

INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃOMariana de Melo Cazal¹, Juarez Otávio Lourenço Portes², Sandra Tavares da Silva²**RESUMO**

Introdução: A facilidade de acesso às informações sobre alimentação e nutrição pelas mídias sociais dificulta a seleção de informações de qualidade, o que pode gerar grandes prejuízos a quem as utiliza. Objetivo: Analisar a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação. Materiais e métodos: Estudo transversal realizado com praticantes de musculação de uma academia situada na Zona da Mata Mineira, utilizando um questionário semiestruturado composto por 22 questões. Foram incluídos na pesquisa indivíduos adultos, praticantes de musculação e usuários da rede social. Resultados: A amostra foi composta por 92 indivíduos, sendo 54,35% do sexo feminino. Identificou-se que a maioria usava Instagram (89%) e WhatsApp (84%), entre 4 e 8 horas por dia (57,6%). A maioria (76,09%) seguia algum perfil nas redes sociais que divulgavam informações sobre alimentação. Quando questionados se há alguém que os motivam nas redes sociais, 54,35% dos entrevistados responderam que sim, mas 40% disseram não saber se tal pessoa tem formação acadêmica e 22,86% afirmaram que não tem. Por influência das redes sociais, 45,65% já consumiram suplementos, 54,35% alimentos e 41,3% dos participantes já fizeram algum tipo de dieta, principalmente as dietas low carb (47,37%) e hiperproteica (28,95%). A maioria (55,26%) não conseguiu manter o peso desejado após o término da dieta e 50% apresentaram algum sintoma devido a dieta, principalmente fraqueza (89,47%). Conclusão: A maioria dos participantes já foi influenciado pelas mídias sociais para o consumo de algum alimento e considerava irrelevante a formação acadêmica das pessoas que veiculam informação sobre alimentação.

Palavras-chave: Rede social. Ingestão de alimentos. Dieta.

E-mail dos autores:
mariana.cazal@ufjf.br
juarez_olp@hotmail.com
tavares.sandra86@gmail.com

ABSTRACT

The influence of social media on the eating habits of bodybuilding practitioners

Introduction: The ease of access to information about food and nutrition through social media makes it difficult to select quality information, which can cause great harm to those who use it. Objective: To analyze the influence of social media on the eating habits of bodybuilders. Materials and methods: Cross-sectional study carried out with bodybuilders from a gym located in Zona da Mata Mineira, using a semi-structured questionnaire composed of 22 questions. Adult individuals, bodybuilders and social network users were included in the survey. Results: The sample consisted of 92 individuals, 54.35% female. It was identified that the majority used Instagram (89%) and WhatsApp (84%), between 4 and 8 hours a day (57.6%). The majority (76.09%) followed some profile on social networks that disseminated information about food. When asked if there is someone who motivates them on social networks, 54.35% of respondents answered yes, but 40% said they did not know if such a person had an academic background and 22.86% said they did not. Due to the influence of social networks, 45.65% have consumed supplements, 54.35% food and 41.3% of participants have already followed some type of diet, mainly low carb (47.37%) and high protein (28.95%) diets. Most (55.26%) were unable to maintain the desired weight after the end of the diet and 50% had some symptom due to the diet, mainly weakness (89.47%). Conclusion: Most participants had already been influenced by social media to consume some food, and considered the academic background of people who convey information about food to be irrelevant.

Key words: Social network. Food intake. Diet.

1 - Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Juiz de Fora, Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil.

2 - Departamento de Nutrição, Centro Universitário Redentor/Afya, Itaperuna, Rio de Janeiro, Brasil.

INTRODUÇÃO

A internet possibilita o acesso rápido e fácil à uma infinidade de informações, à comunicação instantânea e ao entretenimento (Moromizato e colaboradores, 2017).

Com o avanço da internet foram criadas as mídias sociais, plataformas de comunicação em que o usuário (pessoa física ou jurídica) pode compartilhar, consumir, bem como fornecer informações exclusivas e próprias sobre diversos assuntos, entre eles alimentação e nutrição.

A facilidade de acesso às informações sobre esse tema o torna mais democrático, dado o alcance das mídias sociais pela maioria da população.

Por outro lado, a dificuldade em selecionar informações de qualidade pode gerar grandes prejuízos a quem as utiliza (Araújo e colaboradores, 2021).

A facilidade de busca por qualquer tipo de informação relacionada a alimentação e nutrição na mídia social por meio do aparelho celular tem se tornado uma opção mais atrativa do que procurar profissionais qualificados (Guzzo Junior, Mendes e Paes, 2018).

É comum a veiculação de informação sobre alimentação por pessoas com grande número de seguidores nas mídias sociais, chamados influenciadores digitais.

Essas pessoas expõem sua vida, suas rotinas de exercícios e refeições diárias, estabelecendo um padrão de beleza. Os seguidores são influenciados por esses perfis sobre o que vestir, fazer e comer (Costa e colaboradores, 2019).

A exigência de um corpo esteticamente perfeito, exposto e imposto por uma sociedade midiática impulsiona o indivíduo a alcançar o corpo ideal utilizando de artifícios sem qualquer respaldo científico e, pior, a qualquer custo (Guzzo Junior, Mendes e Paes, 2018).

Como consequência, o uso das mídias sociais tem sido relacionado com baixa autoestima, distúrbios alimentares e insatisfação corporal (Sousa, Franzoi e Moraes, 2022).

De forma paralela, estudos anteriores observaram que a busca por estética corporal está entre os principais motivos que impulsionam os indivíduos a praticarem musculação, o que torna esse público vulnerável às informações sobre alimentação veiculadas nas mídias sociais (Batista e

colaboradores, 2020; Liz e Andrade, 2016; Justino e Filho, 2016).

No entanto, até o presente momento, não foram observados estudos que avaliaram a utilização e influência das mídias sociais por este público.

Neste contexto, o estudo objetivou avaliar a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado com praticantes de musculação de uma academia situada na Zona da Mata Mineira.

A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012), que abrange os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos, e foi realizada após ser aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana do Centro Universitário Redentor sob número do CAAE de: 14909219.9.0000.5648.

Foram incluídos na pesquisa, indivíduos praticantes de musculação da academia, adultos, de ambos os sexos e usuários da rede social. Foram excluídos os indivíduos que não responderam todas as questões contidas no questionário.

Após a autorização de realização e assunção da corresponsabilidade do proprietário do estabelecimento, os participantes foram abordados de maneira aleatória, em diferentes horários do dia e da semana, durante a prática de musculação na academia.

Os praticantes foram informados sobre o objetivo da pesquisa e da garantia de anonimato de suas informações. Aqueles indivíduos que manifestaram sua concordância com as condições apresentadas, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aceitando participar voluntariamente da pesquisa.

O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário semi-estruturado elaborado especificamente para este estudo, contendo 22 questões relacionadas ao tempo de prática de atividade física, uso das redes sociais, e a influência das redes sociais na realização de dietas, consumo de alimentos e de suplementos.

As análises estatísticas foram realizadas pelo software IBM SPSS Statistics 21.

As análises descritivas das variáveis foram realizadas por meio do cálculo das frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão.

O teste de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para análise da normalidade das variáveis. As associações entre as variáveis categóricas foram analisadas pelo teste de qui-quadrado. Para todas as análises foram adotados a significância estatística de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Dos 100 indivíduos que foram entrevistados, oito foram eliminados porque não responderam ao questionário de forma completa.

Dessa forma, 92 praticantes de musculação compuseram a amostra do estudo.

A maioria dos entrevistados era do sexo feminino (54,35%), com idade média de $27,3 \pm 8,5$ anos, variando entre 18 e 56 anos, com prática de atividade física há mais de 10 anos (18,48%), com objetivo de promoção da saúde (81,52%) e estética (64,13%) (Tabela 1).

Tabela 1 - Tempo e motivos para a prática de musculação dos participantes do estudo, 2019.

Variáveis	n	%
Tempo de prática		
0 a 6 meses	15	16,30
6 meses a 1 ano	11	11,96
1,1 a 2 anos	10	10,87
2,1 a 3 anos	15	16,30
3,1 a 5 anos	14	15,22
5,1 a 10 anos	10	10,87
> 10 anos	17	18,48
Motivo da prática *		
Saúde	75	81,52
Estética	59	64,13
Interação Social	3	3,26

Legenda: *O percentual ultrapassa 100% porque havia mais de uma resposta para cada questão.

Tabela 2 - Dados sobre o uso das redes sociais, com destaque ao seguimento de perfis sobre alimentação, por praticantes de musculação, 2019.

Variáveis	n	%
Redes sociais utilizadas *		
Instagram	81	88,04
WhatsApp	79	85,87
Facebook	68	73,91
YouTube	37	40,22
Twitter	7	7,61
Snapchat	6	6,52
Tempo diário de uso das redes sociais		
0 a 1h	9	9,78
1 a 2h	7	7,61
2 a 4h	12	13,04
4 a 6h	25	27,17
6 a 8h	28	30,43
> 8h	11	11,96
Número de perfis seguidos sobre alimentação		
1	12	17,14
2 a 4	24	34,29
5 a 7	13	18,57
8 a 10	7	10
> 11	14	20
Motivo de seguir o perfil		
Indicação de amigo	36	51,43
Sugestão da rede social	31	44,28
Número de seguidores do perfil	3	4,29

Legenda: * O percentual ultrapassa 100%, porque havia mais de uma resposta para cada questão.

Quanto ao uso habitual das redes sociais, a maioria usava Instagram (89%), WhatsApp (84%) e Facebook (75%), com tempo diário entre 4 e 8 horas por dia (57,6%).

Do total de pessoas entrevistadas, a maioria (76,09%) seguia algum perfil nas redes sociais que divulgavam informações sobre alimentação, seguindo de dois a sete perfis (52,86%) e que foram indicadas por algum amigo (51,43%) (Tabela 2).

Quando questionados se há alguém que os motivam nas redes sociais, 54,35% dos entrevistados responderam que sim e 40% disseram não saber se tal pessoa tem formação acadêmica, 22,86% responderam que não tem e 37,14% disseram que eram graduados.

Destes, 46,4% afirmaram que seguiam professores de educação física, 35,7% nutricionistas e 17,8% médicos.

Ao serem questionados sobre o consumo de suplementos e alimentos por influência das redes sociais, 45,65% e 54,35% disseram que sim, respectivamente.

Os suplementos mais citados foram whey protein (90,48%), termogênicos (71,43%) e creatina (64,29%).

A cafeína foi o termogênico mais citado pelos entrevistados (50%). Os alimentos mais consumidos pelos entrevistados por influência das redes sociais foram: legumes (92%), peito de frango (54%), frutas (54%) e pasta de amendoim (46%) (Tabela 3).

Os legumes mais mencionados foram batata doce (36,9%) e mandioca (34,7%).

Tabela 3 - Consumo de suplementos e alimentos por praticantes de musculação, sob influência das redes sociais, 2019.

Variáveis	n	%
Suplementos utilizados*		
Whey Protein	38	90,48
Termogênico	30	71,43
Creatina	27	64,29
BCAA (Aminoácidos de Cadeia Ramificada)	24	57,14
Glutamina	13	30,95
Hipercalórico	10	23,81
Diurético	4	9,52
Alimentos mais consumidos*		
Legumes	46	92,0
Peito de frango	27	54
Frutas	27	54
Pasta de amendoim	23	46
logurte	22	44
Chá	21	42
Ovos	18	36
Barra proteica	17	34
Crepioça	16	32
Xilitol	12	24

Legenda: * O percentual ultrapassa 100%, porque havia mais de uma resposta para cada questão.

Quando questionados se já iniciaram uma dieta por indicação de algum perfil nas redes sociais, 41,3% disseram que sim. As dietas mais citadas foram low carb (47,37%) e hiperproteica (28,95%). A maioria (55,26%) não conseguiu manter o peso desejado após o término da dieta e 50% apresentaram algum efeito adverso devido a dieta, sendo os mais

comuns: fraqueza (89,47%), irritabilidade (47,37%) e vertigem (47,37%) (Tabela 4).

Ao avaliar segundo o sexo, observamos que as mulheres são mais motivadas com perfis nas redes sociais e são mais influenciadas a ingerirem alimentos por indicação de tais perfis, independente do tempo de exposição nas redes (Tabela 5).

Tabela 4 - Tipos de dietas realizadas sob influência das redes sociais, tempo de realização da dieta e efeitos adversos durante seu seguimento por praticantes de musculação, 2019.

Variáveis	n	%
Tipo de dieta		
Low Carb	18	47,37
Hiperproteica	11	28,95
Jejum Intermitente	6	15,79
Cetogênica	3	7,89
Tempo de duração		
3 a 4 semanas	13	34,21
Mais de 2 meses	12	31,58
1 a 2 semanas	7	18,42
1 a 2 meses	6	15,79
Sintomatologia adversa apresentada*		
Fraqueza	17	89,47
Irritabilidade	9	47,37
Vertigem	9	47,37
Queda de Cabelo	4	21,05
Unhas Fracas	4	21,05
Compulsão Alimentar	2	10,53
Insônia	1	5,26

Legenda: *O percentual ultrapassa 100%, porque havia mais de uma resposta para cada questão.

Tabela 5 - Relação entre o sexo, tempo nas redes sociais e consumo de alimentos, suplementos e prática de dietas sob influência das redes sociais por praticantes de musculação, 2019.

Variáveis		Sexo		p*
		Feminino (%)	Masculino (%)	
Tempo nas redes sociais	0 a 4h	41,4	58,6	0,820
	> 4h	38,1	61,9	
Alguém que o motiva na rede social	Não	21,4	78,6	0,002**
	Sim	54,0	46,0	
Consumo de Alimentos	Não	26,2	73,8	0,031**
	Sim	50	50	
Consumo de Suplementos	Não	36	64	0,527
	Sim	42,9	57,1	
Prática de Dietas	Não	31,5	68,5	0,086
	Sim	50	50	

Legenda: *p do teste qui-quadrado corrigido pelo teste exato de Fisher; **p<0,05

DISCUSSÃO

A prática de exercícios físicos tem se popularizado. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2017), 37,9% (61,3 milhões) da população brasileira praticam alguma atividade física ou esporte.

As pessoas têm como objetivos a melhora da estética, que pode ocorrer por meio da redução da gordura corporal e aumento da massa muscular, com benefícios para o condicionamento físico, imunidade, saúde e qualidade de vida (Junior e Santos, 2022; Souza, Santos e Costa, 2022; Tavares Junior e Planche, 2017).

Brito e colaboradores (2018) observaram que a maioria dos entrevistados que praticavam musculação buscavam saúde e estética, resultado semelhante ao presente estudo, o que pode estar relacionado com a busca pelo tema sobre alimentação nas redes sociais pela maioria dos entrevistados.

As pessoas têm buscado cada vez mais informações sobre alimentação, nutrição e saúde nas redes sociais, geralmente impulsionadas pela insatisfação corporal (Faria, Almeida e Ramos, 2021).

Estudo com indivíduos adultos, frequentadores de academia e com excesso de peso mostrou que 33% dos participantes relataram sentir pressionados pela mídia a fazer alguma dieta da moda (Araújo, Fortes e Fazzio, 2013).

Corroborando o nosso estudo, Esteves, Veras e Santos (2022) observaram que 80% das mulheres entrevistadas seguiam algum perfil na rede com conteúdo relacionado a alimentação ou ao corpo, destas, 67% já

modificaram algum comportamento alimentar devido à influência desses perfis. A literatura aponta que as mulheres, em geral, são mais insatisfeitas com o corpo (Brugiolo e colaboradores, 2021; Petry e Júnior, 2019), o que pode justificar a maior influência para o consumo de alimentos sob influência da rede social entre o sexo feminino observada no nosso estudo.

O comportamento alimentar é caracterizado por ações relacionadas ao ato de se alimentar, compreendendo desde a escolha do alimento até sua ingestão, sendo produzido pela interação de fatores internos (característico de cada indivíduo) e externos, sendo este último influenciado pelo meio ambiente, incluindo o ambiente virtual, a interação com a mídia social (Esteves, Veras e Santos, 2022).

A Associação Brasileira para o estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) reconhece as mídias sociais como principal fonte de informação sobre alimentos e nutrição, com capacidade de influenciar o consumo alimentar (Pepe, Fujiwara e Beyruti, 2022).

Em revisão literária, Silva e Pires (2019) concluíram que as mídias sociais Facebook e Instagram exercem influência negativa nos hábitos alimentares de milhões de pessoas, podendo ocasionar frustração corporal e baixa autoestima.

Assis, Guedine e Carvalho (2020) observaram em seu estudo com estudantes de Nutrição que aqueles que seguiam dicas alimentares da mídia possuíam maior prevalência de comportamentos alimentares disfuncionais.

Vale ressaltar que, muitas vezes, as informações veiculadas nas redes sociais são de procedência duvidosa, aumentando os riscos à saúde (Fernandes e Machado, 2016).

Um dos cuidados que o usuário deve ter é saber quem é o produtor do conteúdo que está sendo veiculado, mas a maioria dos entrevistados no presente estudo não se preocupavam com a formação acadêmica de quem produzia o conteúdo dos perfis que os motivavam.

A veiculação de informações na internet sobre alimentação e nutrição pelos chamados influenciadores digitais é crescente. Estes indivíduos são pessoas comuns, geralmente, sem qualquer formação técnica e que atraem seguidores por seu poder de persuasão e/ou, principalmente, por sua aparência física.

Os influenciadores digitais exibem a sua rotina diária, práticas esportivas, refeições e suplementos utilizados, podendo exercer influência nos hábitos, incluindo o alimentar, das pessoas que os seguem (Esteves, Veras e Santos, 2022).

No estudo de Almeida e colaboradores (2018), 92,4% dos usuários seguidores de perfis fitness relataram que se sentem motivados com postagens sobre opções de receitas tradicionais mais saudáveis, refeições pré e pós-treino, fotos de “antes e depois”, sugestões de alimentos, suplementos e até mesmo dietas.

Esses perfis podem influenciar os seguidores de maneira positiva, mas também podem gerar graves efeitos negativos, como transtornos psicológicos e alimentares, especialmente naquelas pessoas que se sentem fora do padrão de corpo perfeito exposto e estabelecido pela sociedade (Almeida e colaboradores, 2018).

A disseminação da fantasia de que, com foco e dedicação, todo e qualquer indivíduo terá a capacidade de adquirir o corpo desejado, gera uma enorme pressão para alcançar esse objetivo a qualquer custo (Assis, Guedine e Carvalho, 2020).

Lira e colaboradores (2017) observaram que, aproximadamente, 25% dos jovens relataram sofrer influência das redes sociais para enquadrarem o corpo dentro dos padrões estabelecidos pela mídia, e no estudo desenvolvido por Pepin e Endresz (2015) com jovens australianos entre 15 e 25 anos que usavam o Facebook, observaram que eles se

sentiam coagidos a mudar a aparência e ter o corpo magro.

Tais resultados demonstram que o simples fato de apenas reproduzir os padrões dietéticos que uma pessoa expõe em sua rede social, sem o acompanhamento de um nutricionista, não é efetivo e pode trazer sérios prejuízos a quem o faz. A Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) nº 304 (Conselho Federal de Nutricionistas, 2003), determina que a prescrição dietética é um ato privativo do nutricionista, e que este, ao elaborá-la, utiliza métodos específicos, sendo o único profissional apto a realizar diagnóstico clínico e avaliação nutricional, para assim prescrever um tratamento dietoterápico individualizado.

No presente estudo, o nutricionista foi citado como fonte de informação sobre alimentação e nutrição pela minoria dos praticantes de atividade física.

De forma semelhante, no estudo conduzido por Soares e colaboradores (2020) com jovens, de ambos os sexos, foi observado que apenas 17,4% seguiam nutricionistas como fonte de informações relacionadas à alimentação saudável no Instagram.

A resolução nº 600 (Conselho Federal de Nutricionistas, 2018) reafirma a nutrição em esportes e exercício físico como área de atuação do nutricionista, o qual tem como atividade obrigatória elaborar um plano alimentar e estratégias de hidratação de acordo com a necessidade nutricional, fase de treinamento e modalidade exercida, estando a prescrição de suplementos condicionada à avaliação criteriosa.

Tal resolução destaca ainda o papel do nutricionista na promoção da alimentação saudável em diversos campos de atuação, ressaltando a importância desse profissional como agente fiável da Educação Alimentar e Nutricional para a sociedade.

Ressalta-se ainda a importância de os nutricionistas utilizarem os mesmos canais de comunicação para promoção da saúde e estímulo a conscientização sobre alimentação saudável com informações confiáveis, de forma atrativa e ética.

As redes sociais são uma ferramenta de marketing de alcance rápido e barato para aumentar o relacionamento e alcançar novos clientes, mas é também um meio de comunicação efetivo para promoção de hábitos alimentares saudáveis, desmistificar modismos, desconstruir representações em

relação a padrões alimentares e corporais (Almeida e colaboradores, 2018).

No entanto, ainda é muito desleal a competição do profissional ético com uma mídia persuasiva, imediatista e manipuladora.

Passos, Vasconcelos-Silva e Santos (2020) analisaram e descreveram conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook e observaram que a temática de “dieta” parece atrair mais, de forma que páginas referentes à “dieta” apresentaram quantitativo 21 vezes superior às páginas sobre “alimentação saudável”.

Assim, evidenciamos que a rede social é um ambiente desafiador para divulgação de conteúdos de alimentação voltados à promoção da saúde.

As pessoas buscam resultados imediatos, por meio da suplementação ou da utilização de dietas milagrosas. Tais dietas que surgem a todo tempo prometendo milagres, como dieta da proteína, low carb, jejum intermitente, entre outras, não considera à individualidade biológica, o estilo de vida e a complexibilidade do organismo humano.

A individualidade biológica trata-se de um conjunto de aspectos genéticos, bioquímicos e fisiológicos individuais, que rege as carências nutricionais e o trabalho do organismo, no qual cada pessoa apresenta uma necessidade ou deficiência nutricional exclusiva, que são diagnosticadas por meio de avaliação dos determinantes sociais da saúde, como habitação, condições de trabalho, além da alimentação (Souza e colaboradores, 2016).

Em consequência da falta da personalização, a maioria das dietas realizadas pelos entrevistados não tinha duração superior a quatro semanas e o peso não era mantido após o fim da dieta, o que contribui para reforçar a importância da dieta e orientação individualizada prescrita por nutricionista.

A perda de peso, muitas vezes acentuada, em pouco tempo, não está relacionada com a melhora da saúde e, geralmente, culminam no aumento do peso, ou efeito sanfona, que contribui para o aumento das comorbidades (Faria, Almeida e Ramos, 2021).

Em análise sobre os efeitos da dieta low carb no emagrecimento, a ABESO destaca que esta dieta reduz peso em estudos com duração de três a seis meses, mas não em estudos de longa duração e parece estar relacionada a restrição de alimentos e a

monotonia alimentar (Pepe, Fujiwara e Beyruti, 2022).

A realização de dietas restritas em carboidratos, como a low carb e hiperproteica, sem o acompanhamento do nutricionista pode comprometer à saúde, fato este observado pelos sintomas apresentados pelos entrevistados.

De forma semelhante, estudos com seguidores de dietas da moda observaram sintomas de fraqueza (variando de 46,8% a 23%), irritabilidade (variando de 73% a 34,3%) e vertigem (variando 35,10% a 18,7%) como os mais citados (Faria, Almeida e Ramos, 2021; Machado e colaboradores, 2021; Pereira e colaboradores, 2019; Watanabe e Wichoski, 2022).

Esses resultados estão relacionados ao efeito da restrição de carboidratos no Sistema Nervoso Central, visto sua função primordial na promoção de energia para as células, principalmente para o cérebro.

Há indicações também que a ausência desse nutriente pode estar relacionada com riscos cardiometabólicos, disfunção metabólica, hiperfiltração glomerular, constipação, aumento da permeabilidade intestinal e efeitos adversos no cérebro, cognição e memória, devido à alta ingestão de gordura e proteínas, e reduzida ingestão de fibras, características das dietas restritas em carboidratos (Brouns, 2018; Schutz, Montani e Dulloo, 2021).

Em conclusão, observou-se influência das mídias sociais na alimentação dos praticantes de atividade física, pois a maioria dos entrevistados seguia algum perfil nas redes sociais em busca de informações sobre alimentação e boa parte dos participantes já fez uma “dieta”, consumiu algum alimento ou suplemento por influência desses perfis, independentemente de ter formação acadêmica e de qual seja. Importante destacar que, dentre aqueles que realizaram dietas por influência, a maioria não conseguiu manter o peso após o término da dieta e metade relatou sintomas desagradáveis durante o seguimento da dieta.

Embora a disseminação de informações seja algo positivo, informações acerca de alimentação e nutrição de fontes não científicas, e veiculadas por pessoas influentes que não apresentam conhecimento técnico sobre o assunto pode trazer danos à saúde, incluindo o desenvolvimento de transtornos alimentares.

É importante estimular a conscientização dos usuários das redes sociais quanto às origens das informações e de que profissionais de saúde, especialmente, nutricionistas são as fontes ideais de conteúdos relacionados à alimentação e nutrição.

CONFLITOS DE INTERESSE

Nada declarado pelos autores.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, S.G.; Almeida, A.G.; Santos, A.L.; Silva, M.L. A influência de uma rede social nos padrões de alimentação de usuários e profissionais de saúde seguidores de perfis fitness. *Ensaio e Ciência: C. Biológicas, Agrárias e da Saúde*. Vol. 22. Num. 3. 2018. p. 194.
- 2-Araújo, A.; Silva, D.W.R.; Lira, L.W.M.; Tertuliano, I.W.; Oliveira, V. O uso das mídias sociais e o desempenho técnico de atletas dos saltos ornamentais: um estudo piloto. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Vol. 20. Num. 1. 2021. p. 197-204.
- 3-Araújo, L.M.P.; Fortes, R.C.; Fazzio, D.M.G. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. *Journal of the Health Sciences Institute*. Vol. 31. Num. 4. 2013. p. 388-391.
- 4-Assis, L.C.; Guedine, C.R.C.; Carvalho, P.H.B. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 69. Num. 4. 2020. p. 220-227.
- 5-Batista, J.H.P.; Nunes, M.P.O.; Matos, R.S.; Pereira, L.C.; Filho, J.C.C.N. Associação entre gênero e rotatividade de adultos com excesso de peso em academias de musculação. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*. Vol. 5. Num. 3. 2020. p. 51-57.
- 6-Brasil, M.S. Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre as diretrizes e as normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde. 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
- 7-Brito, C.L.; Santos, A.K.M.; Galvão, F.G.R.; Moura, S.S.; Vieira, P.D. Consumo alimentar de indivíduos que frequentam academia de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 12. Num. 75. 2018. p. 929-935.
- 8-Brouns, F. Overweight and diabetes prevention: is a low-carbohydrate-high-fat diet recommendable? *European Journal of Nutrition*. Vol. 5. Num. 4. 2018. p. 1301-1312.
- 9-Brugiolo, A.S.S.; Santos, E.R.; Ribeiro, P.C.S.; Carnaúba, F.R.N. Insatisfação corporal e procedimentos estéticos em estudantes universitários. *Fisioterapia e Pesquisa*. vol. 28. Num. 4. 2021. p. 449-454.
- 10-Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 304, de 26 de dezembro de 2003: Dispõe sobre critérios para Prescrição Dietética na área de Nutrição Clínica e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 2003.
- 11-Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº600, de 25 de fevereiro de 2018: Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade. *Diário Oficial da União*. 2018.
- 12-Costa, M.L.; Souza Araújo, D.F.; Cassiano, M.H.; Figueirêdo, H.A.O.; Oliveira, V.T.L.; Barbosa, I.R.; Cristo e Silva, F.H.V. Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. *Brazilian Journal of Health Review*. Vol. 2. Num. 6. 2019. p. 5898-5914.
- 13-Esteves, N.O.; Veras, R.S.; Santos, A.C.C. P. Redes Sociais: O impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. *Research, Society and Development*. Vol. 11. Num. 8. 2022. p. e49111831313.
- 14-Faria, A.L.; Almeida, S.G.; Ramos, T.M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 10. 2021. p. e441101019089.
- 15-Fernandes, W.N.; Machado, J.S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo

Fundo-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 10. Num. 55. 2016. p. 59-67.

16-Guzzo Junior, C.C.; Mendes, J.L.; Paes, L.D.C. Mídias sociais: Um olhar do Educador Físico sobre o uso desse instrumento na prática de exercício físico orientado por pessoas sem qualificação na área. Podium Sport, Leisure and Tourism Review. Vol. 7. Num. 3. 2018. p. 415-428.

17-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Rio de Janeiro. 2017.

18-Junior, L.C.L.; Santos, L.G.G. Fatores motivacionais que levam à prática de musculação. Boletim de Conjuntura. Vol. 10. Num. 30. 2022. p. 42-56.

19-Justino, C.M.; Filho, M.A.A.L. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 e 2015. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 10. Num. 58. 2016. p. 267-272.

20-Liz, C.M.; Andrade, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 38. Num. 3. 2016. p. 267-274.

21-Lira, A.G.; Ganen, A.P.; Lodi, A.S.; Alvarenga, M.S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Vol. 66. Num. 3. 2017. p. 164-171.

22-Machado, V.A.; Patriani, G.P.; Barros, J.P.; Cintra, I.G.; Chaud, D.M.A. Perfil de adultos residentes na cidade de São Paulo que seguem ou já seguiram dietas de emagrecimento. Vita et Sanitas. Vol. 15. Num. 1. 2021. p. 6-20.

23-Moromizato, M.S.; Ferreira, D.B.B.; Souza, L.S.M.; Leite, R.F.; Macedo, F.N.; Pimentel, D. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica. Vol. 41. Num. 4. 2017. p. 497-504.

24-Passos, J.A.; Vasconcellos-Silva, P.R.; Santos, L.A.S. Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em

páginas do Facebook. Interface - Comunicação, Saúde, Educação. Vol. 24. 2020. e200086.

25-Pepe, R.B.; Fujiwara, C.T.H.; Beyruti, M. Abeso. 2022.

26-Pepin, G.; Endresz, N. Facebook, Instagram, Pinterest and co.: body image and social media. Journal of Eating Disorders. Vol. 3. Num. S1. 2015. p. 22.

27-Pereira, G.A.L.; Mota, L.G.S.; Caperuto, É.C.; Chaud, D.M.A. Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 13. Num. 77. 2019. p. 131-136.

28-Petry, N.A.; Júnior, M.P. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 219-226.

29-Schutz, Y.; Montani, J.; Dulloo, A.G. Low-carbohydrate ketogenic diets in body weight control: A recurrent plaguing issue of fad diets? Obesity Reviews. Vol. 22. 2021. Num. S2.

30-Silva, S.A.; Pires, P.F.F. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa. Vol. 35. Num. 69. 2019. p. 53-67.

31-Soares, W.D.; Oliveira, F.S.; Junior, J.C.S.A.; Alcântara, G.V. Influenciadores digitais na concepção da estética e nos hábitos alimentares de jovens adultos. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 14. Num. 91. 2020. p. 1391-1396.

32-Souza, N.; Baptistella, A.B.; Paschoal, V.; Naves, A.; Massunaga, N.; Carnauba, R.; Hubscher, G. Nutrição funcional: princípios e aplicação na prática clínica. Acta Portuguesa de Nutrição. Vol. 7. 2016. p. 34-39.

33-Souza, T.S.; Santos, É.R.; Costa, S.M. Prevalência e fatores associados ao consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por praticantes de musculação em um município do nordeste brasileiro. Revista

Multidisciplinar em Saúde. Vol. 3. Num. 2. 2022.
p. 1-14.

34-Sousa, L.P.; Franzoi, M.A.H.; De Moraes, R.C.M. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes / Influence of social media on the eating behavior of adolescents. Brazilian Journal of Development. Vol. 8. Num. 6. 2022. p. 43489-43502.

35-Tavares Junior, A.C.; Planche, T.C. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde. Vol. 8. Num. 1. 2017. p. 28.

36-Watanabe, K.E.; Wichoski, C. Dietas da moda e transtornos alimentares: a busca pelo "corpo perfeito". Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa. Vol. 38. Num. especial. 2022. p. 199-228.

Autor Correspondente:

Mariana de Melo Cazal.

mariana.cazal@ufff.br

Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares, Curso de Nutrição.

Rua Manoel Byrro, 241.

Vila Bretas, Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil.

CEP: 35032-620.

Recebido para publicação em 24/05/2023

Aceito em 02/08/2023