

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Raquel Maria Carmona
Rafaela Beatriz Menegusso

BIOLÓGICAS E DA SAÚDE



INTRODUÇÃO

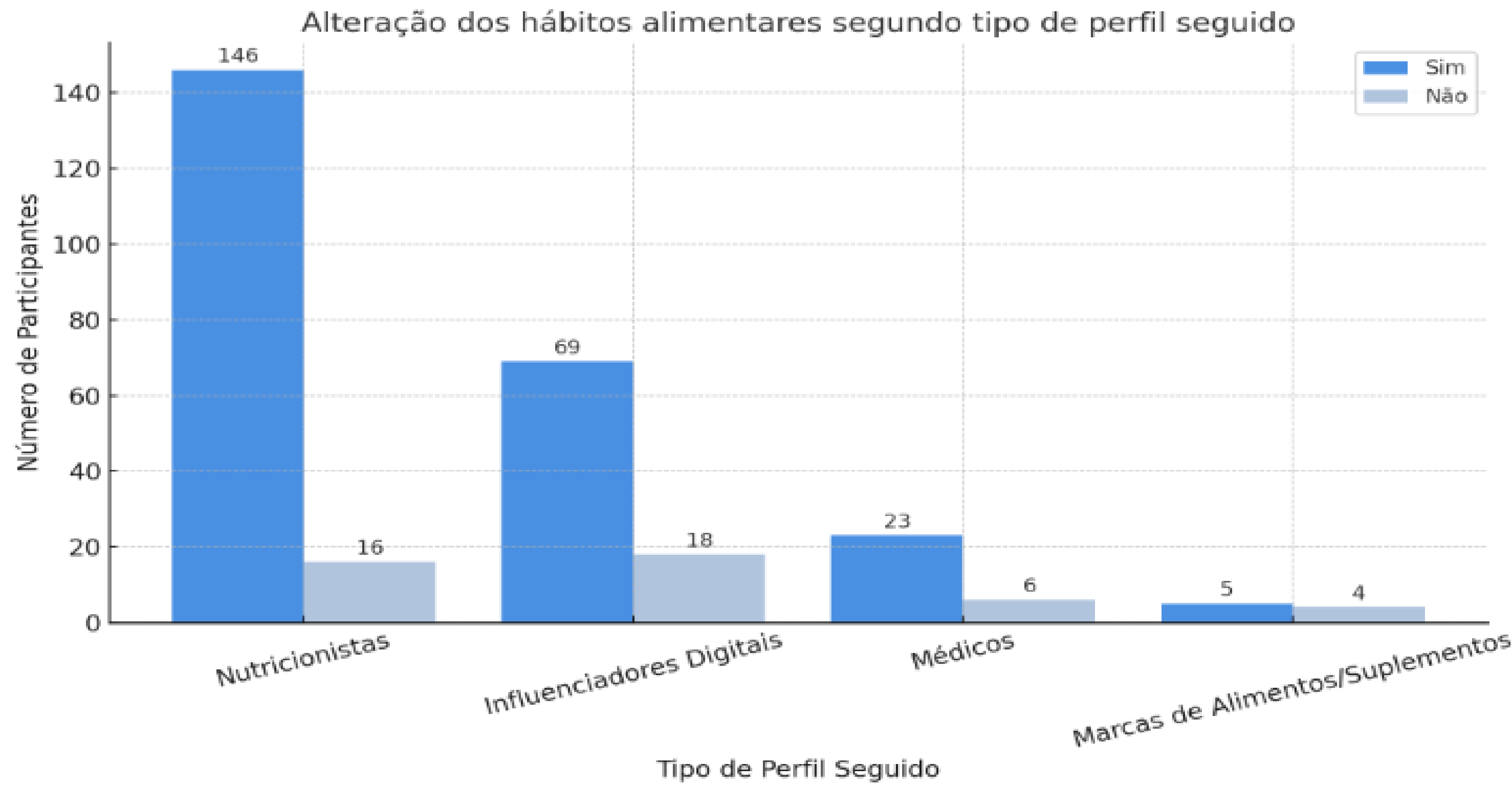
Nas últimas décadas, o Brasil passou por uma transição nutricional marcada pela redução da desnutrição e o aumento da obesidade, condição frequente associada aos hábitos aliementares inadequados. Paralelamente, o crescimento do uso das redes sociais transformou a forma como os indivíduos se relacionam com a alimentação. Com mais de 187 milhões de usuários conectados no país, plataformas como Instagram, TikTok e Faceboock têm se tornado canais relevantes de disseminação de informações sobre nutrição, influenciando tanto práticas alimentares saudáveis quanto padrões estéticos e dietas restritivas. Este estudo investiga como essas mídias impactam os hábitos alimentares da população

DESENVOLVIMENTO

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa e trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, realizada por meio de um questionário online disponibilizado na plataforma Google Forms. O questionário foi dividido em três partes: perfil sociodemografico, uso das redes sociais e hábitos alimentares. A divulgação ocorreu pelas redes Instagram, WhatsApp, Faceboock e TikTok, com inclusão de participantes maiores de 18 anos, usuários ativos dessas plataformas. Os dados foram analisados estatisticamente A pesquisa contou com 288 participantes, que concordaram em e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde 76,04% eram do sexo feminino e 23,96% do sexo masculino

A maioria dos participantes (84,7%) afirmou ter alterado seus hábitos alimentares devido a conteúdos encontrados nas redes sociais, enquanto apenas 15,3% não indentificaram mudanças. Esses dados reforçam a influencia significativa das midias digitais nas escolhas alimentares da população, demonstrando o potencial das redes sociais como ferramenta da promoção de hábitos melhores

Figura 1-Perfis seguidos X Mudança alimentares



Fonte: Dados coletados

A tabela 1 mostra a relação entre os tipos de perfis seguidos nas redes sociais e a alteração dos hábitos alimentares. Observou-se que seguidores de nutricionistas apresentam maior índice de mudança (90,1%), seguidos por influenciadores digitais (79,3%). Os que acompanham marcas de alimentos e suplementos tiveram o menor índice de mudança (55,6%). Esses dados indicam que seguir profissionais da área da saúde especialmente nutricionistas, está mais associado a mudanças alimentares positivas

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obitidos demonstram que as redes sociais exercem forte influência sobre os hábitos alimentares dos usuários, especialmente quando o conteúdo é publicado por nutricionistas. A maioria dos participantes relatou mudança positivas como o aumento do consumo de alimentos saudáveis e redução de industrializados. Observá-se, portanto, que essas plataformas digitais podem ser ferramentas eficazes na promoção da saúde e da educação alimentar, desde que os conteúdos veiculados sejam baseados em evidências científicas e difundidos por profissionais qualificados

REFERÊNCIAS

ESTEVES, Nathalia Oliveira; VERAS, Rebeca de Souza; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. Redes sociais: o impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 8, e49111831313, 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA – ABESO. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.

SSIS, Liliane Cupertino de et al. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 4, p. 220-227, 2020.

CAZAL, Mariana de Melo; PORTES, Juarez Otávio Lourenço; SILVA, Sandra Tavares da. Influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 18, n. 113, p. 300-310, mar./abr. 2024.