

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Maria Eduarda Rosa Teixeira¹
Vanuza Reis Pereira¹
Marina Queiroz de Oliveira Dias¹
Dandhara Cardoso de Oliveira¹
Elcio Ferreira Santana²
Fernanda Cristina Ferrari³
Kênia Pereira Lemos Bastos⁴

kenianutri@yahoo.com.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: mídias sociais; hábitos alimentares; redes sociais; comportamento alimentar; alimentação.

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais facilitam a vida das pessoas, porém são locais onde pouco ou nenhum controle é exercido e o fluxo de informações é extremamente intenso e diverso, podendo causar impactos sobre o bem-estar dos usuários, além das dicas encontradas para um corpo saudável, alimentação e exercício físico, não considerarem a individualidade, sendo capazes de causar consequências negativas (Rodrigues, 2022). A mídia, grande influenciadora do comportamento alimentar, vem disseminando conteúdos inadequados relacionados à alimentação, nutrição e emagrecimento, encorajando os modismos alimentares (Chaud e Marchioni, 2004 *apud* Silva e Pires, 2019). Conforme relatam Silva e Nascimento (2020), alguns personagens influentes nas plataformas digitais, induzem muitos seguidores, apresentando frequentemente conteúdos com dicas de exercícios, alimentação, suplementação, muitas vezes sem a capacitação adequada. O corpo idealizado e divulgado pela mídia, como perfeito e saudável é objetivo de busca por parte de algumas pessoas e está sempre associado a dietas, atividades físicas, suplementos nutricionais, procedimentos estéticos e cirurgias plásticas, que muitas vezes vem acompanhadas de conceitos e indicações de práticas deturpadas (Magalhães *et al.*, 2018 *apud* Pereira, 2021). Este estudo tem por objetivo analisar, através de uma revisão de literatura, a influência exercida pelas mídias sociais no comportamento alimentar, considerando a repercussão das mesmas na saúde física e mental.

¹ Acadêmicas do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

² Acadêmico do curso de Farmácia do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

³ Farmacêutica, Mestre e Doutora em Ciências Farmacêuticas. Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

⁴ Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice - Univértix, Matipó.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, utilizando material já elaborado, que é composta principalmente de livros e artigos científicos (Gil, 2002). As produções científicas utilizadas, mostravam a influência que as mídias sociais exercem no comportamento alimentar e seus impactos. Foi realizado um estudo de artigos publicados nos últimos 05 anos, extraídos das bases de pesquisa *Google Scholar* (Google Acadêmico), *Scientific Electronic Library Online* (SciElo) e PubMed. Os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCs), combinados pelo operador booleano “and” “mídias sociais”, “hábitos alimentares”, “redes sociais”, “comportamento alimentar” e “alimentação”, foram utilizados. Foram adotados os seguintes critérios: inclusão de artigos disponíveis de forma gratuita e na íntegra, com publicação nos últimos 05 anos, adequados ao tema e exclusão de artigos indisponíveis gratuitamente e os que não se adequavam ao tema. Foram encontrados 25 artigos pertinentes ao assunto, tendo sido selecionados 10 para leitura completa, que foram estudados na íntegra, com posterior resumo dos dados e exibição dos assuntos compatíveis em relação ao tema investigado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Assis, Guedine e Carvalho (2020), apontam em um estudo com estudantes, que aqueles que seguem dicas alimentares da mídia, possuem maior predomínio de comportamentos alimentares disfuncionais e a maioria dos pesquisados concorda que as mídias sociais influenciam o comportamento alimentar e mesmo assim, metade dos participantes possui o hábito de acompanhar dicas destes canais. Em pesquisa realizada por Candido, Cezar e Fortes (2022), com mulheres entre 18 e 56 anos, verificou-se que 64,1% mudaram as práticas alimentares devido à influência da mídia e 81,3% revelaram que já se sentiram mal após a visualização de corpos padrões nas redes sociais. Uma análise de conteúdos de posts de influenciadoras digitais mostrou que os perfis pesquisados pautam seus hábitos alimentares no consumo de alimentos industrializados na condição de *diet, light* ou rico em fibras, muitas vezes através de publicidade e posicionam tais alimentos como importantes para uma alimentação saudável, especialmente em estágios específicos da vida, como a gestação (Mota *et al.*, 2019). As mídias sociais podem ter influências positivas ou negativas na saúde e suas vantagens estão relacionadas ao alcance de um grande número de pessoas, porém, dependendo da forma que as informações são passadas, isso pode se tornar prejudicial (Stellesfson *et al.*, 2020 *apud* Souza *et al.*, 2022). Esses tipos de redes possuem papel relevante no estímulo à insatisfação corporal e distúrbios alimentares, de acordo com Maranhão *et al.*, (2024), uma vez que imagens editadas de corpos ideais, podem levar a comparações e à adesão de condutas graves para alcançar um ideal inatingível, podendo resultar em dietas muito restritas, compulsão alimentar e outros distúrbios relacionados à alimentação. A ditadura da beleza dissemina um padrão de corpo perfeito, colocando em risco a saúde física e mental, especialmente das mulheres, que ao buscar se encaixar em certos padrões corporais, aderem à dietas restritivas com consequências negativas, podendo desencadear transtornos alimentares como a anorexia e a bulimia (Nunes *et al.*, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mídias digitais propagam informações diversas e a alimentação é um dos temas de grande destaque, devido à crescente preocupação relacionada à saúde e à estética. A busca por corpos perfeitos e a adoção de uma alimentação saudável para prevenção de agravos à saúde, fazem com que esses canais sejam importantes meios de informações referentes à nutrição. Esse tipo de mídia exerce forte influência no comportamento alimentar, especialmente das mulheres, que sofrem para atingir um padrão de corpo ideal, podendo desenvolver hábitos alimentares inapropriados e transtornos relacionados à alimentação, tornando evidente a necessidade de adoção de estratégias que possibilitem aos usuários terem acesso à informações baseadas em evidências e distinguirem aquelas que tragam conteúdos inadequados. Faz-se necessário o empenho de profissionais da saúde, especialmente da área da Nutrição, na elaboração destas estratégias direcionadas aos usuários das redes sociais, evitando futuros inconvenientes, resultantes de práticas alimentares inadequadas, estimuladas por esses canais.

REFERÊNCIAS

ASSIS, L.; GUEDINE, C.; CARVALHO, P. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Governador Valadares, v. 64, n. 4, p. e8, jul. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/HRGrxvWDZPcHCPKMkvFxsQy/?lang=pt>. Acesso em: 20 de julho de 2024.

CANDIDO, I.; CEZAR, N.; FORTES, R. Risco nutricional em mulheres brasileiras por meio do uso das redes sociais e influência da mídia na insatisfação com a imagem corporal. **Artigo Original**. Brasília, v. 59, n. 1, p. 1-8, abr. 2022. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbm.org.br/pdf/v59a242.pdf>. Acesso em: 20 de julho de 2024.

GIL, A.; C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: <https://docente.ifrn.edu.br/mauriciofacanha/ensino-superior/redacao-cientifica/livros/gil-a.-c.-como-elaborar-projetos-de-pesquisa.-sao-paulo-atlas-2002./view>. Acesso em: 22 jul. 2024.

MARANHÃO, L.; ARAÚJO, E.; BEZERRA, F.; COSTA, F. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar. In: V Congresso Brasileiro de Saúde On – LINE, 5, 2024, São Paulo, **Revista Multidisciplinar em Saúde** [...], p. 34874-34877. Disponível em: <https://ime.events/conbrasau2024/inscreva-se>. Acesso em: 17 de julho 2024.

MOTA, J. J. O.; ALMEIDA, L. C.; NEVES, V. H. S.; SILVA, E. B.; OLIVEIRA, D. A.; Análise de conteúdos de posts sobre alimentação divulgados por influenciadoras digitais na rede social Instagram. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**. Belém, PA, v. 14, n. 1, p. 1-18, out. 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/39076>. Acesso em: 19 de julho de 2024.

NUNES, L.; MASCARENHAS, E.; SOUZA, P.; DANTOS, A. Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE**. São Paulo, SP, v. 8, n. 5, p. 2675 – 3375, maio. 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/5768/2208/8425>. Acesso em: 20 de julho de 2024.

PEREIRA, S. **Análise de conteúdo de publicações no Instagram sobre alimentação, saúde e estética produzidas por digital influencers sem habilitação em nutrição**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade de Brasília – UNB, Brasília, 2021. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/30853>. Acesso em: 20 de julho de 2024.

RODRIGUES, A. M.; FREITAS, F. M. N. O.; FERREIRA, J. C. S. F. Comportamento alimentar da população e o papel do profissional de Nutrição. **Revista FT**. Rio de Janeiro, v. 26, nov. 2022. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-influencia-das-redes-sociais-no-comportamento-alimentar-da-populacao-e-o-papel-do-profissional-da-nutricao/>. Acesso em: 20 julho de 2024.

SILVA, A.; NASCIMENTO, J. **A propagação de informações sobre alimentação, nutrição e suplementação por influencers no Instagram**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel de Nutrição) — Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, Fortaleza, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/711>. Acesso em: 16 de julho de 2024.

SILVA, S.; PIRES, P. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**. Apucarana, PR, v. 35, n. 69, p. 53-67, jul./dez. 2019. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1172>. Acesso em: 20 de julho de 2024.

SOUZA, A.; LIMA, A.; LIMA, D.; GOMES, V. Mídias sociais: a influência na alimentação dos adolescentes. **Repositório Universitário da Ânima (RUNA)**. Brasília, v.1, n. 1, p. 1-11, dez. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/5dd95337-4c3e-4bd4-b227-b20c531d1a1d>. Acesso em: 16 de julho de 2024.