

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA ALIMENTAÇÃO DE MULHERES  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Giovanna Freitas<sup>1</sup>, Flavia Auler<sup>1</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** O impacto das redes sociais na percepção da alimentação de mulheres praticantes de musculação tem se tornado um fenômeno relevante, dada a crescente influência dessas plataformas na vida cotidiana. As mulheres se utilizam dessas plataformas para buscar inspirações alimentares, no entanto, junto com o acesso a informações úteis, há também o risco de exposição a padrões corporais irreais e dietas extremas que podem comprometer a saúde e o bem-estar. **Objetivo:** Objetiva-se avaliar o impacto das redes sociais nas escolhas alimentares e percepções corporais de mulheres, considerando a pressão estética e a comparação social. **Metodologia:** A pesquisa teve caráter exploratório e quantitativo, utilizou-se um questionário on-line aplicado a uma amostra de 28 mulheres entre 18 e 30 anos. **Resultados:** A maioria das participantes (60%) relatou seguir influenciadores/as digitais e/ou especialistas em Nutrição e/ou Nutricionistas, 82,1% sentiam-se influenciadas pelas redes sociais em suas escolhas alimentares, 60,7% relataram sentir pressão para seguir padrões alimentares promovidos on-line e 53,6% compararam suas próprias refeições com postagens nas redes sociais. **Conclusão:** A análise dos dados sugere que, embora as redes sociais possam oferecer informações úteis sobre alimentação saudável, elas também promovem padrões estéticos irreais que podem resultar em comportamentos alimentares prejudiciais. As conclusões reforçam a necessidade de um olhar crítico sobre o conteúdo consumido nas redes sociais e a importância de orientações profissionais para evitar os efeitos negativos da pressão estética e da comparação social nas escolhas alimentares e no bem-estar das mulheres.

**Palavras-chave:** Redes sociais. Musculação. Alimentação. Influenciadores digitais. Comportamento alimentar.

1 - Curso de Nutrição, Escola de Medicina e Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, Paraná.

**ABSTRACT**

The impact of social networks on the diet of female bodybuilders

**Introduction:** The impact of social media on the perception of diet among female bodybuilders has become a relevant phenomenon, given the growing influence of these platforms on everyday life. Women use these platforms to seek dietary inspiration, however, along with access to useful information, there is also the risk of exposure to unrealistic body standards and extreme diets that can compromise health and well-being. **Aim:** To assess the impact of social networks on women's food choices and body perceptions, taking into account aesthetic pressure and social comparison. **Materials and methods:** The research was exploratory and quantitative in nature, using an online questionnaire applied to a sample of 28 women aged between 18 and 30. **Results:** The majority of participants (60%) reported following digital influencers and/or nutrition experts and/or nutritionists, 82.1% felt influenced by social networks in their food choices, 60.7% reported feeling pressure to follow dietary patterns promoted online and 53.6% compared their own meals with posts on social networks. **Conclusion:** Analysis of the data suggests that while social media can offer useful information on healthy eating, it also promotes unrealistic aesthetic standards that can result in harmful eating behaviors. The findings reinforce the need for a critical eye on the content consumed on social media and the importance of professional guidance to avoid the negative effects of aesthetic pressure and social comparison on women's food choices and well-being.

**Key words:** Social media. Bodybuilding. Food. Digital influencers. Eating behavior.

E-mail dos autores:  
gio.di.freitas@icloud.com  
flavia.auler@pucpr.br

Para correspondência:  
Flavia Auler.  
flavia.auler@pucpr.br

## INTRODUÇÃO

A busca por um estilo de vida saudável e esteticamente agradável tornou-se uma preocupação crescente na sociedade contemporânea.

Neste contexto, a prática de musculação entre mulheres emergiu como uma tendência notável, refletindo não apenas o desejo por um corpo tonificado, mas também uma busca por saúde e bem-estar.

Este estudo visa entender como as redes sociais, especialmente o Instagram®, influenciam a percepção e os padrões alimentares de mulheres praticantes de musculação.

A prática da musculação e a adoção de uma alimentação saudável estão profundamente interligadas, ambas visam não só a melhoria da aparência física, pretendem contribuir para a promoção da saúde física e mental.

A literatura destaca que uma nutrição adequada desempenha um papel essencial no desempenho atlético e na recuperação muscular, especialmente em atividades físicas intensas como a musculação (Jeukendrup e Gleeson, 2019).

Nesse contexto, é necessário considerar tanto macronutrientes quanto micronutrientes, fundamentais para o desempenho físico e a saúde geral.

No cenário atual, o impacto das redes sociais na vida cotidiana é evidente, especialmente na alimentação e na percepção corporal.

Plataformas digitais como o Instagram® têm papel central na disseminação de informações sobre dietas, padrões estéticos e rotinas de exercícios (Coll, Amorim e Hallal, 2012).

Estudos indicam que a exposição a imagens de corpos idealizados e a conteúdos que promovem restrições alimentares severas pode influenciar significativamente a imagem corporal e os comportamentos alimentares, muitas vezes, de forma prejudicial (Turner e Lefevre, 2017).

Assim, a questão da qualidade e precisão das informações compartilhadas se torna relevante, uma vez que essas plataformas têm o poder de moldar percepções e decisões de saúde.

Este estudo explora como as redes sociais, em especial como o Instagram®, influenciam as escolhas alimentares de

mulheres praticantes de musculação, tanto de forma positiva, incentivando práticas alimentares equilibradas, quanto negativa, promovendo padrões estéticos irrealistas que podem levar a comportamentos alimentares inadequados.

A hipótese é que as redes sociais exercem uma influência significativa, contribuindo de um lado para a promoção de práticas saudáveis, e por outro para a adoção de comportamentos prejudiciais.

Estudos anteriores reforçam a complexidade dessa influência. Uma pesquisa de Cazal, Portes e Silva (2024), realizada com praticantes de musculação, indicou que a facilidade de acesso a informações sobre nutrição nas mídias sociais pode dificultar a seleção de conteúdo de qualidade, gerando prejuízos a usuários/as.

Outro estudo, com seguidoras de influenciadores fitness, mostrou que 67% das participantes mudaram seus hábitos alimentares após serem expostas a conteúdos de moda nas redes, evidenciando o impacto das redes sociais na autopercepção e nas escolhas alimentares (Esteves, Veras e Santos, 2022).

Além disso, o estudo de Miranda e Batista (2023) revelaram que, embora conteúdos sobre hipertrofia sejam adequados, faltam referências científicas em postagens sobre pré e pós-treino, o que pode levar a desinformação entre seguidores/as.

Considerando a relevância desse tema e a lacuna na literatura sobre o impacto das redes sociais nas escolhas alimentares do público feminino que pratica musculação, este estudo busca aprofundar o entendimento de como essas plataformas influenciam percepções e comportamentos alimentares.

A importância da pesquisa reside em promover uma visão crítica sobre o conteúdo consumido nas redes e em subsidiar estratégias de promoção de saúde baseadas em evidências, que considerem a influência dessas mídias na vida das pessoas.

Assim, o objetivo geral deste estudo foi avaliar o impacto das redes sociais, especialmente o Instagram®, na alimentação de mulheres praticantes de musculação, analisando como essa interação impacta suas percepções corporais, escolhas alimentares e bem-estar. Os objetivos específicos foram: identificar os tipos de conteúdo relacionados à alimentação compartilhados nessas plataformas; analisar as percepções de corpo e

alimentação das praticantes de musculação; investigar como as interações com esses conteúdos influenciam as escolhas alimentares; e avaliar os impactos positivos ou negativos dessa influência.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo é exploratório, com abordagem quantitativa, foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica do Paraná sob o Parecer n. 7.033.626/2024 e teve a coleta realizada entre agosto e setembro de 2024.

A população-alvo deste estudo foi composta por mulheres entre 18 e 30 anos, A escolha de mulheres nesta faixa etária se baseou na representatividade desse grupo demográfico entre usuárias ativas de redes sociais e praticantes de musculação, sendo uma fase de vida em que os hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos estão em desenvolvimento.

O plano de recrutamento considerou que a prática de musculação regular tivesse como critério a frequência mínima de três vezes por semana, e que a atividade nas redes sociais observasse o critério de acesso às plataformas digitais pelo menos uma vez por semana.

A inclusão de mulheres que praticam musculação regularmente (mínimo de três vezes por semana) assegura um nível de envolvimento comparável com a prática de musculação, enquanto a inclusão de usuárias ativas de redes sociais visa captar a experiência de quem está exposto frequentemente ao conteúdo digital que potencialmente influencia seus hábitos alimentares.

Como parte do convite a mulheres dentro deste perfil, houve a apresentação de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) contendo as informações sobre a pesquisa e o sigilo pertinente. O aceite de cada participante se deu através de concordância eletrônica, como uma assinatura, do TCLE antes do preenchimento de um questionário eletrônico. O cuidado ético assegura que cada participante poderia desistir de participar livremente, interrompendo a participação no tempo em que assim desejasse.

A pesquisa foi realizada por meio de um questionário estruturado, denominado

"Questionário sobre o Impacto das Redes Sociais na Alimentação de Mulheres Praticantes de Musculação". A aplicação questionário via Google Forms® foi escolhida pela praticidade e pelo alcance. Essa abordagem permitiu a coleta de dados de forma eficiente e econômica, atendendo à faixa etária selecionada, que é altamente familiarizada com tecnologias digitais. A padronização das respostas por meio de perguntas fechadas assegurou a consistência e comparabilidade dos dados, enquanto as perguntas abertas permitiram captar nuances adicionais sobre as percepções das participantes em relação à influência das redes sociais.

Foram excluídos da pesquisa os questionários preenchidos de forma incompleta.

Além disso, foram desconsideradas participantes que declararam praticar outros tipos de exercícios físicos que não incluam a musculação como modalidade principal, e usuárias de redes sociais com acesso inferior a uma vez por semana. A definição dos critérios de inclusão e exclusão buscou garantir que a amostra fosse homogênea e relevante ao objetivo do estudo.

O instrumento principal de coleta de dados, o questionário eletrônico, estruturado, composto por 15 perguntas, distribuídas em quatro seções principais:

- a) Informações Demográficas: perguntas sobre idade, nível de escolaridade, tempo de prática de musculação e frequência de uso de redes sociais;
- b) Hábitos Alimentares: questões sobre a busca e o consumo de informações sobre alimentação saudável nas redes sociais, seguimento de influenciadores e especialistas em Nutrição, e mudanças nos hábitos alimentares baseadas nessas informações;
- c) Percepção do Impacto das Redes Sociais na Alimentação: perguntas sobre a percepção das participantes quanto à influência das redes sociais em suas escolhas alimentares e se já se sentiram pressionadas a seguir determinados padrões alimentares;
- d) Comportamento em Relação à Alimentação e Redes Sociais: questões sobre a tendência das participantes em compartilhar suas

refeições ou dicas de alimentação, e a motivação ou desmotivação resultante das postagens de outras pessoas.

Para a análise dos dados, foram utilizadas planilhas eletrônicas no Excel®, aplicando-se estatística descritiva para identificar frequências, médias e proporções das variáveis. Foram analisados testes estatísticos descritivos para observação de padrões, como a média e a moda, visando descrever as características da amostra e entender as tendências principais.

## RESULTADOS

O processo de coleta encerrou-se tendo respostas de 29 participantes. A análise descritiva dos dados socioeconômicos e

demográfico estão na Tabela 1, os dados sobre musculação e redes sociais na Tabela 2, os dados sobre características da influência das redes sociais na alimentação na Tabela 3 e a análise inferencial na Tabela 4.

Estas escolhas metodológicas foram feitas para garantir a validade, relevância e praticidade do estudo, permitindo uma análise robusta do impacto das redes sociais na alimentação de mulheres praticantes de musculação.

A amostra do estudo foi composta por 28 participantes (uma participante foi excluída por não corresponder aos critérios).

Sendo o  $n = 28$ , a maior parte, 39,3% ( $n=11$ ) tinha entre 20 e 25 anos e quanto ao nível de escolaridade a maioria, 57,1% ( $n=16$ ) tinham Ensino Superior (Tabela 1).

**Tabela 1** - Descrição da amostra: características socioeconômicas e demográficas

Variáveis	Categoria	n	%
Idade	18 a 20 anos	9	32,1
	20 a 25 anos	11	39,3
	25 a 30 anos	6	21,4
	Não quero responder	2	7,1
Nível de escolaridade	Ensino Fundamental	1	3,6
	Ensino Médio	7	25,0
	Ensino Superior	16	57,1
	Pós-graduação	4	14,3

A maior parte das participantes (50%,  $n=14$ ) relatou praticar musculação entre um e três anos, enquanto 32,1% ( $n=9$ ) mencionaram mais de quatro anos de prática. Quanto ao uso das redes sociais, 53,6% das participantes passaram entre quatro e sete horas por dia conectadas. A busca por informações sobre

alimentação saudável foi afirmada por 85,7% ( $n=24$ ) e 82,1% ( $n=23$ ) encontravam conteúdos saudáveis nas redes diariamente. Além disso, 92,9% ( $n=26$ ) seguiam influenciadores fitness, e 96,4% ( $n=27$ ) acompanhavam especialistas em Nutrição (Tabela 2).

**Tabela 2** - Descrição da amostra: características da musculação e redes sociais.

Variáveis	Categoria	n	%
Tempo de prática de musculação	Menos de 1 ano	4	14,3
	De 1 a 3 anos	14	50,0
	Mais de 4 anos	9	32,1
	Não quero responder	1	3,6
Frequência de uso de redes sociais diária	Menos que 4 horas	8	28,6
	Entre 4 e 7 horas	15	53,6
	Mais que 8 horas	5	17,9
Busca por informações sobre alimentação saudável	Sim	24	85,7
	Não	4	14,3
Frequência de conteúdos sobre alimentação saudáveis	Diariamente	23	82,1
	Semanalmente	5	17,9
Segue influenciadores fitness	Sim	26	92,9
	Não	2	7,1
Segue especialistas em nutrição	Sim	27	96,4
	Não	1	3,6

Sobre a mudança de hábitos alimentares devido às redes sociais, 67,9% (n=19) das participantes relataram mudanças, enquanto a influência nas escolhas alimentares

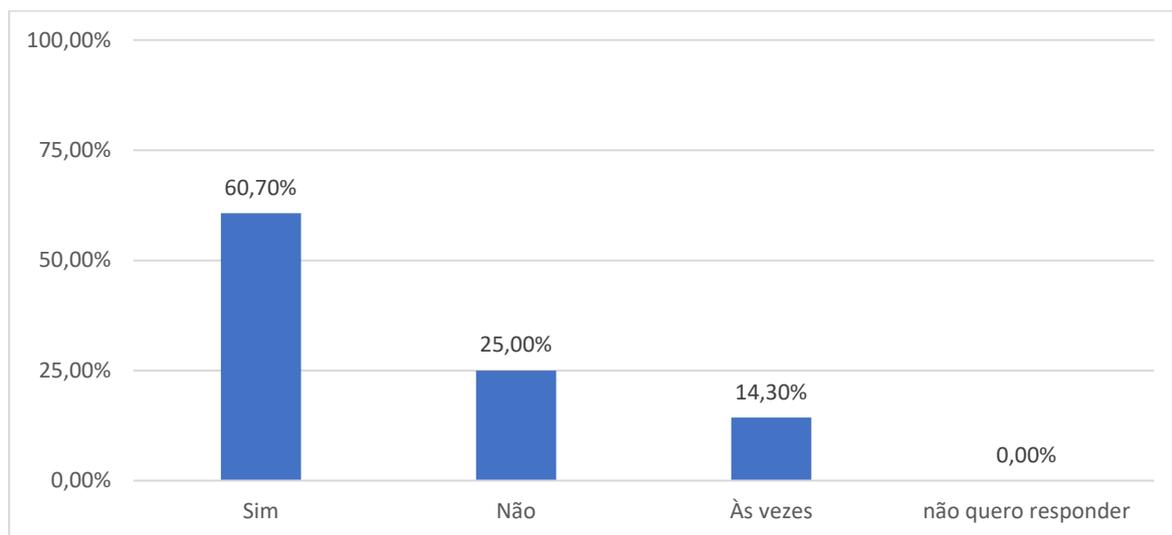
foi confirmada por 82,1% (n=23). O grau de influência das redes foi percebido como moderado por 46,4% (n=13) e como um pouco por 39,3% (n=11) (Tabela 3).

**Tabela 3** - Descrição da amostra: características da influência das redes sociais na alimentação.

Variáveis	Categoria	n	%
Mudança de hábitos alimentares pelas redes	Sim	19	67,9
	Não	5	17,9
	Talvez	4	14,3
Influência das redes nas escolhas alimentares	Sim	23	82,1
	Não	2	7,1
	Talvez	3	10,7
Grau de influência das redes	Muito	3	10,7
	Moderadamente	13	46,4
	Um pouco	11	39,3
	Não influenciam	1	3,6
Compartilhamento de refeições nas redes	Sim	11	39,3
	Não	17	60,7
Motivação ao ver postagens alimentares	Motivada	17	60,7
	Desmotivada	3	10,7
	Indiferente	8	28,6
Comparação de alimentação com postagens	Sim	15	53,6
	Não	7	25,0
	Às vezes	6	21,4

A Figura 1 mostra que a maioria das participantes da pesquisa (60,7%) relatou sentir pressão para seguir um determinado padrão alimentar devido ao uso das redes sociais.

Cerca de 25% das respondentes afirmaram não se sentir pressionadas, enquanto 14,3% indicaram sentir essa pressão ocasionalmente.



**Figura 1** - Descrição da amostra: pressão percebida para seguir padrões alimentares.

Na Tabela 4, a decisão de segmentar as perguntas para análise foi fundamentada na necessidade de entender melhor como diferentes características das participantes, como idade, nível de escolaridade, tempo de prática de musculação e frequência de uso de redes sociais, influenciam a percepção de pressão para seguir padrões alimentares. Esse aprofundamento permite identificar associações entre essas variáveis e o impacto das redes sociais no comportamento alimentar das participantes praticantes de musculação.

A subamostra de 17 participantes foi determinada com base nas características das respostas relacionadas à pressão para seguir padrões alimentares.

Observou-se um aumento significativo nessa pressão (100%) dentro dessa

subamostra específica, o que pode estar relacionado ao perfil das participantes: todas seguiam influenciadores/as fitness (100%) e a maioria acompanhava especialistas em Nutrição (94,1%), o que indica uma exposição intensa a conteúdos relacionados a dietas e padrões alimentares.

Além disso, essa subamostra se caracterizou por maior tempo de prática de musculação (58,8% praticavam entre um e três anos) e frequência elevada de uso de redes sociais (58,8% utilizavam entre quatro e sete horas por dia) (Tabela 4).

Essas características sugerem que a maior exposição a influenciadores e informações nutricionais online pode estar associada à maior percepção de pressão para aderir a padrões alimentares específicos.

**Tabela 4** - Descrição da subamostra características socioeconômicas e demográficas, tempo e frequência da musculação e influência das redes sociais na alimentação.

Variáveis	Categoria	Amostra total (n=28)		Subamostra (n=17)	
		n	%	n	%
Idade	18 a 20 anos	9	32,1	7	41,1
	20 a 25 anos	11	39,3	6	35,2
	25 a 30 anos	6	21,4	3	17,6
	Não quero responder	2	7,1	1	5,9
Nível de escolaridade	Ensino Fundamental	1	3,6	0	0,0
	Ensino Médio	7	25,0	6	35,2
	Ensino Superior	16	57,1	8	47,0
	Pós-Graduação	4	14,3	2	11,8
Tempo de prática de musculação	Menos de 1 ano	4	14,3	1	5,9
	De 1 a 3 anos	14	50	10	58,8
	Mais de 4 anos	9	32,1	5	29,4
	Não quero responder	1	3,6	1	5,9
Frequência de uso de redes sociais	Menos que 4 horas	8	28,6	4	23,5
	Entre 4 e 7 horas	15	53,6	10	58,8
	Mais que 8 horas	5	17,9	3	17,6
Busca por informações sobre alimentação saudável	Sim	24	85,7	15	88,2
	Não	4	14,3	2	11,8
Seguimento de influenciadores fitness	Sim	26	92,9	17	100
	Não	2	7,1	0	0,0
Seguimento de especialistas em Nutrição	Sim	27	96,4	16	94,1
	Não	1	3,6	1	5,9
Pressão para seguir padrões alimentares	Sim	17	60,7	17	100,0
	Não	7	25	0	0,0
	Às vezes	4	14,3	0	0,0
Comparação de alimentação com postagens	Sim	15	53,6	10	58,8
	Não	7	25,0	2	11,8
	Às vezes	6	21,4	5	29,4
Mudança de hábitos alimentares pelas redes	Sim	19	67,9	12	70,5
	Não	5	17,9	2	11,8
	Talvez	4	14,3	3	17,6
Grau de influência das redes	Muito	3	10,7	3	17,6
	Moderadamente	13	46,4	9	52,9
	Um pouco	11	39,3	5	29,4
	Não influenciam	1	3,6	0	0,0

A prevalência do sentimento de comparação em relação às postagens de alimentação foi de 58,8%, e 70,6% das participantes relataram ter mudado seus hábitos alimentares devido ao conteúdo visto nas redes sociais. Esse dado reforça o papel das plataformas digitais como uma fonte significativa de influência sobre o comportamento alimentar desse grupo específico (Tabela 4).

Essas informações são cruciais para discutir como a exposição prolongada às redes sociais, especialmente a influenciadores que promovem padrões alimentares, pode acentuar

a pressão percebida e levar à mudança de hábitos entre as mulheres que praticam musculação.

## DISCUSSÃO

A amostra deste estudo, 28 participantes praticantes de musculação, revela um perfil jovem e engajado com práticas de saúde e estética, predominando a faixa etária entre 18 e 25 anos.

Essa faixa etária é considerada crítica para a construção da identidade e dos hábitos pessoais e alimentares, o que torna essas

participantes particularmente suscetíveis à influência das redes sociais.

Estudos como o de Tiggemann e Slater (2013) apontam que a exposição constante a influenciadores/as digitais pode impactar diretamente a imagem corporal e os comportamentos alimentares, com indivíduos frequentemente internalizando padrões estéticos irreais, que leva à adoção de práticas que, muitas vezes, são prejudiciais, como dietas restritivas e insatisfação corporal. Esse contexto faz da análise do impacto das redes sociais um tema especialmente relevante para compreender o comportamento desse grupo.

Com relação ao nível de escolaridade, a maioria das participantes possuía Ensino Superior (57,1%), o que pode indicar um acesso ampliado a informações sobre saúde e nutrição.

No entanto, a pesquisa de Vuong e colaboradores (2021) sugere que mesmo níveis mais elevados de escolaridade não são, por si só, suficientes para garantir uma análise crítica das informações consumidas on-line.

Em sintonia com os achados de Vuong e colaboradores (2021), observa-se que a escolaridade não assegura, necessariamente, a capacidade de filtrar informações de saúde quando expostas às redes sociais, muitas vezes, altamente influenciadas por conteúdo sem fundamentação científica adequada. Esse ponto reforça a importância de intervenções por profissionais qualificados que possam guiar o público na avaliação da confiabilidade dessas informações.

Além disso, a busca ativa por informações sobre alimentação saudável, relatada por 85,7% das participantes, reflete uma valorização crescente da saúde e do bem-estar, mas também um aumento da dependência das redes para obter essas informações.

Turner e Lefevre (2017) destacam que o consumo contínuo de conteúdo sobre saúde nas redes sociais pode moldar escolhas alimentares e influenciar mudanças de hábitos sem uma devida consideração científica. Isso sugere que as plataformas podem ter um efeito ambíguo: por um lado, incentivam a adoção de práticas saudáveis, e por outro, promovem a disseminação de padrões que podem ser nocivos à saúde.

Dentro da subamostra de 17 participantes que relataram sentir maior pressão para seguir padrões alimentares (100%), observa-se um aumento na

prevalência de fatores associados a um uso intenso das redes sociais para fins estéticos. Essa subamostra incluiu mulheres que seguem influenciadores fitness (100%) e especialistas em Nutrição (94,1%) e que praticam musculação há pelo menos um ano, destacando-se ainda por uma frequência de uso de redes sociais entre 4 e 7 horas diárias (58,8%).

Tiggemann e Slater (2013) apontam que a comparação social é um fator central na adoção de novos comportamentos, particularmente em um ambiente digital que promove estéticas corporais específicas. As participantes que se engajam mais intensamente com conteúdo de influenciadores/as fitness parecem experimentar uma pressão aumentada, refletida na busca de padrões alimentares e físicos difíceis de alcançar, o que pode provocar efeitos como insatisfação corporal e distúrbios alimentares.

Essa subamostra específica corrobora estudos como o de Diedrichs e colaboradores (2015), que ressaltam que a constante exposição a padrões estéticos através de influenciadores tende a moldar o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal de suas seguidoras.

Observa-se que o papel de influenciadores/as digitais na definição de comportamentos e percepções alimentares é significativo, e o risco de comparações sociais excessivas também pode desencadear sentimentos de inadequação, como indicado por Perloff (2014). O autor aponta que essas comparações frequentes podem induzir estados emocionais negativos, especialmente, em mulheres que consideram as influenciadoras como referências para suas próprias práticas alimentares e estilo de vida.

A pressão para seguir padrões estéticos difundidos nas redes foi relatada por todas as participantes da subamostra, com 58,8% delas mencionando comparar suas refeições com as postagens de influenciadores/as.

Essas práticas são indicativas de uma dinâmica de influência digital que leva a mudanças nos hábitos e a sentimentos de insatisfação com as próprias escolhas alimentares.

Além disso, a literatura corrobora que essa exposição a conteúdos prescritivos sobre nutrição e exercícios físicos, sem orientação profissional, pode promover comportamentos

restritivos e uma relação negativa com a alimentação (Tiggemann e Slater, 2013).

Dessa forma, a discussão sugere que a influência das redes sociais vai além de um efeito isolado sobre a alimentação, atingindo áreas como a saúde mental e o bem-estar geral.

Profissionais de Nutrição têm um papel vital ao informar o público sobre a importância de diferenciar conteúdo científico de práticas populares ou de tendências de influenciadores, promovendo uma abordagem crítica e equilibrada frente às redes sociais.

Estratégias de orientação devem incluir o desenvolvimento de uma perspectiva crítica nas usuárias para que possam avaliar o conteúdo digital e adotar escolhas alimentares baseadas em evidências, reduzindo o risco de adoção de padrões restritivos e insustentáveis.

## CONCLUSÃO

Este estudo investigou a influência das redes sociais, especialmente o Instagram®, na alimentação de mulheres praticantes de musculação, revelando um impacto significativo nas escolhas alimentares e na autopercepção corporal das participantes.

A amostra, composta por 28 participantes, caracterizou-se pelo perfil jovem e escolarizado, destacando a busca por informações sobre alimentação saudável.

No entanto, a pressão estética e as comparações sociais presentes nas redes sociais mostraram-se influências determinantes que, frequentemente, levam a práticas alimentares restritivas e à insatisfação corporal.

Os resultados evidenciam a necessidade de uma abordagem crítica e orientada ao consumo de conteúdo digital, especialmente quando associado a padrões estéticos irreais que podem prejudicar a saúde mental e o bem-estar das mulheres.

Para mitigar esses efeitos, sugere-se a atuação de profissionais de Nutrição e saúde mental, promovendo uma educação focada em práticas alimentares equilibradas e na construção de uma imagem corporal positiva.

A limitação desta pesquisa foi o número reduzido de respondentes, o que pode restringir a generalização dos resultados.

Para ampliar o entendimento dessa influência, recomenda-se que futuras pesquisas explorem o impacto das redes sociais em diferentes faixas etárias e contextos

socioeconômicos, além de avaliar intervenções que ajudem as mulheres a “navegarem” de forma consciente em um ambiente digital repleto de informações conflitantes.

A busca por um equilíbrio entre o uso das redes sociais e a promoção de um estilo de vida saudável deve permanecer como um tema central em futuras investigações na área de Nutrição e Saúde.

## REFERÊNCIAS

1-Cazal, M.M.; Portes, J.O.L.; Silva, S.T. Influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 18. Num. 113. 2024. p. 300-310. Disponível: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2377/1433>

2-Coll, C.V.N.; Amorim, T.C.; Hallal, P.C. Percepção de adolescentes e adultos referente à influência da mídia sobre o estilo de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 15. Num. 2. 2012. p. 105-110. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.15n2p105-110>

3-Diedrichs, P.C.; Atkinson, M.J.; Steer, R.J.; Garbett, K.M.; Rumsey, N.; Halliwell, E. Effectiveness of a brief school-based body image intervention 'Dove Confident Me: Single Session' when delivered by teachers and researchers: Results from a cluster randomised controlled trial. *Behaviour research and therapy*. Vol. 74. 2015. p.94-104. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.09.004>

4-Esteves, N.O.; Veras, R.S.; Santos, A.C.C.P. Social Media: The impact of Brazilian influencers on women's eating behavior. *Research, Society and Development*. Vol. 11. Num. 8. 2022. p. e49111831313. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsdv11i8.31313>

5-Jeukendrup, A.E.; Gleeson, M. *Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance*. Champaign. Human Kinetics, 2019.

6-Miranda, L.T.E.; Batista, Â.G. #NutriçãoEsportiva: Estudo do conteúdo de nutricionistas da área de Nutrição em Esporte e

Exercício Físico no Instagram. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 17. Num. 107. 2023. p. 734-744. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2236>

7-Perloff, R.M. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. Sex Roles: A Journal of Research, Vol. 71, Num. 11-12, 2014. p. 363-377. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

8-Tiggemann, M.; Slater, A. NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. International Journal of Eating Disorders. Hoboken. Vol. 46. Num. 6. 2013. p. 630-633. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/eat.22141>

9-Turner, P.G.; Lefevre, C.E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. Eating and weight disorders. Milano. Vol. 22. Num. 2. 2017. p. 277-284. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>

10-Vuong, A.T., Jarman, H.K.; Doley, J.R.; McLean, S.A. Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 18. Num. 24. 2021. p. 13222. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>

Recebido para publicação em 19/12/2024  
Aceito em 20/01/2025