

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

LUIZ HENRIQUE VAZ DE OLIVEIRA PAIVA
PAULO ISRAEL ARAUJO GUSMÃO MENDES
RAYANA RAFAELLA ABREU DE OLIVEIRA

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ADOLESCENTES**

RECIFE-PE
DEZEMBRO, 2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

LUIZ HENRIQUE VAZ DE OLIVEIRA PAIVA
PAULO ISRAEL ARAUJO GUSMÃO MENDES
RAYANA RAFAELLA ABREU DE OLIVEIRA

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em
Nutrição

Professora Orientadora: Ma. Em ciências biológicas, Maria
Helena A. B. Campello

RECIFE-PE
DEZEMBRO, 2021

P149i

Paiva, Luiz Henrique Vaz de Oliveira

A influência da mídia no comportamento alimentar de adolescentes. Luiz Henrique Vaz de Oliveira Paiva; Paulo Israel Araujo Gusmão Mendes; Rayana Rafaella Abreu de Oliveira. - Recife: O Autor, 2021.

20 p.

Orientador: Me. Maria Helena Araújo Barreto Campello.

Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2021.

1.Meios de comunicação. 2.Adolescência. 3.Imagem corporal. 4.Transtorno alimentar. 5.Dietas da moda.. - Unibra. II. Título.

CDU: 612.39

LUIZ HENRIQUE VAZ DE OLIVEIRA PAIVA
PAULO ISRAEL ARAUJO GUSMÃO MENDES
RAYANA RAFAELLA ABREU DE OLIVEIRA

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Professora Orientadora: Ma. Em Ciências Biológicas, Maria Helena A. B. Campello

Professora: Ma. Em Nutrição, Daniela Aquino de Oliveira

Examinador: Nutricionista, Hermes Henrique Menino Freitas da Silva

Recife, _____ de _____ de 2021.

NOTA: _____

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 Mídias Sociais	8
2.2 Adolescência e imagem corporal	9
2.3 Comer disfuncional e desenvolvimento de transtorno alimentar	11
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17

RESUMO

INTRODUÇÃO: O mal uso das mídias sociais vêm causando influências negativas na vida de jovens adolescentes, podendo acarretar em comportamentos alimentares disfuncionais levando indivíduos a desenvolverem transtornos de autoimagem.

OBJETIVO GERAL: Analisar a influência que os meios sociais de comunicações causam na saúde comportamental dos adolescentes.

MÉTODOS: Foi realizado um estudo baseado em revisão de literatura, nas principais bibliotecas virtuais, sendo elas: Scientific Eletronic Libray Online (SCIELO), National Library of Medicine-National Institute of Health (PubMed-NCBI), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), além da Organização mundial de Saúde (OMS), com as principais referências nos anos de 2016 à 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Atualmente as mídias sociais vêm exercendo um forte fator de internalização de ideais impostas pela sociedade, contribuindo assim na construção de padrões estéticos irreais e extremistas, acarretando no desenvolvimento de desordens alimentares em adolescentes, em sua fase de vulnerabilidade.

CONCLUSÃO: Foi observado através do presente estudo a importância de um profissional nutricionista, pois além de ser um educador alimentar, terá que ser também um terapeuta nutricional, visto que, será necessário aliar a alimentação ao comportamento alimentar.

PALAVRAS-CHAVES: Meios de comunicação. Adolescência. Imagem corporal. Transtorno alimentar. Dietas da moda.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The misuse of social media has been causing negative influences in the lives of young adolescents, leading to dysfunctional eating behaviors that lead to individuals developing self-image disorders.

GENERAL OBJECTIVE: To analyze the influence that social media have on the behavioral health of adolescents.

METHODS: A study was carried out based on a literature review, in the main virtual libraries, namely: Scientific Electronic Libray Online (SCIELO), National Library of Medicine-National Institute of Health (PubMed-NCBI), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), in addition to the World Health Organization (WHO), with the main references in the years 2016 to 2021.

RESULTS AND DISCUSSION: Currently, social media have been exerting a strong factor of internalization of ideals imposed by society, thus contributing to the construction of unrealistic and extremist aesthetic standards, leading to the development of eating disorders in adolescents, in their vulnerable phase.

CONCLUSION: The importance of a professional nutritionist was observed through this study, as in addition to being a food educator, one will also have to be a nutritional therapist, since it will be necessary to combine food with eating behavior.

KEYWORDS: Means of communication. Adolescence. Body image. Eating disorder. Fad Diet

1. INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é caracterizado por um conjunto de ações interligadas ao ato de se alimentar, onde envolve desde o processo de escolha do alimento até sua ingestão (SANTOS, *et al.*, 2021). Neste processo está correlacionado práticas alimentares que em associação a fatores biopsicossociais, como, emocionais, culturais e religiosos, afetarão no poder de escolha do alimento pelo indivíduo (ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020).

A construção do comportamento alimentar vai muito além de quantificar a alimentação, outros aspectos são fundamentais para tal objetivo. Alguns aspectos subjetivos serão determinantes no consumo e escolha do alimento, como: a perspectiva econômica, cultural, nutricional, e a perspectiva social dos indivíduos, nisso engloba, acesso às informações e alimentos, valores adquiridos, disponibilidade, preço ou fatores psicológicos (significados emocionais, memórias alimentares, sentimentos e afeto) (MORAES, 2014).

Ao longo dos anos a mídia vem alimentando a ideia do culto ao corpo perfeito, onde levam indivíduos a buscarem padrões estéticos, que quando não alcançados, geram insatisfação e rejeição ao próprio corpo (FERREIRA, 2018).

Os adolescentes por serem um público em processo de formação de identidade terminam sendo mais susceptíveis a influências vinculadas à mídia. A busca por um padrão aceito e bem visto pela sociedade pode levá-los a um caminho complicado, modificando comportamentos alimentares saudáveis, e desenvolvendo comportamentos irregulares, podendo levar a atingir valores inadequados de (IMC) Índice de Massa Corporal e apresentar transtornos de autoimagem (SILVA *et al.*, 2018).

Os influenciadores digitais são pessoas com bastante poder de persuasão na mídia, onde tem uma grande habilidade de influenciar pessoas ou membros de redes sociais (AVELINO; SILVA, A. S.; LEAL, 2020). Esses influenciadores geralmente são figuras públicas, como as celebridades, que compartilham de opiniões e conteúdos patrocinados para seus seguidores (PENHA, 2019). Nessa perspectiva, o contato com meio imaginável das pessoas famosas, que muitas das vezes, é diferente da realidade da maioria dos indivíduos, podem estar influenciando negativamente nos aspectos

psicossociais da população, afetando sua relação com a imagem corporal (FERNANDES; CARRARO, 2019).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a influência que a mídia exerce diante do comportamento alimentar e da insatisfação corporal de adolescentes, frente a facilidade que os jovens tem no acesso à internet e as mídias sociais tendo como fator de grande relevância o tempo de exposição às redes, que contribuem para a adesão de condutas errôneas relacionadas a alimentação.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Mídias Sociais

A sociedade atual está sendo marcada pela pós-modernidade, período onde está havendo um avanço constante na globalização. São momentos de avanços tecnológicos da era digital e expansão de meios de comunicação. A pós-modernidade está sendo caracterizada por muitos estudiosos pela revolução tecnológica, tempo em que as mídias vêm conquistando espaço do público, principalmente nos jovens adolescentes, pois é um grupo etário muito vulnerável, por estar em transição pra fase adulta em plena revolução tecnológica, podendo causar efeitos positivos e negativos na saúde física e mental (BITTAR; SOARES, 2020).

Apesar da internet ser um meio de comunicação relativamente novo, sua forma de evolução foi muito rápida nos últimos anos, fazendo com que qualquer pessoa que possua um aparelho telefônico, possa acessá-la. A internet transformou os antigos meios de comunicação, que ainda são usuais, como jornais, rádio e televisão, em um meio de comunicação mais instantâneo onde as publicações são levadas em segundos para qualquer lugar do mundo (REZENDE; LIMA, DE, 2016).

Diante disso, por volta de 2004 o usuário de internet deixou de ser apenas um espectador e passou a ser também um criador de conteúdo, onde o mesmo passaria a compartilhar de suas ideias. Com isso, as redes sociais foram começando a surgir, no mesmo ano, em 2004, o Facebook veio com o objetivo de fazer com que os usuários pudessem utilizar da ferramenta para compartilhamento de informações através de textos e do chat. Já o Instagram, outro forte meio de comunicação, surgiu em 2010 com o intuito de compartilhamento de fotos (FERNANDES; CARRARO, 2019).

O Instagram e as mídias sociais vêm sendo associado a problemas mentais, como transtornos alimentares e depressão. Os adolescentes, público mais ativo nessas redes, por acompanharem rotinas de pessoas que compartilham sobre alimentação e condicionamento físico, podem estar mais propícios a comparação social negativa que levam a insatisfação corporal (TURNER; LEFEVRE, 2017).

A busca constante por um padrão corporal vem ganhando mais visibilidade devido aos meios de comunicação, visto que, a internet é um fácil meio de propagar informações, contribuindo fortemente nessa disseminação de estereótipos de beleza criados pela mídia, levando a ocasionar uma formação de conceitos errôneos que podem ser prejudiciais na saúde das pessoas. É nessa concepção que surge as dietas da moda, dietas “milagrosas” que prometem a perda de peso de forma rápida em um pequeno intervalo de tempo (SILVA, et al., 2020).

A internet tornou-se um grande meio de propagação de compartilhamento de ideias, com fácil acessibilidade de informações sobre saúde, onde muitas vezes assuntos sobre alimentação e nutrição se encontram presentes com um grande destaque e interesse pelas pessoas (PASSOS; VASCONCELLOS-SILVA; SANTOS, L. A. Da S., 2020).

A comunicação virtual atualmente é um forte meio de troca de informações, que através da internet, criou o ciberespaço, lugar onde indivíduo pode ter diversos tipos de interações, como a possibilidade de falar e escutar com pouca censura. A partir disso, comunidade na internet onde as pessoas têm uma maior liberdade para expor seus pensamentos de forma anônima vem sendo um espaço para adolescentes com transtornos alimentares se expressarem. As mensagens trocadas dentro dessas comunidades, geralmente são de incentivo a práticas anoréxicas e bulímicas (COPETTI; QUIROGA, 2018).

2.2 Adolescência e imagem corporal

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a adolescência é o período que fica entre a infância e a fase adulta, dos 10 aos 19 anos completos. A OMS ainda relata que essa etapa da vida pode ser dividida por três fases, elas são: Pré-adolescência que é dos 10 aos 14 anos, adolescência que se estende dos 15 aos 19 anos completo e, por fim, a juventude período dos 15 aos 24 anos de idade.

A adolescência é uma fase de intensas modificações corporais, onde o corpo passa por alterações físicas, ambientais e psicológicas. Este momento da vida é representado pelo período de construção da identidade, que se dará pelas influências recebidas pelos meios de convívio. Fatores que serão cruciais para essa construção, são fatores intrapessoais, interpessoais e culturais (QUIROGA, F. L.; SYLVIA; VITALLE, 2013).

Devido alterações presentes na adolescência, os indivíduos podem ter dificuldades de lidar com essas repercussões. As meninas, por exemplo, na fase pré-menarca, o corpo passa por um aumento das reservas de tecido adiposo e perda das características infantis. O público feminino é um grupo preocupado com imagem corporal, por preferirem o corpo magro e seguirem tendências entre elas, pode ser caracterizado como o grupo mais vulnerável à influências das mídias. (LIRA et al., 2017).

Muitos autores relatam que boa parte dos adolescentes tem problemas relacionados ao peso, e por tentarem alcançar uma composição corporal mais aceita dentro dos padrões estéticos do meio em que convivem, adotam hábitos de praticarem dietas, onde muitas vezes está relacionado com a restrição alimentar para a perda de peso. Essa adesão de dietas restritivas na maioria das vezes é feita pela ausência de um profissional especializado na área, podendo causar diversas complicações orgânicas e comportamentais, e assim, tendo como consequência o comprometimento do estado nutricional na última fase de crescimento e desenvolvimento do ciclo vital (PEREIRA, 2016).

Conforme a mídia continua impondo padrões estéticos irreais e extremistas, onde levam indivíduos acreditarem que podem chegar naquele ideal de beleza que muitas vezes, a depender das características individuais de cada pessoa, é praticamente impossível atingir, isso pode levar as pessoas a terem insatisfação com seu próprio corpo (NEVES et al., 2016).

A imagem corporal está caracterizada pela idealização que o indivíduo tem do seu próprio corpo, seja ela, não só características físicas, mas também cognitiva e comportamental, que muitas vezes sofrem influências de fatores ambientais (SOUZA, DE; SANTOS ALVARENGA, DOS, 2016).

A imagem corporal é construída ao longo da vida, porém na fase infanto-juvenil é uma fase que requer mais atenção, devido ser uma fase da puberdade, na qual o corpo passa por mudanças no desenvolvimento. Esse público se inspira em padrões de beleza impostos pela mídia através de *influencers*, e se sentem obrigado a se tornar semelhante para se manter na “normalidade” dentro da sociedade (SILVA, 2018).

2.3 Comer disfuncional e desenvolvimento de transtorno alimentar

Tendo a mídia como um dos influenciadores sobre o comportamento alimentar, ficou evidenciado que alguns indivíduos desenvolvem insatisfações corporais que acarretam em comportamentos alimentares disfuncionais. Estes comportamentos alimentares podem ser entendidos por problemáticos, tais como práticas irregulares de controle ou perda de peso, práticas purgativas e de compulsão, caracterizando assim como transtornos alimentares. (ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020).

O medo de ganhar peso é um dos fatores de risco para o desenvolvimento desses transtornos alimentares, que em associação com a insatisfação à autoimagem e padrões de beleza impostos pela sociedade, reforçam uma imagem estereotipada de padrão de beleza, causando assim um aumento na incidência de mais jovens desenvolvendo comer disfuncional e transtorno alimentar (MOURA *et al.*, 2018).

A forma do comer transtornado é uma demonstração mais sucinta e menos hiperativa em relação ao distúrbio alimentar, no qual, o indivíduo busca uma alimentação como forma substituta de alimentos menos calóricos como, chás, suplementos ou até chegar ao uso de medicações para restrição de alimentos. O comer transtornado passa ser um hábito diário, havendo relatos onde o indivíduo relata não conseguir ter autocontrole e um dilema junto ao seu sentimento por episódios de sensações de culpa e medo de ser julgado, isso faz com que o mesmo passe a ter esses tipos de crises de uma maneira sigilosa. O comer transtornado vai além de seus próprios sentimentos, reflete em pensamentos positivos ou negativos, vai além do desejo fisiológico (CREJO; MATHIAS, 2021).

Entendida como restrição intencional da ingesta calórica com finalidade de perda ou manutenção de peso, as dietas restritivas visam como objetivo a restrição alimentar, onde a alimentação está presente de forma reduzida, tanto por número de

refeições, como em quantidades energéticas. (OLIVEIRA, J. DE; FIGUEREDO; CORDÁS, 2019).

Estudo realizado em Bragança avaliou a presença de preocupação de jovens de 12 a 18 anos em relação ao seu peso e a adesão a dietas restritivas, apontando que 61,2% dos rapazes e 83,6% das meninas mostram-se insatisfeitos com seu peso e 18,5% das moças aderiram a dietas restritivas (PEREIRA, 2016).

Atualmente existe um paradigma de dicotomia alimentar entre o “certo e errado” ou “saudável e não saudável”, na qual o prazer em sua maioria está associado à culpa. Seguindo por esse pensamento, indivíduos não conseguem uma mudança de comportamento e, assim, não tornando-se pessoas mais saudáveis, com isso, podem levar as pessoas a desenvolverem transtornos alimentares (ALVARENGA, M. et al., 2015).

De acordo com o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), os transtornos alimentares são caracterizados por distúrbios no comportamento alimentar, que resulta no consumo irregular de alimentos, comprometendo a saúde física e psicossocial do indivíduo. A alteração irregular do consumo alimentar pode levar a distúrbios descritos como, anorexia, bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar, Pica, transtornos de ruminação, entre outros. As principais características desse grupo de transtornos, são os comportamentos distorcidos e a busca pelo controle do peso, comum em adolescentes e jovens adultos (CARMENATE RODRÍGUEZ., 2020).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de revisão bibliográfica narrativa de natureza qualitativa, fundamentado na revisão de literaturas nas principais bibliotecas virtuais, sendo elas: Scientific Electronic Libray Online (SCIELO), National Library of Medicine-National Institute of Health (PubMed-NCBI), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), além da Organização Mundial de Saúde (OMS). Os termos utilizados para a busca bibliográfica foram, meios de comunicação, adolescência, imagem corporal, transtorno alimentar, dietas da moda.

Os principais artigos revisados foram do período de 2016 a 2021 nos idiomas português, inglês e espanhol, tendo em vista o tema abordado, foram lidos 53 artigos, sendo 31 inclusos e 22 excluídos. Tendo como análise artigos que exploram o conhecimento de interesse ao tema do estudo, e utilizados artigos que tenham como referências a abordagem a influência da mídia no desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais e transtornos alimentares, sendo excluídos artigos que não estiverem dentro do período proposto, artigos que não tiverem clareza em suas informações e que fugiram ao tema central.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou a influência da mídia no desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência, em que o mesmo foi mostrado a rejeição de adolescentes pela imagem corporal em decorrência de comportamentos adquiridos pela influência da mídia e padrões impostos pela sociedade (COSTA, M. *et al.*, 2019). Foi percebido que a mídia trouxe influência negativa relacionada à transtornos alimentares, onde foi observado que 61,2% dos rapazes e 83,6% das meninas mostraram insatisfação ao corpo e aderiram a dietas restritivas (AMARAL *et al.*, 2019; PEREIRA, 2016).

De acordo com Uchôa et al. (2019) através do Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência-3 (SATAQ-3), questionário de forma corporal (BSQ) e Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) foi possível analisar a influência da mídia na insatisfação corporal e no desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados. No estudo com 1011 adolescentes, sendo 527 meninas e 484 meninos, observou-se que um total de 54,7% sofreu influência leve dos meios de comunicação, 27,3% uma influência moderada e 18,0% uma forte influência. Sendo o público feminino mais recorrente a influências dos meios de comunicação.

A adolescência é um período que os indivíduos são mais vulneráveis psicologicamente, pois passam por intensas modificações e transformações para a construção de sua identidade pessoal. Diante disso, a mídia pode ser um forte fator de internalização de ideais impostos pela sociedade, contribuindo assim, fortemente no desenvolvimento de desordens alimentares (UCHÔA, F. *et al.*, 2019). O nutricionista como o profissional da alimentação deve trabalhar em cima das construções desses pensamentos equivocados e errôneos, dando um suporte necessário a esses indivíduos para que possam se tornar adultos saudáveis (LEITE; DINIZ; AOYAMA, 2020).

O papel do nutricionista é reconhecer os sinais e sintomas característicos dos transtornos alimentares e atuar minimizando os sentimentos de angústias e pessimismo em relação ao alimento e o corpo. Diante disso, o nutricionista é chamado como terapeuta nutricional, pois seu objetivo vai além de promover um bom estado nutricional, como também, uma mudança de comportamento alimentar e, para essa mudança, o profissional precisa de conhecimentos no campo da psicologia, psiquiatria, habilidades de comunicação e técnicas de mudança de comportamento (ALVARENGA, M.; KORITAR, 2019).

O terapeuta nutricional pode trazer benefícios aos indivíduos, promovendo prevenção e tratamento pleno, através das ferramentas de tratamento comportamentais, tais como a Mindfulness que visa a atenção ao comportamento, desde alimentar até hábitos diário, o Mindful eating que está relacionado diretamente ao comer e o que comer, sem julgamentos e pré conceitos, e ao Comer Intuitivo, que junto com o Mindful eating visa sinais fisiológicos de fome e saciedade (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020). Em estudos recentes que utilizaram essas ferramentas da nutrição comportamental, foram observados que 55,3% dos indivíduos tiveram melhoria no comportamento alimentar, 66,7% tiveram redução de peso e de IMC e entre os indivíduos que estavam com sobrepeso, foi observado que 27,7% tiveram melhorias no estado emocional (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020; PETRY; RUBIATTI, 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o levantamento teórico feito no presente estudo, foi observado que o uso de mídias sociais de forma inadequada pode contribuir significativamente na insatisfação corporal e no desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados.

A adolescência por ser uma fase da vida que o indivíduo passa por diversas alterações, torna-se um período de grande vulnerabilidade para essa população e devido à falta de educação necessária com o uso da internet, pode atribuir aos males presentes na internet, sendo mais propício a influência de estilos de vida que muitas vezes fogem da realidade.

Além disso, pessoas com bastante influência na mídia ao tratar de alimentação e corpo de forma errônea terminam acionando inúmeros gatilhos em jovens relacionado a imagem corporal, gerando impacto no comportamento alimentar e no desenvolvimento de transtornos alimentares, visto que, os mesmos não conseguiram se adequar aos padrões de beleza cultuados pela sociedade atual.

Qualquer informação relacionada a alimentação e corpo deveriam ser vinculadas somente a profissionais habilitados na área, pois o conhecimento é baseado e propagado em evidências científicas.

Perante o exposto, o papel do nutricionista é de suma importância, pois além de ser um educador alimentar, terá que ser também um terapeuta nutricional, visto que, será necessário aliar a alimentação ao comportamento alimentar. Será necessário ajudar o paciente a melhorar sua relação com a comida e o corpo, minimizando suas angustias e discutindo crenças errôneas dando como base estudos científicos, além de debater sobre informações controversas que a mídia propaga, neste sentido é observado que em alguns momentos faz-se necessário a contribuição de outros profissionais junto ao tratamento como, psicólogo e psiquiatra.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição Comportamental**. [S.l.]: [s.n.], 2015.

_____; KORITAR, P. **Atitude e Comportamento Alimentar - Determinante de Escolhas e Consumo**. **Nutrição Comportamental**.

AMARAL, A. *et al.* Body appreciation and associated factors among adolescents and young women. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2019. v. 68, n. 1, p. 16–22.

ASSIS, L.; GUEDINE, C.; CARVALHO, P. Social media use and its association with disordered eating among nutrition science students. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2020. v. 69, n. 4, p. 220–227.

AVELINO, M. R.; SILVA, A. S.; LEAL, S. R. DEIXE SEU LIKE! O Engajamento nas Publicações com Digital Influencers no Instagram das DMOs Brasileiras TT - ¡DALE LIKE! Participación de influenciadores digitales en publicaciones de Instagram de DMO brasileñas TT - HIT THE LIKE BUTTON! Engagement in p. **Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo**, 2020. v. 14, n. 3, p. 50–67. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-61252020000300050&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/rbtur/v14n3/en_1982-6125-rbtur-14-3-0050.pdf%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/rbtur/v14n3/1982-6125-rbtur-14-3-0050.pdf>.

BARBOSA, M.; PENAFORTE, F.; SILVA, Ana. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, 2020. v. 16, n. 3, p. 118–135.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, 2020. v. 28, n. 1, p. 291–308.

CARMENATE RODRÍGUEZ., I. D. Anorexia nerviosa. Presentación de un caso. **Multimed (Granma)**, 2020. v. 24, n. 1, p. 169–180.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, 2018. v. 10, n. 2, p. 161.

COSTA, M. *et al.* Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. **Brazilian Journal of Health Review**, 2019. v. 2, n. 6, p. 5898–5914.

CREJO, B.; MATHIAS, M. COMER TRANSTORNADO E O TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR E AS ABORDAGENS DA NUTRIÇÃO Introdução. 2021. p. 37–44.

FERNANDES, K.; CARRARO, J. IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO. 2019. Disponível em:
<<http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/2527>>.

FERREIRA, T. D. Transtornos Alimentares: Principais Sintomas E Características Psíquicas. **Rev. UNINGÁ**, 2018. p. 169–176.

LEITE, R.; DINIZ, T.; AOYAMA, E. O Papel Da Nutrição Comportamental No Tratamento Dos Transtornos Alimentares E Na Distorção Da Imagem. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, 2020. v. 2, n. 4, p. 65–9. Disponível em:
<<http://lattes.cnpq.br/73883058907535><http://lattes.cnpq.br/0393400933398033><http://lattes.cnpq.br/7189593734234445>>.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2017. v. 66, n. 3, p. 164–171.

MORAES, R. W. De. Determinantes e construção do comportamento alimentar : uma revisão narrativa da literatura. 2014. p. 47.

MOURA, L. *et al.* Factors associated with health risk behaviors among Brazilian adolescents: An integrative review. **Revista da Escola de Enfermagem**, 2018. v. 52, p. 1–11.

NEVES, C. M. *et al.* Influência da mídia e comportamento alimentar de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística. / Media influence and eating behavior of adolescent athletes and non athletes of artistic gymnastics. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento: RBCM**, 2016. v. 24, n. 2, p. 129–137. Disponível em: <<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=119117444&site=ehost-live>>.

OLIVEIRA, J. DE; FIGUEREDO, L.; CORDÁS, T. A. Prevalence of eating disorders risk behavior and “low-carb” diet in university students. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2019. v. 68, n. 4, p. 183–190.

PASSOS, J. A.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; SANTOS, L. A. Da S. Cycles of attention to fad diets and internet search trends by google trends. **Ciencia e Saude Coletiva**, 2020. v. 25, n. 7, p. 2615–2631.

PENHA, D. **MARKETING DIGITAL: a Relevância dos digitais influencers na decisão de compra do consumidor atual.**

PEREIRA, A. Concerns About Weight and the Use of Diets By. 2016. v. 06, p. 14–18.

PETRY, N.; RUBIATTI, A. Existência e eficácia De intervenções nutricionais “sem dieta” no tratamento de indivíduos com compulsão alimentar. **Rev Bras Reumatol**, 2021. v. 52, n. 5, p. 767–782.

QUIROGA, F. L.; SYLVIA, M.; VITALLE, D. S. Apontamentos Sobre a Importância Do Contexto Histórico. 2013. p. 863–878.

REZENDE, L. V. R.; LIMA, M. R. DE. Governance of the internet: A study of the Brazilian Civil Framework. **Palavra Chave**, 2016. v. 19, n. 1, p. 133–155.

SANTOS, M. *et al.* Eating behavior and body image in health sciences university students. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2021. v. 70, n. 2, p. 126–133.

SILVA, Andressa *et al.* Young People Dissatisfied with Body Image: Stress, Self-Esteem and Eating Problems. **Psico-USF**, 2018. v. 23, n. 3, p. 483–495.

SILVA, B. L. Dos S. *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. **Brazilian Journal of Development**, 2020. v. 6, n. 10, p. 76028–76036.

SILVA, G. INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS. 2018. v. 151, n. 2, p. 10–17.

SOUZA, A. C. DE; SANTOS ALVARENGA, M. DOS. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2016. v. 65, n. 3, p. 286–299.

TURNER, P. G.; LEFEVRE, C. E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. **Eating and Weight Disorders**, 2017. v. 22, n. 2, p. 277–284.

UCHÔA, F. *et al.* Influence of the Mass Media and Body Dissatisfaction on The Risk In Adolescents of Developing Eating Disorders. 2019.