A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS EM NOSSA ALIMENTAÇÃO

Autor(res)

Ana Tereza Cerqueira Lima
Lívia Maria Teixeira Cavalcanti
Gustavo Santana De Souza
Gabriela Fleury Seixas
Cristina Aparecida De Oliveira Pereira

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE INDAIATUBA

Introdução

Sabe-se que as redes sociais possuem um grande poder de influenciar as pessoas no que diz respeito ao seu comportamento em diversos aspectos. As pessoas são expostas a um fluxo de informações muito grande e acreditam que tudo que é dito é verdadeiro, muitas vezes sem questionar. A internet é a base de todos os movimentos de comunicação, seja ela em formato verbal e não verbal, tendo como foco o convencimento. E sendo, portanto, um “território livre”, ou seja, um lugar onde praticamente não há controle, o fluxo de informações é muito grande e heterogêneo. Em média ficamos conectados à internet por aproximadamente 9 horas e se tivermos como foco alimentação e nutrição, encontraremos muitas opções e dicas. Mas será que são todas confiáveis? Você já parou para pensar se o seu comportamento alimentar está sendo influenciado por alguém?

Objetivo

O objetivo deste trabalho é mostrar o quanto a internet pode influenciar o que fazemos ou queremos e essa influência, principalmente na área da alimentação, pode trazer efeitos positivos ou negativos aos hábitos alimentares. Portanto, o objetivo é alertar, informar e explicar que as informações devem ser pensadas, analisadas e controladas, tendo como respaldo um pensamento criterioso.

Material e Métodos

Para atingir o objetivo proposto utilizou-se a pesquisa bibliográfica como base para o desenvolvimento deste trabalho. A busca a princípio foi realizada no Google Acadêmico através das palavras chaves: Redes Sociais e Alimentação; Padrões Estéticos; Corpo Perfeito; Influência das Redes Sociais em nossa Alimentação. Foram encontrados os seguintes artigos: “A Influência de Blogueiras Fitness no consumo alimentar da População” 2017; “A influência das Redes Sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres”, 2020. Pesquisa feita em língua portuguesa. Foram feitas observações em perfis de influenciadores fitness e nutricionais no Instagram, observando suas postagens e o quantidade de seguidores. Observou-se os seguintes perfis: meta_corpo_perfeito; corpo_perfect2.0; corpo.perfeito.spa. Este último com 15.000 seguidores. Também foram pesquisadas publicações simples relacionadas ao tema.

Resultados e Discussão

O Instagram é o canal que mais publica vídeos curtos, e tem mais audiência que o Facebook e Twitter. Um dos perfis observados “corpo.perfeito.spa”, possui 15 mil seguidores, o que nos dá uma noção desta influência. As mídias digitais são um campo propício para interação virtual, e a maioria das pessoas adere a esse formato de socialização para expor suas ideias. No entanto, transformou-se em estratégia de marketing de vendas. Dentro desse universo social, a alimentação atrai um grande público com muitas opções e dicas sobre alimentação e nutrição. Magalhães et al (2017) destaca que o culto ao corpo tem se modificado, e a busca pelo corpo perfeito, propagado pela mídia, é um perigo para a saúde pública, pois existem riscos para pessoas com problemas de saúde como por exemplo os diabéticos. Teles et al (2020) diz que as influências das redes sociais moldam o comportamento das pessoas portanto, é preciso ficar alerta para que o efeito dessa influência não seja um transtorno alimentar.

Conclusão

A influência das redes sociais pode encorajar os usuários a cortar vários grupos de alimentos de sua dieta, e esta poderá se tornar pobre em nutrientes. Muitas vezes nem notamos que estamos sendo influenciados. O que deu certo para uma pessoa, pode não dar para outra. A Internet não é pessoal, ela segue um padrão geral. Portanto, alguns conselhos podem levar a perigosas desordens alimentares. As Redes Sociais são ferramentas importantes, mas devem ser utilizadas com bastante critério.

Referências

MAGALHÃES, Lilian et al. A Influência de Blogueiras fitness no consumo alimentar da população. RBone-Revista Brasileira, 2017. Disponível em: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6301520 . Acesso em 16 de fev de 2022.

TELES, Isabela et al. A Influência das Redes Sociais no Comportamento Alimentar e Imagem Corporal em Mulheres. Repositório.uniceub.br, 2020. Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14450/1/Isabela%20Teles%20e%20Juliana%20Fernandes.pdf. Acesso em 16 de fev de 2022.

PRADO, Carol. Busca por Padrões Estéticos pode levar a distúrbios alimentares. Faculdade de Medicina UFMG, 2019. Disponível em: https://www.medicina.ufmg.br/busca-por-padroes-esteticos-pode-levar-a-disturbios-alimentares/. Acesso em 01 de mar 2022

Perfis Instagram:
meta_corpo_perfeito – dicas de alimentação saudável – 1850 seguidores.
corpo_perfecto2.0 – por um mundo mais saudável
corpo.perfeito.spa – 15mil seguidores