

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: RISCO OU BENEFÍCIO?

Geovanna Estephanie Rodrigues de Sá¹

João Pedro Ramos Fernandes²

Marília da Silva Guimarães Bernardes³

Paula Novais Rabelo⁴

RESUMO

A disseminação de conteúdos de educação nutricional na internet tem sido estudada como forma de promover participação social e fortalecer políticas públicas de alimentação. Este estudo teve como objetivo analisar o impacto de conteúdos de educação online sobre o público geral, considerando aspectos de comunicação, clareza, comportamentos alimentares e atitudes em relação ao corpo. Foi realizada uma revisão bibliográfica, com seleção de três artigos de 2025, pesquisados no PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Os resultados indicam que as mídias sociais desempenham um papel misto na promoção da saúde nutricional. Plataformas digitais podem ser ferramentas eficazes para disseminação de informações educativas, promovendo práticas alimentares saudáveis e fortalecendo a educação alimentar, quando conteúdos institucionais e de movimentos sociais são claros e bem estruturados. Por outro lado, a exposição a padrões estéticos exagerados e dietas da moda estão associados ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Além disso, a falta de alfabetização midiática aumenta a vulnerabilidade a conteúdos prejudiciais. Por esse motivo, estratégias de comunicação digital, como linguagem acessível, uso de recursos visuais e abordagem de diversidade corporal, podem facilitar a compreensão e reduzir riscos de desinformação. Assim, vemos que a cultura alimentar digital indica que conteúdos bem estruturados ampliam o conhecimento sobre alimentação, enquanto informações mal apresentadas geram confusão. Conclui-se que os conteúdos de educação nutricional disponíveis na internet têm impacto significativo no público geral, podendo contribuir positivamente para o conhecimento nutricional, mas seu efeito depende da qualidade, clareza e responsabilidade na divulgação da informação.

Palavras- chave: Educação nutricional; Hábitos alimentares; Intervenções digitais; Redes sociais.

1 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

4 Docente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

