

**IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA PERCEPÇÃO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

Joelma Rodrigues da Silva Costa; Luís Henrique da Silva Costa

Instituto de Ensino Superior Franciscano - IESF, Faculdade Anhanguera,

johsilvarodrigues@outlook.com

**Introdução:** As redes sociais se tornaram uma parte integral da vida moderna, moldando a forma como nos comunicamos, consumimos informação e até mesmo como percebemos a nós mesmos e aos outros. No campo da alimentação, a influência das redes sociais tem se mostrado especialmente significativa. Plataformas como Instagram, Facebook e TikTok não apenas divulgam novas tendências alimentares, mas também moldam nossas percepções sobre o que é considerado saudável ou desejável.

**Objetivo:** Analisar como o uso das redes sociais impacta a percepção individual sobre a alimentação e os comportamentos alimentares.

**Metodologia:** O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa das literaturas, estudos e pesquisas referentes ao comportamento alimentar das pessoas diante das redes sociais, entre os anos 2018 à 2023. Utilizamos os descritores (Mídias sociais e suas influencias, Nutrição comportamento alimentar, Redes sociais), nas bases de dados Google acadêmico, SciELO, selecionando artigos relevantes e relatórios oficiais que tivessem ligação com o tema, uma vez que as partes que não tivessem conexão fossem descartadas, ao todo foram extraídos 20 artigos, utilizando-se apenas 05 artigos.

**Resultados e Discussões:** A exposição a conteúdos relacionados a alimentos nas redes sociais tem um impacto significativo nas escolhas alimentares dos participantes. Além disso, muitas pessoas expressaram preocupações com a aparência corporal devido às comparações feitas com os padrões promovidos nas redes sociais, o que pode levar a práticas alimentares restritivas ou mudanças nas dietas. Por outro lado, as redes sociais podem ter um impacto positivo, ao promover tendências de alimentação saudável e incentivar a adoção de hábitos alimentares mais equilibrados. Contudo, a pressão para se conformar com padrões de beleza ou dietas da moda muitas vezes contribui para a ansiedade e a insatisfação corporal. Existe a necessidade de um consumo mais consciente e crítico das informações alimentares compartilhadas online.

**Considerações Finais:** O impacto das redes sociais na percepção e nos comportamentos alimentares é profundo. Enquanto essas plataformas oferecem oportunidades para promover hábitos saudáveis e compartilhar conhecimentos, também podem

exacerbar preocupações com a aparência e fomentar comportamentos alimentares prejudiciais. É importante que os usuários desenvolvam uma abordagem crítica e informada em relação ao conteúdo que consomem, e que sejam oferecidos recursos educativos que ajudem a equilibrar as influências digitais com práticas alimentares saudáveis e realistas. Promover uma maior conscientização sobre o impacto das redes sociais pode contribuir para uma abordagem mais equilibrada e saudável em relação à alimentação e à saúde mental.

**Palavras-chave:** Alimentação; Comportamentos; Saudável; Dieta; Redes Sociais.

**Área Temática:** Nutrição Comportamental

## REFERÊNCIAS

CARDOSO, Débora Viçosa. Influência do tempo de acesso e quantidade de redes sociais utilizadas na insatisfação com a imagem corporal, no comportamento alimentar e na autoestima de adolescentes. 2022.

DE SOUZA, Emily Rosa; RIBEIRO, Joseana Moreira Assis. Mídias sociais: A influência das redes sociais na percepção da autoimagem de adolescentes do sexo feminino. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 8, p. e13311830459-e13311830459, 2022.

NUNES, Leilane Barreto et al. Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 5, p. 2552-2562, 2022.

PEPE, Paula Sampaio; CASTRO, Maína Ribeiro Pereira. Percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de graduandos do curso de nutrição de uma faculdade do DF. 2018.

TELES, Isabela Santos; MEDEIROS, Juliana Fernandes Batista. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres—uma revisão de literatura. 2020.