

## A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS EM NOSSA ALIMENTAÇÃO

### Autor(res)

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

### Categoria do Trabalho

2

### 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