
A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES ADULTAS

Silvia Alves da Silva¹
Patrícia Fernanda Ferreira Pires²

RESUMO

O comportamento alimentar está relacionado com ações e escolhas, onde o meio em que estamos inseridos nos influencia a todo o momento, uma grande influenciadora é a mídia e as redes sociais sempre nos impondo padrões muitas das vezes inalcançáveis, sendo as mulheres as mais afetadas, onde a ideia de culto ao corpo está ligada a estética, ao comportamento e ao estado de ânimo. O estudo tem por objetivo verificar a influência das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas. Trata-se de um estudo de revisão associado a análise de páginas de redes sociais como Facebook e Instagram- utilizando os termos dieta, corpo e *fitness* sendo selecionadas postagens que demonstrem relação com o culto ao corpo, dietas da moda e o movimento fitness para serem discutidas e confrontadas com artigos científicos. Os resultados revelam como existem páginas disseminando muitas *fake News*, influenciando milhares de pessoas com suas publicações, sendo encontrado também imagens, postagens e comentários que culturalizam um modelo/padrão de corpo magro e perfeito, glamorização de dietas, dietas da moda, e que enaltecem blogueiras e desvalorizam a profissão do nutricionista. Conclui-se que as redes sociais podem influenciar fortemente o comportamento, alimentação e hábitos de vida principalmente de mulheres, e que cabe somente ao nutricionista lidar com a reeducação alimentar de forma segura sem trazer danos aos indivíduos.

53

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Mídias sociais. Transtornos alimentares.

ABSTRACT

The eating behavior is related to actions and choices, where the environment in which we are inserted influences us all the time, a great influencer is the media and social networks, they are always imposing us patterns often unattainable being women the most affected, where an idea of body worship is linked to aesthetics, behavior and state of mind. The study aims to check the influence of social networks on the adult women eating behavior. This is a review study associated the analysis of social networking pages like Facebook and Instagram- using diet terms, body and fitness being selected posts which show connection with the body worship, fad diets and fitness movement to be discussed and confronted with scientific articles. The results show as there are pages disseminating many fake News, influencing thousands of people with their publications, being also found images, posts, and comments

¹ Aluna do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana (FAP).

² Docente Me. do Curso de Bacharelado em Nutrição da faculdade de Apucarana (FAP). email patriciapiresufpr@gmail.com.

that cultivate a model / pattern of slim and perfect body, diets glamorization, fad diets, and that exalt bloggers and devalue the nutritionist profession. It is concluded that social networks might influence the behavior greatly, eating and living habits mostly women, and that it is only the nutritionist who deals with nutritional reeducation safely without bringing harm to individuals.

Keywords: Eating behavior. Social media. Eating disorders.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é um conjunto de ações relacionadas ao alimento que envolve desde a ingestão bem como a tudo a que ele se relaciona, uma vez que é esse sistema que conduz as escolhas, embasado no que a pessoa conhece e acredita sobre alimentação e nutrição (ALVARENGA *et al.*, 2015; VAZ; BENNEMANN, 2014).

Uma grande influenciadora do comportamento alimentar é a mídia que vem, trazendo conteúdos inadequados sendo disseminados quando o tema é alimentação, nutrição e emagrecimento. Tais conteúdos encorajam aos chamados “Modismos Alimentares”. (CHAUD; MARCHIONI, 2004).

As redes sociais são uma dessas mídias, pois atingiram proporções grandiosas, alcançando, inclusive pessoas mais velhas e que possuíam pouca intimidade com a internet e o mundo virtual, isso tem gerado uma grande preocupação as instituições de ensino e as classes profissionais da área da saúde, já que as informações disseminadas não obedecem ao rigor crítico e científico dos dados, mas os significados a eles atribuídos por aqueles que o compartilham (RIGONI; NUNES; FONSECA, 2017).

A nutrição tem se transformado no imaginário popular em um sinônimo de “dietas milagrosas” ou simplesmente para a promoção de novos produtos. O fato de nutrição e mídia continuarem a trabalhar sobre o peso da desconfiança pouco avanço pode-se esperar na multiplicação de informações serias e adequadas (AQUINO; VAZ; FIDELIX, 2013).

Essas dietas milagrosas sejam com privação parcial ou total de alimentos e/ou nutrientes esta intimamente ligada ao atual conceito sociocultural de beleza. As dietas impostas não funcionam, pois do ponto de vista científico elas não promovem perda de peso a longo prazo, elas podem trazer consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas promovendo a obsessão por comida e o “terrorismo nutricional” além de poder levar a transtornos alimentares (ALVARENGA *et al.*, 2015).

Logo se faz necessário o presente estudo, para investigar a influência da mídia e das redes sociais sobre o comportamento alimentar que podem levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares devido a padrões de beleza e de alimentação impostos por uma sociedade midiaticizada.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura onde segundo Azevedo (2012), a revisão permite o autor avançar em relação ao seu tema e criticar o tratamento dado ao assunto pelos autores pesquisadores, sendo a revisão associada a análise de redes sociais como facebook e instagram. Para a pesquisa no facebook foram utilizadas as palavras dieta, corpo e *fitness*, sendo selecionadas apenas as páginas que continham mais de 10.000 seguidores, na rede social instagram foram selecionados perfis de blogueiras famosas que fazem parte do movimento *fitness* e que tiveram impacto negativo na alimentação, nutrição e imagem corporal através de suas postagens influenciando milhares de seguidores, foram tirados *Prints* (criar uma imagem mostrando no momento o que tem na tela do celular) de alguns comentários e postagens onde era visível a influência dessas blogueiras, também foi possível verificar se os responsáveis por esses perfis eram ou não profissionais da saúde onde os resultados obtidos foram discutidos e confrontados com artigos científicos sobre comportamento alimentar e transtornos alimentares.

55

Foram selecionados perfis que tinham como foco a imagem corporal, dietas e mundo fitness. As imagens foram selecionadas entre o período do mês de fevereiro a março de 2018 sendo escolhidas para a análise as que possuíam maior numero de seguidores, maior números de curtidas e comentários.

A busca dos artigos foi realizada em bases de dados como Scielo, livros online, Google Acadêmico e Periódico Eletrônico. Os termos empregados para a busca foram identificados nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), sendo escolhido como palavras-chave: comportamento alimentar, mídias sociais e transtornos alimentares.

Foram incluídos artigos disponíveis na versão completa e que tiveram relação com a temática do estudo, foram excluídos artigos em outros idiomas que não o português, e aqueles que não tiveram relação com o tema proposto. Foram incluídos no instagram apenas perfis de blogueiras famosas que continham grande numero de seguidores, em relação à pagina da rede

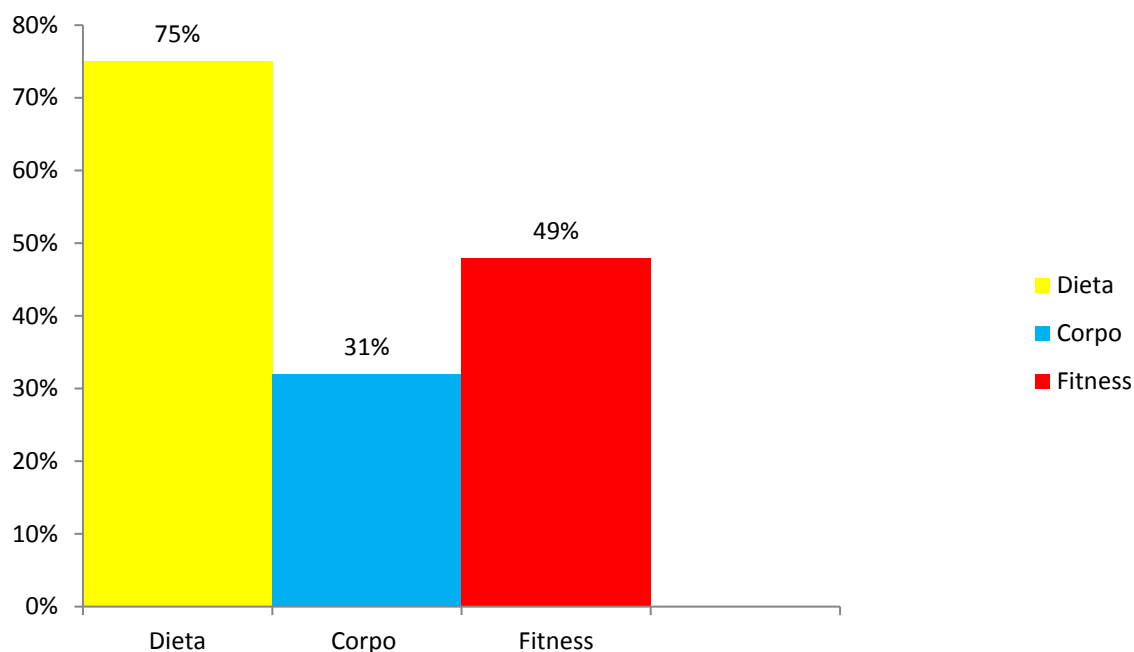
social facebook foram excluídas aquelas que continham menos de 10.000 seguidores e que não tinham relação com o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É através de imagens e páginas da internet que podemos observar como as redes sociais influenciam no comportamento humano seja na hora de se alimentar, se vestir, se portar, tudo leva a uma forma de convívio social que gira em torno da mídia e o que ela dita como sendo o ideal ou o padrão “normal” por isso a investigação de páginas e imagens que podem trazer algum malefício é de extrema importância para auxiliar na prevenção de futuros transtornos alimentares.

Ao investigar as páginas da rede social facebook foram encontradas um total de 99 páginas relacionadas a palavra dieta, utilizando a palavra *fitness* cerca de 98 páginas e com a palavra corpo em média 103 páginas, porém que atenderam ao quesitos propostos foram 75 páginas com a palavra dieta (75%), 48 com a palavra fitness (49%) e 32 com a palavra corpo (31%) (ver gráfico 1), ou seja cada uma dessas páginas podem influenciar com suas publicações milhares de pessoas que muitas das vezes não sabem se o que está sendo postado é verídico, sendo os responsáveis pelas páginas a maioria educadores físicos ou até mesmo pessoas sem nenhuma formação acadêmica.

Gráfico 1 - Relação do total de páginas encontradas na rede social Facebook.

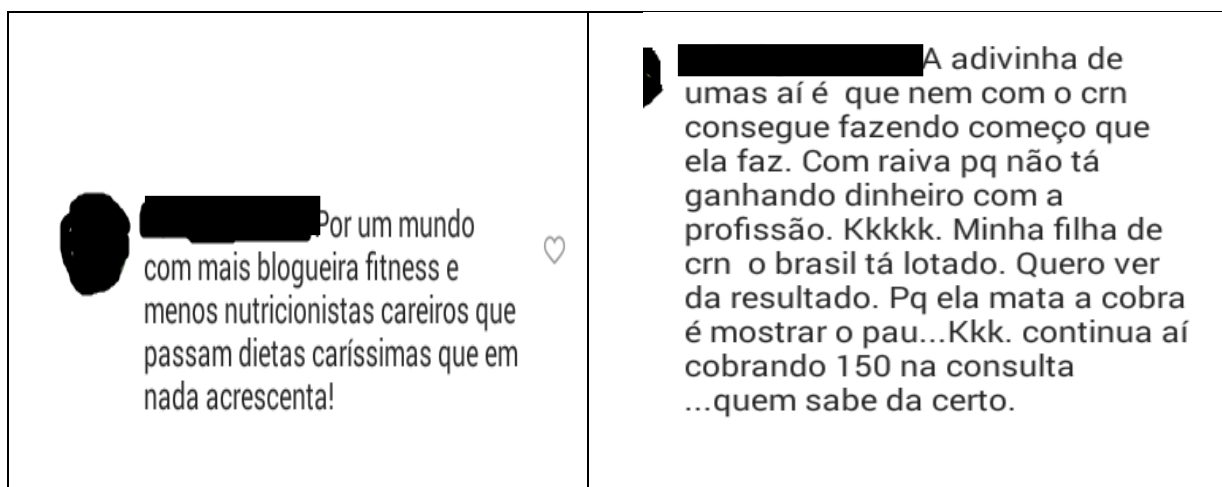


Fonte: Silva e Pires (2018).

Com o crescimento das mídias sociais as *fake News* também vêm crescendo postando notícias inverídicas. Os nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética (TND) enfrentam muitos desafios em virtude desse crescimento, pois as *fake News* chamam atenção para equívocos e atitudes de risco, prometendo dietas milagrosas sem nenhuma comprovação técnico-científica prescritas por pessoas sem formação acadêmica que não consideram as necessidades alimentares e nutricionais de cada indivíduo (CFN, 2018b).

Ao investigar o Instagram foram encontrados perfis de blogueiras *fitness* que influenciam milhares de pessoas com suas postagens ao postarem fotos de seus corpos sarados influenciaram pessoas de maneira negativa onde os comentários mostram a baixa autoestima e como os profissionais da nutrição são desvalorizados, sendo demonstrado na figura 1.

Figura 1 - Comentários de seguidores da Rede social Instagram.



Fonte: Instagram (2018).

Essas duas primeiras imagens mostram como os seguidores valorizam mais as blogueiras do que os nutricionistas pelo fato de conseguirem um resultado mais rápido, o famoso mal da sociedade de “querer tudo para ontem”.

Todo esse contexto nos leva a sociedade líquida que é uma teoria defendida por Zygmund Bauman que fala sobre a sociedade atual que graças a um ritmo incessante de transformações, vive com angustias e incertezas. Diniz (2017) seguindo a linha de pensamento de Bauman diz que antes do século XX viveu-se uma modernidade sólida que podia ser entendida como um período que era possível planejar e criar metas a longo prazo, nos dias de hoje isso já não é possível pois na sociedade líquida é preciso ser rápido, planejar a curto prazo, o que torna tudo inseguro e passível de mudanças.

Correa (2013) enfatiza como os perfis *fitness* são formadores de opiniões no quesito vida saudável porém o único profissional que realmente é habilitado para falar de alimentação e nutrição é o nutricionista, muitos modismos e fake news também são vinculadas por nutricionistas para ajudar na captação de clientes, por isso é tão importante a fiscalização através do sistema CFN/CRN's sendo o código de ética e conduta do nutricionista um forte aliado que mostra quais são os direitos mas também os deveres e condutas vedadas ao profissional.

Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2018a), o novo código de ética e conduta do nutricionista de acordo com o capítulo 3 Art.31 “é direito do nutricionista realizar suas atribuições profissionais sem interferências de pessoas não habilitadas para tais práticas”.

Muitas blogueiras não possuem capacitação e habilitação para veicular dicas ou notícias sobre alimentação e nutrição com o rigor crítico e científico necessário para promover o bem estar e a saúde da população. Essas blogueiras vem do famoso movimento *fitness* a palavra *fitness* significa ginástica é um termo que usam também para se referir ao modo de comer e cozinhar que visa o emagrecimento e/ou o ganho de massa muscular especialmente presente no fisioculturismo e musculação (JACOB, 2014).

O movimento fitness foi iniciado com o processo de biomedicalização e justiça sanitária, no qual as pessoas buscam incessantemente a busca de métodos e atitudes voltadas a prevenção de doenças, o que deu origem a vários slogans famosos como “no pain, no gain” (tradução livre “sem dor, sem ganho”) ou ainda “Foco, Força e Fé” (NUNES, 2009). Isso não é prejudicial as pessoas quem tem essas atitudes, mais sim desqualifica aquelas que não conseguem chegar ao resultado proposto pelas blogueiras, pois as pessoas que não conseguem chegar aquele corpo ou seguir a dieta milagrosa, ou ainda, extinguir da dieta um determinado alimento ou nutriente é tida como relaxada, preguiçosa e sem foco.

E por que elas influenciam tanto aquelas que as seguem? Magalhães, Bernardes e Tiengo (2017) em seu estudo com cerca de 120 pessoas mostraram que 12% da população estudada seguem as dicas alimentares publicadas pelas blogueiras, seja para aprender novas receitas ou mesmo seguir o padrão alimentar imposto por elas, pois essas mulheres se veem influenciadas pelo fato da vida das blogueiras serem caracterizadas pela glamourização a onde desperta em seus seguidores o desejo de se assemelharem a elas muitas das vezes não atingindo o ideal proposto levando-as ao sentimento de decepção.

Imagens como de antes e depois levam a esse tipo de sentimento pois as seguidoras querem o mesmo resultado porem esse resultado ira depender de individuo para individuo, esse tipo de conduta é proibido pelo novo código de ética e conduta do nutricionista a figura 2 mostra como essa realidade esta presente nas redes sociais.

Figura 2 - Exemplos de foto “antes e depois” postada nas redes sociais.



Fonte: Instagram (2018).



Fonte: Facebook (2018).

De acordo com o novo código de ética e conduta do nutricionista do CFN capítulo IV, Art.58 “É vedado ao nutricionista, mesmo que com autorização concedida por escrito, divulgar imagem corporal de si ou de terceiros, atribuindo resultados a produtos, equipamentos, técnicas, protocolos, pois podem não apresentar o mesmo resultado para todos e oferecer riscos a saúde”.

O famoso movimento *fitness* também vem sendo considerado um fator que leva ao comportamento de risco por influenciar na forma que as pessoas se veem ao admirar fotos de blogueiras com seus corpos denifidos, Nunes (2009) enfatiza em seu estudo que esses tipos de comportamentos de risco tendem a criar problemas aos seus “alvos” contribuindo para agravar o culto ao corpo.

Os comportamentos dessas blogueiras fogem aos princípios da bioética na saúde sendo eles: beneficência, não-maleficência, autonomia, justiça e equidade, sendo aqui destacado os princípios da beneficência e não-maleficência (KOERICH; MACHADO; COSTA, 2004).

Princípio da beneficência: Relaciona-se ao dever de ajudar os outros, de fazer ou promover o bem a favor de seus interesses reconhecendo o valor moral do outro, levando-se em conta que maximizando o bem do outro possivelmente pode-se reduzir o mal.

Princípio da não-maleficência: implica o dever de se abster de fazer qualquer mal para os clientes, de não causar danos ou colocá-los em risco, o profissional se compromete a avaliar e evitar os dados previsíveis.

Como profissionais da saúde precisamos fazer o que é benéfico do ponto de vista da saúde e o que é benéfico para os seres humanos em geral, pois o profissional de saúde deve evitar qualquer ação que signifique riscos ao cliente/paciente (KOERICH; MACHADO; COSTA, 2004).

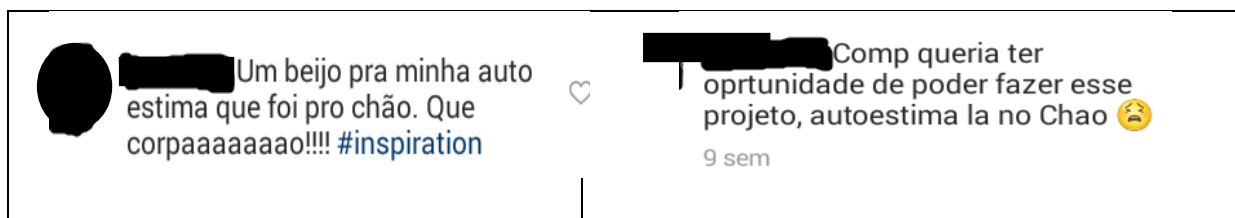
Devemos considerar que o indivíduo é um ser integral (bio, psíquico e social) e é nessa integralidade que os profissionais devem se voltar para entender estes anseios e objetivos ao que o paciente quer chegar, desmistificando fake news/modismos e desconstruindo representações e crenças em relação à padrões alimentares e corporais inatingíveis. Essa postura e conduta do profissional pode ser crucial para além de praticar a beneficência não causar danos ao paciente e garantindo sua saúde.

Jacob (2013) em seu estudo mostra como o mundo *fitnees* costuma ser um exercício de regras imposto por uma linguagem unificada de culto a perfeição, conseguido por meio muito esforço e cuidado ao exercitar-se e comer.

A figura 3 mostra os comentários de seguidoras que após verem uma foto de uma famosa blogueira mostram como estão insatisfeitas com seu corpo, esse ideal de corpo perfeito já vem desde a Grécia antiga. Barbosa, Matos e Costa (2011) mostram que naquela época o corpo já era valorizado por sua saúde, capacidade atlética e fertilidade onde a beleza o estético e o físico faziam parte de uma busca para perfeição.

61

Figura 3 - Comentários de seguidores da Rede social Instagram.



Fonte: Instagram (2018).

Essa insatisfação corporal vem com o chamado padrão imposto pela sociedade contemporânea, onde Ribeiro (2016), em seu estudo mostra como o público feminino tem

uma grande insatisfação com autoimagem, pois acabam desenvolvendo esse sentimento por não conseguirem se inserir em determinados grupos sociais.

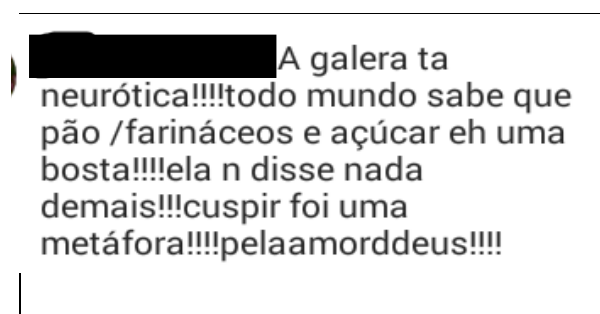
Nessa sociedade contemporânea a uma inversão onde a alma sai do jogo e entra em campo o corpo passando a ser mais exposto, valorizado e cultuado mergulhado nas transformações físicas oferecidas pela mídia e publicidade, promovendo o consumo de seus corpos pelo olhar que a sociedade consumista exige (LIMA, 2016).

Com a sociedade contemporânea um termo muito ligado ao que as pessoas devem ou não comer que foi criado em 2002 pelo Australiano Gyorgy Scrinis chamado Nutricionismo, onde o alimento é reduzido ao nutriente e seu benefício, ou seja, os alimentos são em essência a soma de seus nutrientes onde se come exclusivamente para manter a saúde física (POLLAN, 2008).

O nutricionismo deu origem aos superalimentos e vários modismos relacionados a eles, segundo especialista essa foi uma categoria criada mais pelo marketing e as redes sociais do que pela comunidade científica, é frequente ver na internet supostas propriedades benéficas com efeitos miraculosos para a saúde, a Organização de Consumidores e Usuários (OCU) alertou “não existe alimento milagroso ou curativo, pois essa ideia costuma ser fruto de estratégias de marketing (RODELLA, 2018). Um exemplo disso é a imagem a seguir retirada da rede social Instagram onde o pão se torna o vilão da historia devido o tipo de nutriente que contem.

62

Figura 4 - Comentário de seguidora da Rede social Instagram



Fonte: Instagram (2018).

Jacob (2013) fala um pouco de como é o nutricionismo onde acreditar na dietética da alimentação é estar imerso em um determinado padrão cultural, que despreza em geral o valor cultural do alimento e apenas coloca em discussão aspectos nutritivos e corporais; a

alimentação vem sofrendo grandes alterações e acaba se constituindo em mais uma fonte de cobrança e aprisionamento das mulheres em busca do corpo perfeito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mídias sociais instagram e facebook com suas páginas, publicações e comentários podem influenciar de forma negativa o comportamento alimentar de milhões de seguidores principalmente o público feminino.

Obsevamos que os padrões alimentares em relação ao emagrecimento e culto ao corpo imposto pelas mídias aqui analisadas de maneira rasa, podemos caracterizar como uma limitação do estudo, podem gerar sentimentos de insatisfação corporal levando a baixa autoestima, pois a sociedade midiaticizada impõe padrões muitas das vezes inalcançáveis prejudicando o individuo de maneira integral, ou seja não só o físico, mas o contexto social em que esta inserido e conectado.

Vale ressaltar que a maioria das informações veiculadas e que tem grande abrangência pelo numero de seguidores são as blogueiras *fitness* que trazem não sendo habilitadas para tal função, onde até mesmo os profissionais da saúde que agem dessa maneira disseminando informações errôneas estão infringindo o código de ética e conduta profissional.

Com a sociedade cada vez mais ligada as redes sociais, denunciar profissionais não habilitados e também postagens e publicações que venham infringir o código de ética e conduta profissional aos órgão competentes (CFN e CRN's) é de extema importancia além de haver necessidade de regulação das condutas profissionais por meio do código de ética e conduta bem como a regulação das mídias visando o bem comum da sociedade.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. *et al.* (org.). **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2015.

ALVARENGA, M.; PHILIPPI, S. T. **Transtornos alimentares: uma visão nutricional**. Barueri: Manole, 2004.

APPOLINÁRIO, J. C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, p. 28-31, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3793.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2018.

AQUINO, S. P. de; VAZ, E. M.; FIDELIX, M. Nutrição e mídia: o “Boom” exige responsabilidade. **Rasbran**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 3-4, jan./jun. 2013.

BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, Florianópolis, v. 23, n. 1, p. 24-34, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v23n1/a04v23n1.pdf>. Acesso em: 4 out. 2018.

BRUNA, M. H. V. **Bulimia nervosa**. In: VARELLA, D. **Portal Drauzio Varella**. São Paulo, [201-]. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/bulimia-nervosa/>. Acesso em: 12 de jun. 2018.

CFN - CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Existe muita fake news quando o assunto é nutrição**. Brasília: CFN, 2018b. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/index.php/existe-muita-fake-news-quando-o-assunto-e-nutricao/>. Acesso em: 9 out. 2018.

CFN - CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018**. Aprova o CÓDIGO DE ÉTICA E DE CONDUTA DO NUTRICIONISTA e dá outras providências. Brasília: CFN, 2018a. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_599_2018.htm. Acesso em: 2 ago. 2018.

CHAUD, D. M. A.; MARCHIONI, D. M. L. Nutrição e mídia: uma combinação as vezes indigesta. **Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 18, n. 116/117, p. 18-22, jan./fev. 2004. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br>. Acesso em: 9 mar. 2018.

64

CORREA, J. D. **O fenômeno Instagram na Nutrição**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2013. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br>. Acesso em: 19 mar. 2018.

CORREIA, P. M. A. R.; MOREIRA, M. F. R. Novas formas de comunicação: história do Facebook - uma história necessariamente breve. **Revista Alceu**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 28, p. 168-187, jan./jun. 2014. Disponível em: <http://revistaalceu-acervo.com.puc-rio.br/media/alceu%2028%20-%20168-187.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2018.

DANTAS, J. B. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, dez. 2011. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/8342/6137>. Acesso em: 18 jun. 2018.

DINIZ, J. **Sociedade líquida**. In: UNAMA. Belém, 2 fev. 2017. Disponível em: <http://www.unama.br/noticias/sociedade-liquida>. Acesso em: 14 out. 2018.

FIGUEIREDO, D. de C.; NASCIMENTO, F. S.; RODRIGUES, M. E. Discurso, culto ao corpo e identidade: representação do corpo feminino em revistas brasileiras. **Linguagem em (Dis)curso**, Tubarão, v. 17, n. 1, p. 67-87, jan./abr. 2017. Disponível em: http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/Linguagem_Discurso/article/view/4844/3059. Acesso em: 1 jun. 2018.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir**: nascimento da prisão. Rio de Janeiro: Vozes, 1999. Disponível em: <http://nous.life>. Acesso em: 28 set. 2018.

FREITAS, M. do C. S. de; MINAYO; M. C. de S.; FONTES, G. A. V. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, jan. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n1/v16n1a08.pdf>. Acesso em: 14 set. 2018.

GENTA - GRUPO ESPECIALIZADO EM NUTRIÇÃO E TRANSTORNOS ALIMENTARES. Prevenção nos transtornos alimentares. In: GENTA. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.genta.com.br>. Acesso em: 9 out.2018.

GOMES, C. F. A.; ARRAZOLA, L. S. D. Corpo, mídia e sociedade de consumo: uma aproximação inicial ao debate. In: CONGRESSO INTERNACIONAL EM COMUNICAÇÃO E CONSUMO, 5., 2016, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: ESPM, 2018. Disponível em: <http://anais-comunicon2016.espm.br/GTs/GTPOS/GT9/GT09-GOMES-ARRAZOLA.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2018.

GOMES, J. R. C. *et al.* Perfil de publicação sobre Nutrição Esportiva no aplicativo Instagram. **Revista Ciência Plural**, Natal, v. 3, n. 1, p. 3-11, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/11058/8584>. Acesso em: 29 set. 2018.

JACOB, H. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **Revista Comunicare**, São Paulo, v. 14, n. 1, 2014. Disponível em: <https://casperlibero.edu.br/wp-content/uploads/2015/08/Redes-sociais-mulheres-e-corpo.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2018.

KIRSTEN, V. R.; FRATTON, F.; PORTA, N. B. D. Transtornos alimentares em alunas de Nutrição do Rio Grande do Sul. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 2, p. 219-227, mar./abr. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v22n2/v22n2a04.pdf>. Acesso em: 9 out. 2018.

LIMA, M. M. de. Do corpo sob o olhar de Bourdieu ao corpo contemporâneo. In: SEMINÁRIO NACIONAL CORPO E CULTURA, 4., 2013, Goiânia. **Anais [...]**. Porto Alegre: CBCE, 2013. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/4sncc/2013/paper/viewFile/5746/2971>. Acesso em 31 ago. 2018.

LIMA, N. R. M. **Narcisismo na rede**: o espetáculo do hiperindivíduo nas páginas do Facebook. 2016. Tese (Doutorado em Comunicação Social) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/9509/1/000481370-Texto%2bCompleto-0.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2018.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiros. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v66n3/0047-2085-jbpsiq-66-3-0164.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2018.

MAGALHÃES, L. M.; BERNARDES, A. C. B. e; TIENGO, A. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 685-692, jan./dez. 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629/492>. Acesso em: 30 ago. 2018.

MARTINS, M. C. T. *et al.* Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 2, p. 345-357. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v24n2/a15v24n2.pdf>. Acesso em: 9 out. 2018.

MEDEIROS, C. C. C. de. Habitus e corpo social: reflexões sobre o corpo na teoria sociológica de Pierre Bourdieu. **Movimento**, Porto Alegre, v. 17, n. 1, p. 281-300, jan./mar. 2001. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/1153/115319264015.pdf>. Acesso em: 21 maio 2018.

MORAES, R. W. **Determinantes e construção do comportamento alimentar**: uma revisão narrativa da literatura. 2014. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/108992/000949581.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 6 ago. 2018.

NUNES, J. A. Saúde, direito à saúde e justiça sanitária. **Revista Crítica de Ciências Sociais**, Coimbra, v. 87, p. 143-169, 2009.

OLIVEIRA, A. V. de; CARVALHO, P. A. de; MELO, S. R. A. de. Influência da mídia na construção da autoimagem de jovens na sociedade pós-moderna: a busca do corpo perfeito. *In*: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA FEPI, 7., 2016, Itajubá. **Anais [...]**. Itajubá: FEPI, 2016. Disponível em: <http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/394/265>. Acesso em: 12 jun. 2018.

PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M.; SCAGLIUSI, F. B. **Nutrição e transtornos alimentares**. Barueri: Manole, 2011.

PIMENTEL, J. Bulimia: causas, sintomas e formas de tratamento. *In*: PIMENTEL, Juliano. **Dr Juliano Pimentel**. [S. l.], 2 jan. 2018. Disponível em: <https://drjulianopimentel.com.br/artigos/bulimia-causas-sintomas-tratamento/>. Acesso em: 1 jun. 2018.

PIZA, M. V. **O fenômeno Instagram**: considerações sob a perspectiva tecnológica. 2012. 48 f. Monografia (Bacharelado em Ciências Sociais) - Universidade de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em: http://bdm.unb.br/bitstream/10483/3243/1/2012_MarianaVassalloPiza.pdf. Acesso em: 28 set. 2018.

POLLAN, M. **Em defesa da comida**: um manifesto. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

RIBEIRO, V. de M. M. **A psicologia clínica e a prevenção das doenças da beleza na sociedade brasileira contemporânea**. 2016. 97 f. Monografia (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/10354/1/21458612.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2018.

RIGONI, A. C. C.; NUNES, F. G. B.; FONSECA, K. das M. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. esp., p. 126-143, dez. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29nespp126/35558>. Acesso em: 13 jun. 2018.

RODELLA, F. A farsa dos Superalimentos. **El País**, Madrid, 3 set. 2018. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2018/08/31/ciencia/1535714786_536847.html. Acesso em: 14 out. 2018.

SCHMITT, S. A mídia e a ilusão do tão sonhado “corpo perfeito”. In: PSICOGLOBAL. **Psicologia.pt**: o portal dos psicólogos. Porto, 26 maio 2013. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0693.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2018.

SEBASTIÃO, L. V. **Instagram**: o fenômeno retrô e o *self* pós-moderno. 2013. 81 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Publicidade e Propaganda) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/77178/000895642.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 28 set. 2018.

SECCHI, K.; CAMARGO, B. V.; BERTOLDO, R. B. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 25, n. 2, p. 229-236, abr./jun. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a11v25n2.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2018.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

SLEMER, A. C. R. **Influência da mídia sobre a anorexia nervosa**. 2014. 28 f. Monografia (Bacharelado em Farmácia) - Faculdade de Pindamonhangaba, Pindamonhangaba, 2014. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.funvicpinda.org.br:8080/jspui/bitstream/123456789/260/1/AnaSLEMER.pdf>. Acesso em: 19 fev. 2018.

TIMERMAN, F. *et al.* **Nutrição comportamental**. Barueri: Manole, 2015.

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: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf. Acesso em: 9 mar. 2018.

VAZ, P. Consumo e risco: mídia e experiência do corpo na atualidade. **Comunicação, Mídia e Consumo**, São Paulo, v. 3, n. 6, p. 37-61, mar. 2006. Disponível em: <http://revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/view/58/59>. Acesso em: 5 out. 2018.

WITT, J. da S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n9/a27v16n9.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2018.