

INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE OS PADRÕES ESTÉTICOS E RISCOS ATRIBUÍDOS AO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Laryssa Gomes de Sousa¹

RESUMO: A mídia é considerada como uma ferramenta atual importante para repasse de informação para a população, sendo capaz de influenciar o estilo de vida dos indivíduos. Dentre os fatores que influenciam o comportamento alimentar, ressalta-se a utilização da mídia social que pode vir a gerar consequências sobre as causas atreladas a comportamentos alimentares irregulares, como a insatisfação com o corpo e a internalização de ideais de corpo perfeito. **Objetivo:** Realizar a revisão bibliográfica de artigos que abordem a temática das mídias sociais em relação aos padrões de beleza e os possíveis riscos à saúde dos indivíduos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, a busca de artigos se realizou nas bases de dados: Scielo, Google acadêmico e Lilacs. Foram incluídos no estudo referências de 2012 a 2021, priorizando os últimos cinco anos de pesquisas realizadas no Brasil, no idioma português. **Resultados:** A mídia possui forte influência propagando muitas vezes matérias que induzem o culto à magreza, promovendo nos indivíduos insatisfação corporal. A saúde muitas vezes é ignorada frente à necessidade da busca pelo corpo perfeito, uma vez que os procedimentos cirúrgicos envolvem riscos e complicações, assim como a realização de dietas milagrosas ou jejuns sem supervisão de um profissional. **Conclusão:** Conclui-se que as mídias sociais podem influenciar negativamente no bem-estar físico e emocional dos indivíduos no que diz respeito aos padrões de beleza impostos, incentivando o emagrecimento que pode ser realizado de maneira errônea, colocando em risco a saúde da população.

Palavras-chave: Mídias sociais. Emagrecimento. Saúde.

Área Temática: Saúde Pública.

ABSTRACT: The media is considered an important current tool for passing on information to the population, being able to influence the lifestyle of individuals. Among the factors that influence eating behavior, the use of social media stands out, which can lead to consequences linked to irregular eating behaviors, such as dissatisfaction with the body and the internalization of perfect body ideals. **Objective:** Carry out a bibliographical review of articles that address the theme of social media related to beauty standards and possible risks to the health of individuals. **Methods:** This is a narrative literature review, the search for articles was carried out in the databases: Scielo, Google Scholar and Lilacs. References from 2012 to 2021 were included in the study, prioritizing the last five years of research carried out in Brazil, written in brazilian portuguese. **Results:** The media has a strong influence, often propagating articles that induce the cult of thinness, promoting body dissatisfaction in individuals. Health is often ignored in face of the need to search for the perfect body, since surgical procedures involve risks and complications, as well as miraculous diets or fasting without the supervision of a professional. **Conclusion:** It is concluded that social media can negatively influence the physical and emotional well-being of individuals with regard to imposed beauty standards, encouraging weight loss that can be performed erroneously, putting the health of the population at risk.

Keywords: Social Media. Weight Loss. Health.

¹Faculdade Venda Nova do Imigrante, Brasília, Distrito Federal.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidades (MAIO., et al., 2021).

Atualmente o excesso de peso e as inadequações do estado nutricional vem aumentando consideravelmente, devido a isso as pessoas estão propensas a buscar estratégias em prol da redução ponderal, visando melhorar o bem-estar, e desse modo conseguir um adequado estado nutricional (JOB; OLIVEIRA, 2019).

A mídia é considerada atualmente como uma ferramenta importante para repasse de informação para a população, sendo capaz de influenciar o estilo de vida dos indivíduos tanto positivamente quanto negativamente. Desse modo, levanta-se a discussão sobre o impacto social dos meios de comunicação em relação ao sistema de saúde da população (COLL; AMORIM e HALLAL, 2010).

Dentro dos diversos fatores que influenciam o comportamento alimentar de adultos jovens, ressalta-se a utilização da mídia social e as consequências da influência sobre as causas atreladas a comportamentos alimentares irregulares, como a insatisfação com o corpo e a internalização de ideais de corpo perfeito. O modelo biopsicossocial teórico demonstra que a mídia social é responsável pela propagação social de ideais de corpo, que pode culminar em dois desfechos: a insatisfação corporal e a restrição alimentar, na qual são apontados como fatores de risco para o desencadeamento de transtornos alimentares, e disfunções nas relações com os alimentos (ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020).

A preocupação sobre a saúde é colocada em segundo plano, na busca por procedimentos que visam moldar o exterior considerado aceitável pela sociedade, o mercado estético se molda às demandas dos clientes prometendo resultados rápidos e milagrosos. As redes sociais evidenciam uma busca por dietas milagrosas colocando alimentos individualmente como responsáveis por realizar o emagrecimento, prometendo resultados que não são alcançados sem uma mudança para um estilo de vida saudável com atividade física e alimentação equilibrada (CASTRO; CATIB, 2014).

O tema apresentado é de extrema relevância para a compreensão dos impactos das mídias sociais na saúde da população, uma vez que ao impor padrões estéticos leva os indivíduos a colocarem a saúde em risco em busca do corpo ideal, realizando sem o auxílio

de profissionais dietas da moda, uso indiscriminado de medicamentos, exercícios sem acompanhamento dentre outros. Sendo assim, O objetivo geral do trabalho é realizar a revisão bibliográfica de artigos que abordem a temática da influência da mídia no contexto da saúde e do processo de emagrecimento da população, bem como artigos que relatem sobre a importância da mudança de hábitos para emagrecer de forma saudável.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa, no qual foram utilizados artigos científicos que abordavam a temática de obesidade e emagrecimento, dietas da moda, influência da mídia no emagrecimento, padrões de beleza.

Para a coleta de dados foram utilizadas as bases de dados: Google, acadêmico, Scielo e Lilacs. Delimitando os critérios de inclusão foram utilizadas referências de 2012 a 2021, no idioma português, de pesquisas realizadas no Brasil, dando prioridade a artigos dos últimos cinco anos de publicação. Os descritores em Saúde (DeCs) utilizados foram: Mídias sociais, emagrecimento e saúde. Durante a pesquisa foram utilizados os operadores booleanos AND, OR, NOT.

Sendo assim os resultados estão divididos por temática onde são abordados na sequência sobre obesidade, hábitos alimentares, padrões estéticos, mídias sociais, riscos à saúde, dietas da moda, plano alimentar adequado e a importância de um acompanhamento profissional e relevância da promoção da saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Brasil, nos anos de 2006 a 2018, os índices de obesidade apresentaram um crescimento de 67,84%, e o sobrepeso atinge 55,7% dos brasileiros, de acordo com informações levantadas pelo Ministério da Saúde. Desse modo reiteram que novos procedimentos devem ser realizados com o acompanhamento nutricional visando incentivar mudança de hábitos, buscando o equilíbrio. Para se alcançar um novo estilo de vida, o primeiro passo é mudar os hábitos alimentares (SANTOS, 2020).

As práticas e os hábitos alimentares são formados tendo como base os determinantes socioculturais. Atualmente no mundo moderno, os meios de comunicação exercem um papel na formação e desconstrução de práticas alimentares, a mídia possui forte influência propagando muitas vezes matérias que induzem o culto à magreza, o que promove nos indivíduos insatisfação corporal, incentivando a prática de dietas restritivas

(SILVA., et al, 2020).

Atualmente há um crescimento pela busca da beleza e encaixe nos padrões estéticos exigidos pela sociedade, na qual são considerados bonitos um corpo magro, independentemente das condições de saúde dos indivíduos. Devido a isso diversas pessoas, especialmente as mulheres, se sujeitam a dietas muitas vezes inadequadas e restritivas, e prejudicam a saúde a fim de ter um controle ponderal, inclusive utilizando métodos invasivos e drásticos como os procedimentos cirúrgicos (DUARTE; SOUZA; FRANCISQUETI, 2018).

Mesmo que indiretamente, as redes sociais podem influir para a baixa autoestima e na necessidade de encaixar-se nos padrões de beleza. Tais conteúdos podem influenciar diretamente no comportamento alimentar. Por meio de uma pesquisa qualitativa foi observado que fotos publicadas pelo Instagram, Facebook dentre outras redes sociais exibem jovens arrumadas aparentando felicidade, expressando estar dentro dos padrões de beleza impostos. Quando são divulgadas imagens que representam corpos que atendem a um padrão estético hegemônico e respondem ao desejo das outras pessoas, ao mesmo tempo, em que as pessoas constantemente lutam contra o cansaço e o envelhecimento. Em virtude disso aumentam os cuidados físicos da população como forma de se preparar para o enfrentamento das expectativas sociais e julgamentos (COPETTI e QUIROGA, 2018).

O culto ao corpo cresce cada vez mais nos meios de comunicação, os mesmos colaboram com a propagação desse padrão de beleza e estética e favorecem a formação de conceitos equivocados sobre saúde na busca pelo corpo ideal. É neste contexto que surgem diversas opções de dietas “milagrosas” na qual prometem perda ponderal rápida e sem esforços: denominadas dietas da moda (SILVA., et al., 2020).

A saúde muitas vezes é ignorada frente a necessidade da busca pelo corpo perfeito, uma vez que os procedimentos cirúrgicos envolvem riscos e complicações no pré e pós-operatório, assim como a realização de dietas milagrosas ou jejuns sem a supervisão de um profissional (MAIO., et al., 2021).

Em um estudo realizado com adolescentes observou-se uma insatisfação corporal em mais de 80% das entrevistadas, independente da escolaridade materna e classe social, verificando uma maior insatisfação entre as adolescentes com sobrepeso e obesidade. A grande maioria mesmo com o peso adequado, estavam insatisfeitas com a sua imagem corporal, manifestando a vontade de ter uma silhueta menor. As mulheres demonstram estarem mais propensas ao descontentamento com o corpo (LIRA., et al., 2017).

As diversas tentativas de perda ponderal e o efeito sanfona, possuem altos índices em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Os altos índices aumentam de desenvolver transtornos alimentares, ansiedade, depressão, patologias como diabetes tipo 2 e hipertensão, além de fraturar, corroborando para o aumento da mortalidade de modo geral (FOCHESATTO, 2020).

Frequentemente somos bombardeados por informações alarmantes sobre o que devemos ou não comer, concomitantemente em que ocorre uma publicidade de alimentos extremamente atrativos e palatáveis. Tal fato contribui para o aumento da ansiedade sobre o que comer, uma vez que as informações recebidas são contraditórias, as dicas veiculadas principalmente em revistas são sensacionalistas classificando individualmente um alimento ou nutriente como “vilões da saúde” devendo ser evitados por serem venenos para o corpo, segundo as autoras não existe alimento bom ou ruim, é que reportagens como esta são consideradas terrorismo nutricional, uma vez que os alimentos não devem ser classificados isoladamente, o que ocorre também ao classificar um alimento pela presença de um nutriente capaz de atingir um objetivo específico somente (LEITE, 2021).

O termo “dieta” provém do grego *díaita* que tem o significado “modo de vida” ou “modificação do estilo de vida”. No sentido concreto significa um comportamento ampliado ao longo do tempo, na qual adere-se a ações que de acordo com repetições sistemáticas possibilitam a concretização do “modo de vida”. Embora tenha o seu significado real, o termo dieta é por inúmeras vezes referido de forma errônea pela mídia, e sendo popularmente propagado como sinônimo de restrição alimentar objetivando à perda de peso (FALCATO; GRAÇAS, 2015).

A realização indiscriminada de dietas restritivas podem causar danos à saúde dos praticantes, são inadequadas devido às limitações alimentares, sendo as mesmas de difícil adesão e continuidade. Mesmo não sendo consideradas adequadas do ponto de vista nutricional, para a busca de perda ponderal, as referidas dietas alcançam muitos adeptos esperançosos por usufruir de um corpo dentro dos padrões (SILVA., et al, 2020).

Na busca pelo padrão, frequentemente as pessoas escolhem agir por conta própria, seja perguntando a conhecidos, pesquisando em sites e neste caso as redes sociais oferecem um fácil acesso deste conteúdo, buscar ler revistas, adquirir produtos milagrosos que são oferecidos ou realizando procedimentos estéticos, a procura por um profissional de saúde habilitado fica em última opção (CAMPANA; FERREIRA e TAVARES, 2012).

Um plano alimentar deve ser montado por um nutricionista que visará a qualidade,

quantidade, adequação e harmonia do cardápio, respeitando a individualidade e as impossibilidades de cada pessoa, abarcando a realidade cultural, social e a renda, buscando alcançar as necessidades calóricas e os valores ideais de macro e micronutrientes. Outra forma de trabalho é através da nutrição comportamental que busca além de dieta, melhorar o relacionamento das pessoas com a comida, buscando o entendimento sobre os objetivos, o que leva a melhora do estilo de vida.(MAIO., et al., 2021).

Como um fonte confiável foram criadas uma série de diretrizes alimentares com o objetivo de combater os danos à saúde. O denominado Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) foi criado pelo Ministério da Saúde com o objetivo de direcionar a população de como se alimentar de forma adequada, informando quais alimentos se devem ser consumidos com frequência, bem como quais deveriam ser consumidos com moderação ou evitados (LEITE, 2021).

A promoção da saúde é vista como uma das estratégias de se produzir saúde, ou seja, como um modo de raciocinar e de agir vinculado às demais políticas e tecnologias desenvolvidas no sistema sanitário (Bezerra & Sorpreso, 2016). Arelado a isto, a educação em saúde tem como objetivos aperfeiçoar o conhecimento e a habilidade dos indivíduos, de forma a influenciar as atitudes e comportamentos necessários para manter ou melhorar sua saúde. Deve ser uma parte integrante da correspondência entre profissionais de saúde e pacientes (Bastos & Ferrari, 2011). Ambas, desta forma, correlacionam-se com o efeito de remodelar conceitos, hábitos e circunstâncias, buscando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da população.

Como uma das estratégias para se produzir saúde, destaca-se a promoção da saúde, que tem dentro das suas linhas de trabalho a educação em saúde, cujo o objetivo é aprimorar o conhecimento, desenvolvendo a autonomia dos indivíduos, influenciando as atitudes e mudando comportamentos necessários para melhorar ou manter a sua saúde e o bem-estar da população. O uso das mídias sociais trazem perspectiva no âmbito da atenção à saúde, uma vez que podem ser utilizadas pela população em geral, profissionais de saúde e pacientes para discutir sobre saúde, tendo a possibilidade de melhorar os desfechos clínicos, é uma ferramenta de interação social importante que pode auxiliar na propagação de informações (SILVA., et al., 2020).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2020), o termo “infodemia” caracteriza-se por uma abundância de informações, sendo algumas verdades e outras faltas, desse modo dificultam que as pessoas encontrem informações seguras e fontes

confiáveis ao realizar pesquisas quando necessário. Cada vez em um ritmo acelerado ocorre a propagação de notícias falsas, curas milagrosas, dentre outras que têm sido compartilhados em conjunto com informações verídicas. Tais fatos refletem em uma comunicação contraditória e duvidosa, sendo ineficiente na promoção da saúde.

Embora existam inúmeras vantagens na utilização das mídias sociais com a finalidade de transmitir saúde, é necessário que os dados divulgados sejam constantemente monitorados para que a confiabilidade e qualidade sejam garantidas. Entretanto, há uma dificuldade em promover saúde de maneira eficaz através das mídias sociais devido à grande sobrecarga de informações atrelada ao aumento da divulgação de notícias falsas (CELLIERS; HATTINGH, 2020).

CONCLUSÃO

Conclui-se que a mídia é um meio social importante que possui forte influência no cotidiano das pessoas, porém pode afetar negativamente a saúde dos mesmos induzindo o culto ao corpo ideal, muitas vezes incentivando o uso de dietas inapropriadas que colocam em risco a saúde dos indivíduos. A constante busca pelos padrões de beleza impostos pela sociedade induz os indivíduos a uma insatisfação corporal constante. No que tange a prática de dietas restritivas é evidenciado no trabalho que a mesma traz diversos prejuízos para o bem-estar físico e mental das pessoas que se submetem a prática, é importante haver mais controle das informações fornecidas nos meios sociais uma vez que pode afetar a vida dos indivíduos em inúmeros aspectos entre eles a saúde. Ressalta-se a importância de se investir em promoção de hábitos de vida saudável e a perda ponderal através da mudança do estilo de vida orientada por um profissional de saúde capacitado, cabe investir em educação permanente da população para haver conscientização para a busca de informações confiáveis na qual não colocam em risco a saúde

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, Liliane Cupertino de; GUEDINE, Camyla Rocha de Carvalho; CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 220-227, 2020.

CASTRO, Victor Hugo Aparecido de Paschoal; CATIB, Norma Ornelas. Corpo e Beleza: Como anda a saúde na busca pela perfeição estética?. **Revista Eletrônica de Educação e Ciência**, v.4, n.1, p. 37-42, 2014.

CAMPANA, Angela Nogueira Neves Betanho; FERREIRA, Lucilene; TAVARES, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes. Associações e diferenças entre homens e mulheres na aceitação de cirurgia plástica estética no Brasil. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 27, n. 1, p. 108-114, 2012.

CELLIERS, M; HATTINGH, M. A systematic review on fake news themes reported in literature. Responsible Design, implementation and use of information and communication technology: 19 th IFIP WG 6.11 **Conference on e-Business, e-Services, and e-Society**, I3E 2020, Skukuza, South Africa, April 6-8, 2020.

COLL, Carolina de Vargas Nunes; AMORIM, Tales Costa; HALLAL, Pedro Curi. Percepção de adolescentes e adultos referente à influência da mídia sobre o estilo de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 2, p. 105-110, 2010.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

DOS SANTOS SILVA, Bianca Lourrany et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020.

DUARTE, Erika Akemi Shibayama; SOUZA, Carolina Tarcinalli; FRANCISQUETI, Fabiane Valentini. Tratamento estético: impacto da prescrição nutricional nos resultados finais. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 12, n. 71, p. 329-335, 2018.

FALCATO, J.; GRAÇAS, P. A evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta”. **Rev. Nutricias**, v.24, p.12-15; 2015.

FOCHESATTO, Annelise. Comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de adultos que buscam emagrecimento por meio de dieta. 2020

JOB, A. R.; SOARES, A. C. DE O. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 78, p. 291-298, 17 fev. 2019.

LEITE, Rafaela de Araújo; DE OLIVEIRA FREITAS, Francisca Marta Nascimento. A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar. **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 5, p. 2052-2066, 2021.

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.

MAIO, Eduardo Alexandre De Carvalho et al. A URGÊNCIA PARA EMAGRECER, CORPO VERSUS SAÚDE: ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS REDES SOCIAIS. **Revista Diálogos: Economia e Sociedade** (ISSN: 2594-4320), v. 5, n. 1, p. 167-179, 2021.

SANTOS, Natalia Santana dos. Desenvolvimento de novos hábitos alimentares de participantes de um grupo de emagrecimento do recôncavo baiano. 2020.

SILVA, Bianca Lourrany dos Santos et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020.

SILVA, Eduardo de Sousa Martins. Mídia e promoção da saúde em tempos de COVID-19. **Research Society and Development**, v.9, n.8, p.842986252-e842986252, 2020.

WHO/ World Health Organization. (2020, february 2).Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-13. Recuperado de:
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3pdf>.