

O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NAS DIETAS RESTRITIVAS: UMA REVISÃO SOBRE INFLUÊNCIAS E HÁBITOS

Isabele Silva Ribeiro¹

Alyeska Yurika Rodrigues¹

Fernanda Nascimento Hermes²

Douglas Roberto Guimarães Silva²

1 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN

2 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves - UNIPTAN

RESUMO - O artigo examina o impacto das mídias sociais na promoção de dietas restritivas, particularmente entre adolescentes e jovens adultos. Através de uma revisão narrativa, são discutidos os efeitos negativos da exposição a influenciadores digitais que promovem padrões alimentares extremos e insatisfação corporal. O estudo aponta que essa influência está relacionada ao aumento de transtornos alimentares, insatisfação com a imagem corporal e práticas alimentares prejudiciais. A presença de suporte familiar é destacada como um fator protetivo, enquanto a exposição constante a conteúdos sobre dietas restritivas nas redes sociais amplifica os riscos à saúde mental e física. Portanto pressupõe-se a necessidade intervenções que promovam uma relação mais saudável com a alimentação, pautada em orientações profissionais.

Palavras-chave: 1. Mídias sociais. 2 Dietas restritivas. 3 Influenciadores digitais. 4 Transtornos alimentares. 5 Imagem corporal. 6 Saúde pública.

1 INTRODUÇÃO

A influência da mídia social para a alimentação é um problema que se tornou cada vez mais relevante para a sociedade. Com a ascensão do Instagram, Facebook, YouTube e outras plataformas digitais, os hábitos alimentares de indivíduos, principalmente dos mais jovens, é cada vez mais definida por informações inseguras, dietas restritivas e imagens divulgadas nessas redes (TURNER; LEFEVRE, 2017).

O impacto dos influenciadores digitais na promoção de dietas restritivas é um fenômeno poderoso e de dupla face (LACERDA, 2022). Por um lado, pode motivar indivíduos a buscar estilos de vida mais saudáveis, mas por outro, pode promover práticas alimentares inadequadas e potencialmente prejudiciais, especialmente entre jovens e adolescentes, causada pelo uso de imagem e vídeos do corpo desejado atualmente pela audiência, criando uma pressão para se

conformar a padrões irrealistas de saúde e beleza, promovendo então dietas restritivas e procedimentos desnecessários e nocivos à saúde (LACERDA, 2022). As propostas de alimentação restritiva, se caracterizam pela restrição severa ou eliminação de certos grupos de alimentos, têm se tornado cada vez mais populares como estratégia para perda de peso e controle de problemas de saúde. Apesar de poderem trazer benefícios como perda de peso rápida e melhora de alguns indicadores de saúde, essas dietas também trazem consigo riscos potenciais, ademais, a adesão rigorosa à essas dietas podem resultar em uma relação negativa com a comida e aumentar a probabilidade de transtornos alimentares

As figuras populares nas redes sociais moldam as escolhas alimentares dos jovens adultos, com mostra o estudo de De Veirman, Cauberghe, e Hudders (2017), que explora a credibilidade e o conteúdo compartilhado pelos influenciadores e a formação de comportamentos relacionados à saúde, investigando como as mídias sociais influenciam estes comportamentos, principalmente entre adolescentes, conforme discutido por Turner e Lefevre (2017), que destacam a exposição a campanhas de *marketing* de alimentos e outros conteúdos influenciadores, somando os efeitos negativos relatados das redes sociais no bem-estar psicológico e na comparação social negativa, e a popularidade do movimento de alimentação saudável nas redes sociais é sugerido que possa haver uma relação entre ortorexia nervosa, que seria caracterizada pela obsessão patológica por alimentos saudáveis e o uso de redes sociais.

“Ao fazer uso de dietas restritivas com o objetivo de atingir o peso ideal e a imagem corporal posta pelo meio social ocasiona uma gama de complicações orgânicas e comportamental” (CORDÁS, 1995; NUNES, 1997; VIANA, 2014).

Em termos de importância científica, há necessidade de compreender a influência das mídias sociais, um fenômeno global e altamente disseminado, sobre os comportamentos alimentares que podem ser diretamente associados à saúde pública. Se mecanismos específicos pelos quais os influenciadores digitais informam as pessoas sobre suas próprias escolhas alimentares, por meio, por exemplo, de “food selfies”, for melhor compreendido, isso garantirá a base para a intervenção e formação mais eficaz em termos nutricionais.

O objetivo deste trabalho é investigar o impacto das mídias sociais na promoção, adesão e percepção das dietas restritivas, analisando como a exposição a conteúdos relacionados sobre as dietas da moda influencia no comportamento alimentar e nas atitudes em relação ao corpo e a saúde. O estudo buscará compreender as tendências alimentares difundidas pelas mídias sociais, assim como os efeitos negativos dessas influências na alimentação e bem-estar dos indivíduos.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este é um estudo de revisão narrativa, de caráter exploratório. Para a análise dos artigos, foram considerados estudos que abordam diretamente a relação entre mídias sociais e dietas restritivas. A relevância para o tema foi um critério fundamental, levando em conta a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares. Além disso, foram incluídos estudos publicados nos últimos 5 anos para garantir a atualidade das informações.

Para a busca bibliográfica, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: "alimentação", "dietas restritivas", "hábitos alimentares", "publicidade de alimentos", "imagem corporal", "saúde" e "nutrição".

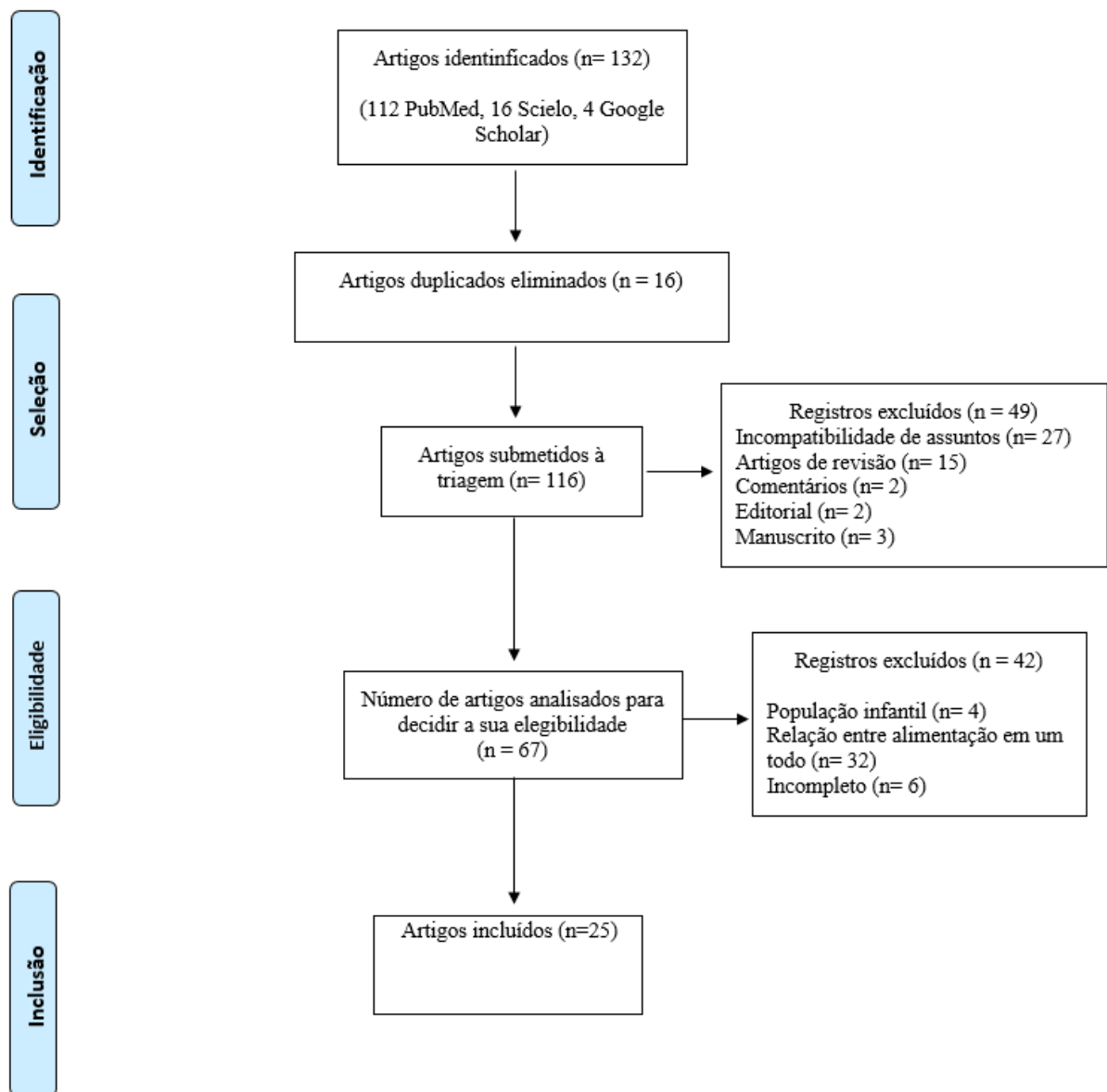
A busca foi realizada nas bases de dados acadêmicas, incluindo Pubmed, *Google Scholar*, SciELO, artigos em português e inglês foram selecionados.

Os artigos foram selecionados com base no título, resumo e ano de publicação. Com o intuito de orientar as pesquisas sobre este estudo, foi utilizada a seguinte pergunta norteadora: “As práticas de dietas restritivas são influenciáveis pelas mídias sociais? ”. Posteriormente, os estudos considerados promissores foram selecionados para leitura completa.

3 RESULTADOS

Foram encontrados 132 artigos, e após os critérios de exclusão, foram selecionados 25 artigos para leitura na íntegra. Para proporcionar uma visão clara e sistemática da seleção e inclusão dos artigos utilizados nesta pesquisa, o fluxograma a seguir representa os motivos para a exclusão e o número de estudos que foram incluídos na revisão. Este fluxograma fornece uma visão geral do fluxo de informações e decisões tomadas durante o processo de revisão, facilitando a compreensão da base de evidências sobre a temática abordada, garantindo a transparência e a rigorosidade metodológica da revisão (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos



A seguir, apresentamos uma tabela contendo as informações gerais dos 25 artigos selecionados para embasamento deste trabalho. A tabela inclui informações gerais como o ano de publicação, autores e resultados. Esses artigos foram criteriosamente escolhidos por abordarem temas centrais relacionados à temática em questão, fornecendo uma base teórica sólida e atualizada para a análise e discussão dos resultados obtidos.

Tabela 1 – Resultados dos artigos incluídos na revisão

Autor/Ano	Principais resultados
Moehlecke; Blume; Cureau; Kieling; Schaan (2018).	Meninos, adolescentes mais velhos e com GHQ-12 ≥ 3 superestimaram mais o peso; 45% estavam insatisfeitos com o peso, especialmente meninas e aqueles com sobrepeso; Percepção errônea da imagem e insatisfação com o peso estavam ligadas a maiores problemas mentais.
Claumann Laus; Felden; Silva; Pelegrini (2019).	Foi identificada uma correlação negativa entre a aptidão física e a insatisfação com a imagem corporal, indicando que adolescentes mais ativos e em melhor forma física tendem a estar mais satisfeitos com sua imagem.
Fleming-Milici; Harris (2021).	Os adolescentes mostraram um nível significativo de envolvimento com marcas de alimentos e bebidas não saudáveis nas redes sociais; O engajamento com essas marcas foi associado a atitudes mais favoráveis em relação aos produtos, indicando uma percepção positiva;
Wilksch; O'Shea; Ho;Byrne; Wade (2020)	Houve uma associação positiva entre o uso intenso de mídias sociais e a prevalência de comportamentos de alimentação desordenada; A exposição a conteúdos relacionados à aparência e dietas nas mídias sociais aumentou a percepção de pressão social, afetando negativamente os hábitos alimentares; Os participantes que usavam frequentemente as mídias sociais estavam mais propensos a engajar em comportamentos como restrição alimentar, compulsão e preocupação excessiva com o peso.

Rodgers; Slater; Gordon; McLean; Jarman; Paxton (2021)	O uso frequente está associado a maiores preocupações com a imagem corporal; Maior uso de mídias sociais correlaciona-se com comportamentos de alimentação desordenada; Meninos relataram pressão maior para se engajar em comportamentos de construção muscular.
Hawkins; Farrow; Thomas (2021)	As normas alimentares percebidas dos usuários de mídias sociais tiveram um impacto significativo nas escolhas alimentares dos participantes; Aqueles que se sentiram mais influenciados pelas normas percebidas tendiam a consumir alimentos menos saudáveis; Houve uma correlação entre a adesão a essas normas e o IMC dos participantes, sugerindo que a percepção das normas sociais pode afetar a saúde e o peso corporal.
Parks; Finnerty; Panganiban; Frasso; Gilyard; Tewksbury; WilliamsDumon; Cordero; Hill; Sarwer (2021)	Mídias sociais proporcionaram apoio emocional e conexão com outros adolescentes; Preocupações com a comparação a padrões de beleza irreais afetaram a autoimagem; As mídias sociais serviram como fonte de informação sobre cirurgia bariátrica, mas havia preocupações sobre a precisão; Houve uma necessidade de orientações sobre o uso saudável das mídias sociais.
Keser; Bayındır-Gümüş; Kutlu; Öztürk (2021)	Validade e Confiabilidade: A escala desenvolvida demonstrou alta validade e confiabilidade, tornando-se um instrumento eficaz para medir os efeitos das mídias sociais no comportamento alimentar.
Watanabe-Ito; Kishi; Shimizu (2021)	Os estudantes que utilizaram o aplicativo e participaram de interações nas mídias sociais mostraram maior engajamento em monitorar suas escolhas alimentares; Muitos participantes relataram mudanças positivas em seus hábitos alimentares, incluindo um aumento no consumo de frutas e vegetais; A maioria dos estudantes teve uma percepção positiva sobre o uso do aplicativo e

	considerou útil a interação social para a manutenção de hábitos saudáveis.
Lonergan; Bussey; Fardouly; Griffiths; Murray; Hay; Mond; Trompeter; Mitchison (2021)	Frequência de postagens de selfies associada a maior prevalência de sintomas de transtornos alimentares; Maior pressão para atender a padrões de beleza entre os que postam selfies com frequência; Sugestões para intervenções que abordem o impacto negativo das mídias sociais na saúde mental dos adolescentes.
Ferreira; Andrade (2021)	Uma significativa proporção de adolescentes apresentou atitudes extremas em relação ao peso, como dietas restritivas e comportamentos compensatórios; Adolescentes que relataram maior apoio familiar mostraram menor propensão a desenvolver atitudes extremas em relação ao peso; O apoio emocional e prático da família foi associado a uma percepção mais positiva da imagem corporal e a comportamentos alimentares mais saudáveis.
Saboia; Almeida; Sousa; Pernencar (2021)	Os desafios de saúde nas mídias sociais demonstraram alto nível de engajamento, com muitos participantes relatando mudanças positivas em seus comportamentos de saúde; A interação social e o suporte comunitário foram identificados como fatores críticos que motivaram os participantes a se manterem engajados nos desafios;
Logrieco; Marchili; Roversi; Villani; (2022)	Muitos vídeos que se pretendiam anti-pro-anorexia continham elementos que, na prática, poderiam normalizar comportamentos alimentares prejudiciais; Alguns conteúdos estavam ligados a comportamentos de autolesão, evidenciando uma conexão preocupante entre a apresentação de certos temas e a saúde mental dos jovens.

Martinino; Scarano-Pereira; Motta; Tamalia; Grosso;Manicone F;Mahawar (2023)	Participantes que seguiam contas de saúde e nutrição no Instagram apresentaram hábitos alimentares mais saudáveis, como maior consumo de frutas e vegetais; Houve uma correlação entre o uso do Instagram e um aumento na atividade física, especialmente entre aqueles que interagiam com conteúdo motivacional; Os resultados sugerem que o Instagram pode ser uma ferramenta útil desde que os usuários se envolvam com conteúdo positivo.
Hawkins; Farrow ;Thomas (2021)	Os participantes expostos a imagens de alimentos com forte aprovação social consumiram significativamente mais alimentos em comparação com aqueles expostos a imagens neutras ou de baixo endosse social; O estudo confirmou que normas sociais, representadas por imagens de alimentos socialmente aprovadas, influenciam positivamente as escolhas alimentares.
Ramírez-Cifuentes; Freire; Baeza-Yates; Lamora; Álvarez; González-Rodríguez; Rochel; Vives; Velazquez; Gonfaus; González; (2023)	A maioria das postagens continha imagens que promoviam ideais de corpo magro, com textos que reforçavam comportamentos alimentares restritivos; A análise revelou que a maioria dos usuários que postavam sobre anorexia eram adolescentes e jovens adultos, com uma predominância de gênero feminino.

Goh; Wai Lo; Davis; Chew (2023)	Foram identificados temas como apoio emocional, experiências pessoais, estratégias de recuperação e desafios enfrentados; As postagens frequentemente promoviam um senso de comunidade entre os usuários, oferecendo apoio mútuo; A análise mostrou uma ênfase na representação positiva da recuperação, com muitos usuários compartilhando histórias de sucesso e encorajamento; Embora muitas postagens fossem encorajadoras, algumas também abordavam as dificuldades e retrocessos na recuperação.
Bragg; Lutfeali; Greene; Osterman; Dalton (2020)	Os resultados mostraram que a exposição à publicidade de alimentos no Instagram influenciou negativamente as preferências alimentares, levando a uma maior escolha de alimentos menos saudáveis. O estudo destacou a necessidade de estratégias de intervenção para mitigar esses efeitos.
Jeong; Shin (2022)	Identificadas diferenças significativas entre usuários e não usuários de redes sociais em várias áreas, incluindo a tendência a experimentar novos alimentos e a preferência por conveniência; O uso de redes sociais mediado pela preferência por conveniência foi encontrado como um fator que afeta negativamente a satisfação alimentar dos adolescentes.
Wu; Harford; Petersen; Prichard (2021)	As mulheres que interagem com imagens de <i>fitspiration</i> e <i>clean eating</i> frequentemente relatavam insatisfação com seus corpos, comparando-se negativamente a padrões idealizados apresentados nas redes sociais; A exposição a esses conteúdos estava associada tanto à motivação para melhorar a saúde quanto a sentimento de culpa e ansiedade em relação à alimentação e à aparência.

Valle; Wade (2021)	Os participantes da intervenção relataram uma diminuição no uso problemático das mídias sociais e uma melhor compreensão das estratégias para lidar com pressões relacionadas à aparência e ao corpo; Melhorias na autoestima e na percepção da imagem corporal foram observadas entre os participantes que receberam a intervenção, indicando um efeito positivo na saúde mental.
Wenig; Janetzke (2021)	Os participantes relataram que as contas de recuperação ajudam a criar um senso de comunidade e pertencimento, reduzindo a sensação de solidão; Muitos mencionaram que as histórias compartilhadas oferecem apoio emocional e inspiração, incentivando o processo de recuperação;
Filippone; Shankland; Hallez (2022)	Exposição a redes sociais correlaciona-se com o desejo por comida, mediada por impulsividade cognitiva e restrição cognitiva.
Kilb; Giese; Mata (2022)	Postagens aumentaram a percepção de apoio social, mas o aumento no consumo de frutas e vegetais não foi estatisticamente significativo; também houve associação entre atividades diárias em redes sociais e comportamento alimentar.
Krupa-Kotara; Grajek; Rozmiarek; Malchrowicz-Moško; Staśkiewicz; León-Guereño; Aguirre-Betolaza; Castañeda-Babarro (2023)	As redes sociais impactam negativamente a imagem corporal e a autoestima; mulheres vegetarianas mostraram menor pressão sobre a aparência, possivelmente devido à promoção do vegetarianismo nas redes sociais.

Fonte: Os autores (2024).

Nos últimos anos, os influenciadores digitais tornaram-se personalidades populares das redes sociais e tiveram um grande impacto na formação da opinião de seus seguidores, observa-se um aumento do número de fãs e críticos que seguem os influenciadores em todas as áreas de especialização. Na nutrição ao tema alimentação saudável, o fenômeno influenciador também se expressa ativamente, promovendo diferentes dietas, hábitos alimentares, e estilo de vida.

A uma crescente popularidade destes influenciadores digitais na promoção de dietas e alimentação saudável, coloca importantes questões sobre a qualidade e a veracidade das informações que estão sendo compartilhadas. Muitos dos seguidores adotam práticas alimentares recomendadas pelos mesmos sem a devida orientação profissional, o que pode levar a resultados insatisfatórios ou mesmo prejudiciais à saúde.

Em vista disso, é essencial investigar o impacto dos influenciadores digitais na alimentação saudável para entender como essas figuras estão influenciando os hábitos alimentares de seus seguidores e avaliar se suas recomendações são cientificamente justificadas. Uma pesquisa descobriu que ser exposto a fotos atraentes de celebridades prejudica o humor e a imagem corporal das mulheres, especificamente, as mulheres relataram maior insatisfação corporal, menor apreciação corporal e menor satisfação com o peso. Além disso, a exposição a conteúdo de thinspiration (ou seja, imagens ideais representando corpos magros) e fitspiration (ou seja, imagens de corpos magros e tonificados, posando com roupas de ginástica ou envolventes) no Instagram também é particularmente prejudicial à imagem corporal das mulheres (WU et al., 2022; BENUCCI, 2024). Da mesma forma, este estudo pode aumentar a conscientização sobre a importância de seguir nutrição e alimentação diretrizes de figuras profissionais e confiáveis.

Este tópico é relevante porque promove a necessidade de responsabilidade e divulgação de informações corretas no sentido de promover hábitos de alimentação saudáveis. Ele também pode ser útil para empresas relacionadas à alimentação ao desenvolver estratégias de comunicação para garantir aos seus produtos boas perspectivas em redes sociais.

Ademais, profissionais da nutrição podem ter rompimentos únicos ao quadro do comportamento alimentar dos consumidores, permitindo-lhes criar intervenções pontuais para criação da saúde alimentar. Em geral, a pesquisa proposta pode ter um impacto indireto positivo na saúde pública e na educação alimentar.

O uso de mídia social relacionado à aparência tem sido associado a uma imagem corporal mais pobre e a distúrbios alimentares, necessitando de tratamentos que podem interromper esse relacionamento (VALLE; WADE, 2022). Esses adolescentes, frequentemente insatisfeitos com seus corpos, podem adotar comportamentos prejudiciais à saúde, como dietas

restritivas e práticas extremas de controle de peso, o que aumenta a prevalência de atitudes prejudiciais (CASTRO et al., 2010; FERREIRA; ANDRADE, 2021).

Por outro lado, a presença de suporte familiar positivo, como conversas abertas e jantares em família, pode atuar como um fator protetivo, reduzindo a incidência de comportamentos extremos relacionados à imagem corporal (YOUNGBLADE et al., 2007; CURRIE et al., 2012). Além disso, os adolescentes utilizam essas plataformas para compartilhar dicas de nutrição e receitas, o que pode influenciar ainda mais suas escolhas alimentares e hábitos (FILIPPONE et al., 2022).

4 DISCUSSÃO

A influência das redes sociais sobre os comportamentos alimentares, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, tem se tornado um tema amplamente discutido na literatura recente. Lacerda (2022) argumenta como a popularidade desses influenciadores digitais tem impactos significativos tanto na formação da imagem corporal quanto na adoção de práticas alimentares restritivas, muitas vezes prejudiciais à saúde.

O reflexo desse fenômeno é particularmente preocupante entre adolescentes, que são especialmente vulneráveis à pressão social relacionada à imagem corporal. Moehleck et al. (2018) realizaram um estudo nacional com adolescentes brasileiros e observaram uma relação clara entre a insatisfação com o peso corporal e o estado nutricional inadequado. Essa autopercepção negativa é muitas vezes exacerbada pela constante comparação com os padrões de beleza irreais promovidos nas redes sociais. Em linha, Castro et al. (2010) identificaram que o comportamento em relação ao peso entre adolescentes é fortemente influenciado por fatores sociais e culturais, incluindo a pressão para alcançar padrões corporais idealizados. Isso sugere que o consumo de conteúdo relacionado a dietas restritivas nas mídias sociais pode intensificar essas pressões, agravando comportamentos alimentares prejudiciais.

Wade (2020) acrescenta uma perspectiva crítica ao discutir a análise nutricional das dietas da moda promovidas nas redes sociais. De acordo com o autor, essas dietas, embora amplamente divulgadas como soluções rápidas e eficazes para a perda de peso, muitas vezes carecem de equilíbrio nutricional, levando a deficiências que podem ter efeitos adversos à saúde a longo prazo. Dietas restritivas, como as promovidas por muitos influenciadores, falham em fornecer os nutrientes necessários.

Outro aspecto importante que deve ser considerado é o das redes sociais na impulsividade alimentar e na formação de hábitos. Filippone e Hallez (2022) examinaram a relação entre a exposição a redes sociais e o aumento da impulsividade cognitiva em relação à

alimentação. O estudo revelou que indivíduos expostos a conteúdos relacionados a alimentos e dietas nas redes sociais apresentavam maior propensão a desenvolver impulsos alimentares, o que pode resultar em episódios de compulsão seguidos de tentativas de restrição alimentar. Isso reforça a ideia de que o uso excessivo de redes sociais pode promover um ciclo de comportamentos alimentares prejudiciais, onde a busca pela alimentação "ideal" é interrompida por episódios de descontrole.

Paralelamente, Hawkins et al. (2021) demonstram que as normas sociais percebidas nas redes têm um impacto direto nas escolhas alimentares. Os adolescentes que se sentem mais influenciados por essas normas tendem a consumir alimentos menos saudáveis, evidenciando que o conteúdo compartilhado nas redes pode tanto promover comportamentos saudáveis quanto prejudiciais. Além disso, a adesão a essas normas é correlacionada ao Índice de Massa Corporal (IMC) dos jovens, sugerindo uma ligação entre a percepção social e a saúde física

Entretanto, é importante considerar as nuances do uso dessas plataformas. Fleming-Milici e Harris (2021) identificaram um envolvimento significativo de adolescentes com marcas de alimentos e bebidas não saudáveis nas redes, o que resultou em atitudes mais favoráveis em relação a esses produtos. Isso levanta a necessidade de uma regulamentação mais rígida sobre o conteúdo publicitário nas redes sociais, especialmente quando o público-alvo são adolescentes.

Por outro lado, nem todos os impactos das redes sociais são negativos. O estudo de Martinino et al. (2023) destaca que seguidores de contas de saúde e nutrição no Instagram apresentam hábitos alimentares mais saudáveis, como o aumento do consumo de frutas e vegetais. Além disso, os adolescentes que interagem com conteúdos motivacionais tendem a se engajar em mais atividades físicas, o que sugere que o uso consciente e bem direcionado das redes sociais pode ser uma ferramenta positiva para a promoção da saúde.

Ainda sobre os efeitos prejudiciais, Lonergan et al. (2021) observaram que a frequência de postagens de selfies está associada a uma maior prevalência de sintomas de transtornos alimentares. Essa prática, que envolve a comparação constante com os outros, eleva a pressão para atender a padrões de beleza muitas vezes inatingíveis, exacerbando problemas de saúde mental, como a baixa autoestima e a insatisfação corporal.

Por fim, Ferreira e Andrade (2021) ressaltam a importância do suporte familiar como fator protetor. Adolescentes que têm apoio emocional e prático de suas famílias são menos propensos a adotar comportamentos extremos em relação ao peso e à alimentação. Assim, a combinação de uma boa orientação familiar com um uso consciente das redes sociais pode mitigar os efeitos negativos das plataformas sobre os jovens.

5 CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que o uso das redes sociais, principalmente entre os adolescentes, está intimamente relacionado aos comportamentos alimentares desordenados e à adoção de dietas restritivas. Uma proporção significativa de jovens apresentou atitudes extremas quanto ao peso, destacando a importância do apoio familiar, que pode moderar estes comportamentos e promover percepções mais positivas da imagem corporal.

Por outro lado, esta revisão também evidenciou que acompanhar contas de saúde e nutrição nas redes sociais, como o Instagram, pode levar a hábitos alimentares mais saudáveis, incluindo um maior consumo de alimentos in natura. Essa plataforma, quando utilizada de forma positiva, não só incentiva uma alimentação balanceada, mas também pode aumentar a atividade física, principalmente entre os usuários que interagem com conteúdos motivacionais.

Contudo, a prevalência de publicações que promovem ideais de um corpo idealizado como padrão e comportamentos alimentares restritivos é preocupante, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Grande parte do conteúdo divulgado reforça padrões de beleza que causam danos, realçando a necessidade de uma reflexão crítica sobre o tipo de influência que estas plataformas exercem.

Ademais, as mídias sociais têm o potencial de criar comunidades de apoio onde os usuários dividam suas experiências e estratégias, proporcionando um espaço de incentivo e resiliência. Embora muitas publicações promovam uma demonstração positiva nesta etapa, é fundamental que os usuários também estejam conscientes dos desafios e obstáculos que podem surgir durante esse processo.

Com base nessas evidências, recomenda-se que as iniciativas nas redes sociais se concentrem na promoção de conteúdos que valorizem a saúde e o bem-estar, em vez de dietas restritivas e padrões de beleza irrealistas. Estudos futuros poderão explorar ainda mais a interação entre diferentes tipos de conteúdo e seus impactos, buscando estratégias eficazes para transformar as mídias sociais em um espaço de promoção de hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

BRAGG, M., LUTFEALI, S., GREENE, T., OSTERMAN, J., DALTON, M. (2021). How Food Marketing on Instagram Shapes Adolescents' Food Preferences: Online Randomized Trial. *Journal of medical Internet research*, 23(10), e28689. <https://doi.org/10.2196/28689>

CASTRO, I.R.R. et al. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. *Cien Saude Colet*, v. 15, supl. 2, p. 3099-3108, 2010.

CLAUMANN, G.S., LAUS M.F., FELDEN, É.P.G.; SILVA, D.A.S., PELEGRINI, A. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes [Association between dissatisfaction with body image and health-related physical fitness among adolescents]. *Cien Saude Colet*. 2019 Apr;24(4):1299-1308. Portuguese. doi: 10.1590/1413-81232018244.17312017. Epub 2019 May 2. PMID: 31066833.

CURRIE, C. et al. Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2012.

FERREIRA, C. S., ANDRADE, F. B. (2020). Tendência de atitudes extremas em relação ao peso em adolescentes e sua relação com suporte familiar e imagem corporal [Tendency of extreme attitudes in relation to weight in adolescents and their relationship with family support and body image]. *Ciencia & saude coletiva*, 25(5), 1599–1606. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.33892019>

FERREIRA, C.S.; ANDRADE, F.B. Tendência de atitudes extremas em relação ao peso em adolescentes e sua relação com suporte familiar e imagem corporal. *Cien Saude Colet*, v. 25, n. 5, p. 1599-1606, maio 2020. doi: 10.1590/1413-81232020255.33892019. Epub 2020 May 8. FILIPPONE, L., SHANKLAND, R., HALLEZ, Q. (2022). The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. *Journal of eating disorders*, 10(1), 184. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>

FILIPPONE, L.; SHANKLAND, R.; HALLEZ, Q. The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. *Journal of Eating Disorders*, v. 10, n. 1, p. 184, 2022. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>. FLEMING-MILICI, F; HARRIS, J.L. Adolescents' engagement with unhealthy food and beverage brands on social media. *Appetite*. 2020 Mar 1;146:104501. doi: 10.1016/j.appet.2019.104501. Epub 2019 Oct 25. PMID: 31669579.

GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., CHEW, E. C. S. (2022). #EatingDisorderRecovery: a qualitative content analysis of eating disorder recovery-related posts on Instagram. *Eating and weight disorders : EWD*, 27(4), 1535–1545. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01279-1>

HAWKINS, L. K., FARROW, C., & Thomas, J. M. (2020). Do perceived norms of social media users' eating habits and preferences predict our own food consumption and BMI?. *Appetite*, 149, 104611. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104611>

HAWKINS, L., FARROW, C., THOMAS, J. M. (2021). Does exposure to socially endorsed food images on social media influence food intake?. *Appetite*, 165, 105424. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105424>

HOSOKAWA, R., KAWABE, K., NAKACHI, K., SOGA, J., HORIUCHI, F., UENO, S. I. (2023). Effects of social media on body dissatisfaction in junior high school girls in Japan. *Eating behaviors*, 48, 101685. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101685>

KESER, A., BAYNNDIR-GUMUS, A., KUTLU, H., & ÖZTURK, E. (2020). Development of the scale of effects of social media on eating behaviour: a study of validity and reliability. *Public health nutrition*, 23(10), 1677–1683. <https://doi.org/10.1017/S1368980019004270>

KILB, M., GIESE, H., MATA, J. (2023). How eating-related social media postings influence healthy eating in senders and network members: Two field experiments with intensive longitudinal data. *Appetite*, 182, 106430. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106430>

KRUPA-KOTARA, K., GRAJEK, M., ROZMIAREK, M., MALCHROWICZ-MOSKO, E., STASKIEWIXZ, W., LEÓN-GUEREÑO, P., AGUIRRE-BETOLAZA, A. M., CASTAÑEDA-BABARRO, A. (2023). The Role of Social Media in Internalizing Body Knowledge-A Cross-Sectional Study among Women with Different Food Preferences. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2069. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032069>

LACERDA, N. T. Influência dos influenciadores digitais na promoção das dietas restritivas e suas consequências. Teixeira de Freitas. 2022.

LOGRIECO, G., MARCHILI, M. R., ROVERSI, M., VILLANI, A. (2021). The Paradox of Tik Tok Anti-Pro-Anorexia Videos: How Social Media Can Promote Non-Suicidal Self-Injury and Anorexia. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1041. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031041>

LONERGAN, A. R., BUSSEY, K., FARDOULY, J., GRIFFITHS, S., MURRAY, S. B., HAY, P., MOND, J., TROMPETER, N., MITCHISON, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *The International journal of eating disorders*, 53(5), 485–496. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>

MARTININO, A., SCARANO-PEREIRA, J. P., LA MOTTA, E., TAMILIA, D., GROSSO, M., F, M., MAHAWAR, K. (2021). Healthy habits and Instagram: A Cross - Sectional study. *La Clinica terapeutica*, 172(3), 215–217. <https://doi.org/10.7417/CT.2021.2317>

MOEHLECKE, M.; BLUME, C.A.; CUREAU, F.V.; KIELING, C.; SCHAAAN, B.D. Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. *J Pediatr (Rio J)*, v. 96, n. 1, p. 76-83, jan.-fev. 2020. doi: 10.1016/j.jped.2018.07.006. Epub 2018 Aug 9. [PubMed].

PARKS, E. P., FINNERTY, D. D., PANGANIBAN, J., FRASSO, R., BISHOP-GILYARD, C., TEWKSBUURY, C. M., WILLIAMS, N. N., DUMON, K. R., CORDERO, G., HILL, D. L., & SARWER, D. B. (2020). Perspectives of adolescents with severe obesity on social Media in Preparation for weight-loss surgery: a qualitative study. *BMC pediatrics*, 20(1), 96. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-1992-7>

RAMÍREZ-CIFUENTES, D., FREIRE, A., BAEZA-YATES, R., SANZ LAMORA, N., ÁLVAREZ, A., GONZÁLEZ-RODRÍGUEZ, A., LOZANO ROCHEL, M., LLOBET VIVES, R., VELAZQUEZ, D. A., GONFAUS, J. M., GONZÁLEZ, J. (2021). Characterization of Anorexia Nervosa on Social Media: Textual, Visual, Relational, Behavioral, and Demographical Analysis. *Journal of medical Internet research*, 23(7), e25925. <https://doi.org/10.2196/25925>

RODGERS, R.F., SLATER, A., GORDON, C.S., MCLEAN, S.A., JARMAN, H.K., PAXTON, S.J. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *J Youth Adolesc.* 2020 Feb;49(2):399-409. doi: 10.1007/s10964-019-01190-0. Epub 2020 Jan 6. PMID: 31907699

SABOIA, I., ALMEIDA, A. M. P., SOUSA, P., PERNENCAR, C. (2020). Are you ready for the challenge? Social Media Health Challenges for Behaviour Change. *Perspectives on behavior science*, 43(3), 543–578. <https://doi.org/10.1007/s40614-020-00261-z>

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

VALLE, M. K., WADE, T. D. (2022). Targeting the link between social media and eating disorder risk: A randomized controlled pilot study. *The International journal of eating disorders*, 55(8), 1066–1078. <https://doi.org/10.1002/eat.23756>

VALLE, Madelaine K de; WADE, Tracey D. Targeting the link between social media and eating disorder risk: A randomized controlled pilot study. Wiley Periodicals LLC, [S. l.], p. 3-3, 16 jun. 2022.

VEIRMAN, M. D.; CAUBERGHE, V.; HUDDERS, L. Marketing through Instagram influencers: the impact of number of follower and product divergence on brand attitude. **International Journal of Advertising**, v. 36, p. 798-828, 2017

VIANA, D. S. O. Análise nutricional das dietas da moda. 2014. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2014.

WATANABE-ITO, M., KISHI, E., SHIMIZU, Y. (2020). Promoting Healthy Eating Habits for College Students Through Creating Dietary Diaries via a Smartphone App and Social Media Interaction: Online Survey Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), e17613. <https://doi.org/10.2196/17613>

WENIG, V., JANETZKE, H. (2022). "That You Just Know You're Not Alone and Other People Have Gone through It Too." Eating Disorder Recovery Accounts on Instagram as a Chance for Self-Help? A Qualitative Interview Study among People Affected and Self-Help Experts. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11334. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811334>

WILKSCH, S.M., O'SHEA, A., HO, P., BYRNE, S., WADE, T.D. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord.* 2020 Jan;53(1):96-106. doi: 10.1002/eat.23198. Epub 2019 Dec 3. PMID: 31797420.

WU, Y., HARFORD, J., PETERSEN, J., PRICHARD, I. (2022). "Eat clean, train mean, get lean": Body image and health behaviours of women who engage with fitspiration and clean eating imagery on Instagram. *Body image*, 42, 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.05.003>

YOUNGBLADE, L.M. et al. Risk and promotive factors in families, schools, and communities: A contextual model of positive youth development in adolescence. *Pediatrics*, v. 119, supl. S47-S53, 2007.