



ESCOLA SAÚDE E BEM-ESTAR
CURSO DE GRADUAÇÃO NUTRIÇÃO
VITÓRIA BOSI MACIEL

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS:
UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Porto Alegre
2022

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO NUTRIÇÃO
VITÓRIA BOSI MACIEL

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS
UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Projeto de Trabalho de Conclusão de
Curso (TCC) apresentado ao Centro
Universitário Ritter dos Reis como parte
das exigências para obtenção do título de
bacharel em Nutrição

Orientador: Prof^a. Estela Lopes Scariot

Porto Alegre
2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente minha mãe e meu pai que estiveram do meu lado durante todo este processo, me apoiando-me e incentivando-me todos os dias, nos momentos mais difíceis e mais felizes, me dando-me suporte, amor e força. E ao meu marido que esteve comigo sempre.

Agradeço a Deus que me fortaleceu todos os dias, me mostrando o quanto sou capaz de chegar até aqui e me mantendo no caminho certo.

As minhas colegas de graduação Ana, Marina e Rafaela que juntas demos forças uma a outra em cada momento.

Agradeço imensamente a todo o corpo docente da UniRitter e a minha orientadora Estela Scariot que tive o prazer de conhecer, a qual esteve comigo me acompanhando com todo auxílio necessário nesta etapa muito importante para a conclusão desse projeto.

Enfim, agradeço a todos que estiveram comigo e que fizeram parte dessa trajetória incrível da minha vida.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Tabela com descrição dos estudos utilizados na revisão.....	10
---	----

SUMÁRIO

1. ARTIGO.....	5
RESUMO.....	5
INTRODUÇÃO	6
DESENVOLVIMENTO	7
CONCLUSÃO.....	12
REFERÊNCIAS.....	13
2. ANEXOS	14
ANEXO A - NORMAS DA REVISTA	14

1. ARTIGO

REVISTA TERRA & CULTURA

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADULTOS UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Vitória Bosi Maciel, Estela Lopes Scariot

RESUMO

Na atualidade a mídia tem se destacado veiculando padrões de corpos ideais e perfeitos, sendo notável uma influência direta no comportamento alimentar dos indivíduos adultos. O objetivo deste estudo é analisar a mídia como principal influenciadora no comportamento alimentar. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura cujos artigos foram coletados nas bases de dados eletrônicas: National Library of Medicine (Pubmed), Electronic Library Online (Scielo) e Google Scholar (Google acadêmico). A partir dos resultados expostos verificou-se que são necessário e de extrema importância mais estudos vinculados a este assunto, pois há uma relação afirmativa entre influência das mídias sociais e o comportamento alimentar de adultos, o que contribui para gerar riscos de transtornos alimentares, baixa autoestima e a insatisfação corporal. Salienta-se que somente o profissional Nutricionista pode orientar sobre uma alimentação adequada e elaborar planos alimentares de acordo com cada indivíduo.

Palavras-chave: Redes sociais e alimentação. Mídias sociais e adultos. Imagem corporal e adultos. Comportamento alimentar.

ABSTRACT

Currently, the media has stood out by conveying ideal and perfect body standards, with a notable direct influence on the eating behavior of adult individuals. The aim of this study is to analyze the media as the main influencer on eating behavior. This is a narrative review of the literature whose articles were collected in electronic databases: National Library of Medicine (Pubmed), Electronic Library Online (Scielo) and Google Scholar (Google academic). From the above results, it was verified that more studies related to this subject are necessary and extremely important, since there is an affirmative relationship between the influence of social media and the eating behavior of adults, which contributes to the generation of risks of eating disorders, low self-esteem and body dissatisfaction. It should be noted that only a professional nutritionist can provide guidance on proper nutrition and prepare dietary plans according to each individual.

Keywords: Social media and food. Social media and adults. Body image and adults. Eating behavior.

INTRODUÇÃO

A mídia executa um papel estruturador nas práticas alimentares ao exercer influência devido à veiculação de matérias que promovem culto a magreza. A prática desordenada dessas dietas é imprópria e pode causar prejuízos à saúde. Dentre esses fatores de influência sobre o comportamento alimentar de adultos, é destacado o uso da mídia social e sua influência sobre as causas relacionadas aos comportamentos alimentares disfuncionais, como a insatisfação corporal, baixa autoestima e os ideais de corpo (ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020; SILVA *et al.*, 2020).

Ainda que historicamente seja dito, que as normas do corpo tenham sido veiculadas principalmente através da mídia tradicional (televisão, rádio, jornal, revistas), os últimos anos testemunharam a ascensão e expansão do uso das mídias sociais. A palavra “mídia social” se refere a todos os sites e aplicativos móveis online com conteúdo gerado pelo usuário. Eles permitem que seus usuários participem de trocas on-line, transmitam conteúdo criado por eles mesmos e participem de comunidades virtuais (JIOTSA *et al.*, 2021).

O comportamento alimentar está relacionado com as ações e escolhas dos indivíduos e uma grande influenciadora são as mídias sociais, impondo padrões de beleza que são muitas das vezes inalcançáveis e sendo as mulheres o público mais afetado. A ideia de culto ao corpo ideal está ligada a estética, ao comportamento e ao estado de ânimo. Tem se modificado o culto ao corpo e a busca pelo corpo perfeito, que nada mais é o que a mídia criou como um corpo padrão, sendo assim construído novos protótipos de beleza atual (ALVES DA SILVA; FERNANDA; PIRES, 2019; MAGALHÃES; BRASIL E BERNARDES; TIENGO, 2017).

A adesão às dietas da moda é extremamente alta, tendo em vista os benefícios prometidos, mas também é capaz de gerar muitos agravos à saúde quando não orientados por profissionais capacitados. O aumento do sobrepeso e da obesidade nos últimos anos, tornou-se um problema de saúde pública mundial. Com isso, devido a influência que a mídia impõe às pessoas onde preconizam o corpo esbelto como perfeito, inúmeras dietas da moda foram surgindo a fim de reduzir o peso corporal de uma forma imediata. Entretanto, a adesão às dietas da moda podem estar relacionadas ao surgimento de transtornos alimentares (ROCHA *et al.*, 2022; WATANABE; WICHOSKI, 2022).

Conforme (ROCHA *et al.*, 2022) salienta que algumas dessas promessas da mídia, podem gerar agravos à saúde como, por exemplo, a dieta dos chás milagrosos, dietas restritivas, jejum intermitente e entre outras receitas emagrecedoras. Existe um grande número

de pessoas que lutam para ter o corpo que é imposto pela mídia, estimulando assim os indivíduos através das redes sociais e alcançando uma infinidade de pessoas com essas ideias. Sendo assim, o objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão narrativa da literatura que avaliou como as mídias sociais podem influenciar adultos e como isso pode colaborar no aumento das desordens do comportamento alimentar.

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura onde foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos científicos encontrados nas bases de dados National Library of Medicine (Pubmed), Electronic Library Online (Scielo) e Google Scholar (Google acadêmico). As palavras chaves usadas para as buscas foram: *Social media and food; Social media and adults; body image and adults; eating behavior*. Para a realização desse estudo foram consideradas publicações com idioma em inglês e português entre os anos (2017 a 2022). Os critérios de inclusão compreenderam artigos que analisassem como a mídia influência em comportamentos alimentares de adultos. Primeiramente foi realizado uma seleção destes estudos, sendo selecionados 11 artigos, dentre esses, 5 abordavam o tema de influência da mídia e comportamento alimentar em diversos ambientes.

DESENVOLVIMENTO

Foram analisados 5 artigos descritos conforme a tabela 1.

Destes artigos científicos, analisou-se um estudo de revisão de diferentes páginas de redes sociais como Facebook e Instagram com foco nos seguintes termos: dieta, corpo e fitness. Selecionaram-se postagens que observaram a relação do culto ao corpo e dietas da moda. Nestas postagens incluíam-se fotos de antes e depois destas influenciadoras digitais, mais conhecidos como “blogueiras”, as imagens ressaltam como é tangível o emagrecimento imediato, assim chamando a atenção do público usando expressões da maneira como “quer saber qual a maneira para emagrecer rápido? Digite SIM para receber a dieta”. Observa-se comentários de seguidoras principalmente do sexo feminino mencionando a insatisfação com a sua própria imagem corporal e autoestima. Além disso, essas seguidoras exaltam através de alguns comentários nessas fotos como: “Por um mundo com mais blogueiras fitness e menos Nutricionistas que passam dietas que nada acrescentam e com valores de consultas exorbitantes”. Dessa forma, percebe-se uma grande desvalorização do profissional da Nutrição com termos segregativos demonstrados nas postagens. Observa-se que as redes sociais influenciam no comportamento humano, os aspectos como: alimentação, trajes e comportamento. Uma vez que a mídia digital dita o que é protótipo padrão, percebe-se que

essas influenciadoras digitais modelam fortemente o comportamento dessas seguidoras modificando de maneira indireta a alimentação e transmutam hábitos de vida dessas mulheres. Assim, levando aos profissionais de Nutrição uma grande preocupação pois, sabe-se que cabe apenas ao profissional de Nutrição lidar com a reeducação alimentar de uma forma segura, sem riscos para a saúde do indivíduo (ALVES DA SILVA; FERNANDA; PIRES, 2019).

Uma pesquisa de metodologia transversal contou com a participação de 91 adultos de ambos os sexos com idade até 28 anos, com o objetivo principal de avaliar a utilização das dietas da moda e averiguar qual era a mais aderida pelo público e quais suas consequências na vida dessas pessoas designando principalmente qual era esse modelo alimentar escolhido e a incidência de transtornos alimentares após a utilização dessas dietas. Com a incessante procura da atual sociedade pela perda de peso através das dietas influenciadas pela mídia (dietas da moda) percebeu-se eclosão de transtornos alimentares e também uma crescente busca por silhuetas menores por ambos os sexos. Apesar da busca pelo corpo esbelto ser de ambos os sexos, a aderência a dietas da moda é mais predominante no público feminino, sendo a dieta mais praticada a *Low Carb*. Entre ambos os sexos, o feminino apresentou transtorno alimentar, como: bulimia nervosa e anorexia nervosa. Destaca-se que essa relação entre insatisfação corporal e ao adotar seguimento de dietas da moda impostos pela mídia são capazes de estar relacionados com esse aparecimento de distúrbios alimentares (WATANABE; WICHOSKI, 2022).

Outro estudo do tipo transversal com 201 estudantes de Nutrição avaliou a associação entre o uso da mídia social e comportamentos alimentares disfuncionais. Verificou-se se uma associação entre crenças, sentimentos e comportamentos alimentares. Dentre eles 52,74% têm o hábito de acompanhar dicas alimentares na mídia, 20,4% têm o hábito de se alimentar com base em conteúdos disseminados pela mídia, enquanto 30,85% já seguiram dieta e/ou orientação nutricional provinda da mídia. Do total, 96,52% acreditam que a mídia influencia o comportamento alimentar das pessoas, e 35,82% já consumiram alimentos propostos pela mídia com o intuito de perda de peso, 11,94% já fizeram uso de fármacos, 17,91% já usaram suplementos e 1,49% já usaram esteroides anabolizantes por sugestão de algum canal de mídia. Por fim, 32,34% relataram que, ao observar corpos disseminados como “perfeitos” pela mídia se sentiram motivados a seguir uma dieta sem um acompanhamento Nutricional adequado por um Nutricionista. Destaca-se a importância em observar que quase a totalidade dos estudantes de Nutrição avaliados concordam que o uso de mídia social afeta o comportamento alimentar das pessoas e que, ainda assim, metade dos participantes refere ter o hábito de acompanhar as dicas alimentares que a mídia expõe. Observou-se que em 27,9%

dos estudantes apresentaram comportamentos alimentares disfuncionais, e que metade dos estudantes já consumiram alimentos impostos pela mídia, praticaram dietas sem a procura de um profissional, alguns consumiram medicamentos para emagrecer e diminuir o apetite, entretanto, relacionado com a vontade da perda de peso e baixa autoestima (ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020). Em concordância com o autor, os estudantes de Nutrição apresentam maior conhecimento teórico, porém seguem dietas da moda e serão os futuros profissionais que tratarão diretamente com a autoestima corporal do público. Essa prática pode se levar a uma preocupação que poderá refletir na sua prática profissional e influenciando seus futuros alunos ou clientes.

Diante disto, analisou-se praticantes de atividade física que buscam por um padrão de beleza que a mídia transmite. Por meio de uma busca bibliográfica, os principais hábitos apontados neste estudo foram: as cirurgias estéticas, o uso indiscriminado de suplementos, o uso de esteroides anabolizantes por conta própria, as dietas restritivas, o elevado consumo de proteínas e um esforço físico extremamente exagerado. A insatisfação corporal tem afetado ambos os sexos e podemos refletir que de um modo geral, os modelos mais desejáveis pela sociedade são mulheres com estrutura física magra e homens com estrutura física muscular, pois o processo da busca pelo corpo satisfatório e a influência midiática são capazes de induzir e manipular as pessoas. Os resultados que foram encontrados apontaram que a influência midiática em ambientes das academias favorece a disseminação de padrões estéticos e estereótipos vinculados ao corpo com baixo percentual de gordura e musculoso (ROCHA *et al.*, 2022).

Outro estudo utilizou como metodologia a revisão de literatura qualitativa com o objetivo de descrever sobre o impacto da mídia e padrões estéticos sobre a saúde do indivíduo, e as possíveis consequências de dietas restritivas. A mídia tem grande poder de influência sobre o ser humano, principalmente quando o assunto é estético. Hoje em dia, as pessoas buscam meios rápidos e fáceis para alcançar os padrões impostos pela mídia, que muitas vezes não são verdadeiros. As informações recebidas pela mídia são contraditórias e geram dúvida do que consumirem, pois tem, dicas de dietas que especificam certos alimentos como vilões remetendo que precisam ter seu consumo restrito ou retirado quando na verdade são alimentos com alta importância nutricional para uma dieta devido seus nutrientes. Nos últimos anos, a busca pelo corpo perfeito tem ganhado cada vez mais apreço, a indústria e mídia vem trazendo a ideia de que um corpo esbelto é um corpo saudável e perfeito, como exibido pelas “musas fitness” e as modelos. Com isso, a população, vem empenhando-se para chegar ao padrão de beleza e acabam apresentando quadros de transtornos alimentares que

comprometem a sua saúde. Portanto, a adesão de dietas restritivas por influência das mídias digitais através de padrões inalcançáveis pode trazer consequências sérias para a saúde do indivíduo como os transtornos alimentares e psicológicos. (LEITE; FREITAS, 2021).

Tabela 1 – Tabela com descrição dos estudos utilizados na revisão

Autor, ano	Desenho do estudo	Intervenção	Resultado principal/ Desfecho
(ALVES DA SILVA; FERNANDA; PIRES, 2019)	Revisão de literatura	Análise de páginas de redes sociais (Facebook) (Instagram).	Os resultados revelam como existem páginas disseminando muitas fake News, influenciando milhares de pessoas com suas publicações, sendo encontrado também imagens, postagens e comentários que cultivam um modelo/padrão de corpo magro e perfeito, glamourização de dietas, dietas da moda, e que enaltecem blogueiras e desvalorizam a profissão do Nutricionista.
(ROCHA <i>et al.</i> , 2022)	Revisão bibliográfica	Avaliando as mudanças de comportamento nos praticantes de atividade física	A influência midiática em ambientes das academias de ginástica favorece a disseminação de padrões estéticos vinculados a magreza e musculosidade
(ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020)	Estudo do tipo transversal.	Estudo realizado com 207 estudantes de Nutrição. A associação entre o uso da mídia social e os	Comportamentos alimentares disfuncionais foram verificados em 27,9% dos estudantes de Nutrição. Foram observadas

		comportamento s alimentares.	maiores razões de chances para o desenvolvimento de comportamentos de risco para transtornos alimentares quando há consumo de alimentos para a perda de peso e motivação para seguir dieta sem acompanhamento nutricional.
(LEITE; FREITAS, 2021)	Revisão de literatura qualitativa.	Para critérios de inclusão foram utilizadas referências de 2000 a 2021, priorizando os de 2010 a 2021	A adesão a dietas restritivas por influência da mídia através de padrões estéticos inalcançáveis, trazendo prejuízos à saúde, sem realização de acompanhamento nutricional.
(WATANABE; WICHOSKI, 2022)	Pesquisa transversal, Quantitativa.	Questionário on-line (Google®Forms)	A insatisfação pela imagem corporal e a adesão às dietas da moda podem estar relacionadas ao surgimento de transtornos alimentares, assim mais estudos são necessários para identificar os mecanismos envolvidos no desenvolvimento desses transtornos alimentares e as práticas alimentares restritivas.

CONCLUSÃO

Os artigos selecionados para esta revisão narrativa da literatura expõem como a mídia pode influenciar negativamente pessoas adultas nos mais variados ambientes de avaliação. Os estudos apresentam também um indicativo de risco da influência da mídia no comportamento alimentar, podendo gerar transtornos alimentares, insatisfação corporal consequentemente a baixa autoestima. Embora estes resultados mostrem uma relação entre a influência da mídia social e o comportamento alimentar ainda são necessários mais estudos, pois ainda são escassos neste tema.

Importante salientar que a prescrição de dietas e a assistência nutricional, de acordo com a Lei nº 8.234/1991 são atividades privativas do Nutricionista. O profissional Nutricionista é responsável por orientar sobre alimentação adequada, além de elaborar planos alimentares de acordo com cada indivíduo alinhado às particularidades de cada organismo. Sugerimos a realização de ações que conscientizem o público em academias, universidades, consultórios de Nutricionistas e até mesmo na internet para que sejam abdicadas práticas irregulares destes influenciadores digitais. Atualmente o Nutricionista tem um grande desafio profissional que é contestar esses padrões alimentares divulgados pela mídia e que podem prejudicar a saúde dos indivíduos. Por essa razão, enfatizamos a importância de se ampliar e aprofundar as discussões sobre a influência da mídia no comportamento alimentar da população.

REFERÊNCIAS

ALVES DA SILVA, Silvia; FERNANDA, Patrícia; PIRES, Ferreira. a Influência Da Mídia No Comportamento Alimentar De Mulheres Adultas. **Terra & Cult**, [s. l.], p. 53, 2019.

ASSIS, Liliane Cupertino de; GUEDINE, Camyla Rocha de Carvalho; CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s. l.], v. 69, n. 4, p. 220–227, 2020.

JIOTSA, Barbara *et al.* Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 6, p. 1–14, 2021.

LEITE, Rafaela de Araújo; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira. **A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar/ The influence of the media on the individual's health: Restrictive diets versus Food reeducation**. [S. l.: s. n.], 2021.

MAGALHÃES, Lilian Moreira; BRASIL E BERNARDES, Ana Carolina; TIENGO, Andréa. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento A INFLUÊNCIA DE BLOGUEIRAS FITNESS NO CONSUMO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO. [s. l.], p. 685–692, 2017.

ROCHA, Jordana D E Souza *et al.* Behavioral Analysis of People Who Practice Physical Activities That Search For The Perfect Body. [s. l.], v. 38, n. 1, p. 31–35, 2022.

SILVA, Bianca Lourrany dos Santos *et al.* **A Influência Da Mídia Sobre O Comportamento Alimentar: Fazendo Refletir a Adoção De Dietas Restritivas / the Influence of the Media on Food Behavior: Reflecting the Adoption of Restrictive Diets**. [S. l.: s. n.], 2020.

WATANABE, Karen Erina; WICHOSKI, Cleusa. Dietas da moda e transtornos alimentares: a busca pelo “corpo perfeito”. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 38, n. especial, pág. 199-228, 2022.

2. ANEXOS

ANEXO A - NORMAS DA REVISTA

Nome da revista: TERRA & CULTURA

ISSN: (Físico) 0104-8112

(Eletrônico) 2596-2809

Diretrizes para Autores

1. Utilizar o editor de texto Word, em formato A4 (21 x 29,7 cm). O texto deve ser formatado em fonte *Times New Roman*, tamanho 12, espaçamento entre linhas 1,5 e justificado. O artigo deve ser inserido no [Template](#) da revista Terra & Cultura para submissão.
2. O texto deve conter até 25 páginas.
3. Resumo é elemento obrigatório, não ultrapassar 250 palavras, escrito em português e deve conter os seguintes itens: introdução, objetivo, metodologia, resultados e considerações finais.
4. Indicar até cinco palavras-chave em português. As palavras-chave devem constar logo após o resumo separadas por ponto final (.).
5. Ilustrações como quadros, tabelas, fotografias e gráficos (incluir se estritamente necessários), devem ser indicados no texto, com seu número de ordem e o mais próximo do texto onde a imagem foi citada e indicar a fonte.
6. As notas explicativas devem vir no rodapé do texto e devem ser indicadas com número sobrescrito, imediatamente após a frase à qual fez menção;
7. Os agradecimentos, se houver, devem figurar após o texto.
8. Anexos/apêndices devem ser utilizados quando estritamente necessários.
9. As citações no texto devem seguir a norma NBR 10520/2002 da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), utilizando-se o sistema autor-data. As referências bibliográficas (NBR 6023/2018) devem aparecer em lista única no final do artigo e em ordem alfabética, sendo de inteira responsabilidade dos autores a indicação e adequação das referências aos trabalhos consultados.
10. É de responsabilidade dos autores a revisão dos artigos de acordo com a norma culta da língua portuguesa.