



Influência das Redes Sociais nas Escolhas Alimentares de Mulheres Adultas

The Influence of Social Media on Adult Women's Food Choices

Thiago Jeronimo da Silva

Anderson Freire Carniel

Resumo: O presente trabalho aborda a influência das redes sociais nas escolhas e no comportamento alimentar de mulheres adultas, destacando a construção da imagem corporal, os padrões estéticos e a disseminação de informações nutricionais no ambiente digital. A pesquisa teve como objetivo analisar de que maneira o consumo de conteúdos relacionados à alimentação e à estética pode interferir nas escolhas alimentares e no acompanhamento nutricional desse público, considerando as recomendações das Dietary Reference Intakes (DRIs). Refere-se a uma pesquisa qualitativa, realizada por meio de revisão bibliográfica integrativa, por meio das bases SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES. A partir da análise foi demonstrado que a exposição constante a padrões corporais idealizados e a conteúdos nutricionais sem fundamentação científica pode favorecer a insatisfação corporal, a adoção de dietas restritivas, práticas alimentares inadequadas e prejuízos à saúde de tais indivíduos. Essas condutas podem resultar em deficiências nutricionais, estresse metabólico, transtornos alimentares e uma relação disfuncional com a alimentação. O estudo também destaca a atuação de influenciadores digitais, especialmente do Instagram, havendo propagação de dietas, métodos de emagrecimento e informações sem respaldo científico. Assim, foi concluído que as redes sociais exercem influência significativa e impactante sobre o comportamento alimentar e a percepção corporal das mulheres adultas, sendo necessária a promoção de educação nutricional e do pensamento crítico diante dos conteúdos digitais. Nesse contexto, é fundamental o papel do nutricionista na disseminação de informações baseadas em evidências científicas, na prevenção de práticas alimentares inadequadas e na promoção da autonomia e da saúde biopsicossocial feminina.

Palavras-chave: redes sociais; comportamento alimentar; mulheres adultas; imagem corporal; necessidades nutricionais.

Abstract: This study addresses the influence of social media on the food choices and eating behavior of adult women, highlighting the construction of body image, aesthetic standards, and the dissemination of nutritional information in the digital environment. The research aimed to analyze how the consumption of content related to nutrition and aesthetics can interfere with food choices and nutritional monitoring in this population, considering the recommendations of the Dietary Reference Intakes (DRIs). This is a qualitative study conducted through an integrative literature review using the SciELO, PubMed, Google Scholar, and CAPES Periodicals Portal databases. The analysis revealed that constant exposure to idealized body standards and non-evidence-based nutritional content can foster body dissatisfaction, the adoption of restrictive diets, inadequate dietary practices, and negative health impacts for these individuals. Such behaviors can lead to nutritional deficiencies, metabolic stress, eating disorders, and dysfunctional relationships with food. The study also highlights the role of digital influencers, particularly on Instagram, in propagating diets, weight-loss methods, and unscientific information. Thus, it was concluded that social media exerts a significant and impactful influence on the eating behavior and body perception of adult women,

emphasizing the need to promote nutritional education and critical thinking regarding digital content. In this context, the role of nutritionists is essential in disseminating evidence-based information, preventing inadequate dietary practices, and promoting women's autonomy and biopsychosocial health.

Keywords: social media; eating behavior; adult women; body image; nutritional requirements.

INTRODUÇÃO

A alimentação é um dos principais determinantes da saúde, sendo influenciada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Na contemporaneidade, com o avanço das tecnologias digitais, especialmente das redes sociais, observa-se uma mudança significativa na forma como os indivíduos acessam informações e constroem seus hábitos alimentares. Nesse contexto, tais plataformas consolidaram-se como importantes meios de disseminação de informações e influência comportamental, exercendo impacto direto nas escolhas alimentares, especialmente entre mulheres adultas, ao promover padrões estéticos e práticas alimentares nem sempre saudáveis.

A imagem corporal corresponde à representação mental e da experiência subjetiva que o indivíduo constrói sobre o próprio corpo, sendo influenciada por fatores internos e externos. Nesse sentido, a exposição constante a conteúdos midiáticos pode intensificar distorções cognitivas relacionadas à percepção corporal. Tais distorções, frequentemente observadas em indivíduos com transtornos alimentares, incluem o pensamento dicotômico, a comparação injusta e a atenção seletiva, comprometendo a autoavaliação da imagem corporal (Jabur Saikali *et al.*, 2004).

Ademais, as redes sociais, definidas como plataformas digitais que possibilitam a interação entre indivíduos de diferentes faixas etárias e localidades, favorecem a disseminação de informações, a divulgação de produtos e a influência de comportamentos. Nesse cenário, mulheres adultas configuram-se como um dos grupos mais vulneráveis à internalização de padrões de beleza impostos, o que pode resultar em maior insatisfação corporal e adoção de práticas que incluem dietas altamente restritivas, uso de chás emagrecedores e medicamentos supressores de apetite, os quais podem desencadear consequências clínicas, físicas e psicológicas (Rodrigues, 2019).

Diante desse contexto, surge a seguinte problemática: “De que forma a exposição contínua aos conteúdos veiculados nas redes sociais influencia o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal de mulheres adultas?”

Justificativa

Com o avanço das tecnologias de informação e a consolidação do ambiente digital como um importante determinante social da saúde, as mídias sociais – plataformas de alto apelo visual, como o Instagram – tornaram-se os principais

veículos de difusão de padrões estéticos e condutas alimentares. No entanto, a constante veiculação de corpos idealizados e inatingíveis, somada ao fenômeno da desinformação nutricional promovido por influenciadores sem formação técnica, tem gerado distorções significativas na percepção da imagem corporal e no comportamento alimentar da população.

Mulheres adultas configuram um grupo de extrema vulnerabilidade a esses apelos socioculturais. A busca desenfreada por um ideal estético pautado na magreza ou na definição muscular frequentemente resulta na adesão a dietas restritivas e modismos nutricionais sem fundamentação científica. Do ponto de vista fisiológico e metabólico, tais condutas negligenciam parâmetros fundamentais estabelecidos pelas Dietary Reference Intakes (DRIs), comprometendo o aporte adequado de macronutrientes essenciais (como o ferro e o cálcio), o que eleva os riscos de estresse metabólico, carências nutricionais e desenvolvimento de transtornos alimentares.

Portanto, a realização deste estudo justifica-se pela relevância teórica e prática em investigar a intersecção entre o uso das redes sociais, a percepção de imagem corporal e as necessidades biológicas da mulher adulta. Sob a perspectiva da prática clínica, a pesquisa fundamenta-se na urgência de subsidiar a atuação do nutricionista com evidências científicas, capacitando o profissional para combater o terrorismo alimentar, promover a educação nutricional e restaurar a autonomia e a saúde biopsicossocial do público feminino diante da influência das mídias digitais.

Objetivos Objetivo Geral

Analisar a influência das redes sociais nas escolhas e no comportamento alimentar de mulheres adultas, correlacionando os padrões estéticos e dietéticos disseminados no ambiente digital com as necessidades fisiológicas estabelecidas pelas Dietary Reference Intakes (DRIs).

Objetivos específicos

Para alcançar o objetivo geral, o trabalho propõe-se a:

Descrever as necessidades nutricionais e fisiológicas fundamentais da mulher adulta, utilizando as recomendações das IDRs (Ingestões Dietéticas de Referência), RDA (Recommended Dietary Allowance / Ingestão Dietética Recomendada, AI (Adequate Intake / Ingestão Adequada) e UL (Tolerable Upper Intake Level / Nível Tolerável de Ingestão Superior) como parâmetro para a manutenção da saúde e prevenção de carências nutricionais;

Identificar os mecanismos de influência do Instagram na construção da imagem corporal feminina e como a exposição a padrões de beleza irreais contribui para a insatisfação corporal;

Investigar a relação entre o consumo de conteúdos digitais e a alteração do comportamento alimentar, focando na adoção de dietas restritivas e na transição do comer fisiológico para o comer emocional;

Discutir o impacto da desinformação nutricional e do “terrorismo alimentar” propagado por influenciadores digitais, ressaltando o papel do nutricionista na promoção de uma alimentação baseada em evidências científicas.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa qualitativa realizada por meio de revisão bibliográfica integrativa, que apresenta uma análise mais abrangente da literatura, permitindo, assim, um maior entendimento baseado em estudos anteriores. Este método permite a reunião e síntese do conhecimento científico já publicado sobre a influência das redes sociais no comportamento de mulheres adultas, possibilitando uma análise crítica e ordenada das evidências disponíveis.

Para a construção deste estudo, foram realizadas buscas em bases de dados eletrônicas de relevância científica, sendo elas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed (National Library of Medicine), Google Acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES. A busca foi estruturada utilizando descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e termos correlatos, combinados através dos operadores booleanos AND e OR:

Português: “Comportamento Alimentar”, “Redes Sociais”, “Mulheres”, “Imagem Corporal”, “Necessidades Nutricionais”.

Inglês: “Eating Behavior”, “Social Media”, “Women”, “Body Image”, “Dietary Reference Intakes”.

Após o levantamento inicial, os títulos e resumos foram analisados para verificar a aderência ao tema proposto. Os artigos incluídos e selecionados foram publicados entre os anos de 2014 e 2025, disponíveis nos idiomas português e inglês, lidos na íntegra, permitindo a extração de dados relevantes para a composição dos tópicos de desenvolvimento, garantindo o embasamento teórico necessário para discutir o impacto das plataformas digitais na saúde nutricional feminina.

O questionamento deste trabalho seria: “De que maneira a exposição a padrões estéticos e conteúdos dietéticos em redes sociais influencia o comportamento alimentar e o cumprimento das necessidades nutricionais de mulheres adultas?”

DESENVOLVIMENTO

Imagem Corporal

A imagem corporal, especialmente após a expansão dos meios de comunicação e das mídias, passou a assumir papel relevante no reconhecimento social, sendo frequentemente associada a sentimentos de felicidade, confiança e autoestima. A partir desse contexto, a sociedade passou a valorizar padrões estéticos específicos, o que contribui para que indivíduos desenvolvam uma avaliação distorcida e negativa de si mesmos, na tentativa de alcançar uma imagem corporal idealizada. No caso das mulheres, esse padrão geralmente está relacionado à magreza e ao

baixo percentual de gordura corporal, enquanto, para os homens, associa-se a um corpo musculoso e definido (Macedo *et al.*, 2019).

Nesse panorama, é importante destacar que o corpo humano é diverso, apresentando características individuais que diferenciam cada sujeito. Assim, a diversidade corporal constitui um aspecto natural, uma vez que cada indivíduo possui uma anatomia e aparência únicas. Sob essa perspectiva, os ideais de beleza são construções sociais que se transformam ao longo do tempo, de acordo com os valores socioculturais predominantes em cada período histórico (Jutkowski, 2023).

Impulsionadas pela tecnologia e pela mídia no século XX, as pressões sobre a estética feminina aumentaram, forçando as mulheres a se moldarem a um “corpo ideal” por meio de cuidados específicos, como maquiagem, depilação, manicure e modificações capilares. A partir da década de 1980, o corpo passou a adquirir ainda maior visibilidade, com o surgimento da denominada “geração saúde”, marcada pela valorização da estética física, o que impulsionou o crescimento das indústrias de cosméticos e de cirurgias plásticas (Castro, 2007).

Diante desse cenário, observa-se que a construção da imagem corporal está intrinsecamente relacionada às influências socioculturais, especialmente aquelas veiculadas pelos meios de comunicação. Na atualidade, com a ascensão das redes sociais, essa influência tornou-se ainda mais intensa, uma vez que tais plataformas ampliam a exposição a padrões estéticos idealizados e potencializam processos de comparação social. Portanto, a busca pelo corpo considerado ideal pode impactar diretamente os comportamentos e as escolhas alimentares, sobretudo entre mulheres adultas, que se configuram como um grupo mais vulnerável a essas influências. Assim, torna-se fundamental compreender o papel das redes sociais na modulação do comportamento alimentar, tema que será abordado a seguir.

Redes Sociais e Comportamento Alimentar

Com o avanço das tecnologias digitais, as redes sociais consolidaram-se como importantes espaços de circulação de informações e construção de referências sociais, influenciando significativamente os comportamentos individuais. No âmbito da alimentação, observa-se que essas plataformas contribuem para a disseminação de padrões alimentares e estéticos que, muitas vezes, não possuem embasamento científico, impactando negativamente as escolhas alimentares e a saúde dos indivíduos. Nesse contexto, a ampla divulgação de dietas restritivas e “dietas da moda” favorece a adoção de práticas alimentares inadequadas, podendo gerar repercussões tanto na saúde física quanto mental, além de estar associada ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

O comportamento alimentar pode ser compreendido como o conjunto de ações relacionadas ao ato de se alimentar, abrangendo desde a escolha dos alimentos até o seu consumo. Esse comportamento é influenciado por múltiplos fatores, como o estado fisiológico, as condições socioeconômicas, crenças, ambiente familiar, grau de escolaridade, hábitos alimentares, percepção da imagem corporal e a influência das mídias. Dessa forma, os conhecimentos e crenças individuais acerca da

alimentação e nutrição exercem papel determinante nas escolhas alimentares, uma vez que aquilo que o indivíduo acredita como verdadeiro — independentemente de possuir comprovação científica — impacta diretamente seu comportamento alimentar (Alvarenga *et al.*, 2015; Bennemann, 2014).

Nesse cenário, as redes sociais assumem um papel central na modulação do comportamento alimentar, ao mesmo tempo em que reforçam a valorização de um padrão corporal idealizado. Esse fenômeno afeta especialmente mulheres, que passam a buscar um padrão estético frequentemente inatingível devido a fatores biológicos e genéticos (Jacob, 2014). Além disso, observa-se a construção de uma percepção distorcida sobre alimentação saudável, frequentemente associada à restrição, rigidez e ausência de prazer. Como consequência, alimentos considerados “prazerosos” passam a ser vistos como proibidos, contribuindo para uma relação disfuncional com a alimentação.

Necessidades Nutricionais de Mulheres Adultas

A idade adulta compreende uma fase de estabilidade relativa no crescimento físico, mas de extrema complexidade metabólica e hormonal para a mulher. Para que o organismo feminino mantenha suas funções vitais, previna doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e sustente o equilíbrio emocional, é fundamental que o aporte de nutrientes siga as recomendações estabelecidas pelas Dietary Reference Intakes (DRIs). No entanto, como observado nos estudos de Fontenele *et al.* (2021), a busca por um “corpo perfeito” muitas vezes ignora essas demandas fisiológicas em prol de restrições severas.

Os artigos analisados (Nunes *et al.*, 2022; Cruz *et al.*, 2021) sugerem que o comportamento alimentar de mulheres adultas tem se distanciado dessas necessidades biológicas. O ato de nutrir o corpo tem sido substituído pelo “escape de emoções descontroladas” e pela busca de resultados imediatistas. Quando as necessidades fisiológicas apresentadas pelas DRIs não são atendidas devido à influência de conteúdos digitais, o organismo entra em um estado de estresse metabólico, aumentando o risco de desenvolver transtornos alimentares e baixa autoestima, como evidenciado na literatura de suporte.

Nesse contexto, o cálculo das necessidades energéticas para mulheres adultas deve considerar a variabilidade individual, incluindo idade, composição corporal e nível de atividade física. De acordo com as diretrizes das DRIs, a distribuição de macronutrientes deve respeitar as Faixas de Distribuição Aceitáveis (Acceptable Macronutrient Distribution Ranges – AMDR), garantindo que o organismo receba combustível adequado sem sobrecarga metabólica:

Carboidratos: Devem compor entre 45% e 65% do valor energético total. Sua função principal é o fornecimento de glicose para o sistema nervoso central. A restrição severa de carboidratos, frequentemente observada em “dietas da moda” propagadas em redes sociais, pode comprometer o rendimento físico e cognitivo da mulher.

Proteínas: A recomendação padrão (RDA) é de 0,8 g/kg de peso corporal, podendo variar de 10% a 35% da ingestão diária total. São essenciais para a reparação tecidual e para as funções enzimáticas.

Lipídios: Devem representar de 15% a 30% da dieta. Para o público feminino, os lipídios são precursores hormonais vitais, sendo indispensáveis para a saúde reprodutiva e endócrina.

Diferente das abordagens genéricas encontradas em plataformas digitais, a ciência da nutrição estabelece metas específicas (RDAs) e limites de segurança (UL) para micronutrientes. No contexto da mulher adulta, destacam-se:

Ferro: Com uma recomendação de 18 mg/dia para mulheres em idade fértil, este mineral é crítico devido às perdas menstruais. Conforme Fontenele *et al.* (2021), a adoção de dietas restritivas sem orientação pode levar a quadros de anemia ferropriva, impactando a disposição e a saúde metabólica.

Cálcio: A ingestão de 1.000 mg/dia é preconizada para a manutenção da densidade mineral óssea, atuando na prevenção precoce da osteoporose.

Fibras: A recomendação de 25 g/dia é fundamental para a saúde intestinal e para o controle da saciedade, atuando como um fator protetor contra a compulsão alimentar.

Outro cuidado fundamental para a saúde da mulher é o consumo adequado de prebióticos e probióticos, dois componentes alimentares que trazem grandes benefícios para a saúde intestinal e vaginal. Os probióticos (microrganismos vivos) são encontrados naturalmente em alimentos fermentados, como iogurte natural, kombucha e kefir. Já os prebióticos conhecidos popularmente como “o alimento das bactérias” são fibras e carboidratos não digeríveis pelo organismo humano, mas essenciais para a nutrição desses microrganismos benéficos. Eles podem ser encontrados em alimentos como alho, cebola e aveia.

A incorporação de alimentos prebióticos na dieta ou a suplementação com prebióticos ou probióticos na alimentação foi identificada como uma estratégia para ter efeitos benéficos em várias condições de saúde (Brosseau, 2019).

Os benefícios diretos do consumo de prebióticos e probióticos para a saúde da mulher são: o equilíbrio intestinal e vaginal, o fortalecimento da imunidade, em que as defesas naturais do organismo se potencializam, a regulação hormonal, que é importante no equilíbrio dos hormônios femininos, e o eixo intestino-cérebro, que contribui para a saúde mental e o bem-estar geral da mulher.

A literatura aponta um distanciamento crescente entre as necessidades biológicas e o comportamento alimentar real. Segundo Nunes *et al.* (2022), as redes sociais atuam como um fator determinante, em que o “culto ao corpo perfeito” substitui as recomendações técnicas por restrições severas.

Padovani *et al.* (2006) ressaltam a importância do Limite Superior Tolerável (Tolerable Upper Intake Level – UL), alertando que tanto a carência quanto o excesso – comum na suplementação sem critério estimulada por influenciadores – podem ser prejudiciais.

Portanto, o estabelecimento dessas bases fisiológicas é essencial para confrontar o “terrorismo nutricional” e a desinformação que atinge o público feminino adulto no ambiente digital.

Influenciadores Digitais e Disseminação da Informação nas Redes Sociais

A disseminação de informações sobre saúde e estilo de vida no ambiente digital é liderada, em grande parte, pelas influenciadoras fitness. O Instagram consolidou-se como a plataforma principal para esse movimento, onde essas figuras atuam como líderes de opinião, estabelecendo conexões de proximidade e confiança com seus seguidores. No entanto, o estudo (Souza, 2023) adverte que essa influência ocorre frequentemente sem o devido rigor científico, uma vez que muitas dessas personalidades não possuem formação técnica nas áreas de Nutrição ou Educação Física, priorizando o engajamento em detrimento da veracidade das informações. (Souza, 2023).

Essa exposição constante a padrões estéticos inalcançáveis e rotinas alimentares sem embasamento impacta diretamente o comportamento das mulheres adultas. Fontenete *et al.* (2022) observam que a busca pelo “corpo perfeito”, amplificada pela mídia e por portais de comunicação, induz esse público à adesão de dietas da moda. Tais protocolos, caracterizados por serem restritivos e promissores de resultados rápidos — como o jejum intermitente e as dietas detox — são propagados como soluções universais, negligenciando a individualidade biológica e os riscos metabólicos associados. (Fontenele *et al.* 2022).

A convergência entre a influência digital e a desinformação nutricional resulta em riscos severos, que variam desde deficiências de micronutrientes até o desenvolvimento de transtornos alimentares. Segundo os autores consultados, torna-se imprescindível a intervenção do nutricionista como o profissional capacitado para desmistificar conceitos e promover uma autonomia alimentar baseada em evidências, combatendo a vulnerabilidade de mulheres adultas frente aos estereótipos veiculados nas redes sociais (Fontenele *et al.*, 2022; Souza, 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca e a análise integrativa da literatura revelaram que as redes sociais atuam como potentes vetores na modulação do comportamento alimentar e na percepção da imagem corporal de mulheres adultas. A exposição contínua a imagens idealizadas no Instagram aciona mecanismos de comparação social, rejeição da própria aparência e baixa autoestima, o que cria um ambiente propício para condutas alimentares disfuncionais (Bonfanti *et al.*, 2025; Nobre *et al.*, 2025; Portugal; Neves, 2022).

Esse cenário é amplificado pela atuação de influenciadoras digitais sem formação técnica na área da saúde e nutrição que disseminam o “terrorismo

alimentar”, classificando e dividindo os alimentos em “bons” e “ruins” promovendo ainda soluções sem comprovação científica em busca de viralização e engajamento midiático (Souza, 2023; Bocci Benucci *et al.*, 2024). Como consequência, é possível notar a adesão a dietas altamente restritivas e modismos alimentares que fazem a mulher migrar do comer fisiológico para o comer emocional, desencadeando transtornos de compulsão alimentar e ansiedade (Cruz; Campos; Maynard, 2021; Fontenele *et al.*, 2022; Nunes *et al.*, 2022).

Os estudos analisados convergem ao demonstrar que a exposição recorrente a conteúdos relacionados à estética corporal está associada à maior insatisfação corporal e à adoção de práticas alimentares restritivas. Entretanto, algumas pesquisas destacam que as redes sociais também podem atuar como ferramentas positivas de educação nutricional quando utilizadas por profissionais qualificados, evidenciando que os efeitos dessas plataformas dependem da qualidade das informações consumidas.

Ao comparar essas práticas com as diretrizes das Dietary Reference Intakes (DRIs), constata-se um grave distanciamento das necessidades biológicas femininas. A restrição de carboidratos, por exemplo, compromete o aporte de glicose ao sistema nervoso central, enquanto o baixo consumo de lipídios prejudica a síntese hormonal (Padovani *et al.*, 2006). Ademais, a exclusão não orientada e justificada desses grupos alimentares compromete o atendimento das recomendações de micronutrientes essenciais, como o ferro (18 mg/dia) e o cálcio (1.000 mg/dia), elevando os riscos de anemia ferropriva e osteopenia, além de ultrapassar limites de segurança (UL) pelo uso indiscriminado de suplementos (Padovani *et al.*, 2006; Fontenele *et al.*, 2022).

Diante do exposto, a baixa ingestão de fibras e alimentos in natura afeta negativamente a microbiota intestinal, reduzindo o aporte de prebióticos e probióticos indispensáveis para o equilíbrio da saúde vaginal, imunológica e mental por meio do eixo intestino-cérebro (Garcia *et al.*, 2024). Desse modo, é notório que a desinformação digital compromete a saúde biopsicossocial da mulher e reforça a necessidade da intervenção do nutricionista baseada em estudos técnicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa permitiu evidenciar que as redes sociais exercem um papel profundamente modulador – e muitas vezes deletério – sobre o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal de mulheres adultas. A exposição contínua a padrões estéticos irreais e inalcançáveis, amplificada por figuras de autoridade digital sem embasamento técnico, fomenta a insatisfação com o próprio corpo e estimula a adesão a dietas restritivas e modismos alimentares.

Observou-se que tais condutas distanciam o público feminino das recomendações fisiológicas estabelecidas pelas Dietary Reference Intakes (DRIs), negligenciando macronutrientes essenciais e micronutrientes vitais para a saúde endócrina, óssea e metabólica, a exemplo do ferro e do cálcio. Esse cenário de

desinformação e terrorismo nutricional não apenas compromete a saúde física com deficiências e estresse metabólico, mas também favorece o desenvolvimento de transtornos alimentares e de uma relação disfuncional com a comida.

Portanto, conclui-se que é urgente o fortalecimento de estratégias de educação em saúde que capacitem as mulheres a desenvolverem senso crítico frente aos conteúdos digitais. Nesse contexto, a atuação do nutricionista consolida-se como ferramenta indispensável para desmistificar inverdades, promover a autonomia alimentar e resgatar o ato de nutrir o organismo com base estritamente científica, assegurando o bem-estar biopsicossocial do público feminino.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2015.
- AZEVEDO, M. M. M. de. **Associações entre satisfação corporal, perfil de comportamento alimentar, prática de dietas e uso de redes sociais por mulheres**. 2023. 48 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto CEUB de Pesquisa e Desenvolvimento, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2023.
- BOCCI BENUCCI, S. *et al.* **The Impact of Following Instagram Influencers on Women's Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptoms**. *Nutrients*, v. 16, n. 16, p. 2730, 2024. DOI: 10.3390/nu16162730. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu16162730>. Acesso em: 18 set. 2026.
- BONFANTI, R. C.; MELCHIORI, F.; TETI, A.; ALBANO, G.; RAFFARD, S.; RODGERS, R.; LO COCO, G. **The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis**. *Body Image*, v. 52, 101841, 2025. DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101841. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>. Acesso em: 18 set. 2026.
- CASTRO, Ana Lúcia de. **Culto ao corpo e estilos de vida: o jogo da construção de identidades na cultura contemporânea**. *Perspectivas*, São Paulo, v. 31, p. 137–168, jan./jun. 2007. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/perspectivas/article/view/524>. Acesso em: 24 set. 2026.
- CRUZ, M. C. de O.; CAMPOS, L. P.; MAYNARD, D. da C. Influência do comportamento alimentar e da imagem corporal na autoestima de indivíduos. **Advances in Nutritional Sciences**, v. 2, n. 1, p. 94-105, jun. 2021. DOI: 10.47693/ans.v1i1.29. Disponível em: <https://doi.org/10.47693/ans.v1i1.29>. Acesso em: 18 set. 2026.
- FONTENELE, F. S.; LIMA, J. W. R.; FERREIRA, K. D.; SILVA, C. S. da. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. **Revista Liberum Accessum**, v. 14, n. 2, p. 116-125, jun. 2022.

GARCIA, H. M. P.; SILVA, L. O. da; ALMEIDA, V. A. de; SANT'ANNA, C. de C. O efeito do consumo de probióticos e prebióticos para a saúde do sistema intestinal da mulher: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 01-15, mar./abr. 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n2-109.

GERSON, J.; D'ANGELO, J. M.; LOTZ, S.; DEITZ, S.; FRANGIE, C. M.; HALAL, J. **Fundamentos de Estética** – Volume 1 – Orientações e negócios. Milady's Standard, 2012.

JABUR SAIKALI, C. *et al.* Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 2004.

JACOB, H. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **Revista Comunicare** – Dossiê Feminismo, v. 14, n. 1, 2014.

JUTKOWSKI, J. **A consolidação da mulher magra como o ideal normativo de beleza**. 2023.

MACEDO, Joyce Lopes; OLIVEIRA, Amanda Suellenn da Silva Santos; REIS, Erica Rodrigues; ASSUNÇÃO, Maria de Jesus Silva Moura. Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 81, p. 617–623, 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1397>. Acesso em: 24 set. 2026.

NOBRE, M. M.; BARROS, A. P. M.; BRANDÃO, N. E.; HAGE, Z. C. M. **Comportamentos alimentares e autoimagem: a influência das redes sociais em mulheres brasileiras**. *Psicologia Argumento*, [S. l.], v. 43, n. 121, p. 426-460, abr./jun. 2025. DOI: 10.7213/psicolargum.43.121.A003. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.43.121.A003>. Acesso em: 18 set. 2026.

NUNES, L. B.; MASCARENHAS, E. L.; SOUZA, P. J. R. de; SANTOS, A. C. de C. P. Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades**, Ciências e Educação, São Paulo, v. 8, n. 5, p. 2552-2562, maio 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i5.5768.

PADOVANI, R. M.; AMAYA-FARFAN, J.; COLUGNATI, F. A. B.; DOMENE, S. M. A. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 6, p. 741-760, nov./dez. 2006.

RODRIGUES, Daniela da Silva de Souza. **A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e em suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2019. Disponível em: Repositório da UNESC. Acesso em: 24 set. 2026.

SILVA, S. E. A. F. da; PORTUGAL, M. R. C.; NEVES, A. dos S. **A influência do Instagram entre mulheres no comportamento alimentar e insatisfação**

corporal: resultados finais. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA E SABERES MULTIDISCIPLINARES, 1., 2022, Volta Redonda. Anais [...]. Volta Redonda: UniFOA, 2022.

SOUZA, R. K. de. **Disseminação da informação por formadores de opinião em redes sociais: uma pesquisa com influenciadoras fitness.** Orientadora: Marcia Cristina de Carvalho Pazin Vitoriano. 2023. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Biblioteconomia) – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista (Unesp), Marília, 2023.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, Maringá, v. 20, n. 1, p. 108-112, out./dez. 2014. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1557/ii68>. Acesso em: 26 de maio de 2022.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente à minha esposa, Isabelle, pelo amor, pela paciência e por ser meu porto seguro em toda esta etapa da minha formação acadêmica. Sem o seu apoio incondicional, nada disso seria possível.

À minha família, pelo incentivo constante e por acreditarem no meu potencial em cada passo dessa caminhada.

Aos professores Anderson Carniel, Viviani Jaques e Bianca Volpon, por todo o suporte, ensinamentos e dedicação que foram fundamentais para o meu crescimento acadêmico e profissional.

À Universidade de Guarulhos (UNG), por proporcionar a estrutura e o ambiente necessários para a minha formação.

A todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte desta conquista, o meu muito obrigado.