

PESQUISA DE CAMPO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**EXTREMISMO ALIMENTAR E A INFLUÊNCIA DIGITAL NA CONSTRUÇÃO
DE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES EM MULHERES**

Evelyn Fonseca Lucena (evelynlucena00@gmail.com)

Igor Cristovam (igorcrystovam15@gmail.com)

Maxsuel Da Silva Souza (silvamaxsuel8905@gmail.com)

Tauana Mara Da Silva (tauanamara36@gmail.com)

O presente trabalho aborda como tema principal o extremismo alimentar promovido pela influência digital, considerando o crescente impacto das redes sociais na promoção do conhecimento e construções de padrões alimentares e comportamentais. Atualmente, observa-se o consumo de conteúdos em meios digitais que exaltam a aderência de dietas restritivas, corpos ideais e práticas alimentares extremas que contribuem para a distorção da realidade de uma alimentação saudável. Este artigo tem como objetivo identificar a influência das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres entre 15 a 30 anos, além de avaliar a percepção e busca destas por profissionais da nutrição como nutricionistas e nutrólogos para acompanhamento nutricional comparado a criadores de conteúdo digital nem sempre qualificados. O conteúdo contou ainda com uma busca na literatura atualizada baseada em três grandes áreas temáticas, sendo elas: A exposição de ideais corporais, como a cultura do corpo “limpo”; a promoção de normas alimentares promovidas por criadores de conteúdo; e as vulnerabilidades individuais, como autoestima e impulsividade. A metodologia abordada foi observacional e prospectiva. Um link compartilhado

nas redes sociais permitiu a participação de 22 mulheres voluntárias para a coleta de dados através de um questionário. Os dados foram tratados por meio de números e estatísticas, destacando-se os resultados mais significativos de cada questão envolvendo hábitos alimentares, redes sociais e suas influências e adesão de dietas extremistas como jejum intermitente, crudivorismo, low carb, etc. Os resultados indicaram que 72,7% das participantes seguem ou já seguiram dieta ou estilo alimentar influenciados por algum perfil na internet, sendo esta, uma dieta restritiva ou não. Cerca de 40,9% das participantes já deixaram de consumir alimentos dentro de sua rotina normal por influência de conteúdos midiáticos. Observou-se também que o acompanhamento de conteúdos digitais promovidos por influenciadores com a temática voltada para saúde, alimentação saudável e emagrecimento é superior ao de profissionais da área da saúde qualificados para tal, logo, o risco de práticas alimentares inadequadas ou extremas se tornam crescentes. Vale ressaltar que apenas 27,3% das participantes acompanham mais que 3 profissionais de nutrição nas redes sociais, um número pequeno quando relacionamos o conteúdo consumido por esse público dentro da área temática. Conclui-se que os resultados acima supracitados são específicos da população estudada, sendo este um fator limitante para a generalização dos dados desta pesquisa, porém, torna-se necessário promover a alfabetização midiática no campo alimentar, ampliando o acesso a orientações nutricionais confiáveis advindas de profissionais da nutrição. A longo prazo é de interesse desses profissionais fomentar intervenções neste tipo de comportamento midiático, a fim de promover a educação nutricional, principalmente em mulheres que sofrem com a baixa estima e a impulsividade no comportamento alimentar. Esta pesquisa foi realizada em caráter observacional, sem identificação das participantes, garantindo anonimato e sigilo das voluntárias, conforme preconiza a Resolução CNS nº 510/2016. Não houve risco direto às participantes.

Palavras-chave: extremismo alimentar; redes sociais; influenciadores digitais; alimentação.