

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
NÚCLEO DE SAÚDE

ANDRÉA BARBOSA DA SILVA PINTO  
DANILO GOMES CAMELO DE LIMA  
GRACILENE FERREIRA BARBOSA AMORIM

**CONSEQUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL E DIETAS DA MODA NO  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR: REVISÃO NARRATIVA**

RECIFE/2022

ANDRÉA BARBOSA DA SILVA PINTO  
DANILO GOMES CAMELO DE LIMA  
GRACILENE FERREIRA BARBOSA AMORIM

# **CONSEQUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL E DIETAS DA MODA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: REVISÃO NARRATIVA**

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

Professor(a) Orientador(a): MSc. Maria Helena Araújo Barreto Campello

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

C755      Consequência da mídia social e dietas da moda no comportamento alimentar: revisão narrativa / Andrea Barbosa da Silva Pinto [Et Al]. Recife: O Autor, 2022.  
27 P.

Orientador(A): Prof. Maria Helena Araújo Barreto Campello.

Trabalho De Conclusão De Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Comportamento alimentar. 2. mídias sociais. 3. transtornos alimentares. I. Lima, Danilo Gomes Camelo de. II. Amorim, Gracilene Ferreira Barbosa. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

Cdu: 658.3

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus em primeiro lugar, por ter nos dado força e saúde, ajudando ultrapassar todos os obstáculos ao longo da graduação.

À minha orientadora MSc. Maria Helena Araújo Barreto Capello, por nos ajudar nessa reta final, pela compreensão e troca de conhecimento, gratidão por aceitar nos orientar. Ter a senhora como nossa orientadora foi um privilégio que a vida nos ofertou.

Eu Andréa Barbosa, gostaria de reiteirar meus agradecimentos a Deus, que sem ele eu não conseguiria nada, agradeço a mim por ter seguido em frente mesmo nos dias difíceis, agradeço a Flávio que foi um instrumento usado pelo senhor para realizar este sonho. A minha mãe e minha filha que sempre torceram por mim. A todos os meus professores e amigos que fizeram parte dessa trajetória. A Leticia que sempre esteve comigo nessa caminhada rumo à formação. Todos vocês foram essenciais para minha formação, obrigado.

Eu Danilo Gomes, gostaria de reforçar meus agradecimentos a Deus por me permitir viver toda essa experiência de aprendizado, no qual pude me descobrir profissionalmente e saber que realmente eu estou no caminho certo, a minha mãe que sempre caminhou comigo em todos os meus sonhos, que sempre me incentivou e que me ajudou financeiramente no início da graduação me permitindo assim continuar seguindo meu caminho na faculdade, gostaria também de agradecer a minha professora e hoje supervisora e amiga, Iris Luna que me deu a oportunidade de vivenciar o trabalho incrível que nós nutricionistas realizamos e poder aprender mais e mais da nossa profissão.

Eu Gracilene Ferreira, agradeço a Deus pela minha vida, por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos que surgiu durante o caminho, aos meus pais que me incentivaram nos momentos difíceis; as minhas filhas Clara, Manu e Helô que compreenderam a ausência enquanto eu me dedicava à realização dessa jornada acadêmica. Aos meus professores que no meu processo de formação me ajudou no aprendizado enriquecendo o meu ser.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## CONSEQUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL E DIETAS DA MODA NO COMPORTAMENTO: REVISÃO NARRATIVA

Andréa Barbosa da Silva Pinto  
Danilo Gomes Camelo de Lima  
Gracilene Ferreira Barbosa Amorim  
Maria Helena Araújo Barreto Campello<sup>1</sup>

Sabe-se que a rede social tem um grande papel de influenciar as pessoas, e nos últimos anos é observado um aumento nesse aspecto. Além disso, a adoção de práticas restritivas, além de serem prejudiciais à saúde, podem também aumentar o risco de um indivíduo desenvolver algum tipo de transtorno alimentar. Descrever a consequência das redes sociais e dietas da moda sobre o comportamento alimentar que podem levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Este trabalho é uma revisão de literatura baseada em dados eletrônicos: LILACS, PubMed e SciELO, utilizando os descritores “comportamento alimentar”, “mídias sociais”, “informação de saúde ao consumidor” e “transtornos alimentares”. Foram selecionados 11 estudos. Artigos publicados nos últimos anos. A discussão e a abordagem do aumento na procura das redes sociais sobre dietas da moda atingindo o comportamento alimentar das pessoas. Sugerem-se novas pesquisas com mais detalhamento e padronização dos protocolos de equoterapia e que avaliem o efeito em longo prazo.

**Palavras-chave:** Midia. Comportamento alimentar. Transtornos alimentares. Dieta da moda.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	07
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	09
<b>2.1 Comportamentos alimentares e suas interfaces</b> .....	10
<b>2.2 Dieta e dietas da moda: diferença e conceito</b> .....	10
<b>2.3 Classificações de estratégias diéticas e as repercussões em saúde</b> ..	10
2.3.1 <i>Dieta Low-Carb</i> .....	10
2.3.2 <i>Dieta Mediterrânea</i> .....	10
2.3.3 <i>Dieta do DR. Atkins</i> .....	11
2.3.4 <i>Dieta do Paleolítico</i> .....	11
2.3.5 <i>Dieta DASH</i> .....	11
<b>2.4 Redes sociais e modificações de hábitos por influência digital</b> .....	12
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b> .....	13
<b>4 RESULTADOS</b> .....	14
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	19
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	21
<b>7 REFERÊNCIAS</b> .....	22



## 1. INTRODUÇÃO

A rede social tem o papel de influenciar as pessoas, e nos últimos anos tem-se observado um aumento nesse aspecto, a maioria das pessoas acreditam ser influenciadas por postagens relacionadas à alimentação. As redes sociais tem como conceito o início da civilização e, com o desenvolvimento da tecnologia, é um meio de informação e interação social para pessoas associadas por meio de seus interesses ou valores. Tais características contribuem muito para o mundo moderno (DE ALMEIDA et al., 2018).

Quanto as buscas de resultados imediatos através do emagrecimento para fins estéticos diante da insatisfação corporal, por meio de reflexões geradas pelas redes sociais e fins, surgem as famosas dietas da moda, aonde é prometido ajudar na redução de peso e ganhos de massa magra, de forma rápida, fazendo as pessoas enxergarem nas redes sociais um meio eficaz de compartilhar experiências (CORDEIRO et al., 2017). Os indivíduos que praticam essas dietas possuem uma preocupação frenética com os alimentos que consomem e acabam ficando mais vulneráveis (MAGALHAES et al., 2017).

Hoje se percebe que existe conteúdo disponível sobre absolutamente tudo, no entanto, esses elementos mais proeminentes das dietas da moda são os que geram, mas suplícios para população, ofertam perda de peso rápida e indolor. As centenas de programas de dieta disponíveis atualmente são de diferentes tipos: equilibrada, rica em carboidratos, pobre em carboidratos, rica em proteínas, pobre em proteínas, rica em gordura e pobre em gordura e combinações destes (MITCHELL, 2017).

Conhecida por adotar diretrizes restritivas além de ser prejudiciais à saúde também aumentar o risco de uma pessoa desenvolver certos transtornos alimentares, como anorexia, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica (PEREIRA et al., 2019). A disponibilidade de dietas veiculadas em revistas não científicas visando o emagrecimento rápido se torna cada vez maior, sendo elas a preocupação pela saúde e estética as mais comuns (LUCENA et al., 2018).

Os nutricionistas devem estar atentos e conscientes de que isso pode colocar seus pacientes em risco, seu principal objetivo deve ser promover a saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma crítica e científica (SILVA et al., 2019). O aconselhamento dietético é um processo estruturado projetado para ajudar pacientes individuais a mudar seus hábitos alimentares para melhorar os resultados de saúde (ROBERTS, 2021; DALINE et al., 2016).

Tendo em vista que os estudos a respeito deste tema ficam, muitas vezes, restritos à discussão acadêmica, a presente pesquisa tem como objetivo descrever a consequência das redes sociais e dietas da moda sobre o comportamento alimentar.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Comportamentos alimentares e suas interfaces**

Com as mudanças do padrão estético atual, vem se aventado uma imagem corporal magra. Para se sentirem pertencentes ao meio social. A baixa autoestima e sensação de fracasso, estas são algumas concepções retratadas pela maioria das pessoas a fim de elucidar quais são seus sentimentos quando estes tentam aderir a dietas da moda e “fracassam” (COPETTI et al., 2018).

O comportamento alimentar é resultado da interação entre o apetite, processos fisiológicos, metabólicos e o sistema nervoso, uma vez que é esse sistema que conduz as escolhas, embasado no que a pessoa conhece e acredita sobre alimentação e nutrição. Dentre os fatores fisiológicos da regulação do comportamento alimentar e controle do peso estão os fatores neurais, endócrinos e adipocitários (ALVARENGA et al., 2015). Comportamento alimentar pertence de algo muito complexo, pois comer é um ato social que vai para além das necessidades básicas de alimentação. Suas interfaces de dietas e regulações do peso poderão ser despoletados a partir da insatisfação e preocupação com o peso e as formas corporais (Sharpe et al., 2018).

Os principais transtornos do comportamento alimentar que podem ser decorrentes de dietas restritivas, que são: Bulimia nervosa, Anorexia nervosa e o transtorno do Comer Compulsivo. Os critérios para diagnóstico dos transtornos do comportamento alimentar são determinados pela (APA), divulgados no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), são descritos para transtorno de ruminação, transtornos alimentar restritivo/evitativo (VASCONCELOS et al., 2021).

### **2.2 Dieta e dietas da moda: diferença e conceito**

A palavra “dieta” é originária do grego *díaita* é proveniente do latim, que significa “modo de vida” ou “modificação do estilo de vida”. O novo conceito de alimento funcional com efeitos protetores e preventivos é a ciência da Nutrição, influenciada pela perspectiva do mediatismo, abriga incontável número de

restrições e práticas alimentares. Apesar do seu significado, a palavra dieta é, muitas vezes, abordada pela mídia de forma errada, que vem com o objetivo racional da intervenção dietética é reduzir a gordura corporal para uma condição que seja acompanhada de melhora no estado de saúde (MARANGONI et al., 2017).

Já a “dietas da moda” é conhecida por induzir ao emagrecimento rápido, contudo, resultam em falhas. É paradoxal. As dietas muito limitantes que aprovam exclusivamente um conjunto de determinados alimentos comumente são desfavorecidas em nutrientes significativos, alteram a percepção de fome e saciedade, afinal, essa regulação é hormonal e pode gerar descompensações em longo prazo. São práticas temporárias, populares, que prometem resultados rápidos, mas necessitam de maiores embasamentos científicos (BRANDÃO, 2014; BRAGA 2019). Conhecida também como dietas restritivas vem objetivada pela perda de peso, tornado-se um ato corriqueiro mantido pela expressão de novas condutas culturais. Sendo a cultura o resultado de “um conjunto de regras generativas, historicamente selecionadas pela história humana, que governam ao mesmo tempo a atividade mental e prática dos indivíduos” (DE ARAÚJO et al.,2021).

### **2.3 Classificações de estratégias diéticas e as repercussões em saúde**

Dentre as principais dietas relatadas em literatura o grande número de dietas observacionais e acessíveis, as que são, mas consolidadas e caracterizadas como restritivas incluem: Dieta *Low-Carb*; Dieta Mediterrânea; Dieta do DR. *Atkins*; Dieta do Paleolítico; Dieta *Dash* (DE SOUSA et al., 2022).

#### **2.3.1 Dieta Low-Carb**

Desde 1860, e mais recentemente, em 1972, dietas com baixo teor de carboidratos (low-carb) tem sido uma estratégia para perda de peso. Porém, é de suma importância ressaltar que a eficácia de uma dieta como essa depende principalmente do metabolismo. *Low-Carb*, que se caracteriza por ser tão restritiva (ASTRUP et al., 2017).

### 2.3.2 *Dieta Mediterrânea*

Este padrão alimentar começou a ser descrito nos anos 50 e 60 do Século XX. Conhecida como dieta de consumo de alimentos frescos e naturais, sendo necessário evitar produtos industrializados como salsicha, comida congelada e bolos. Está associada a chances reduzidas de síndrome metabólica, promovendo também papel protetor nos componentes da doença, com redução da circunferência (BERALDO et al., 2020).

### 2.3.3 *Dieta do DR. Atkins*

Esta dieta foi criada por um cardiologista norte americano Dr. Atkins, conhecida também como a dieta da proteína. É uma dieta cetogênica, com alto teor de lípidos, baseada na teoria de que nutriente com maior ação dinâmica específica acelera o processo de emagrecimento (CABRERA et al., 2021).

### 2.3.4 *Dieta do Paleolítico*

Baseiam-se os regimes alimentares que nossos ancestrais realizavam na idade das pedras, construída com base na teoria do “mismatch” ou discordância evolutiva, que afirma que as características genéticas do homem teriam sofrido alteração genética. Alimentação de plantas selvagens, carne, peixe e ovos, habitualmente consumidos pelo Homo sapiens (DE ANDRADE et al., 2020).

### 2.3.5 *Dieta DASH*

É conhecida como plano alimentar para reduzir a pressão arterial, desenvolvida por pesquisadores nos Estados Unidos. Que recomenda algumas alterações na dieta, como: preferência a alimentos com pouco gordura saturada, colesterol e gordura total; maior ingestão de frutas e hortaliças, aproximadamente oito a dez porções por dia; inclusão de duas ou três porções de laticínios desnatados ou semidesnatados por dia (CHIAVAROLI et al., 2019).

As repercussões em saúde por conta das dietas restritivas podem e levaram algumas consequências ao organismo, são predominantemente hipocalóricas e

normalmente apresentam algum tipo de déficit de vitaminas e minerais em sua composição como o aumento nas cetonas urinárias; elevação do colesterol sanguíneo; redução na concentração de hormônios tireoidianos ativos; diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial; diminuição do potássio corporal total; intolerância ao frio; queda de cabelo; fadiga; nervosismo; constipação ou diarreia; pele seca; unhas fracas (NOGUEIRA et al., 2016).

#### **2.4 Redes sociais e modificações de hábitos por influência digital**

A rede social tem como conceito estruturas formada dentro e fora da internet, que se conectam através de valores e interesses. Como uma ferramenta que identifica determinada necessidade de mercado, possibilitam a integração proporcionando interatividade instantânea. Tem como característica uma ferramenta que permite ao usuário criar um perfil público em uma rede limitada, possibilitando o contato com outros indivíduos de forma a estabelecer e manter relações (BRITO, 2015; SOUSA, 2016).

Segundo Costa (2018), o Facebook é a rede social que possui o maior número de contas abertas, porém o Instagram é a que possui maior engajamento e maior preferência de uso, o Instagram, aplicativo para celulares, surgiu em 2010 como rede social gratuita, em que o usuário divulga fotos e vídeos, bem como tem acesso aos perfis dos demais usuários, possibilitando uma interatividade entre diferentes grupos (MORETTI et al., 2016).

No que realaciona-se à compra de produtos, após visualizá-los nas redes sociais, 70,3% das pessoas disseram que sim, que se sente influenciados, o acesso à internet facilitou a possibilidade de uma pessoa anônima se tornar uma webcelebridade, e assim surgiram os digitais influencers. Os influencers só ficam atrás das recomendações dadas por parentes e amigos (DE MEDEIROS et al., 2016). Nas recentes pesquisas vem demonstrado a grande influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres.

Por isso a importância na busca de conhecimento, fora das redes sociais, como por exemplos bancos de dados ou procura de profissionais da área, vem se tornando cada vez, mais importante. De outro ponto de vista, não generalizando todos os influenciadores, os espectadores podem se sentir pessoalmente mais ligados às celebridades pelo fato do Instagram

proporcionar posts de fotos sobre suas vidas cotidianas e privadas (BROWN et al., 2016). Além disso, as mesmas incitam a necessidade de reconstrução do corpo associada a uma reconstrução da própria identidade. A tentativa de remodelamento corporal prediz uma relação distorcida com a alimentação, a qual se torna uma fonte de culpa, podendo culminar em comportamentos alimentares desordenados. (SILVA et al., 2018).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

A metodologia empregada trata-se de uma revisão de literatura narrativa. As buscas foram realizadas em junho a novembro de 2022, para busca de artigos foram utilizadas as bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (Lilacs); Biblioteca Regional de Medicina (BIREME); *Medical Literature Analyses and Retrieval System Online* (MEDLINE) via PubMed e (Scielo) *Scientific Electronic Library Online*. Os termos empregados para a busca foram identificados nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), sendo escolhido como palavras-chave: comportamento alimentar; mídias sociais; dietas da moda e transtornos alimentares.

Para inclusão dos artigos, foram utilizados os seguintes critérios: revisão de literatura; artigos originais relacionados com o tema abordado; artigos publicados na íntegra; estudos publicados no período de 2012 a 2022, publicado nos últimos 12 anos, nos idiomas português e inglês que avaliaram dietas vinculadas com a mídia.

Foram descartados os artigos que se repetiam em mais de uma base de dados e aqueles cujos desenhos de estudo não respondiam à pergunta norteadora; aqueles com informações incompletas que não atenderam aos critérios de elegibilidade; análise de congresso; trabalho de conclusão de curso, artigos que não estivessem dentro da data proposta; resumos publicados em canais.

## 4 RESULTADOS

Após o levantamento de dados na literatura foram encontrados 75 artigos, (artigos publicados nos últimos 10 anos, idiomas português, inglês e espanhol, estudos com seres humanos). Em que após análise dos critérios estabelecidos, foram excluídos 65 por não se enquadrarem aos requisitos propostos. Ao final, apenas 7 foram incluídos na presente revisão. A figura 1 mostra as etapas da seleção dos artigos.

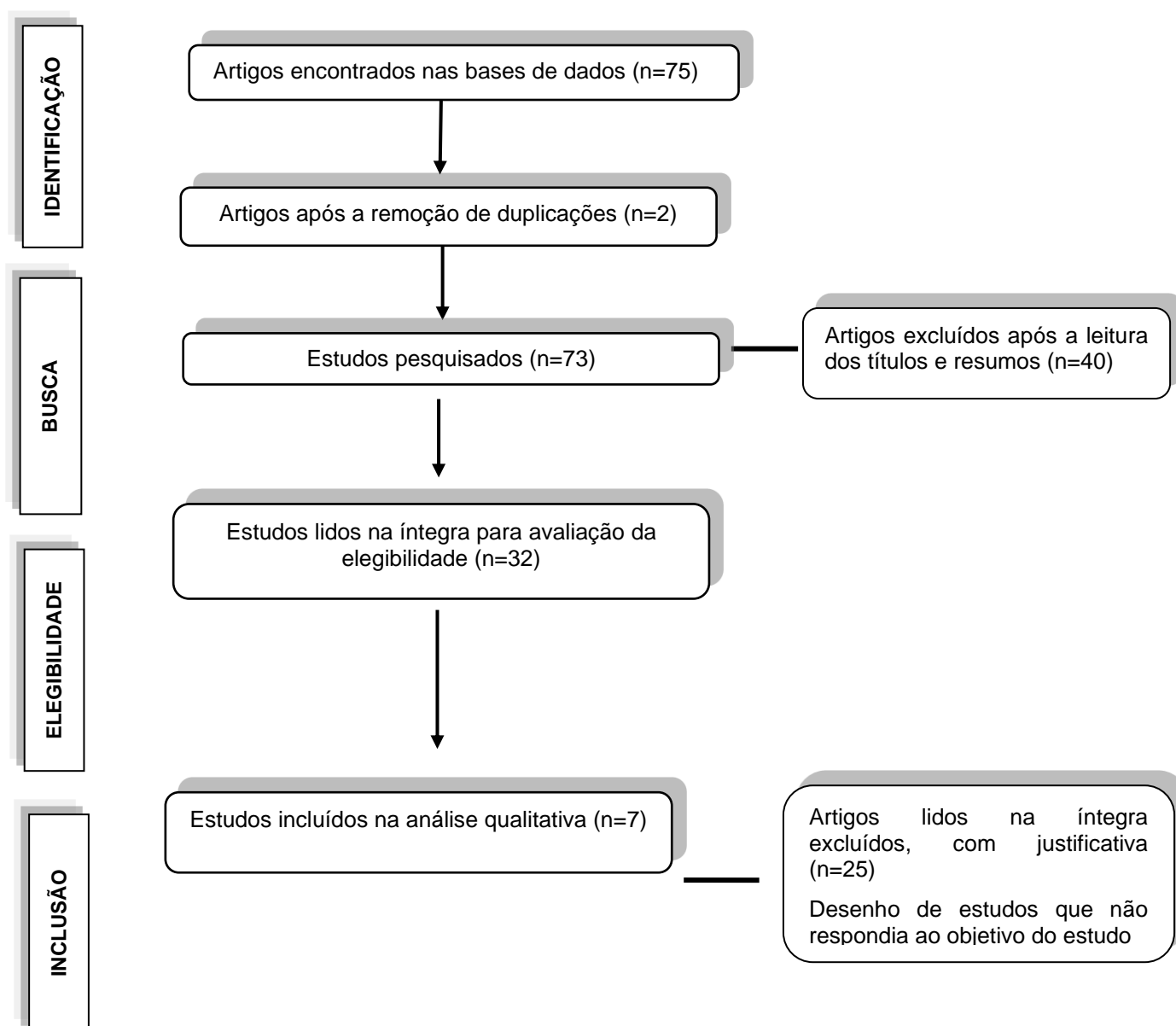


Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos



**Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos**

Autor	Título	Objetivos	Métodos	Resultados
PASSOS et al	Cycles of attention to fad diets and internet search trends by Google trends.	Este trabalho teve como objetivo identificar, descrever e analisar conteúdos noticiosos associados aos ciclos de busca do Google vinculados a oito tipos de dieta: cetogênica; lua; proteína; sopa; desintoxicação; pontos; paleo; e Dukan.	Eles foram selecionados por terem sido apontados pelo Google Trends® (GT) como os mais frequentemente associados ao termo “dieta”. O conteúdo dos sites vinculados aos maiores picos de busca foi apontado pelo Google News®	os acertos retratam ciclos efêmeros, com centenas de picos e decrescente interesse pelas oito dietas da moda. A ênfase está nas diretrizes para perda de peso rápida em favor da saúde ideal como um substituto para um ideal estético
PASSOS	conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook	Este trabalho objetivou descrever e analisar conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook (FB)	foram selecionadas vinte páginas em português. Os quarenta <i>posts</i> mais curtidos foram alvo de análise de conteúdo, modalidade temática. Enunciados dos <i>posts</i> revelaram uma “dialética do sabor”, que seria solucionada por receitas culinárias divulgadas à moda <i>food porn</i>	que a rede social mostra-se pertinente para interações comunicativas sobre alimentação e nutrição, entretanto, muitos conteúdos voltaram-se para promoção e venda de serviços e produtos dietéticos, suscitando indagações sobre suas potencialidades para promoção da saúde.
KAMIŃSKI et al	Global and local diet popularity rankings, their secular trends,	objetivo deste estudo foi classificar as dietas mais populares entre os usuários do Google globalmente e regionalmente, além de tendências seculares e	Usamos o Google Trends (GT) para identificar e analisar o curso ao longo do tempo e o interesse	Globalmente, os usuários do Google estavam particularmente

	and seasonal variation in Google Trends data	sazonais nos anos de 2004 a 2019	regional de 47 tópicos relacionados a dietas. Analisamos as tendências seculares usando o teste Sazonal de Mann-Kendall e a variação sazonal usando a decomposição de séries temporais. O tópico "Dieta mediterrânea" (MedD) foi utilizado como referência. Calculamos o interesse de todos os tópicos em proporção ao volume relativo de busca (RSV) do MedD	interessados em veganismo (19,54 vezes maior que MedD), vegetarianismo (15,09 vezes maior que MedD) e dieta sem glúten (11,11 vezes maior que MedD). O veganismo foi o tipo de dieta mais pesquisado em 23 países, seguido pelo vegetarianismo (14), dieta cetogênica (7) e dieta pobre em carboidratos (7).
PACKER et al	The Impact on Dietary Outcomes of Celebrities and Influencers in Marketing Unhealthy Foods to Children	objetivo principal deste estudo foi revisar sistematicamente a literatura e quantificar o impacto das celebridades no marketing de HFSS nos resultados alimentares das crianças.	pesquisamos oito bancos de dados e incluímos estudos de todos os países e idiomas publicados de 2009 a agosto de 2021. Os participantes foram definidos como menores de 16 anos, exposição foi marketing de produtos HFSS com uma celebridade e os resultados foram preferência alimentar, comportamentos de compra e consumo de produtos HFSS	Houve evidência limitada sobre o impacto na preferência ou intenção de compra e nas comparações entre uso e não uso de celebridades e influenciadores
RAMACHANDRAN et al	Food Trends and Popular Nutrition Advice Online -	Este estudo identificou conteúdo popular de nutrição online para examinar os conselhos e avaliar o alinhamento com a Diretriz Australiana para	Usamos os "curtidas" da página do Facebook como um indicador de popularidade para identificar o	Nove páginas do Facebook atenderam aos critérios de inclusão. As quatro páginas

	Implications for Public Health	Alimentação Saudável (AGHE).	conteúdo online de nutrição e dieta. Foram incluídos sites e blogs associados a páginas que tiveram mais de 100.000 curtidas australianas em 7 de setembro de 2017. Os conselhos dietéticos promovidos foram coletados e comparados com o AGHE em nove categorias	mais curtidas foram hospedadas por celebridades. Apenas duas páginas e seus sites associados tinham conselhos consistentes com as recomendações da AGHE em todas as nove categorias analisadas. O conceito de “comida de verdade” era um tema popular online.
KEOGH et al	Health food blogger: friend or foe?	Objetivos O Comitê Científico Consultivo de Nutrição (SACN) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) atualizaram recentemente as diretrizes nutricionais para uma ingestão reduzida de açúcar.	Quatro blogueiros foram selecionados aleatoriamente da lista dos 10 melhores livros da Amazon e seus blogs on-line foram consultados para uma seleção de receitas que foram então analisadas nutricionalmente em relação ao seu teor de açúcar e gordura. Resultados Oitenta por cento das receitas analisadas continham mais gordura do que uma barra Mars e 70% continham mais gordura do que uma receita popular de bolo online, enquanto 25% das receitas continham mais	blogueiros oferecem uma plataforma inestimável para divulgar conselhos dietéticos ao público; no entanto, as receitas nesta análise não eram alternativas saudáveis.

			da metade da ingestão diária de açúcar recomendada pela SACN e pela OMS .	
DREWNOWSKI et al	“Uses of nutrient profiling to address public health needs: from regulation to reformulation	objetivo é identificar alimentos ricos em nutrientes, geralmente definidos como aqueles que contêm mais nutrientes do que calorias e são pobres em gordura, açúcar e sal.	os modelos NP forneceram a base científica para avaliar as alegações nutricionais e de saúde e regular o marketing e a publicidade para crianças. A indústria alimentícia tem utilizado métodos NP para reformular portfólios de produtos.	Embora a maioria dos usos anteriores de modelos NP tenham sido regulatórios e educacionais, os métodos NP agora são usados pela indústria alimentícia para revisar e reformular portfólios. Expandindo a partir de alimentos individuais, a metodologia NP foi aplicada a refeições, cardápios e dietas

## 5 DISCUSSÃO

A maioria dos estudos evidenciou que a rede social mostra-se pertinente para interações comunicativas sobre alimentação e nutrição. Como esperado a influência dos blogueiros implica nas escolhas dos seus seguidores na hora de sua alimentação. Embora alguns estudos mostrem que os blogueiros não possuem tanta influência assim na hora de escolher uma dieta.

Neste contexto no que se refere à consequência da mídia social e dietas da moda, PASSOS et al (2020) sugere que o Google Trends tem se mostrado uma ferramenta relevante na análise de interesses de questões de saúde, aumentando o interesse dos internautas por dietas e emagrecimentos rápidos. Destaca-se a exposição e a influência da opinião de celebridades relatando suas experiências dietéticas.

A literatura vem corroborando a associação entre os perfis Fitness como formadores de opiniões no quesito de vida saudável são numerosos também os relatos e resultados insatisfatórios sobre a disposição física, ganho de peso posteriormente e, principalmente, baixo adesão na dieta com restrição de carboidratos (ARAGON et al.,2017).

Em seu outro estudo PASSOS et al (2020) reafirma que as redes sociais mostram pertinentemente para as interações comunicativas sobre alimentação e nutrição, entretanto, muitos dos serviços voltados a promoção de vendas e serviços dietéticos, ocasionando indagações sobre suas potencialidades para promoção da saúde. Ainda quanto as pesquisas, no estudo de KAMIŃSKI et al (2020) os usuários do google estavam particularmente interessados no veganismo (19,54 vezes maior que MedD). O interesse na maioria das dietas cai em dezembro, mas atinge o pico em janeiro. Veganismo, vegetarianismo e dieta sem glúten atraem o maior interesse público globalmente. Tanto as tendências seculares quanto a variação sazonal moldam o cenário em constante mudança da popularidade da dieta.

No estudo RAMACHANDRAN et al (2020) encontraram uma proporção notável de paginas de Facebook, com aconselhamentos. O conceito de "comida de verdade" era um tema popular online. Nove páginas foram analisadas, foram observadas muitas contradições entre as páginas, surgindo assim um alerta as organizações de saúde pública, que precisam estar mais

engajadas em plataformas populares de internet, como o Facebook. Reforçando assim a preocupação da má informação, o plano alimentar é apenas parte do tratamento que o nutricionista faz para o paciente. Abordagem nutricional reúne todas as ações que devem ser realizadas para que o paciente faça uma jornada mais tranquila e segura (CASSIMIRO et al., 2021).

Ainda quanto a influência dos blogueiros PACKER et al (2022) em seu estudo mostrou que houve evidência limitada sobre o impacto na preferência ou intenção de compra e nas comparações entre uso e não uso de celebridades e influenciadores. Já GUIMARÃES et al (2021) mostrou que foi possível analisar que a mídia influencia tantos homens quanto mulheres, tendo maior relevância em sujeitos do sexo feminino. Sendo assim, foi possível insinuar que a mídia tem forte influência sobre a imagem corporal e estilo de vida sobre seus usuários.

Através do seu estudo KEOGH et al (2019) notou-se que nenhum dos blogueiros analisados usou abordagens baseadas em evidências para os conselhos em seus blogs. Blogueiros oferecem uma plataforma inestimável para divulgar conselhos dietéticos ao público, no entanto, as receitas nesta análise não eram alternativas saudáveis. DREWNOWSKI et al (2017) trouxe em seu estudo modelos de perfis (NP) nutricionais que avaliam a qualidade nutricional dos alimentos. Forneceram com base científica para avaliar as alegações nutricionais e de saúde e regular o marketing e a publicidade. Os métodos NP em aplicativos portáteis oferecem uma nova maneira de influenciar a compra de alimentos no ponto de venda. Essas iniciativas são consistentes com o apelo da OMS por um maior envolvimento da indústria na melhoria da densidade de nutrientes e da qualidade do suprimento global de alimentos.

A maioria dos estudos incluindo no presente estudo apresenta com limitação não permitir dedução da relação causal entre as variáveis dependentes e independentes, sendo possível apenas sugerir associação entre elas. Uma vez que notou a necessidade de alerta a população sobre como as redes sociais influenciam de forma às vezes não perceptível.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente trabalho conclui que a mídia possui influência na modulação do comportamento alimentar ao divulgar informações a respeito de dietas restritivas e emagrecimento. Tal realidade é prevalente no público feminino, onde há uma tendência maior de insatisfação com a imagem corporal.

Diante disso, vale ressaltar a importância do nutricionista estender ações educativas em nutrição nos diferentes meios comunicativos, especialmente as redes sociais que estão cada vez mais relevante. Por fim, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas com mais detalhamento sobre a temática.

## 7 REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle et al. **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2015.

ARAGON, A. A., et al. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 1, 2017.

ASTRUP, Arne; HJORTH, Mads F. Low-fat or low carb for weight loss? It depends on your glucose metabolism. **EBioMedicine**, v. 22, p. 20, 2017.

BRANDÃOV. de L.; Nascimento Filhol. D. do; OgawaW. N. EMAGRECER: DIETAS DA MODA VERSUS REEDUCAÇÃO ALIMENTAR. **REVISTA CEREUS**, v. 6, n. 2, p. 154 a 160, 12 set. 2014.

BRAGA, Daiane Cristina de Assis; COLETRO, Hillary Nascimento; FREITAS, Maria Tereza de. Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Revista de Nutrição**, v. 32, 2019.

BERALDO, Josseara; GARCIA, Luciene Vieira; MARFORI, Thiago Galvão. Impacto da dieta mediterrânea e dieta low carb sobre a síndrome metabólica: uma revisão sistemática. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 5, n. 3, 2020.

BRITO, E. P. Z., & Zanette, M. C. Corporate Branding in Facebook Fan Pages: Ideas for Improving Your Brand Value. **Business Expert Press**. 2015.

BROWN, Z; TIGGEMANN, M. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effecton women's mood and body image. **Body Image**, v.19, p. 37-43, 2016.

CABRERA, Analía Mónica et al . Tratamiento de la epilepsia refractaria. Comparación entre la dieta cetogénica clásica y la de Atkins modificada en



cuanto a eficacia, adherencia y efectos indeseables. **Nutr. Hosp.**, Madrid , v. 38, n. 6, p. 1144-1148, dic. 2021.

CASSIMIRO, E. S. G.; SANTOS, A. C. de C. P.. Importance of the nutritionist in Health promotion and in the treatment of Chronic Non-Communicable Diseases (CNCDS). **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. 8010-1724, 2021.

CHIAVAROLI, L., Viguioliouk, E., Nishi, S. K., Blanco Mejia, S., Rahelić, D., Kahleová, H., Salas-Salvadó, J., Kendall, C. W., & Sievenpiper, J. L. DASH Dietary Pattern and Cardiometabolic Outcomes: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. **Nutrients**, v.11, n.2, 2019.

CORDEIRO, Renata; SALLES, Marina Baldasso; AZEVEDO, Bruna Marcacini. Benefícios e malefícios da dieta low carb. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 714-722, 2017.

DALINE, F. et al. A influência da mídia na alimentação infantil. **Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo/SP, v.9, n.1, p.1-7, 2016.

DE ARAÚJO LEITE, Rafaela; DE OLIVEIRA FREITAS, Francisca Marta Nascimento. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar. **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 5, p. 2052-2066, 2021.

DE ALMEIDA, Simone Gonçalves et al. A influência de uma Rede Social nos Padrões de Alimentação de usuários e profissionais de saúde seguidores de perfis fitness. **Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 22, n. 3, p. 194-200, 2018.

DE ANDRADE PARENTE, Nara et al. Análise do custo-efetividade da dieta do paleolítico comparada à dieta apoiada em diretrizes para perda de peso em obesos: ensaio clínico randomizado. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, 2020.

DREWNOWSKI, Adam. "Uses of nutrient profiling to address public health needs: from regulation to reformulation." *The Proceedings of the Nutrition Society* v. 76, n.3, p.220-229, 2017.

DE MEDEIROS SANTOS, Samir Magoya; DA SILVA, Pablo Petterson Praxedes; DOS SANTOS, Joseylson Fagner. Gabriela Pugliesi: uma análise sobre o marketing de influência na rede social Instagram. **Intercom, Caruaru, PE**, 2016.

DE SOUSA SILVA, Ana Flávia et al. Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 13, n. 2, p. 395-411, 2018.

DE SOUSA, Daniel Donato; SILVA, João Gabriel Toledo Pacheco; DA COSTA MAYNARD, Dayanne. Dieta cetogênica e o tratamento do câncer. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, 2022.

GUIMARÃES THEODORO, H.; FERNANDES, F. N. .; REIS, E. J. B. DOS. A NOVA GRANDE MÍDIA: UMA ANÁLISE SOBRE A INFLUÊNCIA DE BLOGUEIROS FITNESS!. **BIOMOTRIZ**, v. 15, n. 1, p. 346-363, nov. 2021.

FERREIRA, Ana Sofia Luís. A Dieta do Paleolítico: Uma Revisão da Evidência dos Seus Riscos e Benefícios. **PQDT-Global**, 2018.

FERNANDES, Priscila et al., Dietas da moda e seus malefícios: **uma revisão Bibliográfica**, 2019.

KAMIŃSKI, Mikołaj et al. "Global and local diet popularity rankings, their secular trends, and seasonal variation in Google Trends data." *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif)*. v. 79-80, p. 110-759, Nov-Dec. 2020.

KEOGH, Aoife, and Barbara Chadwick. "Health food blogger: friend or foe?." *British dental journal* v. 227,12, p. 1051-1057, 2019.

LUCENA, S.L.M.C.G.; TAVARES, R.L. Estratégia Low Carb como facilitadora do processo de emagrecimento: uma revisão sistemática. **Revista Diálogo sem Saúde**. v.1, n.1, p. 148-166, jan-jun. 2018.

MAGALHAES, Lilian Moreira et al. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017.

PEREIRA, G. A. L.; MOTA, L. G. DE S.; CAPERUTO, A. R.; CHAUD, D. M. A. Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 131-136, 25 jan. 2019.

MARANGONI, J.S.; MANIGLIA, F.P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Rasbran: Revista da associação brasileira de nutrição*, v. 8, n. 1, p.31-36, 2017.

MITCHELL, Lana J et al. "Effectiveness of Dietetic Consultations in Primary Health Care: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials." **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics** vol.117,12,p.1941-1962, jan. 2017.

MORETTI, S.L.; BERTOLI, B.J.; ZUCCO, F.D. A imagem de Blumenau no Instagram: um estudo sobre destino turístico em redes sociais usando equações estruturais. **Cad. Virtual Turismo**, v. 16, n. 1, 2016.

NOGUEIRA, LR, Mello, AV, Spinelli, MGN, Morimoto, JM. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo. **Rev Bras Nutr Esport**. v.10, n.59, p. 554-561, 2016.

PACKER, Jessica et al. "The Impact on Dietary Outcomes of Celebrities and Influencers in Marketing Unhealthy Foods to Children: A Systematic Review and Meta-Analysis." **Nutrients**. v. 14,3, p. 434, 19 Jan. 2022.

PASSOS, J. A., et al. "Cycles of attention to fad diets and internet search trends

by Google trends.” “Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo **Google trends.**” *Ciencia & saude coletiva*. vol. 25, n. 7, p. 2615-2631, 2020.

PASSOS, Jasilaine Andrade; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto; SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook. **Interface- Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, 2020.

PEREIRA, GAL, Mota, LGS, Caperuto, EC, Chaud, DMA. Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **Rev Bras Nutr Esport**. v. 13, n.77, p.131-136, 2019.

RAMACHANDRAN, Divya et al. “Food Trends and Popular Nutrition Advice Online - Implications for Public Health.” *Online journal of public health informatics* v. 10,2, p. 213. 21, Sep. 2018.

ROBERTS, D C. “Quick weight loss: sorting fad from fact.” *The Medical journal of Australia* v. 175, p.11-12, 2001.

SHARPE, Helen et al. The relative importance of dissatisfaction, overvaluation and preoccupation with weight and shape for predicting onset of disordered eating behaviors and depressive symptoms over 15 years. **International Journal of Eating Disorders**, v. 51, n. 10, p. 1168-1175, 2018.

SILVA, Silvia Alves da; PIRES, Patrícia Fernanda Ferreira. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 35, n. 69, p. 53-67, out. 2019.

SOUSA, Jorge Pedro. Interação organizacional na sociedade em rede. In: Interação organizacional na sociedade em rede: os novos caminhos da comunicação na gestão das relações com os públicos. **Sociedad Latina de Comunicación Social**. v.7, p.11, 20216.

