

RESUMO - ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: NUTRIÇÃO EM ESPORTES E
EXERCÍCIO FÍSICO

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO CONSUMO ALIMENTAR EM
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DO VALE DO JEQUITINHONHA
E VALE DO RIO DOCE – MG**

*Lorryne Camila De Jesus Moura Santos
(lorrynenina.moura3421@gmail.com)*

Maria Eduarda De Oliveira Matos (matosmariaeduarda51@gmail.com)

Maria Eduarda Ferreira Magalhães (dudaf_06@icloud.com)

Maria Tereza Pereira Silva (mariaterezacademico@gmail.com)

Mariana Costa Pereira Silva (marianacpereira2017@gmail.com)

Victoria De Almeida Furbino Mendanha (victoriafurbinomendanha@gmail.com)

Regiane De Melo (regiane.melo@ifmg.edu.br)

Denise Félix Quintão (denise.quintao@ifmg.edu.br)

As redes sociais são consideradas grande fator de influência e seus membros costumam serem fortes formadores de opinião. Dentro desta ótica, surgiram os denominados influencers fitness, que compartilham nas redes sociais suas experiências, dificuldades, superações e até orientações de treino e alimentação para seus seguidores. Diante disso, a pesquisa teve como objetivo identificar a influência das redes sociais no consumo alimentar de indivíduos praticantes de exercícios físicos dos Vales do Jequitinhonha e do Rio Doce, MG. O estudo foi aprovado pelo CEP do IFMG, nº

74810123.9.0000.0293. Realizado entre agosto e outubro de 2024, contou com 206 adultos de 20 a 59 anos que concordaram com o TCLE. Foi utilizado um questionário on-line incluindo 38 perguntas sobre dados pessoais, atividade física, redes sociais e dietas restritivas. Os dados foram analisados no Microsoft Excel 2019 e apresentados em média, mediana e percentual. Ao final, os participantes receberam um fôlder alertando sobre os riscos das dietas da moda. Grande parcela dos avaliados (71,8%) seguem em suas redes sociais algum tipo de influencer fitness. Destes, 44,2% relatam influência tanto na prática de exercícios físicos quanto no hábito alimentar, tendo com influenciadores, principais, nutricionistas (49,8%), influencers fitness (36,7%) e amigos (32,6%). Quanto às dietas da moda, 23,8% relataram adesão a dieta restritivas, principalmente Low Carb (42,8%) e Jejum Intermitente (34,6%). A principal motivação foi o desejo de emagrecimento rápido (44,9%), seguido pela busca por uma vida mais saudável (42,8%) e um corpo mais bonito (38,7%). A pesquisa também revelou que 26,5% dos participantes experimentaram efeitos adversos ao adotar dietas da moda, como dores de cabeça (69,2%), cansaço (53,8%) e dificuldade para dormir (46,1%). Apesar disso, 95,9% alcançaram algum objetivo, como emagrecimento rápido (51%) e aumento de massa magra (30,6%). Conclui-se que, embora muitos participantes tenham recebido acompanhamento profissional, a pesquisa destaca a forte influência das redes sociais no comportamento alimentar e na prática de exercícios, especialmente em relação à adesão a dietas da moda. Dado o impacto potencial dessas dietas na saúde, os resultados indicam a importância de uma orientação profissional adequada para prevenir possíveis danos à saúde.

Palavras-chave: dietas da moda; hábitos alimentares; internet; atividade física.