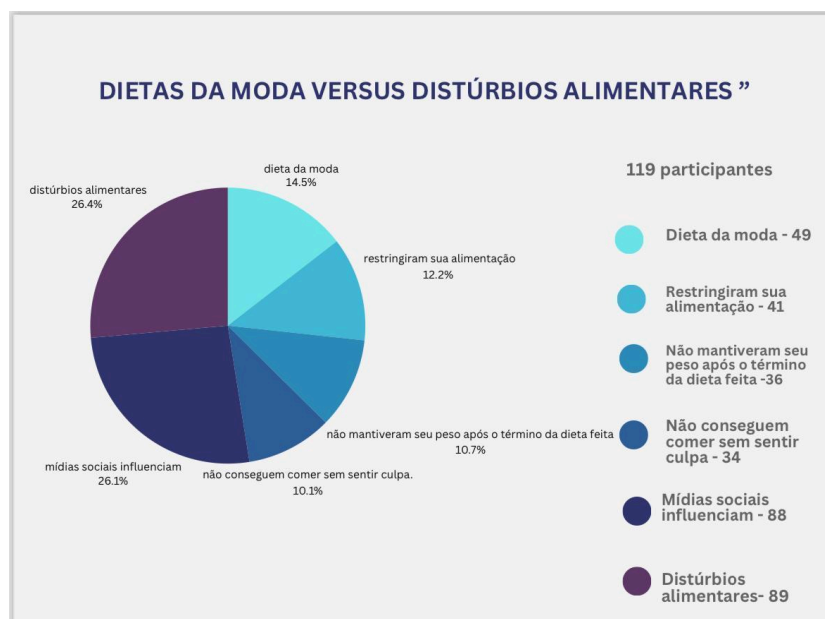
Nas mídias sociais, o marketing aborda temas como forma física, beleza, atividade física, moda e alimentação, tornando-os cativantes para os usuários. Isso impulsiona o interesse nessas áreas, com o Instagram emergindo como uma rede em crescimento significativo, posicionando o Brasil entre os cinco principais países em termos de usuários ativos. Isso se deve à sua acessibilidade e à facilidade de estabelecer novas conexões e interagir com outros usuários.<sup>8</sup>

Os influenciadores digitais são pessoas que compartilham sua vida na internet, como vídeos e fotos, muitas vezes contando sobre suas próprias experiências. Eles têm muitas pessoas que os seguem e podem fazer com que outras pessoas queiram ser como eles, especialmente quando se trata de ter um corpo perfeito ou seguir dietas e exercícios especiais. No entanto, isso também pode fazer com que as pessoas se sintam mal consigo mesmas se não se parecerem com esses influenciadores, causando tristeza e baixa autoestima para algumas pessoas<sup>9</sup>.

Um estudo foi realizado em forma de questionário com o tema “Dietas da moda versus distúrbios alimentares”, o qual foi respondido por estudantes de psicologia e nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG).

Um total de cento e dezenove (119) pessoas participaram, das quais quarenta e nove (49) afirmaram ter feito alguma dieta da moda e quarenta e uma (41) restringiram sua alimentação durante o período de realização da mesma. Trinta e seis (36) participantes não mantiveram seu peso após o término da dieta feita. Dos participantes, trinta e quatro (34) não conseguem comer sem sentir culpa.

Oitenta e oito (88) participantes acreditam que as mídias sociais influenciam seus adeptos a almejavem um corpo perfeito e oitenta e nove (89) já sofreram com distúrbios alimentares ou conhecem alguém que já sofreu ou sofre com os mesmos.



Fonte: Própria autora (2024)

A principal conclusão deste estudo, com base nas revisões e no questionário aplicado, é que as dietas da moda não funcionam, além disso, contribuem para uma relação prejudicial com a alimentação, podendo levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares após períodos de restrição. Comer deve ser uma experiência prazerosa e não apenas um ato fisiológico, biológico, cultural e social. A relação das pessoas com a alimentação é fundamental e deve ser trabalhada para evitar que vejam a comida como um inimigo ou apenas uma necessidade. Muitas pessoas se sentem fracassadas por não conseguirem seguir uma dieta, mas é importante entender que dietas não são eficazes a longo prazo. Em vez disso, um padrão alimentar equilibrado é o caminho sustentável para a vida do paciente. <sup>7</sup>

### 5.1.3. “Fake News” e a falta de informações

As redes sociais têm se tornado uma fonte primária de informação para muitas pessoas, especialmente no campo da nutrição. No entanto, a proliferação de fake news sobre alimentação e saúde pode ter consequências prejudiciais para o bem-estar público. Informações incorretas ou distorcidas podem levar a escolhas alimentares inadequadas, adoção de práticas prejudiciais e até mesmo problemas de saúde. <sup>2º</sup>

A falta de informação precisa e científica nas redes sociais pode ser atribuída a vários fatores. Muitas vezes, conteúdos são compartilhados sem verificação adequada, motivados por sensacionalismo ou interesses comerciais. Isso é agravado pela falta de regulamentação e pela dificuldade em identificar fontes confiáveis entre a vasta quantidade de dados disponíveis online.<sup>2º</sup>

Nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética, enfrentam grandes desafios devido a esse fenômeno, pois essas notícias enganosas promovem equívocos e práticas de risco, oferecendo dietas milagrosas sem estudo científico, muitas vezes elaboradas por indivíduos sem formação acadêmica, que não levam em consideração as necessidades alimentares e nutricionais específicas de cada pessoa.<sup>2º</sup>

## **5.2. Redes sociais e suas influências sobre mulheres e jovens.**

Transtornos alimentares (TA) são distúrbios psiquiátricos que afetam entre 0,5% e 3,0% da população, sendo mais comuns em mulheres. Os casos subclínicos ou atípicos (também chamados de TA não especificados) são mais frequentes do que os tipos clássicos, como anorexia e bulimia nervosa. Comportamentos de risco relacionados à alimentação desordenada são ainda mais comuns entre mulheres e jovens.<sup>23</sup>

Os distúrbios alimentares mais conhecidos são a anorexia nervosa e a bulimia nervosa. Ambos envolvem uma preocupação excessiva com o peso, especialmente entre jovens mulheres. Esses distúrbios têm causas complexas e variadas, mas geralmente incluem uma visão negativa da própria imagem corporal, medo de ganhar peso e facilidade em adotar métodos inadequados para o controle do peso. As mídias sociais desempenham um papel crucial na divulgação de conceitos sobre padrões de beleza, moldando a percepção e as expectativas da sociedade em relação à aparência. Nesse ambiente de padrões de beleza, frequentemente irreais e idealizados pelas mídias sociais, muitos indivíduos têm se frustrado com sua própria aparência, o que tem levado ao desenvolvimento de comportamentos alimentares cada vez mais disfuncionais.<sup>1º</sup>

A busca pelo corpo ideal é algo que está aumentando continuamente. As mulheres sempre tentaram se encaixar nos padrões definidos pela sociedade para não se sentirem excluídas. O padrão de corpo mudou ao longo do tempo e agora é muito influenciado pela mídia, que valoriza corpos magros e definidos. Muitas pessoas veem isso como um objetivo a ser alcançado, às vezes sem considerar seus próprios limites e capacidades.<sup>11</sup>

Nas redes sociais, as informações sobre emagrecimento, nutrição e alimentação podem ser enganosas e influenciar fortemente o comportamento alimentar das pessoas. Muitas mulheres buscam alcançar um corpo considerado "ideal" através de dietas restritivas, que removem certos alimentos da dieta com a promessa de resultados rápidos, embora temporários.<sup>12</sup>

Nesse sentido, o uso intensivo de mídias sociais e outras plataformas de comunicação digital influencia significativamente o comportamento alimentar dos indivíduos. Especificamente, acredita-se que a exposição constante a conteúdos relacionados à alimentação, como fotos de pratos, dietas populares e influenciadores que promovem produtos alimentícios, pode levar a mudanças tanto na percepção quanto nas escolhas alimentares. Em particular, a hipótese é que os indivíduos que passam mais tempo em redes sociais são mais propensos a adotar dietas restritivas e a apresentar padrões alimentares menos equilibrados, em comparação com aqueles que têm um uso mais moderado dessas plataformas. Além disso, sugere-se que a pressão para atender aos padrões estéticos promovidos na mídia possa contribuir para o desenvolvimento de comportamentos alimentares prejudiciais, como a obsessão por uma imagem corporal idealizada e a relação disfuncional com a comida.<sup>13</sup>

### **5.2.2. Problemas de saúde relacionados a má alimentação**

Nas últimas décadas, o Brasil tem enfrentado mudanças significativas nos hábitos alimentares de sua população. Observou-se uma redução nos índices de desnutrição, acompanhada por um aumento nas taxas de sobrepeso e obesidade.

Esse cenário pode ser explicado principalmente pelo crescimento da produção e comercialização de alimentos industrializados no país. A ampla disponibilidade de produtos processados fez com que alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes, fossem cada vez mais negligenciados pela população brasileira.<sup>13</sup>

O Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado em 2014 pelo Ministério da Saúde, visou atualizar a versão anterior e oferecer novas recomendações para uma alimentação saudável, equilibrada e saborosa. O principal objetivo do guia é promover a saúde das famílias e da sociedade brasileira por meio de informações e orientações sobre alimentação. Atualmente, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) representam um dos maiores desafios para a saúde pública. Nos últimos anos, houve um aumento e disseminação das DCNT, especialmente das Doenças Cérebro-Cardiovasculares em todo o mundo. Em resposta, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem priorizado a vigilância e a prevenção dessas doenças, com foco nos fatores de risco como tabagismo, Hipertensão Arterial, alimentação inadequada, obesidade e sedentarismo. A OMS enfatiza a promoção da saúde como uma estratégia crucial para a modificação dos fatores de risco modificáveis e para a mudança dos comportamentos de risco, com o objetivo de conter a progressão e disseminação das DCNT (Ministério da Saúde, 2018). Contudo, adotar uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, é fundamental para prevenir esses problemas e promover uma saúde ao longo da vida.<sup>13</sup>

A prevenção da obesidade tem sido destacada como uma importante estratégia de saúde pública, assim como a prevenção dos transtornos alimentares, que são considerados uma urgência de saúde. Isso se deve ao aumento da demanda, às opções limitadas e ao alto custo dos tratamentos, além das recaídas frequentes nesses casos.<sup>25</sup>

### **5.2.3. Auto - estima e Imagem corporal**

O conceito de auto - estima é considerado como um indicador de saúde mental. Quando a construção da sua imagem é mais positiva, é possível observar

que suas metas e objetivos são maiores e de valor maior também. A concepção de si mesmo é capaz de definir como o indivíduo percebe, avalia e se comporta, pode ser delineado por normas culturais, valores e crenças. Ou seja, está ligada ao psicológico e em relação ao que o sujeito pensa dele mesmo.

É possível entender então, suas diferentes visões, tanto de saúde física, quanto mental e emocional. Ademais, a autoestima é a autoaceitação, a reprovação ou aprovação da própria imagem, já atitudes e valores podem se relacionar com o convívio interpessoal. Levando em consideração também todos os acontecimentos dentro da vida do sujeito que contribuem de alguma forma na percepção de sua aparência.<sup>14</sup>

Na cultura em que vivemos, a aparência assume um papel de aceitação, a beleza é vista como um caminho para ser aceito, enquanto a falta dela pode ser interpretada como motivo de rejeição. Esse conceito envolve valores atribuídos a alguém pelos outros, com base nas características, qualidades e defeitos percebidos. A sociedade constantemente impõe um padrão corporal ideal, pois é através do corpo que as pessoas expressam emoções, desejos, ações e criatividade. Essa exposição da aparência física faz com que o corpo assuma papéis e poderes que permitem o acesso ao mundo e à interação com os outros.<sup>23</sup>

A percepção do indivíduo sobre sua imagem corporal (IC) constitui elemento fundamental para a compreensão das representações subjetivas do corpo. É uma representação mental que um indivíduo tem do seu corpo. Sendo assim, a representação integra os níveis físico, emocional e mental em cada ser humano, com o respeito do próprio corpo.<sup>15</sup>

A insatisfação corporal é um distúrbio atitudinal da IC, descrito como a avaliação subjetiva negativa da IC, que pode ser avaliada pela discrepância entre a IC real e a idealizada. Acredita-se que a internalização do padrão do corpo “ideal”, ou seja, a incorporação do valor ao ponto de modificar as atitudes e comportamentos pessoais, é um importante mediador da insatisfação corporal.<sup>15</sup>

### **5.3. Cobrança Social**

As experiências definem certas crenças e ao mesmo tempo vivem em uma sociedade, no qual impõe certas crenças, que acabam definindo certas experiências. A forma como lida-se com o corpo, cujo exemplo ideal imposto pela sociedade, em que esse corpo não existe, começa a se basear nessa crença derivada de uma sociedade que exige esse estereótipo.

Querer se encaixar em algo que não cabe em si próprio, pode causar dor, sofrimento e desconforto psicológico. Ainda começa a desenvolver visões, tais como: se olhar no espelho e enxergar coisas que nunca tinha enxergado, ou que nunca existiram, mas se tornam verdades fortes, deixando de se amar, de se sentir bonito.

Embora muitos tenham insatisfações com o próprio corpo, isso pode chegar a um nível extremo é prejudicial. Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas em que os indivíduos exibem padrões alimentares desviados e distorções na percepção da imagem corporal, resultando em sérios danos à saúde. Geralmente, esses transtornos manifestam-se pela primeira vez durante a infância e adolescência, e têm mostrado um aumento significativo, sendo mais comuns entre as mulheres.<sup>7</sup>

Os TAs acarretam uma variedade de danos tanto físicos quanto psicológicos. Entre os danos físicos principais estão as mudanças fisiológicas, déficits no crescimento e desregulações hormonais. Em termos psicossociais, é comum observar o isolamento social e o desenvolvimento de transtornos depressivos e de ansiedade, os quais aumentam o risco de suicídio.<sup>16</sup>

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O uso da mídia tem um impacto significativo no comportamento alimentar, influenciando tanto as escolhas quanto às preferências alimentares dos indivíduos. A literatura indica que conteúdos relacionados à nutrição podem moldar atitudes e hábitos alimentares, contribuindo para a formação de padrões de consumo. Após a pesquisa nas bases de dados, foram identificados 15 artigos sobre o impacto da mídia no comportamento alimentar. No entanto, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 10 artigos foram selecionados para a revisão, como detalhado no Quadro 1.

**Quadro 1 - Quadro Resumo dos Estudos Selecionados**

Estudo/Ano de Publicação	metodologia	Resultados
<i>V Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG, 110-2, 2017</i>	Como procedimentos metodológicos foram realizadas revisões bibliográficas através de artigos e livros publicados por autores e profissionais que discutem sobre as dietas e os distúrbios alimentares. Além disso, desenvolveu-se um questionário sobre a temática em debate, o qual foi respondido por estudantes de psicologia e nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG).	A partir dos artigos revisados e do resultado do questionário respondido, fica claro que dietas da moda não são uma boa escolha e que a reeducação alimentar é a melhor forma de chegar a um objetivo saudável e sustentável. Por estas razões, considera-se que a procura de um profissional especializado na área seja a melhor escolha para ter uma mudança de hábitos coerente e não prejudicial à saúde do paciente.
Rev. Terra & Cult., Londrina,	A revisão de literatura	As redes sociais

<p>v. 35, n. 69, jul./dez. 2019</p>	<p>analisou a influência de mídias sociais como Facebook e Instagram na alimentação e imagem corporal. A pesquisa focou em páginas e perfis de alto impacto no mundo fitness, destacando postagens de blogueiras que afetaram negativamente a nutrição e a percepção corporal dos seguidores. Foram analisados comentários e postagens, comparando os resultados com artigos científicos sobre comportamento alimentar e transtornos alimentares. Utilizou-se a base de dados Scielo, Google Acadêmico e outros, filtrando artigos relevantes na língua portuguesa e relacionados ao tema.</p>	<p>influenciam o comportamento humano, incluindo alimentação e aparência, moldando o padrão social ideal. Investigar páginas e imagens que podem causar malefícios é crucial para prevenir transtornos alimentares. No Facebook, foram identificadas 99 páginas com "dieta", 98 com "fitness" e 103 com "corpo". Dentre essas, 75 páginas de dieta, 48 de fitness e 32 de corpo atenderam aos critérios propostos, potencialmente impactando milhares de pessoas, muitas vezes sem a garantia de informações precisas, com a maioria dos responsáveis sendo educadores físicos ou sem formação acadêmica.</p>
<p>Mariana Alvim de Melo <i>PQDT-Global, 2023</i></p>	<p>Foi realizada uma pesquisa na base de dados PubMed. Essa investigação ocorreu entre setembro de 2022 e janeiro de 2023 e abrangeu estudos publicados a partir de 1º de janeiro de 2009 sobre a relação entre o uso das redes sociais e as perturbações do comportamento alimentar em jovens adultos. Após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 18 artigos para este trabalho. Após a extração dos dados desses artigos, procedeu-se à síntese narrativa e à discussão</p>	<p>O uso das redes sociais por jovens adultos tem efeitos variados nas Perturbações do Comportamento Alimentar. Pode criar um ambiente seguro que ajuda na prevenção e recuperação dessas perturbações, mas também pode agravar a situação ao expor os usuários a padrões de beleza irreais, aumentando a comparação e a insatisfação corporal. Fenômenos online como comunidades Pro-ED e "thinspiration" desempenham um papel significativo nesse</p>

	dos principais resultados obtidos.	contexto. A pandemia COVID-19 intensificou o uso das redes sociais, levando tanto a mais desafios quanto a novas formas inovadoras de tratamento online.
Silva, S., & Pires, P. (2019). A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. <i>Revista Terra &amp; Cultura: Cadernos De Ensino E Pesquisa</i> , 35(69), 53-67	Esta revisão de literatura, conforme Azevedo (2012), avança na crítica sobre como autores abordam o tema e analisa redes sociais como Facebook e Instagram. A pesquisa no Facebook usou termos como dieta e fitness, selecionando páginas com mais de 10.000 seguidores, enquanto no Instagram focou em blogueiras influentes no movimento fitness que impactaram negativamente alimentação e imagem corporal. Foram analisadas postagens e comentários, verificando se os perfis eram geridos por profissionais de saúde e comparando com artigos científicos sobre comportamento alimentar e transtornos alimentares. A pesquisa foi baseada em artigos disponíveis em português e selecionados em bases como Scielo e Google Acadêmico.	No Facebook, foram encontradas 99 páginas com a palavra "dieta", 98 com "fitness" e 103 com "corpo", mas apenas 75 páginas de "dieta" (75%), 48 de "fitness" (49%) e 32 de "corpo" (31%) atendiam aos critérios propostos. Ou seja cada uma dessas páginas podem influenciar com suas publicações milhares de pessoas que muitas das vezes não sabem se o que está sendo postado é verídico, sendo os responsáveis pelas páginas a maioria educadores físicos ou até mesmo pessoas sem nenhuma formação acadêmica.
Maria Gabriela Evangelista Faria, Gabriela Meira de Moura Rodrigues. <i>Revista Liberum accessum</i> 14 (4),	Este estudo se caracteriza pela revisão de literatura, onde se qualifica de natureza básica, abordagem qualitativa com o objetivo explicativo, utilizando documentos científicos obtidos através das seguintes bases de dados virtuais: Rbone, Foods,	Observou-se uma ampla disseminação de informações sobre alimentação e nutrição nas mídias sociais, frequentemente promovida por pessoas leigas e sem base científica, o que pode

12-21, 2022	Biomotriz, Conic, Scielo e Google Scholar. Os descritores utilizados foram "mídias sociais AND nutrição", "blogueira fitness" AND nutrition", "influencer digital AND nutrition", "dieta restritiva AND mídias sociais".	representar riscos à saúde. Essas práticas não supervisionadas podem levar a transtornos alimentares e outras doenças.
-------------	--	--

<b>Estudo/Ano de Publicação</b>	<b>metodologia</b>	<b>Resultados</b>
Ana Clara Vaccaro Padovan ACV Padovan - 2021 - repositorio.ifsc.edu.br	Foi realizada uma pesquisa qualitativa e descritiva baseada na análise de literatura científica. A pesquisa envolveu a seleção de artigos, teses e dissertações sobre temas relacionados. A exploração inicial das fontes documentais focou em temas como marketing alimentício e suas interseções. As expressões de busca incluíram tópicos como marketing de alimentos saudáveis e reflexos da Revolução Industrial. As informações foram acessadas principalmente nas plataformas Scielo e Google Acadêmico	Da mesma forma que a intervenção da indústria alimentícia redefiniu os hábitos brasileiros e aumentou o consumo de produtos industrializados, a má alimentação pode levar a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Além disso, as escolhas alimentares estão ligadas à aceitação social, influenciada pelo marketing. Assim, o marketing se torna crucial ao criar "novas necessidades" e alinhar os desejos do mercado com as preferências dos consumidores.
Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 19, n. 3, p. 353-371, 2018. Recebido em: 13.12.2017. Aprovado em: 02.05.2018.	Este estudo utilizou uma abordagem exploratória para identificar conceitos e estratégias de marketing relevantes para a nutrição, pesquisando artigos e outros materiais	A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pode se beneficiar da integração com o marketing social, especialmente em ambientes como supermercados, onde campanhas e perfis

	<p>nas bases de dados PubMed e Scielo a partir dos anos 2000. Foram analisados textos em português e inglês, incluindo periódicos, trabalhos acadêmicos e livros.</p>	<p>nutricionais ainda são pouco explorados. Ferramentas tradicionais de marketing, como cartazes e displays, podem ser utilizadas pelos nutricionistas para comunicar informações de forma clara. No entanto, há uma lacuna na pesquisa sobre marketing e nutrição, indicando a necessidade de mais estudos e investimentos científicos na área.</p>
<p>Isabella Fantin Marcos Abreu, Evelyn Caroline Koga, Ana Cristina Pinesso Ribeiro, Carla Salete Jadão-2020</p>	<p>A pesquisa foi uma Revisão de Literatura, abrangendo livros, dissertações e artigos científicos, coletados em bases de dados como Catálogo de Teses e Dissertações (CAPES) e Google Acadêmico. Foram analisados trabalhos publicados nos últimos vinte anos para investigar a influência do marketing nutricional no consumo alimentar, caracterizando-se como uma pesquisa qualitativa e descritiva com base em dados bibliográficos. A seleção dos artigos foi realizada mediante leitura dos resumos para garantir a relevância com o tema proposto.</p>	<p>O marketing nutricional oferece diversas vantagens, mas também abre espaço para a promoção de alimentos não saudáveis, influenciando o comportamento alimentar dos indivíduos. A indústria alimentícia deve fornecer informações claras e confiáveis sobre os produtos e promover uma alimentação saudável. Assim, é essencial implementar ações para proteger os consumidores de práticas que possam impactar negativamente sua alimentação e estilo de vida.</p>
<p>Rafaela de Araújo Leite, Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas- <i>Brazilian Applied Science Review</i> 5 (5), 2052-2066, 2021</p>	<p>Este é um estudo qualitativo de revisão reflexiva baseado em artigos nacionais e internacionais. A coleta de dados foi realizada em bases como Medline/PubMed, Lilacs, Scielo, Google</p>	<p>A restrição alimentar é uma estratégia usada para controlar o peso, mas as dietas da moda, frequentemente muito restritivas, falham porque não consideram os hábitos diários das pessoas. Estudos</p>

	<p>Acadêmico e Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD). Os artigos foram organizados por temas, com busca nas seguintes categorias: "saúde", "influência da mídia", "transtornos alimentares", "diets restritivas", "terrorismo nutricional", "acompanhamento nutricional", "bulimia nervosa", "anorexia nervosa" . Referências De 2000 a 2021.</p>	<p>mostram que a perda de peso rápida causada por essas dietas muitas vezes resulta em ganho de peso igual ou maior a longo prazo, devido à termogênese adaptativa, onde o corpo armazena gordura como resposta à privação alimentar . Esse fenômeno é uma adaptação ancestral para sobrevivência, fazendo com que o corpo estoque gordura para futuras necessidades.</p>
<p>Alyna Comap Coelho, Elizandra dos Santos Brandão, Wilkens Leandro Cardoso da Silva. Francisca Marta Research, Society and Development 12 (11), e118121143760-e118121143760, 2023</p>	<p>Este estudo é uma revisão bibliográfica narrativa, que busca explorar amplamente as capacidades dos bancos de dados e ferramentas tecnológicas para gerenciamento dos dados coletados. A análise foca nas consequências das dietas populares na saúde das mulheres, utilizando bases de dados como Google Acadêmico, Scielo e PubMed, com descritores como "mídias sociais", "restrição alimentar", "diets da moda" e "saúde da mulher". Foram encontrados artigos em inglês, espanhol e português, publicados entre 2013 e 2022, e selecionados 48 artigos que abordam os tipos de dietas e seus malefícios à saúde.</p>	<p>O estudo mostrou que essas dietas muitas vezes excluem grupos alimentares essenciais, prejudicando a saúde hormonal e reprodutiva das mulheres. A perda rápida de peso e as deficiências nutricionais podem causar irregularidades menstruais e problemas de fertilidade, além de promover o efeito sanfona. É crucial que profissionais de nutrição ajudem a fornecer uma alimentação adequada e personalizada.</p>

Os estudos investigam como o uso da mídia influencia no comportamento alimentar e mostrou que as redes sociais exerce grande influência sobre as pessoas, especialmente em relação a padrões estéticos. Muitas pessoas buscam soluções rápidas e “dietas da moda” para atender a esses padrões, que muitas vezes são irreais. Dietas restritivas podem causar doenças e transtornos alimentares, levando a resultados opostos e complicações psicológicas. Os artigos destacam a importância do acompanhamento nutricional para uma reeducação alimentar, pois um planejamento adequado ajuda o indivíduo a atingir seus objetivos de forma saudável, sem restrições extremas. <sup>4</sup>

Alyna Comap no seu estudo de consequências das dietas populares na saúde da mulher mostrou como a perda rápida de peso e as deficiências nutricionais podem causar irregularidades menstruais e problemas de fertilidade, além de promover o efeito sanfona. Contudo, a magreza tem sido cada vez mais valorizada, com a mídia e a indústria promovendo a ideia de que um corpo magro é sinônimo de saúde e beleza perfeita. Isso leva muitos jovens e mulheres a buscar esse padrão de beleza, frequentemente resultando em transtornos alimentares que prejudicam a saúde.

Segundo um estudo de Rafaela de Araújo Leite, revelou que as redes sociais estão fazendo o "Terrorismo Nutricional", que é um fenômeno caracterizado pela demonização de certos alimentos e pela promoção exagerada de outros como soluções milagrosas para problemas de saúde. Neste cenário, alimentos comuns são rotulados como vilões e são totalmente excluídos das dietas, enquanto outros são exaltados como panaceias, sem base científica adequada para tais afirmações. Esse terrorismo nutricional gera confusão e insegurança entre os consumidores, que se veem constantemente tentando adaptar suas dietas às últimas tendências e recomendações frequentemente contraditórias. Esse ambiente cria uma visão distorcida da alimentação, onde a complexidade da nutrição é simplificada em termos absolutos de "bom" e "ruim", em vez de promover uma abordagem equilibrada e baseada em evidências científicas.

A crítica central a esse fenômeno é que ele desconsidera a individualidade das necessidades alimentares e o papel fundamental do contexto geral da dieta e do

estilo de vida. Em vez de demonizar certos alimentos ou glorificar outros, é mais eficaz adotar uma abordagem que valorize a variedade, a moderação e a personalização das escolhas alimentares, baseadas em informações confiáveis e adequadas a cada pessoa. <sup>18</sup>

Atualmente, os nutricionistas tem se inserido em áreas novas, como o marketing, usando as redes sociais para ganhar mais visibilidade e impulsionar a carreira. Porém, muitos conteúdos publicados nessas plataformas acabam fugindo do papel principal do nutricionista, pois alguns profissionais não utilizam esses meios para promover a saúde pública e nem seguem princípios éticos. É importante destacar que muitas informações divulgadas, especialmente por blogueiras fitness com grande número de seguidores, são veiculadas por indivíduos que não possuem a qualificação adequada para fornecer tais orientações. Mesmo profissionais de saúde que disseminam informações incorretas estão violando o código de ética e conduta profissional. <sup>18</sup>

Assim, o nutricionista desempenha um papel essencial na divulgação de informações sobre alimentação e nutrição, sempre embasadas em evidências científicas, ajudando a combater as informações incorretas nas redes sociais. Esse profissional deve reforçar para a população a importância da individualidade, destacando que o acompanhamento com um nutricionista é fundamental para alcançar os objetivos desejados. Dessa forma, as redes sociais podem se tornar uma influência positiva, desde que as pessoas busquem fontes científicas, obras publicadas e orientação de profissionais qualificados.<sup>18</sup>

Art. 54. “É direito do nutricionista divulgar sua qualificação profissional, técnicas, métodos, protocolos, diretrizes, benefícios de uma alimentação para indivíduos ou coletividades saudáveis, ou em situações de agravos à saúde, bem como dados de pesquisa fruto do seu trabalho, desde que autorizado por escrito pelos pesquisados, respeitando o pudor, a privacidade e a intimidade própria e de terceiros.” (Resolução 599/2018 do CFN).

Segundo o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista, publicado em 2018, é um documento que orienta e define a atuação dos profissionais quanto a seus direitos e deveres. Além disso, ele busca estar alinhado à realidade e à responsabilidade ética, social, técnica e política, promovendo a qualidade de vida,

saúde e bem-estar das pessoas, com o objetivo de garantir o respeito e a valorização dos princípios da Nutrição. <sup>18</sup>

Além disso, o acompanhamento por profissionais especializados em nutrição é essencial para orientar mudanças de hábitos que respeitem as necessidades individuais, minimizando riscos como efeito sanfona e deficiências nutricionais, que impactam a saúde geral e a qualidade de vida. Dessa forma, incentivar o uso consciente das redes sociais e a busca por fontes científicas confiáveis pode auxiliar na promoção de uma alimentação adequada e na prevenção de transtornos alimentares. <sup>18</sup>

## **7. CONCLUSÃO**

Em conclusão, a pesquisa buscou compreender como o uso da mídia, especialmente das redes sociais, influencia o comportamento alimentar dos indivíduos. Por meio da identificação de padrões associados à exposição constante a esses conteúdos, foi possível observar como fatores psicológicos e sociais modulam essa relação, destacando o impacto na autoimagem e na autoestima dos usuários. Assim, os resultados obtidos através dos artigos selecionados, embora as redes sociais sejam uma ferramenta poderosa para disseminação de informações, elas frequentemente expõem os indivíduos a conteúdos relacionados à alimentação e à aparência que nem sempre são confiáveis ou seguros.

A popularidade de dietas da moda e de padrões de beleza irrealistas pode influenciar negativamente o comportamento alimentar, aumentando o risco de transtornos alimentares e insatisfação corporal, especialmente entre jovens e mulheres. Esses dados reforçam a importância da educação alimentar e da reeducação nutricional como práticas sustentáveis e saudáveis, em oposição a dietas restritivas e não supervisionadas, que podem trazer sérios riscos à saúde física e mental.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. PELLERANO, J. A. **Industrialização e alimentação: impactos da Revolução Industrial moderna em produção, distribuição, preparo e consumo de alimentos.** Instituto de Estudos Brasileiros, USP, 2017.
2. TORREÃO, L. F. **Representações Simbólicas e Hábitos do Consumidor de Alimentos Saudáveis.** 2017. 127 f. Dissertação (Doutorado) - Curso de Consumo, Cotidiano e Desenvolvimento Social, Departamento de Ciências Domésticas, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2017.
3. PEDALINO, F., CAMERINI, A. 2022. **Uso do Instagram e insatisfação corporal: o papel mediador da Comparação Social Ascendente com Pares e influenciadores entre mulheres jovens.** Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública. 19(1543):1-12. DOI: 10.3390/ijerph19031543
4. APROBATO, V. C. 2018. **Corpo digital e bem estar na rede Instagram – um estudo sobre as subjetividades e afetos na atualidade.** Academia Paulista de Psicologia.
5. FARIA, A. L., ALMEIDA, S. G., RAMOS, T. M. 2021. **Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar.** Research, Society and Development. 10(10):1-13. DOI:10.33448/rsd-v10i10.19089

6. MANOCHIO, M. G. et al. **Tratamento dos transtornos alimentares: perfil dos pacientes e desfecho do seguimento.** Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde.
7. ALVARENGA, M. et al. (org.). **Nutrição comportamental.** São Paulo: Manole, 2015.
8. MOTA, J., ALMEIDA, L., NEVES, V., SILVA, E., OLIVEIRA, D. **Análise de conteúdos de posts sobre alimentação divulgados por influenciadoras digitais na rede social Instagram.** Demetra, 2019.
9. PEDRAL, V.A., MARTINS, P.C., PENAFORTE F. R. O. **Eu que lute nessa quarentena pra ficar com um corpo desse”: narrativas sobre corpo e alimentação nas redes sociais em tempos de pandemia pela covid-19.** Rev. de Alim. Cult. Américas – RACA, 2020.
10. COPETTI, A. V. S., QUIROGA, C. V. 2018. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes.** Revista de Psicologia IMED.
11. LIMA, T. M. C. et al. **Envelhecimento feminino: produção das subjetividades do sujeito mulher pela estética do corpo,** 2015.
12. KEMP, S. **Estatísticas e tendências do Instagram,** 2022.
13. FEITOSA, E. P. S. et al. **Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. Alimentos e Nutrição.** Araraquara, SP, v. 21, p.225-230, abr./jun. 2010.
14. HAYES, S.C., KIRK, D.S., WILSON, K.G. **Terapia de aceitação e compromisso.** 2º edição.

15. JUSTINO, M. I. C. (2017). **Autopercepção da imagem e satisfação corporal e estado nutricional de adolescentes**. Dissertação de mestrado (Dissertação em Ciências da Saúde).
16. CARVALHO, L. C. D. (2019). **A Influência das mídias sociais na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes do sexo feminino**, da Faculdade Pernambucana de Saúde do Recife -Pe (Trabalho de Conclusão de Curso). Faculdade Pernambucana de Saúde, Brasil.
18. CEN - CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Existe muita fake news quando o assunto é nutrição**. Brasília: CFN, 2018b. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/index.php/existe-muita-fake-news-quando-o-assunto-e-nutricao/>.
19. Redes Sociais: O **impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres**- Nathalia Oliveira Esteves, Rebeca de Souza Veras, Ana Cristina de Castro Pereira Santos Research, Society and Development 11 (8), 049111831313-049111831313, 2022.
20. PINHEIRO, C. **9 dicas para detectar fake news na área da nutrição**. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/9-dicas-para-detectar-fake-news-na-area-da-nutricao/>.
21. Leônidas C, Santos MA. **Imagem Corporal e Hábitos Alimentares na Anorexia Nervosa: Uma Revisão**. Integrativa da Literatura. Psicol Refl Crít. 2011.
22. Marinho MCS, Hamann EN, Lima ACCF. **Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil**. Rev. Bras. Saúde Mater.

23. EGITO, José Laércio. **Auto-estima e auto-imagem.** Disponível em:<[http://www.laerciodoegito.com.br/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=69](http://www.laerciodoegito.com.br/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=69)>.
24. ALVARENGA, M. S. et al. **Influência da mídia em universitárias brasileiras de diferentes regiões.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 59, n. 2, p. 111-118, 2010.
25. DUNKER, K. L. L. **Prevenção dos transtornos alimentares:** uma revisão metodológica. Nutrire: Rev Soc Bras Alim Nutr. 2009;34:195-211.