

A influência das redes sociais sobre a alimentação dos usuários¹

Lindalva Yehudy Gomes de ARAÚJO²

Bruna ALMEIDA³

Faculdade Laboro, MA

RESUMO

Os usuários das redes sociais têm acesso ilimitado a conteúdo de saúde e alimentação. Todavia, usam dessa ferramenta, muitas vezes, para se autodiagnosticarem e traçarem condutas. Dados da saúde pública apontam para aumento nos casos de transtornos alimentares. Dessa forma, este produto de inovação buscou mensurar, de forma quantitativa, a influência das redes sociais no comportamento alimentar de usuários.

PALAVRAS-CHAVE: Influência; Comportamento; Redes; Saúde; Comunicação.

Nos últimos anos, com a ascensão da internet e das mídias sociais, as informações, através desses veículos, são disseminadas de forma ultrarrápida. Estudos que outrora precisavam dos meios científicos para serem conhecidos, hoje estão ao alcance do público através de um click. Os usuários da grande rede de comunicação têm acesso a conteúdo de saúde, alimentação e informações nutricionais, e usam dessa ferramenta, muitas vezes, para se autodiagnosticarem e traçarem condutas clínicas cabíveis apenas aos profissionais de saúde capacitados.

Todavia, a rápida pesquisa sobre manejos clínicos e dietoterápicos, diversas vezes, não acontece por meio de canais responsáveis pela promoção à saúde, como Ministério de Saúde, artigos científicos, opiniões profissionais, entre outros, mas através das redes sociais, tais como Instagram e Facebook. As “blogueiras fitness” compartilham suas rotinas alimentares e incentivam seus seguidores a adotarem medidas semelhantes, como o uso de chás emagrecedores, gomas polivitamínicas e até programas de acompanhamento nutricional.

Tantas informações, usadas fora de contexto e sem suporte profissional, resultam em alarmantes dados para saúde pública, como aumento dos casos de bulimia e anorexia, transtornos alimentares, muitas vezes associados a insatisfação corporal em nome de padrões ideais de beleza e magreza, como ressalta Lira (2017):

A maioria, mesmo eutróficas, estava insatisfeita com sua IC [imagem corporal], principalmente com desejo de ter uma silhueta

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 09 de fevereiro de 2022.

² Aluno do Nutrição Clínica, Funcional e Fitoterápica, e-mail: yehudy_araujo@hotmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

menor. Encontrou-se insatisfação corporal em mais de 80%, independentemente da classe social e da escolaridade materna, com maior frequência entre aquelas com sobrepeso e obesidade. (LIRA, 2017, p.168)

Dessa forma, o acesso a informações sem vigilância médica/nutricional pode estimular o uso de dietas restritivas e acabar por agravar o estado de saúde dos usuários que consomem esse tipo de conteúdo, como cita Silva (2019), enfatizando o quanto esses veículos midiáticos podem ser prejudiciais à saúde. Além disso, a rapidez na disseminação dessas informações associada a falta de fiscalização e punição são os maiores fatores corroborativos para que a “cultura da desinformação” seja perpetuada, colocando em risco a vida de inúmeras pessoas sem acesso ao conhecimento científico.

Portanto, este produto de inovação buscou mensurar, de forma quantitativa, através de uma breve pesquisa online, a influência das redes sociais no comportamento alimentar de usuários. Um questionário com 7 perguntas objetivas, elaborado na plataforma Google Forms, foi disponibilizado para um total 88 pessoas e os dados/respostas obtidas foram utilizadas na produção de um cartaz informativo (Anexo 1). Na pesquisa, os usuários foram questionados sobre o acesso a informação nutricional online, portais de acesso e influência alimentar por redes sociais.

1. Você pesquisa sobre alimentação nas redes sociais?
2. Você pesquisa em quais veículos informativos? Artigos científicos online / Instagram / Facebook / Google / Outros.
3. Você acredita que as redes sociais influenciam na vida e alimentação das pessoas?
4. Você já mudou algum hábito alimentar (deixou de comer algo ou começou a comer algo) por influência das redes/blogueiras?
5. Você já fez ou se interessou por alguma dieta famosa das redes sociais?
6. Você acha que a dieta feita por famosas e influencers por incentivar pessoas a fazerem igual?
7. Você acredita quando dizem na internet que alimento X ou Y faz bem ou mal?

Resultados relevantes (expostos no Anexo 1):

- 70 pessoas (79,5%) relatam pesquisar sobre alimentação nas redes sociais;
- 82 pessoas (93,2%) relatam acreditar na influência das redes sociais;
- 54 pessoas (61,4%) relatam ter mudado algum hábito alimentar por influência;
- 81 pessoas (92%) relata que dietas famosas incentivam os usuários ao mesmo;

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Simone Gonçalves de; ALMEIDA, Andréa Gonçalves de; SANTOS, André Luiz dos; SILVA, Marcela Leandro. A Influência de uma Rede Social nos Padrões de Alimentação de Usuários e Profissionais de Saúde Seguidores de Perfis Fitness. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, [s. l.], v. 22, ed. 3, p. 194-200, 2018. DOI <https://doi.org/10.17921/1415-6938.2018v22n3p194-200>. Disponível em: <https://revista.pgskroton.com/index.php/ensaioeciencia/article/view/4396>. Acesso em: 8 mar. 2022.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v. 66, ed. 3, p. 164-171, 2017. DOI 10.1590/0047-2085000000166. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2F%2Fjbpsi%2Fa%2F6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK%2F%3Flang%3Dpt%26format%3Dpdf&clen=119344&chunk=true>. Acesso em: 10 mar. 2022.

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**, [S.l.], v. 35, n. 69, p. 53-67, out. 2019. ISSN 2596-2809. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1172>. Acesso em: 07 mar. 2022.

ANEXO 1

• ALIMENTAÇÃO E REDES SOCIAIS •

AS REDES SOCIAIS INFLUENCIAM NA ALIMENTAÇÃO DOS USUÁRIOS?

79,5%

PESQUISA SOBRE ALIMENTAÇÃO E DIETAS NA INTERNET.

25%

PESQUISA SOBRE ALIMENTOS NO INSTAGRAM, ENQUANTO 9% BUSCAM ARTIGOS CIENTÍFICOS.

93,2%

SE CONSIDERA INFLUENCIADO PELAS REDES SOCIAIS QUANTO A ALIMENTAÇÃO.

61,3%

RELATOU TER MUDADO ALGUM HÁBITO ALIMENTAR POR INFLUÊNCIA DE BLOGUEIRAS.

92%

ACREDITA QUE A DIETA DAS FAMOSAS /BLOGUEIRAS PODE INCENTIVAR PESSOAS.

11,4%

APENAS, RELATOU DUVIDAR DE POSTS QUE CLASSIFICAM ALIMENTOS COMO BONS OU RUINS.

SEGUNDO PESQUISA REALIZADA COM 88 USUÁRIOS DE REDES SOCIAIS (INSTAGRAM, FACEBOOK, WHATSAPP, ENTRE OUTRAS) ATRAVÉS DE QUESTIONÁRIO OBJETIVO APLICADO NA PLATAFORMA GOOGLE FORMS, PARA ELABORAÇÃO DE PRODUTO ACADÊMICO-CIENTÍFICO.