



**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA

Nutrição e Dietética

INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE ÀS DIETAS DA MODA

São Paulo

2021



**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA

Gabrielle Oliveira Bassi

Rayane Alves Freitas da Silva

INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE ÀS DIETAS DA MODA

Projeto de Conclusão de Curso na Escola Técnica Estadual Etec Irmã Agostina, como requisito para Obtenção do certificado de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo

2021

*Dedicamos o presente trabalho a Deus e a
Escola Técnica Estadual Irmã Agostina*

AGRADECIMENTOS

Nós alunas do curso de Técnico em Nutrição agradecemos primeiramente à Deus, porque sem Ele nada disso seria possível. Agradecemos também aos nossos pais por todo apoio, pois nós sabíamos que não seria fácil.

Agradecemos a todos os professores pela paciência, por toda atenção e dedicação que tiveram com os alunos. Muito obrigada por nos proporcionar uma nova experiência e aprendizados para todos os alunos.

Queremos agradecer aos nossos amigos que tiveram presente em todo o processo, por toda paciência que tiveram com a gente, pois é um trabalho extenso e cansativo, e conseqüentemente consumia bastante o nosso tempo, e às vezes o nosso bom humor.

Por fim, agradecemos a Etec Irmã Agostina por proporcionar essa oportunidade de ensino.

*“Manter o corpo em boa saúde é um dever... do contrário
não seremos capazes de manter a mente forte e clara”.*
(Buda)

RESUMO

Esse trabalho tem como objetivo, alertar sobre a influência que a mídia causa na população, especialmente em adolescentes e jovens adultos, os riscos que as dietas da mídia podem desencadear no futuro.

Com isso nosso principal objetivo é conscientizar uma alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar social e ambientalmente sustentável, seguindo o guia alimentar para a população brasileira.

Palavras-chave: mídia, população, sistema alimentar sustentável

ABSTRACT

This work aims to warn about the influence that the media causes on the population, especially in teenagers and young adults, the risks that media diets may trigger in the future.

With this our main objective is to raise awareness of an adequate and healthy diet derives from a socially and environmentally sustainable food system, following the food guide for the Brazilian population.

Key words: media, population, sustainable food system

SÚMARIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. JUSTIFICATIVAS	10
3. OBJETIVOS.....	11
3.1 Objetivos específicos:.....	11
4. HIPÓTESES	12
5. METODOLOGIA	13
6. O PODER DA INFLUÊNCIA DA MÍDIA	14
7. DIETAS RESTRITIVAS	16
7.1 Dieta low carb (Baixo teor de carboidratos).....	16
7.2 Dieta da Proteína	16
7.3 Dieta da Sopa.....	16
7.4 Dieta da Lua	17
7.5 Dieta Cetogênica.....	17
7.6 Jejum Intermitente.....	17
8. TRANSTORNO ALIMENTAR	18
8.1 Anorexia Nervosa – (AN).....	19
8.2 Bulimia Nervosa (BN)	19
8.3 Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)	19
9. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	20
10. RESULTADOS E DISCUSSÕES	21
11. CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIAS.....	31

1. INTRODUÇÃO

Dieta é o conjunto de alimentos e bebidas ingeridos por uma pessoa. Com isso as dietas podem ser modificadas e adaptadas com diferentes objetivos, de acordo com as necessidades nutricionais ou restrições alimentares de cada um. (BRASIL 2018)

Dentro de uma dieta que está de acordo com as necessidades estão incluídas, os macronutrientes, sendo eles: Carboidratos, Proteínas e os Lipídios. Porém, muitas dietas conhecidas, está relacionada para as pessoas de modo que tenham acesso em mídias sociais, onde geralmente não estão compostas com todas essas necessidades. Um regime dietético é definido como um sistema de regulação e regras que ditam quais os alimentos devem ser consumidos (LUPTON, 1996)

Consequências das Dietas, há um aumento do colesterol, o que pode provocar doenças cardiovasculares e cálculo biliar, a também a redução na concentração de hormônios da tireoide, diminuindo o gasto de energia em repouso, dentro outros como; Intolerância ao frio, nervosismo, queda de cabelo, diarreia, fadiga, pele seca, dificuldades de concentração e unhas secas. Com isso faz com que a tenha uma perda de peso ser necessário quando afeta a sua saúde, mas o processo deve ser feito com cuidado e respeito ao seu corpo. “Fazer dieta restritiva é uma das coisas que mais assustam e estressam o corpo e o cérebro” (DERAM, 2016)

As “dietas da moda” que estão na mídia, e prometem redução de peso rápido e sem sacrifícios, são contraversões dos diversos determinantes da saúde e da nutrição, e formam padrões de comportamento alimentar atípico nos adolescentes, adotados entusiasticamente por seus seguidores, o sucesso dessas dietas é atribuído especialmente à motivação inicial das pessoas pelo contato com algo novo, além da promessa de resultados rápidos. Esta busca para redução do peso tem trazido consequências negativas para a saúde das pessoas, como a adoção de dietas restritivas e aleatórias e uso de métodos inadequados para perda e manutenção de peso. (BRASIL, 2016)

2. JUSTIFICATIVAS

É de suma importância conhecer a alimentação dos adolescentes analisando e vendo a importância da alimentação e a nutrição, alinhando isso com a sua dieta e estilo de vida

3. OBJETIVOS

Conscientizar sobre o guia alimentar e os riscos que as dietas podem desencadear no futuro.

3.1 Objetivos específicos:

- Identificar onde os adolescentes buscam informações sobre alimentação,
- Reconhecer quais são as dietas mais presentes
- Orientar sobre a importância da oferta adequada de alimentos x nutrientes.

4. HIPÓTESES

Consumo de notícias em mídias sociais faz com que adolescentes pratique o que é indicado de forma incorreta, pois resultam naquilo que não se espera, sendo assim o indicado é que tenham informações de médicos nutricionistas, para orientar de acordo com o que seu organismo exige. (FERNANDES,2019)

A reeducação alimentar é um fator importante para perda de peso e que leva as pessoas a adquirir hábitos mais saudáveis e mantê-los ao longo da vida levando em consideração cultura a pessoa, respeitando a individualização de cada pessoa. (FERNANDES Priscila de Lima, 2019)

5. METODOLOGIA

Será elaborado um questionário digital (formulário google) entregue para todas as pessoas (contendo termo livre e esclarecido e informações sobre sigilo) em escolas e redes sociais com perguntas sobre como a frequência de consumo alimentar e comportamento acerca da busca de conhecimentos/influências em sua dieta

Será encaminhado para cada participante um resumo sobre a importância do consumo alimentar adequado.

6. O PODER DA INFLUÊNCIA DA MÍDIA

Com o avanço da internet nos anos 2000, criou-se ferramentas de comunicação e entretenimento que vem ganhando poder a cada ano. Em 2004 no Brasil, chegaram intensamente as redes sociais Orkut e Facebook que se tornaram muito populares por permitir criar perfis, páginas e unir pessoas de diferentes países, além de se tornar um meio para o marketing. (DAQUINO, Fernando. 2012)

De acordo com Sulz (2020). “Redes sociais são facilitadores de conexões sociais entre pessoas, grupos ou organizações que compartilham dos mesmos valores ou interesses, interagindo entre si”. Com a variedade de aplicativos sociais (Facebook, Youtube, Instagram, Twitter...)

Surgiram a mais nova carreira, os influenciadores digitais, (*digital influencers*) que apresentam diferentes áreas, games, gastronomia, maternidade, moda... O intuito é compartilhar e influenciar seus hábitos, costume e estilo de vida.

Sobre os influenciadores digitais, Grieger ANO e Francisco dizem:

Os influenciadores digitais usam seus perfis nas redes sociais digitais (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube etc.) para conversar com seu público sobre pautas cotidianas, incluindo hábitos de consumo. São indivíduos que exercem impacto acima da média, seja ele grande pequeno ou mesmo um nicho, capaz de utilizar de sua marca forte para formar um público fiel e engajado, monetizando por meio de seus conteúdos, tendo, assim, grande valor de troca para empresas de diversos segmentos. (GRIEGER e FRANCISCO, 2019, p.39).

As dietas da moda são conhecidas em qualquer lugar do mundo, com esses meios de comunicação ficou mais fácil encontrá-las, basta pesquisar palavras do tipo “Dieta para emagrecer” e uma infinidade aparece. FONTE ????

Cada dia mais cresce o número de publicações indicando o uso dessas dietas feitas por esses influenciadores. Com toda essa influência, vendem produtos, padrões

e estilos que prometem a rápida perda de peso. A mídia propaga corpos perfeitos que muitas vezes são difíceis de obter, o que pode aumentar o sentimento de negação das pessoas com o próprio corpo, caracterizando a insatisfação com a imagem corporal (AZEVEDO, 2007; alvarenga, et al., 2010; ferreira; castro; morgado, 2014).

O problema é que muitas vezes essas dietas não têm evidência científica que apoiem seu uso, prometem a perda de 5kg em uma semana, onde podem gerar transtornos alimentares. **Fonte ???**

De acordo com ~~a nutricionista britânica Rhiannon Lambert, em entrevista para o jornal:~~

Muitos de seus clientes ficaram doentes após seguirem o conselho das celebridades do Instagram. "Isso é extremamente preocupante. Com as webs celebridades substituindo profissionais de saúde qualificados, algo precisa ser feito. Eu tenho visto um aumento no atendimento de má nutrição e, em casos severos, de distúrbios alimentares decorrentes de conselhos ruins obtidos de forma online. Dietas de baixas calorias podem ser muito perigosas se seguidas de forma errada. O risco de deficiência de micronutrientes aumenta quando se reduz a ingestão de calorias, mesmo para a dieta vegana e crua. (Rhiannon Lambert)ANO.

A influência que as mídias sociais causam a cada ano, ~~um comportamento alimentar que~~ preocupa profissionais da saúde, em 2018 a plataforma de consultoria digital SEMRush, constatou que a procura da palavra "Emagrecimento", foi em média, 112 mil buscas, maior do que a procura pela palavra "Felicidade", no Google

É preciso entender que blogueiras não são nutricionistas e o que funciona para elas provavelmente não é o ideal para você. Sem perceber, somos influenciados de maneira gigantesca pelas figuras públicas encontradas nas redes sociais e devemos nos atentar no quanto isso têm impactado em nossas vidas. **fonte**

Quem também concorda com os riscos das dietas "da moda" presentes no Instagram é a nutricionista britânica Pixie Turner.

"Além disso, os influenciadores precisam estar cientes da responsabilidade que têm, particularmente quando combinam suas escolhas alimentares com um corpo esteticamente agradável, sugerindo que 'se você comer desta forma, pode ficar parecido comigo'. O que é uma mentira, já que é a genética influencia mais do que as escolhas alimentares". (Pixie Turner).

É preciso entender que blogueiras não são nutricionistas **REPETIDO** e que cada organismo é diferente. Sem perceber, somos influenciados por essas figuras públicas encontradas nas redes e devemos nos atentar o quanto isso tem impactado em nossas vidas. Devemos respeitar as necessidades do corpo e consultar um profissional da saúde. FONTE

7. DIETAS RESTRITIVAS

A dieta restritiva é aquela que incentiva o indivíduo a deixar de consumir algum macro nutriente. “ Fazer uma dieta restritiva é algo que estressa o corpo e o cérebro”. (DERAN, 2014)

7.1 Dieta low carb (Baixo teor de carboidratos)

Essa dieta é uma corrente dietética que propõe a redução da quantidade de carboidratos ingeridos através dos alimentos. A recomendação para a ingestão de carboidrato diária em uma alimentação convencional, adequada e segura é na faixa de 45 a 65%. Já na dieta Low Carb, a ingestão deste macro nutriente sofre redução na sua porcentagem que deve ser consumido ao dia (LIMA et al.,2018)

7.2 Dieta da Proteína

A dieta hiperproteica é baseada na ingestão de altos níveis de proteína, tem sido prescrita, mundialmente, como estratégia para perda de peso e combate a obesidade, sendo utilizada entre 1,2 a 1,6g/kg de peso podendo ser utilizado até 2g/kg de peso (OLIVEIRA et al.,2020)

Por exemplo, uma pessoa com 70kg, multiplica o peso corporal por 1,6kg, o resultado disso é a quantidade de consumo de proteína que ela precisa consumir diariamente.

Mas tudo aquilo consumido de forma excessiva provoca o emagrecimento de curto prazo e faz com que seu organismo desregula com a falta de outros nutrientes necessários.**REFERÊNCIAS???**

7.3 Dieta da Sopa

Consumo de alimentos leves e com poucas calorias ao longo do dia, incluindo sopa de legumes e carnes magras como frango e peixe no almoço e no jantar, e frutas,

iogurtes e chás ao longo do dia, além de ser necessário beber bastante água. (Garcez, **Marcela**. São Paulo)

7.4 Dieta da Lua

Consumo apenas de beber líquidos durante 24 horas em cada mudança de fase da lua, que ocorre uma vez por semana. Assim, a cada mudança da lua só é permitido consumir líquidos como sucos, sopas, água, chá, café ou leite, sempre sem açúcar.(REIS, **Manuel**. 2021)

7.5 Dieta Cetogênica

A dieta cetogênica é um plano alimentar que tem como objetivo aumentar a ingestão de alimentos com alto teor de gordura, como carnes e queijos, e diminuir aqueles ricos em carboidratos. Essa dieta segue um padrão que recomenda a ingestão de 75% de gordura, 20% de proteína e 5% de carboidratos (ZANIN, Tatiana. 2021)

7.6 Jejum Intermitente

Jejum intermitente é um método de emagrecimento usado para intercalar períodos de jejum com períodos de alimentação. O objetivo é fazer com que o corpo utilize os estoques de gordura e com isso haja uma perda de massa gorda. (ZANIN, Tatiana. 2021)

Originalmente foi criado com o objetivo de tratar a hiperglicemia, em 1916 teve com o objetivo inicial ser usado para baixar a resistência à insulina e isso faz com que o jejum intermitente seja mais recomendando para quem tem grandes resistência à insulina, pessoas em grade sobrepeso, obesidade ou pessoas diabéticas, mas para quem tem o corpo dentro do normal, quando se faz jejum intermitente, você acaba tendo perda de massa muscular. (Natacci, Lara. 2020)

Conclui-se que dietas para controlar o peso não são eficazes a longo prazo. Artigos como " Dietas não são a resposta" nos mostra que em longo prazo as dietas com muita restrição calórica têm como principal consequência a ganha de peso, muitas pessoas recuperam o peso ou até dobram, por conta de transtornos alimentares desenvolvidos ao longo da dieta extremamente restritiva. Natacci, Lara.2020)

8. **TRANSTORNO ALIMENTAR** RETIRAR O TÍTULO E CONTINUAR O PARÁGRAFO...

Transtornos alimentares descrevem como doenças que são caracterizadas por hábitos alimentares irregulares e sofrimento grave ou preocupação com o peso ou a forma do corpo. Está relacionado a uma má ingestão, sendo ela inadequada ou excessiva de alimentos, isso pode se desenvolver durante qualquer fase da vida, mas geralmente aparecem durante a adolescência ou na idade adulta jovem, isso inclui o pelo meio **social**, econômico e estudantil. (Rocha Marques, M., Pires Sanches, M. D., & de Sales Ferreira, J. C. (2021))

Essa fase é marcada por mudanças físicas, comportamentais e psicossociais e transformações relacionados à formação de autoimagem. (Rocha Marques, M., Pires Sanches, M. D., & de Sales Ferreira, J. C. (2021))

Com isso os transtornos alimentares possuem uma grande capacitância de interferência no modo de vida dos adolescentes, e na medida em que o tempo passa, compromete sua própria saúde física e mental, pois além de comprometer a visão de si próprio, afere dificuldades em se sociabilizar em meio a sociedade, pois ele fica focado em não ganhar peso ou de perder peso que acaba adquirindo outros tipos de patologias que podem levar ao óbito. (Rocha Marques, M., Pires Sanches, M. D., & de Sales Ferreira, J. C. (2021))

Os critérios para diagnóstico dos Transtornos Alimentares são determinados pela APA, divulgados no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V (DSM-V), são descritos para pica, transtorno de ruminação, transtornos alimentar restritivo/evitativo, anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar (American psychiatric association, 2014).

Os transtornos alimentares mais comuns, incluem Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno da Compulsão Alimentar que afetam tanto mulheres quanto homens. (Eating Disorder Hope. Eating Disorders: Causes, Symptoms, Signs & Treatment Help. May 1st, 2017)

8.1 — Anorexia Nervosa — (AN)

O homem ou a mulher que sofrem de Anorexia nervosa normalmente tem um medo obsessivo de ganhar peso, recusa em manter um peso corporal saudável e uma percepção irreal da imagem corporal. Muitas pessoas com anorexia nervosa limitam ferozmente a quantidade de comida que consomem e se consideram com sobrepeso, mesmo quando estão claramente abaixo do peso. (Eating Disorder Hope. Eating Disorders: Causes, Symptoms, Signs & Treatment Help. May 1st, 2017)

A anorexia pode ter efeitos prejudiciais à saúde, como danos cerebrais, insuficiência de múltiplos órgãos, perda óssea, dificuldades cardíacas e infertilidade. O risco de morte é maior em indivíduos com essa doença. (Eating Disorder Hope. Eating Disorders: Causes, Symptoms, Signs & Treatment Help. May 1st, 2017)

8.2 — Bulimia Nervosa (BN)

Este transtorno alimentar é caracterizado por compulsão alimentar repetida, seguida por comportamentos que compensam os excessos, como vômitos forçados, exercícios excessivos ou uso frequente de laxantes ou diuréticos. Homens e mulheres que sofrem de Bulimia podem temer o ganho de peso e sentem-se gravemente infelizes com o tamanho e a forma do corpo. (Eating Disorder Hope. Eating Disorders: Causes, Symptoms, Signs & Treatment Help. May 1st, 2017)

O ciclo de compulsão alimentar e purgação é, tipicamente, realizado em segredo, criando sentimentos de vergonha, culpa e falta de controle. A Bulimia pode ter efeitos prejudiciais, como problemas gastrointestinais, desidratação grave e dificuldades cardíacas resultantes de um desequilíbrio eletrolítico. (Eating Disorder Hope. Eating Disorders: Causes, Symptoms, Signs & Treatment Help. May 1st, 2017)

8.3 — Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)

São indivíduos que sofrem de Transtorno da compulsão alimentar compulsiva frequentemente perdem o controle sobre sua alimentação. Diferentemente da Bulimia nervosa, no entanto, episódios de compulsão alimentar não são seguidos por comportamentos compensatórios, como purgação, jejum ou exercícios excessivos. Por causa disso, muitas pessoas que sofrem dessa condição podem ser obesas e com maior risco de desenvolver outras condições, como doença cardiovascular.

~~Homens e mulheres que lutam contra esse distúrbio também podem experimentar sentimentos intensos de culpa, angústia e constrangimento relacionados à compulsão alimentar, o que poderia influenciar a progressão do distúrbio alimentar. (Eating Disorder Hope. Eating Disorders: Causes, Symptoms, Signs & Treatment Help. May 1st, 2017)~~ **RETIRAR E MANTER APENAS DEFINIÇÃO DE TRANSTORNO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .(JUNTAR EM DOIS PARÁGRAFOS).**

9. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A maioria dessas dietas da moda que são divulgadas nas mídias podem trazer diversas consequências para o organismo humano. Por fazerem uma alta restrição alimentar é prejudicial ao corpo.

De acordo com o Guia Alimentar para população brasileira (2014, p.125) “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
3. Limitar o consumo de alimentos processados
4. Evitar o consumo de alimentos ultra processados
5. Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
6. Fazer compras em locais que ofertam variedades de alimento ou minimamente processados
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
9. Dar preferência quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

~~Para elaborar uma boa refeição, o Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) propõe um guia do prato saudável,~~

~~50% Fibras, vitaminas e minerais (hortaliças e legumes)~~

~~25% carboidratos~~

~~25% proteína (podendo ser de origem animal ou vegetal).~~

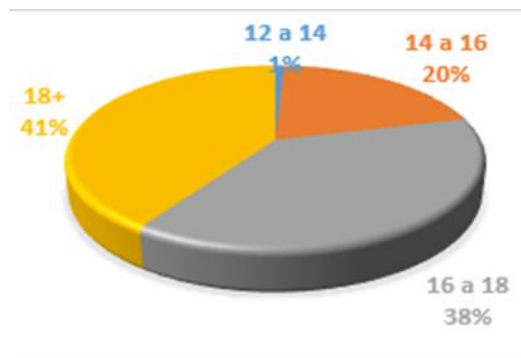
Antes de fazer qualquer mudança na alimentação, consulte um profissional para orientar sobre a ingestão correta de alimentos, adequado para cada tipo físico.

“O nutricionista estuda os alimentos e o efeito que eles produzem em nosso organismo. De forma resumida, elabora planos alimentares para indivíduos a partir de um diagnóstico nutricional” (Meneghini, 2021). **MANTER OS PASSOS DO GUIA**

10. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O formulário foi liberado durante 7 dias, obtemos 124 respostas. Separados em 4 etapas, sendo eles; perfil social, econômico, consumo alimentar e acesso à internet

Gráfico 1 - Idade

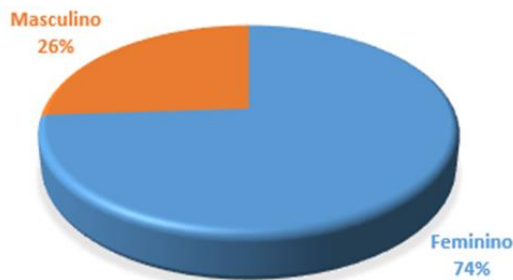


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021. **SÓ SOBRENOME, ANO**

Conforme o gráfico sobre a Idade dos entrevistados, **41% tem mais de 18 anos**, 38% de 16 a 18 anos, 20% de 14 a 16 anos e 1% de 12 a 14 anos.

A partir da análise, podemos perceber que a maioria dos indivíduos são maiores de 18 anos e logo em seguida são adolescentes de 16 a 18 anos. Sendo assim, eles são responsáveis por aquilo que eles se alimentam, seja saudável ou não. **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÔEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

Gráfico 2 - Sexo/identidade de gênero

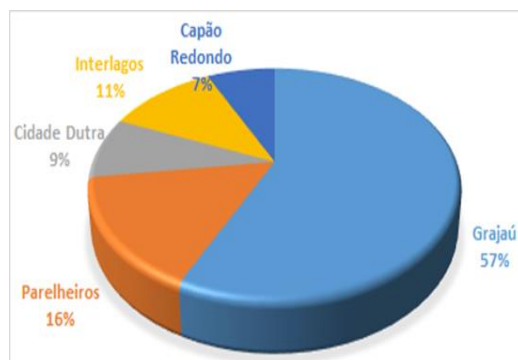


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

Os resultados apontaram que 74% dos participantes são do sexo feminino

Conforme os dados obtidos pelo gráfico, notamos que a maioria dos entrevistados foram do sexo feminino, mostrando maior interesse sobre perfil consumo alimentar.

Gráfico 3 - Bairro

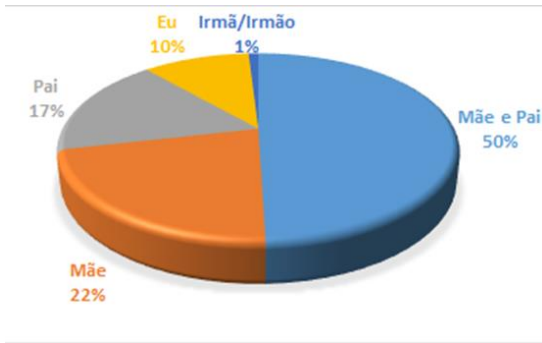


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

Dos 124 entrevistados, 57% moram na região Grajaú, 16% Parelheiros, 11% Interlagos, 9% Cidade Dutra e 7% Capão Redondo.

Conforme os dados obtidos, percebe – se que 57% de pessoas moram na região do Grajaú, sendo assim todas elas tem acesso a mesma rede de alimentação, como mercados, feiras e produtos naturais. **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÔEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

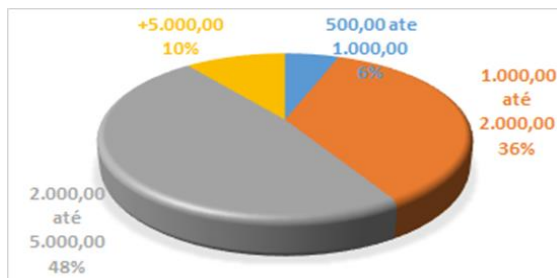
Gráfico 4 - Quem é o responsável pela renda da família?



Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

De acordo com o gráfico, 48% tem a renda familiar entre 2.000,00 e 5.000,00, 36% de 1.000,00 até 2.000,00, 10% tem renda maior que 5.000,00 e 6% de 500,00 até 1.000,00.

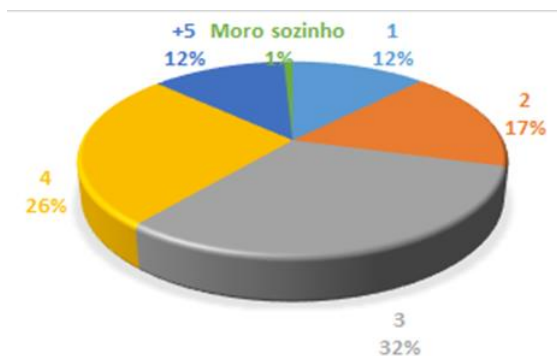
Gráfico 5 - Renda familiar



Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

Os resultados obtidos pelo gráfico, foram Em relação a renda familiar que 50% responderam que Mãe e Pai são responsáveis pela renda familiar, 22% apenas a mãe e 17% apenas o pai, 10% responderam que são os responsáveis pela renda e 1% o Irmão/Irmã.

Gráfico 6 - Quantas pessoas moram com você?

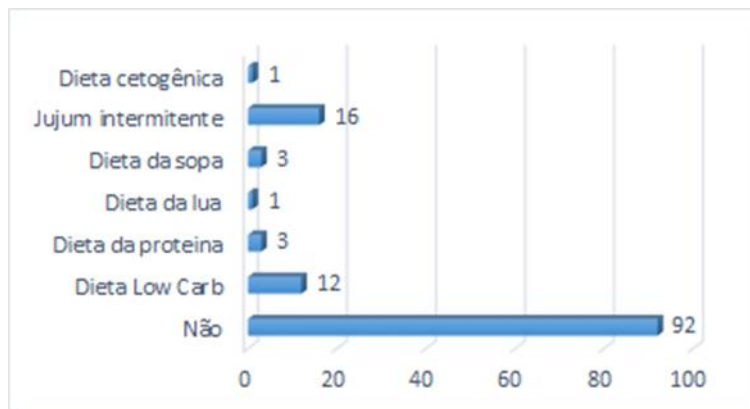


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

Conforme o gráfico sobre a quantidade de pessoas que moram com você, 32% responderam que moram com 3 pessoas, 26% com 4, 17%, 2 pessoas, 12% responderam mais de 5 e somente com 1 pessoa e apenas 1% mora sozinho (a).

~~Sendo assim, notamos que 32% de pessoas moram com 3 pessoas, concluindo o acesso a alimentos como saudáveis ou não saudáveis são consumidas por mais de um indivíduo.~~ **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÕEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

Gráfico 7 - Você faz/fez alguma dieta? Se sim, quais?



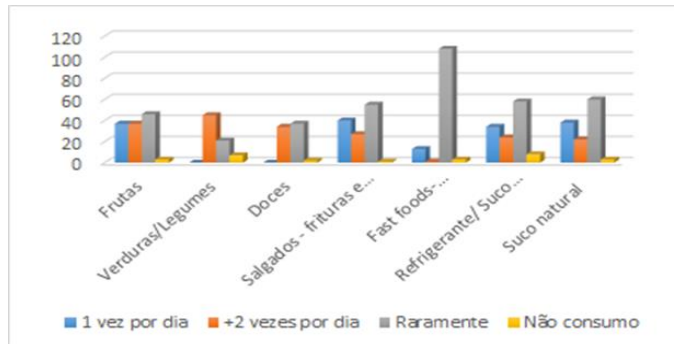
Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

No gráfico acima, nota-se que 92 pessoas não fazem nenhum tipo de Dieta, 16 responderam Jejum Intermitente, 12 responderam a Dieta Low Carb, 3 Dieta da Proteína, 3 Dieta da Sopa, 1 Dieta da Lua e 1 Dieta Cetogenica.

Podemos observar que mesmo que grandes partes não fazem dietas que a mídia influencia, o restante obtém informações e praticam dietas que não são recomendadas fazer com o resultado de um curto período. **VOCÊS NÃO COMENTAM,**

APENAS EXPÕEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.

Gráfico 8 - Qual é a frequência de ingestão de alimentos dos seguintes alimentos?

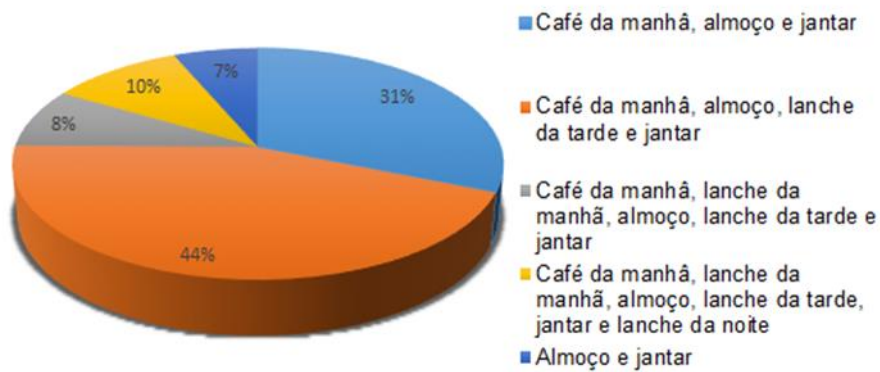


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

Observe-se no gráfico que 46 participantes consomem raramente frutas, 52 consomem 1 vez ao dia verduras/legumes. Doces, 50 responderam que comem 1 vez ao dia, salgados- frituras e assados, 55 raramente consomem, enquanto 40 ingerem 1 vez por dia, fast foods 108 raramente consomem, refrigerantes, 34 pessoas responderam que bebem 1 vez por dia e 58 raramente e o suco natural, 60 raramente consomem.

Conforme os dados obtidos, podemos analisar, que há um consumo baixo de verduras e legumes e alimentos dentro do saudável e mesmo sendo raramente o consumo de industrializados, fast foods, refrigerantes ainda sim se encontra presente no nosso cotidiano. **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÕEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

Gráfico 9 - Quantas refeições geralmente você faz por dia?



Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

44% das pessoas informaram que consomem café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. 31% fazem café da manhã, almoço e janta. 10% café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite. 8% café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. 7% almoço e jantar.

Com base nos resultados, apenas 18% consomem de acordo com o recomendado e 44% consomem o fundamental para se saciar. **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÔEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

Gráfico 10 - Você acessa a internet todos os dias?

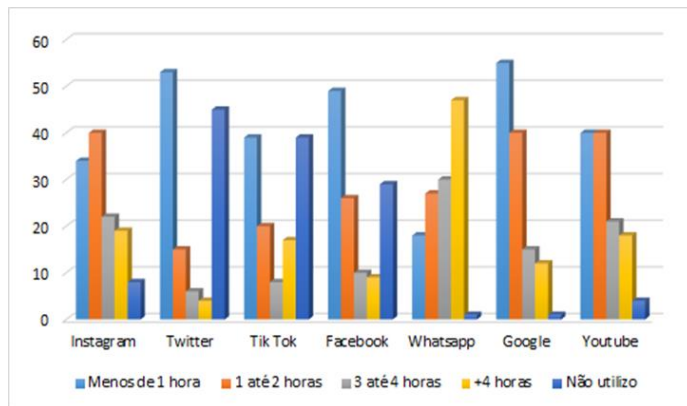


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

Todos os participantes informaram que acessam a internet todos os dias.

Observe-se que 100% das pessoas fazem o uso da internet todos os dias e com isso tem mais facilidade para obter informações sobre alimentação e dietas

Gráfico 11 - Quanto tempo que você utiliza as redes sociais diariamente?

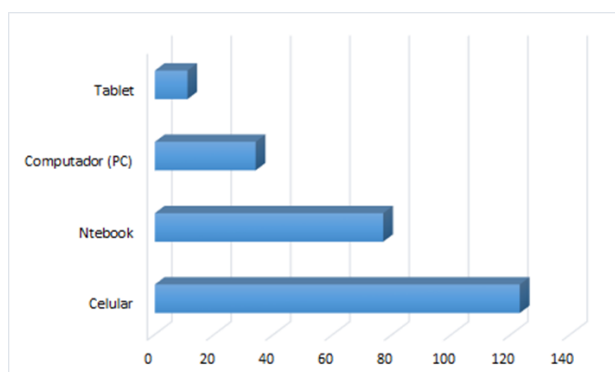


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

De acordo com o gráfico, nota-se que 40 pessoas utilizam o Instagram e 1 até 2 horas, Twitter, 53 pessoas utilizam menos de 1 hora, Tiktok, 39 responderam menos de 1 hora, Facebook, 49 utilizam menos de 1 hora, Whatsapp, 47 passam mais de 4 horas nessa rede social, Google, 55 utilizam menos de 1 hora, Youtube, 40 participantes utilizam menos de 1 hora e outros 40 de 1 até 2 horas.

Nota-se que a grande parte dos entrevistados usam com frequência as redes Instagram e Whatsapp, onde adquirem informações sobre rotinas alimentícias de outras pessoas. **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÔEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

Gráfico 12 - Quais desses meios para o acesso à internet você possui?



Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

De acordo com o gráfico, 100% dos participantes tem acesso ao celular, 62% utilizam o notebook, 27% computador, 8% tablete

Dessa forma toda obtém mais de uma ferramenta para acessar informações das redes. **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÕEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

Gráfico 13 - Você já fez alguma mudança na sua alimentação depois de ver/ler algo na internet?

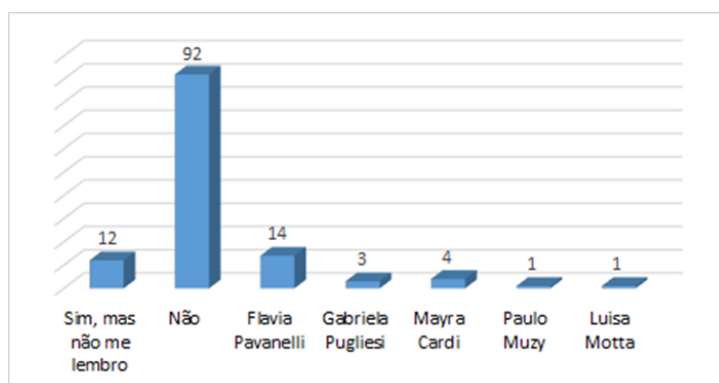


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

59% dos entrevistados responderam que sim, já fizeram ou fazem alguma mudança alimentar e 41% informaram que não fizeram.

Observamos que grandes partes fazem/fizeram alguma mudança alimentar após ver/ler algo na internet. **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÕEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

Gráfico 14 - Você segue algum dos influenciadores digitais citados abaixo?

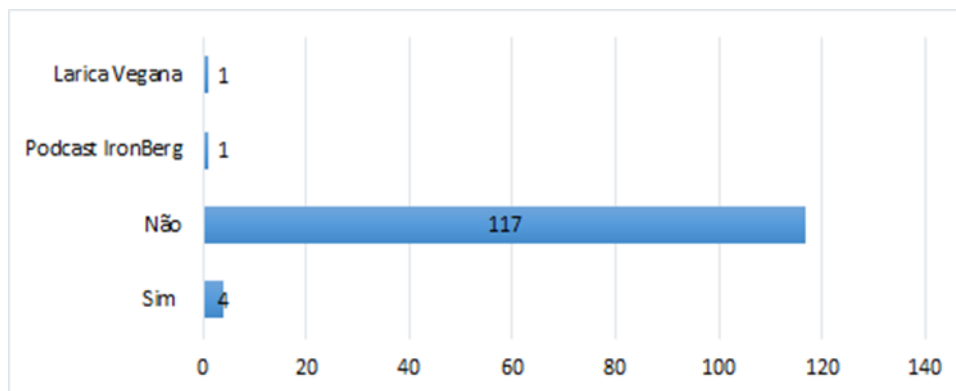


Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

O gráfico mostra que 92 pessoas não seguem influenciadores digitais que informam sobre hábitos alimentares, 12 pessoas seguem, mas não lembram o nome.

Citamos alguns influenciadores que mostram suas rotinas ou hábitos alimentares, 35 pessoas mencionam influenciadores como Flavia Pavanelli, Gabriela Pugliesi, Mayra Cardi, Paulo Muzy e Luisa Motta. **VOCÊS NÃO COMENTAM, APENAS EXPÕEM O RESULTADO, PARA COMENTAR É NECESSÁRIO USAR UM ARTIGO COMO REFERÊNCIA.**

Gráfico 15 - Você acessa sites/blogs sobre dieta?



Fonte: Gabrielle Bassi e Rayane Alves, 2021.

117 pessoas não acessam sites ou blogs sobre dieta, apenas 6 pessoas acessam, sendo elas; Larica vegana e Podcast Ironberg. **SUGIRO RETIRAR ESTA PERGUNTA ?**

11. CONCLUSÃO

A CONCLUSÃO DEVE SER FEITA A PARTIR DOS RESULTADOS OBTIDOS PELO GRUPO....

~~Em virtude dos fatos mencionados, este estudo teve como objetivo mostrar a influência que as mídias sociais trazem a seus indivíduos a cada ano, onde ocorre um crescimento excessivo de transtornos alimentares e doenças decorrentes a uma má alimentação, como a prática de fazer dietas sem prescrição médica ou pelo excesso de alimentos industrializados que preocupa os profissionais da saúde.~~

A PARTIR DOS RESULTADOS OBTIDOS , PERCEBE-SE ~~Pode-se afirmar que os resultados da pesquisa, percebe-se~~ que as pessoas reconhecem a importância de um acompanhamento profissional para planejamento alimentar, elas tem acesso para obter informações nutricionais, mas são influenciadas pela forma que a mídia social impõe. As dietas da moda são reconhecidas por “emagrecer rápido” e alcançar um padrão de beleza exigido ou um corpo “fitness”, mas sem a garantia de uma alimentação equilibrada e saudável, como é recomendada pelo Guia Alimentar.

Em um dos gráficos citados, pode-se notar que 59% dos entrevistados responderam que já fizeram ou fazem alguma mudança alimentar e 41% informaram que não fizeram, dessa forma observamos que grandes partes fazem/fizeram alguma mudança alimentar após ver/ler algo na internet. Isso se torna uma grande preocupação, pois, se atualmente nos encontrarmos com este alto índice, futuramente pode agravar, devido a evolução das mídias sociais.

Dessa forma entendemos que uma dieta deve estar de acordo com as recomendações nutricionais e por prescrição médica de um nutricionista, que será

feita de acordo com suas necessidades e interesse. Não devemos ser influenciados com tudo aquilo que vemos, lemos e queremos absorver, cada corpo, organismo reage de uma forma, não existe comparação, como diz Augusto Cury "Mulheres e homens precisavam ter a convicção de que não existe beleza perfeita. Toda beleza é imperfeitamente bela. Jamais deveria haver um padrão, pois toda beleza é exclusiva como um quadro de pintura, uma obra de arte.

REFERÊNCIAS

SILVA, Julyana. **Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente**. São Paulo, 2014. **É UM LIVRO , ARTIGO? QUAL EDITORA**

PACIFICO, Gabriela. **Alimentação saudável baseada na saúde ou beleza**. Universidade Federal do Pampa | Santana do Livramento. Rio Grande do Sul. 6 a 8 de novembro de 2018 **É UM LIVRO , ARTIGO?**

TONET, Elaine. **A globalização e a influência da mídia na sociedade**. Paraná, 2014. **É UM LIVRO , ARTIGO?**

NUNES, Maria. **As consequências das Dietas da Moda para sua saúde!**. Goiânia, 2014 **É UM LIVRO , ARTIGO?**

DAQUINO, Fernando. **A história das redes sociais: como tudo começou**. 26 nov 2012 **É UM LIVRO , ARTIGO?**

SILVIA, Bianca. **A influência da mídia sobre o alimento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas / a influência da mídia no comportamento alimentar: refletindo a adoção de dietas restritivas**. Vol 6, no 10. 2020 **É UM LIVRO , ARTIGO?**

TELES, Isabela. **A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres – uma revisão de literatura**. Brasília, 2020.

BUSCA POR EMAGRECIMENTO É MAIOR QUE PELA FELICIDADE NO GOOGLE. Vida e ação. 27 Julho de 2019

BERNARDI, Fabiana. **Comportamento de restrição alimentar e obesidade**. São Paulo, 18 Fev 2005.

CONCEITO DE DIETA. Conceito.de. São Paulo, 2011

NAZATTO, Marcela. **Comparação entre os efeitos da dieta low carb e do jejum intermitente no processo de emagrecimento: síntese de evidências.** 2020

BRASIL, 2016. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

FERNANDES, Priscila. **Dietas da moda e seus malefícios: uma revisão Bibliográfica**, 2019

LIMA. **Dieta Low Carb E a Sua Influência Sobre A perda de Peso E a Saúde.** 2018

ZANIN, Tatiana. **Dieta cetogênica: o que é, como fazer, alimentos e cardápio.** Julho de 2021.

GARCEZ, Marcela. **Dieta cetogênica. É UM LIVRO ? QUAL EDITORA**

REIS, Manuel. **Dieta da lua: o que comer, o que evitar e cardápio.** Abril 2021

DIETA DA LUA. Dieta saúde. São Paulo. **É UM LIVRO ? QUAL EDITORA**

BRASIL, 2014. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Brasília : Ministério da Saúde, 2014

ZANIN, Tatiana. **Jejum intermitente: o que é, benefícios e como fazer.** Julho de 2021

NATACCI, Lara. **Jejum intermitente.** 2020 **É UM LIVRO ? QUAL EDITORA**

OLIVEIRA, A. de L., Santos, F. V. B. dos, & Toscano, L. T. (2020). **O papel da dieta hiperproteica como estratégia dietética no emagrecimento e na qualidade de vida.** RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento, 13(83), 1066-1077. **Ano**

DERAM, S. **O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas.** Ed – São Paulo: Sensus, 2014. **REVISAR**

OLIVEIRA, Caio. **O fenômeno dos influenciadores digitais: Razões e impactos do sucesso das web Celebidades.** Rio de Janeiro, 2017 **É UM LIVRO , ARTIGO?**

SAÚDE NUTRICIONAL NO BRASIL EM DEBATE. (S.l).13 de fev. de 2021. 1 video (11 minutos). Publicado pelo canal Brasil Escola **NÃO É FONTE VÁLIDA, EXCETO SE TIVER NO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. É UM LIVRO , ARTIGO?**

SOIHET, Julie. **Voce ainda segue as dietas do Instagram ?.** Rio grande do Sul. 23 de Agosto de 2019. **É UM LIVRO , ARTIGO?**