

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ – UNICESUMAR**  
**CAMPUS CURITIBA**  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**INFLUENCIAR OU SER INFLUENCIADO: O CULTO AO CORPO PERFEITO E A  
ADESÃO A DIETAS RESTRITIVAS**

CURITIBA  
2022

CAROLINA SILVA FERREIRA

**INFLUENCIAR OU SER INFLUENCIADO: O CULTO AO CORPO PERFEITO E A  
ADESÃO A DIETAS RESTRITIVAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição, do Centro Universitário de Maringá – Campus Curitiba, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Êmellie Cristine Alves.

CURITIBA

2022

ATA DE DEFESA PÚBLICA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos 07 dias do mês de novembro de 2022,  
às 20:30 horas, em sessão pública na sala 29 da  
UniCesumar (Curitiba), na presença da Banca Examinadora presidida pelo(a) Professor(a)  
Emelise C. Alves

e  
composta pelos examinadores:

1. Leonine Maria Geronus
2. José Luis Cardoso Ribeiro
3. Emelise C. Alves

o(a) aluno(a) Carolina Silva Ferreira

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

Influência de ser unfluenciado: o caso do corpo  
profissional e a adesão às dietas restritivas.

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Bacharelado em  
nutrição.

Após reunião, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela  
do referido trabalho, divulgando o resultado formalmente ao  
aluno e demais presentes e eu, na qualidade de Presidente da Banca, lavrei a presente ata  
que será assinada por mim, pelos demais examinadores e pelo aluno.

Presidente da Banca Examinadora

Leonine Maria Geronus  
Examinador 01

José Luis C. Ribeiro  
Examinador 02

Carolina Silva Ferreira  
Acadêmico (s)

## RESUMO

O acesso às redes sociais proporcionou um novo modo de influência na vida de seus usuários, desempenhando um papel determinante na difusão de um padrão de corpo em mulheres, e aumentando a insatisfação com a própria imagem corporal. A insatisfação sentida por essas usuárias induz a mudanças no comportamento alimentar em busca de uma perda de peso. Desse modo, o objetivo deste trabalho é observar a influência das redes sociais no fenômeno de padronização corporal, e a relação à adoção de dietas restritivas como método para emagrecimento. Trata-se de uma revisão integrativa realizada por meio das bases de dados *Scielo*®, *Google Acadêmico*®, *LILACS*® e *Biblioteca Digital Unicesumar*®. Os descritores utilizados foram: “dietas restritivas e/ou redes sociais”, “padronização corporal e/ou redes sociais”, “redes sociais e/ou influência corporal”. Após a pesquisa, 14 artigos científicos, publicados em português entre 2013 a 2022 foram selecionados para fundamentar a presente discussão. Dessa forma, foi possível concluir que as redes sociais veiculam um padrão de corpo ideal para mulheres, e mesmo aquelas classificadas como eutróficas, se sentem insatisfeitas com seus corpos, buscando a perda de peso por meio de dietas restritivas inadequadas, e não eficazes para a manutenção do peso perdido. Além disso, a adoção de dietas restritivas traz malefícios ao funcionamento do organismo como um todo, gerando repercussões físicas, metabólicas e psicológicas em seus adeptos.

**PALAVRAS-CHAVE:** dietas restritivas e/ou redes sociais, padronização corporal e/ou redes sociais, redes sociais e/ou influência corporal.

## ABSTRACT

Access to social networks has provided a new way to influence the lives of its users, playing a major role in the dissemination of a body pattern in women, and increasing dissatisfaction with their own body image. The dissatisfaction felt by these users induces changes in eating behavior in search of weight loss. Thus, the objective of this work is to observe the influence of social networks in the phenomenon of body standardization, and the relationship with the adoption of restrictive diets as a method for weight loss. This is an integrative review carried out through the Scielo, Google Scholar, LILACS and Unicesumar Digital Library databases. The descriptors used were: "restrictive diets and/or social networks", "body standardization and/or social networks", "social networks and/or body influence. After the research, 14 scientific articles published in Portuguese between 2013 and 2022 were selected. Thus, it was possible to conclude that social networks transmit an ideal body pattern for women, and even those classified as eutrophic, feel dissatisfied with their bodies, seeking weight loss through inappropriate restrictive diets. The adoption of restrictive diets bring harm to the functioning of the organism as a whole, generating physical, metabolic and psychological repercussions on its adherents.

**KEY WORDS:** restrictive diets and/or social networks, body patterning and/or social networks, social networks and/or body influence.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
2.1	OBJETIVO GERAL .....	8
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	8
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>25</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>26</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A ascensão da era digital possibilitou uma maior influência através das redes sociais, proporcionando o fácil acesso a conteúdos e informações difundidas. A ampla conectividade em tempo real permitiu o maior alcance de fotos, notícias e demais conteúdos compartilhados por diversos usuários das redes sociais (BRITO; SIMÕES, 2021, p. 1).

No entanto, o cenário das redes sociais pode contribuir para o aumento da insatisfação corporal ao expor um padrão de corpo “ideal” disseminado por fotos e vídeos que incitam a existência de um corpo “perfeito” e padronizado. Dessa forma, Goulart e Carvalho (2017) declaram em sua pesquisa que a era das mídias sociais trouxe consigo grande influência na maneira nas quais homens e, principalmente mulheres, veem e idealizam seus corpos desde muito jovens, trazendo consigo uma idolatria ao corpo e uma busca de algo perfeito que, muitas vezes, é inexistente ou impossível de ser alcançado (GOULART; CARVALHO, 2017, p. 2).

Teles e colaboradores (2020, p. 1) afirmam em seu estudo que atualmente a mulher ideal, além de ser inteligente e astuta, precisa ter o corpo perfeito, ou seja, aquele veiculado pelas redes sociais como o corpo dentro padrão ideal; sem excesso de gordura, com quadril e seios de tamanhos adequados, e sempre esbelta. Desse modo, “a influência dessas redes aumenta a insatisfação das mesmas com seu próprio corpo, surtindo um grande impacto no comportamento alimentar e na percepção da imagem corporal” (NUNES *et al.* 2022, p. 2).

A insatisfação corporal é um distúrbio atitudinal da imagem corporal (IC), descrito como a avaliação subjetiva negativa da IC, que pode ser avaliada pela discrepância entre a IC real e a idealizada (LIRA *et al.* 2017, p. 2).

É nessa perspectiva, motivada principalmente pela insatisfação sentida ao se confrontar com a sua própria aparência, e a aparência difundida nas redes sociais, que ocorre a adesão a dietas restritivas, como resultado, espera-se alcançar uma estética corporal compatível com os padrões pré-estabelecidos.

Essas mulheres são levadas a acreditar que não têm o corpo ideal e seguem em busca de conquistá-lo, na grande maioria das vezes, utilizando métodos que são

prejudiciais à saúde, como: dieta altamente restritivas, chás emagrecedores e medicamentos (NUNES *et al.* 2022, p. 2).

Neste contexto, a busca por padrões estéticos supera a atenção à saúde e “mais indivíduos desejam emagrecer por satisfação pessoal e culto ao corpo” (SILVA; MURA, 2007, ed. 01, cap. 42 p. 658).

Para Faria e colaboradores (2021, p. 2) a mídia veiculada pelos meios de comunicação social apresentam comumente uma estética corporal padronizada, desta forma, o consumo frequente deste tipo de material pode resultar em um quadro de insatisfação corporal, fazendo com que o indivíduo adote práticas alimentares restritivas para alcançar uma perda de peso em curto prazo.

O estudo idealizado por Besen (2021) corrobora com essa perspectiva ao analisar 50 universitárias, de 20 e 59 anos, atletas que relataram a adesão a dietas restritivas, mostrando que 60% das participantes já aderiu a uma dieta restritiva da moda, quando questionadas, 38,71% responderam que a orientação foi a auto prescrição baseada em informações a partir de sites (9,68%) e redes sociais (12,90%), e que o principal objetivo para a adesão da dieta foi a perda de peso (66,67%). Ao final, 70% das participantes atingiu o objetivo, porém, quando perguntadas sobre a manutenção do peso perdido, 73,53% da amostra relatou que não conseguiu manter a longo prazo. Dentre os sintomas citados devido a adesão de dietas da moda, 22,22% apresentaram dor de cabeça, e 55,88% das universitárias relataram vontade de comer em excesso.

Em suma, os resultados do estudo corroboram com as afirmações descritas por Passos et al (2013, p. 8) de que “devido à pressão que sofrem para ter um corpo belo e se aproximarem do padrão estético disseminado como ideal, as jovens usam como alternativa as dietas milagrosas com a finalidade de perder peso rapidamente”.

Tendo como base as informações abordadas, o presente trabalho, por meio de uma revisão de literatura integrativa, se justifica pela necessidade de enfatizar os debates sobre corpo real x corpo ideal difundido nas redes sociais, e os riscos à saúde que dietas de restrição alimentar podem causar.



## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

Observar a influência das redes sociais no modelo de corpo ideal, e a relação à adesão de dietas restritivas como maneira para perda de peso em busca da padronização corporal.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

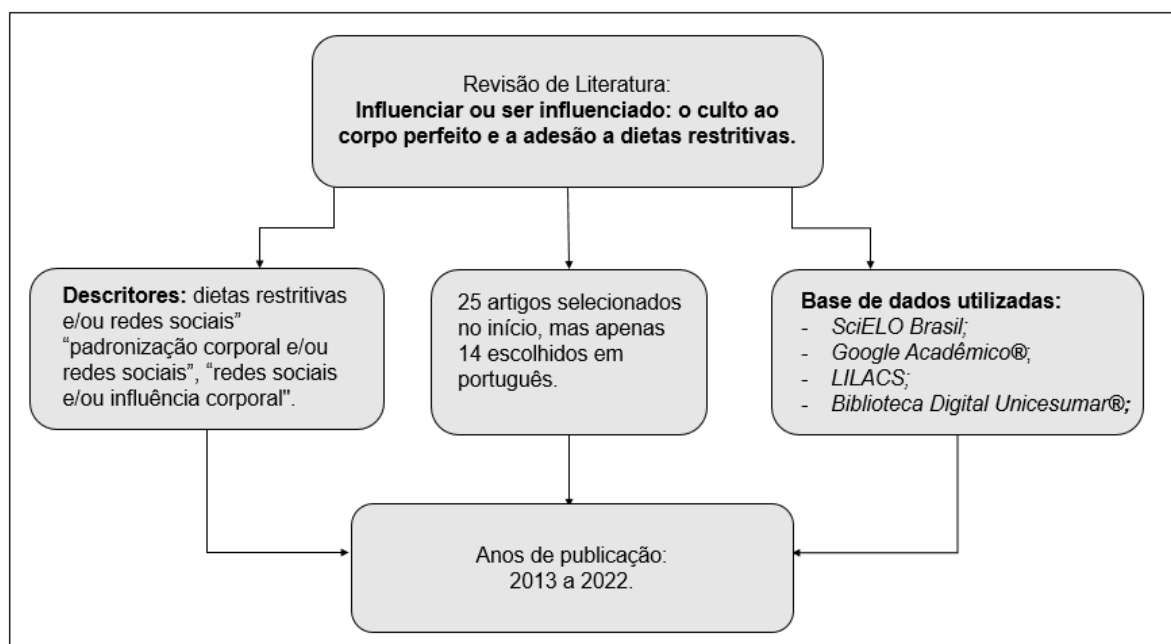
- Estudar a idealização do corpo ideal nas redes sociais;
- Investigar a adoção de dietas restritivas para a perda de peso no público feminino;
- Conhecer o fenômeno da padronização corporal.

### 3 METODOLOGIA

O trabalho foi elaborado seguindo os princípios do método descritivo, embasado em uma revisão de literatura integrativa, desenvolvida por materiais já produzidos, tais como artigos científicos, livros, modelos de tese, e pesquisas transversais. O levantamento de literatura se deu nas bases de dados *Scielo*®, *Google Acadêmico*®, *LILACS*® e *Biblioteca Digital Unicesumar*®, utilizando dos descritores: “dietas restritivas e/ou redes sociais” “padronização corporal e/ou redes sociais”, “redes sociais e/ou influência corporal”.

Em relação a triagem das fontes, foram consideradas como critério de inclusão estudos e pesquisas de 2013 a 2022, publicados em português, com amostras predominantemente do sexo feminino (70%) de 10 a 59 anos, por meio de pesquisas transversais, e estudos descritivos. Foram excluídos os estudos anteriores a 2013, publicados em outros idiomas, com amostras de sua maioria do sexo masculino, ou que partiam para outra via de análise, como no caso, a busca de procedimentos estéticos e cirurgias como ferramenta para padronização estética/corporal.

A coleta dos dados ocorreu em três etapas: Leitura de análise: (leitura dos resultados encontrados conforme descritores. Seleção dos estudos: (foram selecionados artigos e pesquisas de interesse para a elaboração do trabalho, e que fundamentam as narrativas do mesmo. Leitura intensiva: (leitura aprofundada dos trechos e partes efetivas para a construção do trabalho.

**Figura 1:** Fluxograma do levantamento de dados para a presente revisão

Fonte: Autor (2022).

## 4 RESULTADOS

De início foram selecionados 25 artigos, no entanto, apenas 14 estudos de 2013 a 2022, disponíveis online em texto completo foram mantidos para compor a revisão. No total, 11 artigos foram excluídos por apresentarem amostras com maior porcentagem do público masculino em suas pesquisas, e por investigarem o fenômeno da padronização corporal através da busca por procedimentos estéticos e cirurgias. Também foram excluídos os artigos que analisavam a adoção de práticas alimentares restritivas em atletas do sexo masculino, e estudos publicados em outros idiomas.

Dessa forma, é possível correlacionar os resultados obtidos em 5 pesquisas selecionadas para observar a influência das redes sociais no fenômeno de insatisfação corporal e adoção a dietas restritivas, ao difundir um modelo de corpo ideal em mulheres e adolescentes do sexo feminino.

Passos e Colaboradores (2013) em seu estudo, buscam conhecer a padronização corporal na perspectiva de grupos de adolescentes em sua maioria do sexo feminino, por meio de evocação de palavras ao ouvirem a palavra “*corpo*”, incluindo também, discussões em grupo posteriores a dinâmica. Através de uma ferramenta estatística, foi possível definir a frequência sobre qual as palavras foram evocadas, e assim, determinar um possível padrão “ideal” sobre o corpo segundo os jovens, baseado na repetição de palavras e no ponto de vista dos mesmos, ao final, as palavras “beleza” e “saúde” foram as mais citadas pelos jovens. Conclui-se que, para a maioria dos adolescentes o corpo é visto como sinônimo de beleza padronizada conforme o sexo; um corpo musculoso para os meninos, e um corpo esbelto e curvilíneo para as meninas.

Na pesquisa de Lira e Colaboradores (2017) a atenção é voltada ao uso das redes sociais associada a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino. Por meio de um estudo transversal, as participantes tiveram peso e estaturas aferidos para o cálculo Índice de Massa Corporal (IMC) e foram analisadas a partir de um questionário que avaliava a satisfação com a imagem corporal através da Escala de Silhuetas Brasileiras, no qual as mesmas deveriam responder “a figura que melhor representa seu tamanho atual” e “a figura que você gostaria de ter”. A

insatisfação foi avaliada pela diferença entre a figura desejada e a figura atual. Em relação a frequência ao uso as redes sociais foram desenvolvidas 13 questões que abordavam a temática, e para investigar a influência da mídia, foi utilizada a subescala 1 (internalização geral dos padrões de beleza) da Escala de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-3). Por meio de análises estatísticas, foi possível identificar que mesmo as participantes classificadas como eutróficas estavam insatisfeitas com a sua imagem corporal (80,4%). Além disso, foi observado que as jovens que possuíam maior acesso diário as redes sociais tinham maior chance de serem insatisfeitas com sua imagem corporal quando comparadas as adolescentes que acessavam os *apps* mensalmente.

O estudo de Costa et al (2019) também investiga a associação ao uso das redes sociais na percepção corporal e comportamento alimentar em estudantes (em sua maioria mulheres). Através de um formulário digital, foram aplicados questionários sobre o acesso às mídias e influências, comportamento alimentar por meio do QHCA (Questionário Holandês do Comportamento Alimentar), e percepção corporal aplicado através da Escala de Figuras e Silhuetas (EFS), e do BCQ (Body Checking Questionnaire). Os dados foram analisados e os resultados seguem em concordância com demais estudos avaliados, indicando que a maioria dos participantes apresentou insatisfação corporal (70%), mesmo possuindo um peso de acordo com o esperado. Nessa mesma análise, as mulheres apresentam maior prevalência ao comportamento de restrição alimentar (4,88) do que os homens (4,26).

No estudo de Besen (2021) a adesão a dietas restritivas é avaliada em universitárias praticantes de atividades físicas através de um questionário que envolve questões sobre dietas da moda, insatisfação corporal, exercícios físicos e compulsão alimentar. Análises estatísticas foram utilizadas para a comparação das médias, e para a convergência entre as variáveis, o teste de *Kruskal-Wallis*. A avaliação do estado nutricional das participantes foram classificadas a partir do Índice de Massa Corporal (IMC). Foi possível identificar que 78% das estudantes apresentavam insatisfação corporal, sendo 60% delas insatisfeitas pelo excesso de peso. Nessa mesma amostra, 78% das universitárias foram classificadas eutróficas, e quando perguntadas sobre a adoção a dietas de restrição alimentar, 60% das mesmas relatou adesão as dietas restritivas, além disso, 66,67% referiu que aderiu a dieta com o objetivo de perda de peso. O resultado foi atingido por 70,59% das participantes, no

entanto, quando perguntadas se o mesmo resultado manteve a longo prazo, 73,53% mencionou que não conseguiu.

Na análise de Passos e colaboradores (2018) pode-se visualizar a influência das mídias na adoção de dietas da moda/restrrição. Por meio do *Google Trends*® foi possível analisar os conteúdos e notícias de 8 dietas da moda por um período de 5 anos, e assim, associar os ciclos de buscas ao *Google* pelas mesmas. Os resultados encontrados mostram o grande poder de influência que a mídia e celebridades possuem ao relatar sobre suas experiências com determinadas dietas, uma vez que após divulgação das notícias sobre o tema, o acesso e número de buscas pelas dietas aumenta. É importante ressaltar que as informações sobre as dietas publicadas estão constantemente associadas a rápida perda de peso, e na busca de um corpo “modelo”.

**Tabela 1:** Relação de estudos utilizados para embasamento da revisão

ESTUDOS SELECIONADOS		
TÍTULO:	TIPO DE PESQUISA:	ANO DE PUBLICAÇÃO:
Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: Revisão de literatura.	Revisão de literatura qualitativa e descritiva	2022
Adesão às dietas da moda e compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividade física.	Estudo descritivo de corte transversal e abordagem quantitativa	2021
A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar.	Revisão de literatura qualitativa	2021
A influência de dietas restritivas no âmbito físico e comportamental.	Revisão de literatura	2021
Difusão de imagem: As relações entre as redes sociais e a construção da imagem pessoal.	Revisão de literatura	2021
Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes.	Revisão de literatura	2021
Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar.	Revisão bibliográfica qualitativa	2021
A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: Fazendo refletir a adoção de dietas restritivas	Revisão narrativa	2020
A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres - Uma revisão de literatura.	Revisão de literatura	2020
Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal	Estudo transversal	2019
Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends.	Estudo descritivo	2018
Corpo ideal e corpo real: A mídia e suas influências na construção da imagem corporal.	Estudo de caso	2017
Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.	Estudo transversal	2017
Representações sociais do corpo: um estudo com adolescentes do Município do Rio de Janeiro, Brasil.	Estudo transversal	2013

Fonte: Autor (2022).

## 5 DISCUSSÃO

Segundo dados levantados pela *Statista*®, banco internacional de estatísticas, estima-se que 159 milhões de brasileiros utilizem as redes sociais diariamente, fazendo com que o Brasil ocupe a 5ª posição no ranking. Desse número, o *Instagram*®, e o *Facebook*® estão apontados respectivamente em 2º e 3º lugar dentre as redes sociais mais acessadas, com 85% e 84% de acesso em relação aos outros *apps*.

Tal fato corrobora com os resultados da pesquisa de Costa e colaboradores (2019) aplicada em 127 estudantes universitários com idade média de 25 anos, de sua maioria mulheres (75,6%) na qual, 97,6% possuem conta ativa em alguma rede social, sendo o *Instagram*® apontado como o mais utilizado (64,6%) na classificação “utilizo muito”.

Além disso, na análise de Lira e colaboradores (2017) realizada a partir de uma amostra com 212 estudantes do sexo feminino, entre 10 e 18 anos, quando perguntadas se as redes sociais são fontes de informações sobre o que é um corpo saudável para você, 41,9% responderam que “raramente ou as vezes”, e 32,1% das estudantes responderam que “nunca”.

“Os principais temas que dominam o cenário atual da internet são aqueles relacionados ao corpo, moda, padrão de beleza, alimentação e atividade física”. (COSTA *et al.* 2019, p. 03).

O avanço exacerbado ao acesso as redes sociais trazem consigo a disposição de conteúdos e informações, que em alguns casos, são prejudiciais a autoimagem de seus usuários, principalmente as mulheres. As mulheres usam intensamente as mídias sociais como modo de informação, o que parece exercer importante influência sobre a insatisfação corporal. (TELES *et al.* 2020, p. 02).

Tal fato tece relações ao estudo de Lira *et al* (2017), já citado anteriormente, uma vez que as participantes que tinham acesso as redes sociais (*Facebook*® e *Instagram*®) diariamente, estavam mais propensas a se sentirem insatisfeitas com sua IC (Imagem Corporal), quando comparadas as jovens que acessavam as redes sociais mensalmente, esse aumento foi de 6,57 vezes para o *Facebook*® e 4,47 vezes para o *Instagram*®.

Já citado anteriormente, dados sobre a insatisfação corporal também se mostraram presentes nos achados de Costa e colaboradores (2019) onde 59,1% dos participantes são eutróficos, no entanto, em sua maioria (70%) apresentaram insatisfação com sua silhueta, almejando um modelo de silhueta menor.

A insatisfação corporal é presente até em mulheres consideradas com o peso normal, é um quadro chamado "descontentamento normativo" da sociedade contemporânea, onde todas acreditam que ficariam mais bonitas e charmosas se perdessem peso. Todas as mulheres podem ser influenciadas se estão em busca de modelos de corpo, formas de como alcançá-lo e se a mídia vende um número infinito de fórmulas para se "conseguir" o corpo desejado (TELES *et al.* 2020, p. 2).

É notório que as mulheres representam o público que mais sofre com a padronização corporal vinculada nas redes sociais, a difusão de corpos magros e barriga sarada despertam nessas usuárias "a insatisfação das mesmas com seu próprio corpo, surtindo um grande impacto no comportamento alimentar e na percepção da imagem corporal." (NUNES *et al.*, 2022, p. 2).

Nas análises de Passos *et al.* (2013) aplicada em uma amostra de 53 alunos do 9º ano das redes privadas e municipais do estado do Rio de Janeiro, com adolescentes de 13 a 18 anos, em sua maioria do sexo feminino (40 meninas e 13 meninos) também é possível evidenciar a existência de uma padronização corporal nas mulheres, a maioria dos estudantes que participou da pesquisa, citou a beleza como um sinônimo de corpo belo, descrevendo um padrão de beleza; um corpo musculoso para os meninos, e um corpo magro e com curvas para as meninas.

Praticamente todos os adolescentes falaram da beleza como sinônimo de corpo bonito ou de padrão de beleza estético, e descreveram um modelo de beleza diferenciado conforme o sexo: o corpo definido por músculos para os jovens e o corpo magro, sem barriga e com pernas torneadas para as jovens (PASSOS *et al.*, 2013, p. 6).

Além disso, quando os adolescentes foram questionados sobre "*o que vem à cabeça quando você ouve a palavra corpo?*" a palavra *beleza* foi citada com maior frequência dentre os participantes, demonstrando, mesmo de forma indireta, suas preocupações com um padrão de corpo que evidencie o belo. "Assim, o corpo não



pertence apenas ao sujeito e nem segue apenas os seus desejos, e sim os aceitos pela sociedade” (PASSOS *et al*, 2013, p. 7).

No ambiente digital, as redes sociais exercem um papel de grande influência na propagação de uma cultura de corpo ideal difundida por fotos, vídeos e conteúdos.

De acordo com Brito e Lima (2021, p. 09) as fotos compartilhadas estão cada vez mais editadas e retocadas, incitando a perspectiva de que os usuários precisam possuir um corpo visto como “perfeito” e impecável, fazendo com que os indivíduos queiram estar dentro do padrão corporal difundido.

No entanto, esses parâmetros e características existem apenas no mundo virtual, no qual a edição de fotos é acessível, e não condizem com a realidade.

Estes padrões apresentados muitas vezes não condizem com a realidade, pois ferramentas como o Photoshop estão presentes em suas edições, cartazes e fotografias. A edição se tornou algo tão trivial que as pessoas se espantam ao verem algo que não foi processado. Fotos de celebridades em seu “estado natural”, sem “modificações” são motivos de choque nas redes sociais (GOULART; CARVALHO, 2017, p. 3).

Atualmente, o tema gera bastante críticas e opiniões acerca do abismo entre corpo real *versus* corpo ideal difundido em massa nas redes sociais. “Existem perfis e movimentos que constantemente tentam resgatar a imagem de beleza relacionada ao bem-estar, não somente ao físico, mas também mental” (BRITO; SIMÕES, 2021, p. 6).

As críticas contra a padronização corporal também estão presentes no cenário artístico musical, o rapper norte-americano *Kendrick Lamar*, veemente conhecido pelas suas composições que criticam o coletivo no âmbito político e social, faz considerações ao apelo estético através de uma de suas músicas, intitulada *HUMBLE®*, que em um de seus trechos diz: ““Estou cansado de tanto *Photoshop*, me mostre alguma coisa real, como um bumbum com estrias”. Tal frase exprime a procura incansável pela perfeição estético-corporal, e a necessidade de padronização de beleza veiculada pelas redes sociais.

Diante do exposto, Brito e Lima (2021) afirmam que atualmente, existe uma busca contínua pelo corpo perfeito, vangloriado pela mídia e sociedade, no qual o objetivo é atingir uma estrutura corporal magra. “Junto a isso, há a adoção de práticas

alimentares, muitas das vezes, inadequadas, como é o caso de vários tipos de dietas restritivas existentes” (BRITO; LIMA, 2021, p. 6).

“Segundo Freedman e colaboradores (2001), entre as estratégias mais adotadas pelos indivíduos para perda de peso, dietas com redução de calorias representam 73,2%” (BETONI *et al.* 2010, p. 6).

Mulheres são mais suscetíveis a tentarem se encaixar nos padrões corporais impostos pela mídia, esses que se resumem em corpos magros e curvilíneos, que para muitas é visto como a “perfeição”, assim esses sentimentos conduzem a adoção de dietas restritivas, tendo como finalidade o emagrecimento, afim de alcançar um nível de satisfação com seus próprios corpos, que em muitos casos se torna um ciclo sem fim (BESEN, 2021, p.14).

As dietas restritivas podem ser definidas pelo método de restrição calórica de macro e micro nutrientes, em busca da perda de peso.

Em nosso contexto social, aparecem as dietas de emagrecimento, com privação parcial de alimentos (ou até total de alguns grupos, como os ricos em carboidratos). A disseminação e valorização das dietas restritivas estão intimamente ligadas ao atual conceito sociocultural de beleza” (ALVARENGA *et al.* 2016, ed.01 cap. 4, p. 206).

“É possível chegar a duas principais conclusões sobre as dietas. Primeiramente, sabe-se que a realização de dietas leva a perda de peso a curto prazo. Mas, em segundo lugar, essas perdas não se mantêm a longo prazo” (SOIHET; SILVA, 2019, p. 3).

Uma análise realizada por Passos e colaboradores (2018) realizada via *Google Trends*® com filtros de região (Brasil) e temática (Saúde), objetivou estudar os ciclos de buscas por 8 tipos de dietas restritivas associadas as notícias veiculadas sobre as mesmas durante 5 anos. A dieta cetogênica, da sopa, da lua, detox, dos pontos, da proteína, paleo, e Dunkan foram selecionadas por terem sido apontadas pelo GT (*Google Trends*) como as mais relacionadas ao termo “dieta”.

Ao final das análises foi possível visualizar picos e quedas entre as buscas pelas 8 dietas. No entanto, entre os meses de setembro e janeiro, destacando os meses próximos ao final de ano, os picos de interesse pelas dietas se mostraram maior, “o que poderia ser descrito como uma espécie de “efeito verão” ou “efeito festividades de final de ano” (PASSOS *et al.*, 2018, p. 3).

De certa forma, foi identificado também que o interesse pela busca das dietas se concentra com o principal objetivo de rápida perda de peso e ideal estético.

De modo geral, apresentando diferentes desenhos, as dietas da moda remetem para a necessidade do autocontrole e/ou auto interdição alimentar, pautada, principalmente, como forma de construção do corpo desejado” (PASSOS *et al*, 2018, p. 13).

Além disso, os picos de procura pelas dietas mostraram-se altamente influenciado aos relatos e resultados de celebridades, esportistas, atores e atrizes. Um exemplo desse efeito se mostra visível em uma notícia veiculada próxima a 44ª semana de 2012, na qual a modelo e atriz Bárbara Evans, por meio de uma entrevista, relata perda de peso de 11kg através do protocolo da dieta da proteína. “Mesmo magérrima, Bárbara Evans aposta na dieta que a fez perder 11kg: “Quando dá uma engordada, modelo apela para a dieta da proteína por uma semana”. Assim, os resultados obtidos pelo GT mostraram o maior pico de ascensão nos números relativos de buscas pela dieta da proteína após o relato da atriz.

As matérias, sobretudo as que incitam à aderência aos ritos dietéticos, ou o consumo de produtos ou alimentos, frequentemente fazem referência a celebridades em seus títulos. Dentre as 32 notícias selecionadas, apenas 12 não faziam alusão direta às dietas de modelos, atores, atrizes, apresentadores, esportistas ou ex-participantes de reality shows (PASSOS *et al*, 2018, p. 13).

Por promover uma perda de peso rápida, muitos indivíduos adotam a prática de restrição alimentar por meio de dietas restritivas.

A exagerada restrição alimentar ganha espaço privilegiado, visto que essa é a principal forma de emagrecimento para os indivíduos. A insatisfação corporal leva a uma busca incessante pela perda e controle de peso, acarretando em altos índices de práticas de dietas que, por sua vez, podem trazer consequências prejudiciais ao organismo humano (SOIHET; SILVA, 2019, p. 1).

No estudo realizado por Besen (2021) já citado anteriormente, é possível visualizar esse fenômeno, visto que, 78% das participantes foram classificadas como eutróficas, e 78% das mesmas apresentavam insatisfação corporal, sendo 60% delas

insatisfeitas pelo excesso de peso. Em relação a adesão a dietas de restrição, 60% das participantes já aderiu a um tipo de dieta restritiva, inclusive, 66% das mulheres relatou que a adoção a práticas alimentares restritivas foi com o objetivo de emagrecimento, sendo assim, 70% das participantes atingiu o objetivo da perda de peso, porém, quando questionadas sobre a manutenção do peso perdido, 73,53% da amostra relatou que não conseguiu manter a longo prazo.

Ao final, 22,22% apresentaram dor de cabeça e 55,88% das universitárias relataram vontade de comer em excesso como sintomas a adesão de dietas restritivas.

Tal fato corrobora com os achados de Kakeshita e Almeida (2006) que apontam que mesmo as mulheres classificadas como eutróficas, possuem o desejo de emagrecer, ou um tamanho de silhueta menor, tal fator pode estar atrelado aos modelos de corpos e padrão de beleza difundidos através dos meios de comunicação.

Mulheres que se mostram insatisfeitas com a imagem corporal buscam a adoção de práticas alimentares e de redução de peso inadequadas, sendo que essa insatisfação está muito associada com o desejo de perder peso. A insatisfação e rejeição corporal são percebidas tanto em adolescentes com excesso de peso, como nos eutróficos (BRITO; LIMA, 2021, p. 10).

Os dados encontrados por Besen (2021) podem ser justificados nos achados Soihet e Silva (2019) uma vez que a grande parte dessas dietas resultam em uma perda de peso rápida, pela restrição e diminuição repentina de oferta energética, ou porção. Em alguns casos, existe a exclusão de um determinado grupo alimentar (carboidratos, por exemplo na *Low Carb*).

Em uma análise realizada por Silva e colaboradores (2020), no qual 30 dietas restritivas veiculadas na mídia foram escolhidas no estudo, é possível visualizar as inadequações nutricionais encontradas nas mesmas. Ao final da pesquisa, foi verificado que as dietas de restrição apresentavam uma média de 1.328 e 1.710kcal, no qual, 14 dietas continham o valor energético abaixo de 1200 kcal, demonstrando insuficientes para manter a demanda energética.

De acordo com o Consenso Latino Americano de Obesidade (1998), dietas com valores energéticos baixos ou muito baixos, são prescritas somente em casos especiais, como antes de cirurgias e, com o devido acompanhamento profissional. O consenso ressalta que, uma dieta deve ser sempre individual

e programada para originar um déficit de 500 a 1000 kcal/dia, com o objetivo de reduzir o peso em 2 a 4 kg por mês, no caso de pacientes obesos. Para uma ingestão energética equilibrada, deve-se levar em consideração a taxa de metabolismo basal (TMB), e como estas dietas não são calculadas individualmente, pode-se considerá-las inadequadas, uma vez que estas podem não atender às necessidades energéticas do indivíduo, podendo gerar riscos à saúde de quem as pratica (SILVA *et al*, 2020, p. 5).

A adesão as dietas restritivas também trazem malefícios aos seus adeptos nos âmbitos físico e psicológico; os sintomas se dão principalmente pela mudança abrupta de ingestão energética, e as estratégias de privação a determinados alimentos.

De acordo com Brito e Lima (2021) as restrições alimentares estão envolvidas com mudanças repentinas de humor, falta de disposição e autoestima, distração, sentimento de culpa, ansiedade e perturbações no afeto e cognição.

Tais manifestações se mostram presentes pela diminuição drástica da quantidade de alimentos, dessa forma, é importante salientar que os efeitos psicológicos negativos relacionados a prática de restrição estão envolvidos ao perfil das mesmas, uma vez que a maioria dessas dietas são extremamente agressivas, pois não levam em consideração o dia-a-dia dos indivíduos, e tampouco seus hábitos alimentares (LEITE; FREITAS, 2021, p. 4).

Desse modo, “se torna necessário ignorar os sinais internos de fome e a atração desencadeada pela comida para que seja possível comer menos do que o usual” (SOIHET; SILVA, 2019, p. 3).

As dietas restritivas provocam sérios desequilíbrios nos hormônios responsáveis pela regulação do balanço energético causando diversas desordens no organismo, ansiedade, nervosismo, obsessão por comida, aumento da fome, diminuição da saciedade, sentimentos de angústia e culpa, depressão, e perda de controle na ingestão alimentar (ANDRADE *et al*, 2021, p. 3).

Simultâneo as estratégias alimentares de perfil restritivo, repercussões podem ser observadas no âmbito físico. É válido ressaltar que as dietas restritivas não seguem um protocolo individualizado e específico para cada pessoa, sendo este um risco para o desenvolvimento de deficiências nutricionais importantes, ocasionando em sintomas como intolerância ao frio, queda de cabelo, fadiga, leve dor de cabeça, constipação, diarreia, pele seca, cabelo branco avermelhado, anemia e irregularidade

no ciclo menstrual, quadros que estão relacionados à oferta inadequada de micronutrientes (BETONI *et al.* 2010, p. 6).

Além disso, “a restrição calórica feita sem o devido acompanhamento de um profissional pode levar à perda de massa muscular, o que pode prejudicar a manutenção do metabolismo basal e do estado nutricional de quem a pratica” (BRITO; LIMA, 2021, p. 14).

Nos achados de Klack e Carvalho (2008) foi possível verificar que o emagrecimento proveniente de dietas muito restritivas é impróprio do ponto de vista científico, por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de águas e eletrólitos. Fato este, também encontrado por Morelli e Burini (2006) no qual a oferta de dietas restritas em 500Kcal ao dia por um período de 7 a 16 semanas ocasionam, simultaneamente a perda de peso, uma redução de massa magra e de água de 11 a 32% do peso perdido.

A conduta restritiva das dietas induz o organismo a entrar em um “modo conserva” de energia, uma vez que o emagrecimento em um curto período de tempo é visto como uma ameaça ao metabolismo.

Fazer uma dieta restritiva é algo que estressa o corpo e o cérebro. O cérebro não percebe a perda de peso como uma busca de beleza, percebe-a como um grande perigo, por isso, desenvolve mecanismos de adaptação para proteger o organismo, ou seja, irá aumentar o apetite, diminuir o metabolismo e aumentar cada vez mais a obsessão por comida, justamente para que se coma e não se corra nenhum risco de perder tecido adiposo que é utilizado como principal fonte de energia (FERNANDES; MARIN, 2019, p. 3).

Diante desse contexto, a prática de dietas restritivas também influencia na relação com a comida, aumentando o risco de transtornos alimentares após um período de privação alimentar. Segundo Soihet e Silva (2019) existe, portanto, uma luta diária com a comida, fazendo com que o indivíduo que adere as dietas precise controlar seus próprios sinais de fome e saciedade, uma vez que as quantidades e escolhas “liberadas” dentro do regime, não suprem suas necessidades. Os sinais geralmente são ignorados, impondo maior controle ao indivíduo, no entanto, qualquer situação “gatilho” que desestabilize o autocontrole do mesmo, pode provocar um exagero na porção consumida.

A vontade de comer durante um período de restrição alimentar causa uma resposta hiperfágica quando o acesso ao alimento é permitido, ou seja, ocorre

aumento anormal do apetite que, normalmente, leva à uma ingestão alimentar excessiva (SOIHET; SILVA, 2019, p. 5).

A prática da restrição alimentar traz efeitos negativos para a saúde mental do indivíduo e desencadeia prejuízos na alimentação e nutrição do organismo, levando o a comportamentos compulsivos, como um mecanismo de compensação ao sofrimento causado pela restrição alimentar e posteriormente o desenvolvimento de compulsão alimentar (ANDRADE *et al*, 2021, p. 3).

Assim, o reganho de peso após um período de privação se torna comum, visto que comportamentos restritivos induzem a um exagero alimentar após um período, além de provocar uma disfunção no metabolismo. “Tem-se como consequência muito comum, o efeito rebote, que é o rápido reganho de peso após períodos alimentares privativos. Esse processo ocorre, porque o corpo responde a essa privação por meio de alterações hormonais e dos sinais secretórios, já que enxerga o emagrecimento radical como ameaça” (BRITO; LIMA, 2021, p. 02).

Sabe-se que o reganho de peso costuma ser a regra e estudos apontam que 50% dos praticantes de dieta de peso normal também são vítimas do ‘efeito sanfona’ [8]. As pessoas submetem-se a dietas com a expectativa de que isso as ajudará a conquistar melhorias em sua saúde, aparência e autoestima, mas, na realidade, já existem constatações dos efeitos contrários (SOIHET; SILVA, 2019, p. 2).

Um dos exemplos que constata os efeitos psicológicos que uma prática alimentar restritiva pode desencadear no comportamento do ser humano, é o Experimento de Minnesota. Realizado durante a Segunda Guerra Mundial, com o principal intuito de analisar os efeitos da fome no corpo humano, e também descobrir como alimentar as civilizações que passavam fome nesse período, um grupo de 36 homens jovens em seu peso normal foram submetidos a passar 3 meses de padronização da dieta, recebendo 3.200 kcal diárias.

Na segunda etapa do experimento, os participantes recebiam um aporte total de 1.570 kcal durante 6 meses, em todo esse período de restrição, os pacientes eram constantemente vigiados e pesados, e faziam acompanhamento médico com frequência através de exames laboratoriais e psicológicos.

É válido ressaltar que cada participante possuía um diário próprio para anotar o que sentiam conforme andamento do experimento. “Como resultado, diversas reações psicológicas foram notadas nos homens como, foco excessivo em comida (busca por receitas, fotos de comidas penduradas nas paredes e mudança de planos de carreira para profissões ligadas a comida), irritação, tristeza, brigas com colegas e namoradas, apatia, letargia e perda de interesse sexual. Quando foram liberados para comer o que quisessem, os homens, que antes comiam de forma normal e saudável, descontrolaram-se e se tornaram obsessivos pela comida, se alimentando de forma exacerbada e anormal” (SOIHET; SILVA *et al.* 2019, p. 3).

Além disso, o estudo também constatou uma diminuição de 39% do GER (Gasto Energético em Repouso) absoluto dos participantes, e um ganho de peso readquirido na forma de gordura (ALVARENGA *et al.* 2016, ed. 1 cap.04, p. 214).

No contexto atual, outro exemplo que mostra as consequências da adesão de dietas restritivas retratadas no mundo midiático é um episódio da série, *Todo Mundo Odeia o Chris*® (2005) no qual a Rochelle, mãe do Chris, ao perceber que seu *jeans* não servia mais, resolve colocar todos da casa em uma dieta restritiva.

A dieta foi descoberta por um comentário do ator e comediante Nipsey Russel, onde após realizar um stand-up na ilha de Bermudas, percebeu que as mulheres eram magras e mais atraentes pois só consumiam frutas e peixes. Dessa forma, influenciada principalmente pelo desejo de emagrecimento e comparação corporal aos padrões relatados pelo ator, Rochelle passa a preparar um shake verde composto unicamente por frutas e peixe, e que faria parte de todas as grandes refeições da família.

Ao decorrer do episódio, todos comiam à mesa, mas questionavam o fato de continuarem com fome após o consumo do shake. No entanto, todos da família passam a comer escondidos e de forma exagerada, principalmente carboidratos simples (pizza, batata-frita, rosquinhas e sanduíches) grupo de alimentos que geralmente não são permitidos em dietas restritivas. Felizmente, ao final do episódio, Rochelle descobre que o *jeans* que estava apertado, na verdade não era dela e sim de seu filho adolescente, Drew.

A situação do episódio exemplifica, mesmo de modo indireto, como as dietas restritivas funcionam para a maioria de seus adeptos. A personagem em busca de uma perda de peso e padronização corporal, influenciada por fontes externas, e sem



embasamento científico ou profissional, adere a privação alimentar, que não é mantida por muito tempo, e acaba levando a um exagero em alimentos proibidos durante o período de restrição.

Contudo, é possível compreender sobre as práticas de privação alimentar e em que condições as mesmas são adotadas. Perante o exposto, pode-se captar lições importantes sobre dietas restritivas; não são sustentáveis, podem gerar exageros e compulsões, e o desenvolvimento de uma relação não saudável com a comida.

## 6 CONCLUSÃO

Em suma, conclui-se por meio deste que a padronização corporal difundida nas redes sociais através de um modelo de corpo “ideal” está relacionada a uma maior insatisfação corporal existente em suas usuárias, visto que uma grande porcentagem das amostras analisadas, estava classificada como eutrófica, mas se sentiam insatisfeitas com sua imagem corporal, foi possível visualizar também que à medida que as mulheres consomem mais conteúdo difundido pelas redes sociais, maior será sua insatisfação com o corpo. A busca pelo padrão do “corpo perfeito” sugere a essas mulheres e adolescentes, a procura pela perda de peso, recorrendo a dietas restritivas afim de atingir um ideal estético veiculado pelas mídias sociais.

Pelo déficit calórico que essas dietas proporcionam, o processo de emagrecimento acontece de forma rápida, no entanto, não é mantido a longo prazo por não suprirem as necessidades de cada indivíduo, e também pelo perfil privativo que a maioria das dietas da moda/restritivas apresentam, no qual se exclui do consumo diário grupos específicos de alimentos essenciais para o funcionamento do organismo.

O protocolo de privação alimentar desencadeia consequências físicas e psicológicas ao indivíduo, prejudicando o estado de saúde do mesmo, e aumentando o risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares, e uma relação conturbada com a comida. Pensando nisso, existe a necessidade de acompanhamento pelo profissional nutricionista para elaborar um plano alimentar que respeite as necessidades de cada indivíduo, evitando restrições e conduzindo as pessoas para um relacionamento mais saudável com o alimento.

Com isso, novos estudos devem ser realizados para apontar se a repercussão de fotos e conteúdos divulgados nas redes sociais é sempre negativa em relação a imagem corporal, e ao comportamento alimentar dos usuários.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; POLACOW, V.; SCAGLIUSI, F. Dieta e seus efeitos no comportamento alimentar. In: ALVARENGA. *et al.* (org.). **Nutrição Comportamental**. São Paulo: Editora Manole, 2016, p. 203-278.

ANDRADE, C. A. *et al.* Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 50918-50928, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n5-474. Disponível em: <<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/30119>>. Acesso em: 22 jun. 2022.

BERNARDI, J. L. D. Terapia Nutricional na Anorexia e na Bulimia. In: SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. (org.). **Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia**. São Paulo: Editora Metha, 2007, p. 655 – 667.

BESEN, A. **Adesão às dietas da moda e compulsão alimentar por universitárias praticantes de atividade físicas**. 2021. Tese (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Nutrição. Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2021.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 9, n. 3, p. 430-440, 2010. Disponível em: <<https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/2322/1783>>. Acesso em: 3 ago. 2022.

BRITO, A. A.; SIMÕES, R. P. Disfunção de Imagem: As relações entre as redes sociais e a construção da imagem corporal. **Revista Acadêmica Novo Milênio**, Espírito Santo, v. 3, n. 4, 2021. ISSN: 2675-0600. Disponível em: <<https://novomilenio.br/revista-academica-novo-milenio/edicao2021/>>. Acesso em: 18 jun. 2022.

BRITO, C. S.; LIMA, G. S. A. **A influência de dietas restritivas no âmbito físico e comportamental**. 2021. Tese (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2021.

COSTA, M. L. *et al.* Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. **Brazilian Journal of Health Review**,

Curitiba, v. 2, n. 6, p. 5898-5914, 2019. DOI: 10.34119/bjhrv2n6-084. Disponível em: <<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/5399>>. Acesso em: 15 jul. 2022.

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*, Brasília, v. 10, n. 10, 2021. ISSN: 2525-3409. DOI: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>>. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>>. Acesso em: 20 jul. 2022.

FERNANDES, P. L.; MARIN, T. **Dietas da moda e seus malefícios: Uma revisão bibliográfica**. 2019. Tese (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Nutrição. Universidade de Apucarana, Apucarana, PR, 2019.

GOULART, C. F.; CARVALHO, P. A. Corpo ideal e corpo real: as mídias e suas influências na construção da imagem corporal. *Psicologia.PT O Portal dos Psicólogos*, Itajubá, 2017. ISSN: 1646-6977. Disponível em: <[https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?corpo-ideal-e-corpo-real-a-midia-e-suas-influencias-na-construcao-da-imagem-corporal&codigo=A1209&area=D15C](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?corpo-ideal-e-corpo-real-a-midia-e-suas-influencias-na-construcao-da-imagem-corporal&codigo=A1209&area=D15C)>. Acesso em: 5 ago. 2022.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102006000300019>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/P4Spc36pzgGbFDsKzMhjzyf/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 28 jul. 2022.

KLACK, K.; CARVALHO, J. F. A importância da intervenção nutricional na redução do peso corpóreo em pacientes com síndrome do anticorpo antifosfolípide. *Revista Brasileira Reumatol*, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 134-140, 2008. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S0482-50042008000300002>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbr/a/6tPGhMyPWQ6hJWhmTmnPTwx/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 22 ago. 2022.

LEITE, R. A.; FREITAS, F. M. N. O. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus reeducação alimentar. *Brazilian Applied Science Review*, Curitiba, v. 5, n. 5, p. 2052-2066, 2021. DOI: 10.34115/basrv5n5-006. Disponível em: <<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BASR/article/view/38747>>. Acesso em: 24 ago. 2022.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. DOI: 10.1590/0047-2085000000166. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/bpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 7 jul. 2022.

LOBO, Ana Paula. **No Brasil, 159 milhões usam redes sociais diariamente, YouTube é o campeão.** Convergência Digital. Disponível em: <<https://www.convergenciadigital.com.br/Internet/No-Brasil%2C-159-milhoes-usam-redes-sociais-diariamente.-YouTube-e-o-campeao-59919.html>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

NUNES, L. B. *et al.* 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, 2022. DOI: doi.org/10.51891/rease.v8i5.5768. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5768>>. Acesso em: 3 ago. 2022.

PASSOS, J. A.; SILVA, P. R. V.; SANTOS, L. A. S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google Trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 2615-2631, 2018. DOI: 10.1590/1413-81232020257.23892018. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/50492>>. Acesso em: 24 ago. 2022.

PASSOS, M. D. *et al.* Representações sociais do corpo: um estudo com adolescentes do Município do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 12, p. 2383-2393, 2013. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00027513>>. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/lil-697443>>. Acesso em: 18 jun. 2022.

SILVA, B. L. S. *et al.* A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n10-141. Disponível em: <<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/17897/14497>>. Acesso em: 27 jul. 2022.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. S. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. DOI: <<https://doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563>>. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/2563>>. Acesso em: 10 ago. 2022.

TELES, I. S.; MEDEIROS, J. F. B. **A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres** – Uma revisão de literatura. 2020. Tese (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de ciências da educação e saúde. Universidade de Brasília, Brasília, 2020.