

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

WADRIAN ANTÔNIO OLIVEIRA SILVA

**ANÁLISE DE CONTEÚDOS DO INSTAGRAM SOBRE COMPORTAMENTO
ALIMENTAR: INFLUÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE SAÚDE**

VOLTA REDONDA - RJ

2025

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANÁLISE DE CONTEÚDOS DO INSTAGRAM SOBRE COMPORTAMENTO
ALIMENTAR: INFLUÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico: Wadrian Antônio Oliveira Silva

Orientador: Prof^o. Dr. Alden dos Santos Neves

VOLTA REDONDA - RJ

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

S586a Silva, Wadrian Antônio Oliveira
Análise de conteúdos do Instagram sobre comportamento alimentar. /
Wadrian Antônio Oliveira Silva. – Volta Redonda: UniFOA, 2025. 50 p.
II.

Orientador (a): Prof. Dr. Alden dos Santos Neves

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2025.

1. Nutrição - TCC. 2. Comportamento alimentar. 3. Análise de conteúdo. 4. Instagram. I. Neves, Alden dos Santos. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

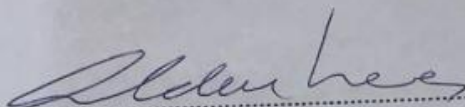
FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**ANÁLISE DE CONTEÚDOS DO INSTAGRAM SOBRE COMPORTAMENTO
ALIMENTAR: INFLUÊNCIAS E PERCEPÇÕES DE SAÚDE**

Elaborado por Wadrian Antônio Oliveira Silva, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

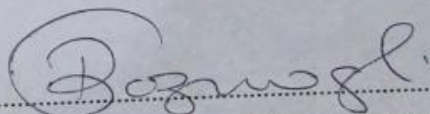
Aprovado em 04 de Junho de 2025.

Banca Avaliadora:



Professor Orientador

Alden dos Santos Neves, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Bruna Casiraghi, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda



Professor Avaliador

Walas Ruan Pinho De Oliveira, Mestrando, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho aos meus futuros
pacientes, que terão todo meu cuidado e
carinho!

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por me conceder força, sabedoria, luz e perseverança para concluir esta etapa tão especial em minha vida.

Agradeço à minha companheira, Giovanna Ribeiro Gutierrez de Jesus, por ter sido meu porto seguro em todos os momentos. Obrigado por me apoiar incondicionalmente, por não me fazer desistir e que seu amor e alegria foram a âncora que me mantiveram firme e o farol que me guiou até aqui. Sou extremamente grato por você ter me dado uma família com nossos queridos gatos.

Agradeço aos meus pais e irmão, que foram minha base e que me fortaleceram com amor, sabedoria e conselhos em todos os momentos. Foram eles que me ensinaram que, apesar das dificuldades, o sol sempre nascerá no dia seguinte. Tenho um imenso orgulho de ser filho deles, e grato por cada ensinamento, apoio e gesto de amor ao longo da minha caminhada.

Agradeço aos meus avós e tia, por me ensinarem, com equilíbrio e simplicidade, o verdadeiro valor da vida e da natureza. Com eles aprendi que o amor também se manifesta no cuidado, no respeito e na forma como enxergamos o mundo ao nosso redor. Agradeço aos meus sogros, que me acolheram como um filho e minha cunhada por ter me incentivado em todo processo.

Agradeço meu melhor amigo Paulo Eduardo Igreja, por ter sido como um irmão ao longo dessa jornada. Obrigado por me incentivar, por lutar comigo em cada batalha e por estar comigo em todos os momentos que precisei.

Agradeço ao meu orientador Alden dos Santos Neves, por ser muito mais do que um docente. Obrigado por me guiar com sabedoria, luz e humanidade em cada etapa desta jornada. Você me ensinou que a Nutrição vai muito além do que calorias. Em meio aos desafios, você foi o meu maior exemplo de equilíbrio, inspiração e generosidade. Obrigado pelas conversas, pelas risadas, pelos conselhos e por acreditar em mim mesmo quando eu duvidava.

E por fim agradeço a todos que fizeram parte dessa jornada, que me incentivaram, acreditaram em mim e que contribuíram na construção da minha graduação. Toda gentileza e luz que recebi nesta jornada, com certeza fará parte do profissional que me tornarei.

*“Quando estiver perdido na escuridão,
procure a luz.”*

The Last Of Us

RESUMO

A Nutrição, enquanto ciência é relativamente recente, consolidada no início do século XX. Nesse contexto, destaca-se o comportamento alimentar, abordagem que propõe uma relação mais equilibrada e consciente com a comida. Com o avanço das mídias sociais, especialmente o Instagram, tem-se observado a crescente disseminação de conteúdos relacionados à alimentação, nem sempre baseados em evidências científicas. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar postagens públicas no Instagram sobre comportamento alimentar, verificando a veracidade das informações e sua consonância com os fundamentos científicos do tema. A metodologia adotada foi qualitativa, utilizando a Análise de Conteúdo de Bardin (1977), com a seleção de 41 postagens entre fevereiro e maio de 2025, por meio de “hashtags” específicas. A análise revelou quatro tipos principais de conteúdos sobre comportamento alimentar: restrição alimentar, indicação e substituição alimentar, desinformações e conteúdos agregadores. Muitas postagens promovem dietas restritivas, troca de alimentos sem considerar aspectos emocionais e informações erradas, o que pode prejudicar a relação saudável com a comida, reforçar estigmas corporais e atrapalhar o entendimento geral sobre o comportamento alimentar. No entanto, também foram encontradas publicações que apresentam o comportamento alimentar de forma correta, valorizando a aceitação corporal, a experiência individual e a abordagem humanizada do nutricionista. Em síntese, embora haja muita desinformação na rede, a presença de profissionais capacitados divulgando o comportamento alimentar é fundamental para promover uma alimentação equilibrada e consciente. Assim, a atuação responsável no ambiente digital é essencial para combater mitos e incentivar práticas alimentares mais saudáveis e inclusivas.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; análise de conteúdo, hábito alimentar.

ABSTRACT

Nutrition, as a relatively recent science, was consolidated in the early 20th century. Within this context, eating behavior stands out as an approach that proposes a more balanced and conscious relationship with food. With the advancement of social media, especially Instagram, there has been a growing dissemination of content related to nutrition, not always based on scientific evidence. Therefore, the present study aimed to analyze public Instagram posts about eating behavior, verifying the accuracy of the information and its alignment with the scientific foundations of the subject. The methodology adopted was qualitative, using Bardin's Content Analysis (1977), with the selection of 41 posts between February and May 2025, through specific hashtags. The analysis revealed four main types of content about eating behavior: food restriction, food recommendations and substitutions, misinformation, and aggregating content. Many posts promote restrictive diets, food swaps without considering emotional aspects, and incorrect information, which can harm a healthy relationship with food, reinforce body stigma, and hinder general understanding of eating behavior. However, there were also posts that correctly presented eating behavior, valuing body acceptance, individual experience, and the humanized approach of nutritionists. In summary, despite the abundance of misinformation online, the presence of qualified professionals sharing information about eating behavior is essential to promote balanced and conscious eating. Thus, responsible engagement in the digital environment is crucial to combat myths and encourage healthier and more inclusive eating practices.

Keywords: Eating behavior; Content analysis; Eating habit.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1: "NÃO COMA POUCO"	17
FIGURA 2: "SÓ UMA BALA, PODE?!"	18
FIGURA 3: "PRIMEIRO VOCÊ COMEÇA"	19
FIGURA 4: "VEJA 9 OPÇÕES"	20
FIGURA 5: "5 OPÇÕES DE CAFÉ DA MANHÃ"	21
FIGURA 6: "O QUE COMER ANTES, DURANTE E DEPOIS DA CORRIDA"	22
FIGURA 7: "RECEITAS SAUDÁVEIS PARA O CAFÉ DA MANHÃ"	23
FIGURA 8: "NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NÃO É PRA TODO MUNDO"	24
FIGURA 9: "SUCO DETOX"	25
FIGURA 10: "ESSA RECEITA FIT FUNCIONA"	26
FIGURA 11: "PREOCUPAÇÃO EXCLUSIVA NO CONSUMO DE CALORIAS"	27
FIGURA 12: "FERIDAS DA INFÂNCIA QUE AFETAM SUA RELAÇÃO COM A COMIDA ATÉ HOJE"	28
FIGURA 13: "ISSO VAI MUDAR A SUA RELAÇÃO COM A COMIDA!"	29

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	METODOLOGIA	14
3	RESULTADO	16
3.1	RESTRIÇÃO ALIMENTAR E DIETÉTICA E “CORPO MAGRO”	16
3.2	INDICAÇÃO E SUBSTITUIÇÃO ALIMENTAR E DIETÉTICA	19
3.3	DESINFORMAÇÕES SOBRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR	23
3.4	CONTEÚDOS AGREGADORES SOBRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR	26
4	DISCUSSÃO	30
5	CONCLUSÃO	33
	REFERÊNCIAS	34
	ANEXOS	36

1 INTRODUÇÃO

A Nutrição, como ciência, é um fato relativamente novo na cronologia humana, sendo consolidada no início do século XX. Com o avanço de vários campos da ciência, teve-se o conhecimento e necessidade devido a urbanização e industrialização, de que a alimentação tem um impacto direto na saúde e bem-estar dos indivíduos. Esse fator impulsionou estudos mais aprofundados sobre os alimentos e nutrientes e suas respectivas funções no organismo e seus fatores associados à prevenção de doenças e promoção da saúde. (VASCONCELOS, 2002)

Embora sejam temas frequentemente correlacionados, a Nutrição e a alimentação são conceitos diferentes. A Nutrição está voltada aos aspectos biológicos, bioquímicos e nutricionais dos alimentos, enquanto a alimentação está voltada ao ato de comer e todos os seus simbolismos. A alimentação sempre esteve ligada ao desenvolvimento humano, não apenas como uma fonte de nutrientes, mas também como um meio de promover uma série de conexões. Desta forma, podemos afirmar que a comida deixa de ser apenas uma propriedade física e química, e passa a ter ligações com as emoções e as relações interpessoais, refletindo nossa identidade, influenciando a maneira como interagimos e estabelecemos vínculos com outras pessoas, além de estar também conectado à nossa espiritualidade, cultura, memória afetiva e como nos vemos como sociedade. (FLORES-PEREIRA et al., 2006; ALVARENGA et al., 2019)

Como uma das multicamadas da Nutrição, emerge o comportamento alimentar, uma abordagem terapêutica que tem se mostrado cada vez mais promissora. O comportamento alimentar, é uma abordagem, na Nutrição, que acredita na valorização da relação individual com a comida, seu foco está em promover uma melhor relação com a comida, não se limitando apenas na convencional ingestão de nutrientes e calorias, mas também envolvendo fatores culturais, emocionais, sociais, hábitos adquiridos, estresse e disponibilidade de alimentos, ou seja, tudo aquilo que pode influenciar o modo de se alimentar. Seu foco está em promover um hábito alimentar mais saudável, sustentável e gentil, priorizando o bem-estar individual e a autonomia alimentar. Esta abordagem inovadora pode ser menos prescritiva e estimula mais a autonomia do paciente, pois são mais encorajados a ter uma visão considerada mais equilibrada com a comida,

quando comparados a métodos mais convencionais. (SANTOS et al., 2021; CUNHA et al., 2022; ARAUJO et al., 2024)

As mídias sociais fazem-se presente na vida de milhões de brasileiros, sendo responsáveis por uma imensurável quantidade de circulação de informações todos os dias. Essas informações podem ser acessadas por qualquer pessoa e em poucos instantes, abrangendo conteúdos sobre diversos temas, como experiências, comportamentos, valores, pensamentos e sentimentos das pessoas e diversos outros assuntos. Este fator pode ser muito benéfico para o compartilhamento e conscientização sobre diversos assuntos, como postagens sobre o comportamento alimentar e como ele pode ser abordado para promover saúde, bem-estar e também como uma forma de especialistas divulgarem suas opiniões e publicações para acadêmicos e simpatizantes. Contudo, urge a necessidade da verificação dessas informações que circulam nesses grandes meios e alcançam uma grande quantidade de pessoas, que muitas vezes podem ser sem embasamento científico ou uma forma de propagar informações falsas, as chamadas “Fake News”. (ANDRADE, 2022)

Vale a pena ressaltar que a imagem corporal é a capacidade de um indivíduo de representar seu próprio corpo, estando relacionados aos aspectos físicos (como estrutura e aparência) quanto psicológicos. Essa autovisão pode influenciar a autoestima e saúde mental da pessoa, podendo ser influenciada por experiências pessoais, expectativas e influências sociais. Além disso, a busca constante de um padrão estético, que ainda é presente em nossa sociedade, levando indivíduos a acreditarem que não possuem um corpo considerado ideal, utilizando métodos propagados nas mídias sociais que podem ser sem comprovação científica, prejudiciais à saúde ou que não levam em consideração sua cultura alimentar, criando deturpações no seu comportamento alimentar e visão corporal. Considerando esses fatores, surge o Instagram, a quarta maior rede social do mundo, e a maior em compartilhamento de fotos, criada em 2010 e pertencente a empresa META. Nessa rede social, é permitido uma grande variedade no compartilhamento de fotos e vídeos curtos, o que estimulam cada vez mais o estilo de vida de seus usuários. A plataforma é amplamente usada por pessoas, empresas e influenciadores para comunicação, marketing e entretenimento, aumentando ainda mais a preocupação nos dados e informações veiculados nessa mídia social. (GARCIA et al., 2010; APROBATO, 2018; LIZOT et al., 2019; NUNES et al., 2022)

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo analisar postagens na rede social Instagram, incluindo conteúdos de acesso público por meio de “tags” na ferramenta de pesquisa para entender de que forma que o comportamento alimentar tem sido apresentado e utilizado nessa plataforma digital. Buscou-se verificar a veracidade das informações compartilhadas, identificando a presença de conteúdos falsos e avaliando se o tema 'comportamento alimentar' está sendo abordado de acordo com seu real significado. Então, a pesquisa se justifica pela disseminação de informações falsas sobre comportamento alimentar. Sendo assim, identificar e alertar sobre conteúdos sem embasamento é essencial para evitar desinformação sobre o assunto e possíveis impactos negativos na saúde das pessoas atingidas por essas publicações.

2 METODOLOGIA

Foi um trabalho de natureza qualitativa, que partiu de uma revisão conceitual e abordou o tema a partir da análise de conteúdo de Bardin, permitindo uma interpretação aprofundada e significativa dos resultados presentes no material analisado.

A revisão da literatura para definição do conceito de “Comportamento alimentar” e suas vertentes foi iniciada com base em artigos do meio científico que foram publicados nos diretórios do SciELO, Google Acadêmico, ResearchGate, e Science, além de informações de órgãos oficiais, como a Ministério da Saúde do Brasil, Instituto NC e Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística entre os períodos 04/02/2025 e 06/05/2025.

Para a busca dos artigos, foram utilizados os termos: “comportamento alimentar”, “nutrição comportamental”, “origem nutrição”, “industrialização”, “redes sociais”, “alimentação saudável” e “alimentação saudável e redes sociais”.

A análise de conteúdo foi baseada nos fundamentos da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (1977), em uma abordagem qualitativa. A pesquisa dos conteúdos foi iniciada com base em postagens de perfis públicos do Instagram, entre os períodos de 04/02/2025 e 07/05/2025, que se utilizavam das “tags” do assunto para encontrar tais publicações e analisá-las. Com isso, foi analisado um total de 41 postagens na rede social.

Para a busca dos conteúdos foram utilizados as “tags”: #nutrição, #nutriçãocomportamental, #comportamentoalimentar, #hábitoalimentar, #comportamentocomcomida.

Os critérios para inclusão foram postagens que abordavam o comportamento alimentar, incluindo fatores psicológicos, sociais e culturais da alimentação. E para exclusão foram postagens sem relação com o tema, conteúdos que promoviam produtos ou serviços ou que estavam em perfis privados. A análise foi feita pela leitura dos conteúdos propagados e dos padrões de informações presentes nelas.

Os conteúdos coletados a partir dos critérios de busca foram tratados segundo as etapas propostas por Bardin para análise de conteúdo, que abrangem a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, com o objetivo de organizar e interpretar os dados de forma sistemática e alinhada aos objetivos da pesquisa.

Com isso, foram identificados os significados e foi feita a conexão dos dados com o conhecimento científico. A partir disso, as análises dos posts também foram divididas em 4 grupos distintos: Restrição alimentar e dietética, Indicação e substituição alimentar e dietética, Desinformações sobre comportamento alimentar e Conteúdos agregadores sobre comportamento alimentar. Todas as postagens analisadas seguem as regras da análise de conteúdo orientadas por Bardin (1977), que são Exaustividade, Representatividade, Homogeneidade e Pertinência.

Sendo assim, foi possível identificar padrões na divulgação de informações sobre comportamento alimentar no Instagram, permitindo avaliar se essas postagens contribuem para um entendimento adequado e baseado em evidências sobre o tema ou se apenas propagam desinformação.

3 RESULTADO

No total, 41 postagens foram analisadas, e revelaram diferentes tendências e padrões nas informações veiculadas nos meios digitais associados as “tags” ligadas ao comportamento alimentar. Com isso, os materiais foram categorizados em quatro eixos, mostrando que os conteúdos vão desde práticas que podem incentivar comportamentos que podem ser considerados restritivos até conteúdos educativos sobre o comportamento alimentar com base científica e dicas sobre abordagem profissional do nutricionista.

3.1 RESTRIÇÃO ALIMENTAR E DIETÉTICA E “CORPO MAGRO”

O primeiro grupo a ser apresentado, mostra publicações sobre Restrição alimentar e dietética, que promove a exclusão total de um certo grupo de alimentos com base em padrões estéticos, modismo ou classificações simplistas como “comer bem”, sem considerar qualquer aspecto do comportamento alimentar.

Podemos destacar que as postagens desse grupo seguem o padrão de incentivar o consumo de vários alimentos, com palavras como “não coma pouco”, “evite comer” e “pare de comer”, por exemplo.

Também podemos dizer que essas postagens reforçam a ideia de que a alimentação correta está diretamente relacionada à exclusão de determinados alimentos considerados “ruins” ou “proibidos”. Esse conteúdo, além de ditar de maneira inadequada a alimentação humana, pode contribuir para o surgimento de sentimento de culpa, ansiedade e frustração nas pessoas. Também podemos destacar conteúdos que mostram uma cultuação ao “corpo magro” e o emagrecimento é o ideal, ignorando quaisquer tipos de diversidade corporal, e colocando o emagrecimento como objetivo central, reforçando o estigma corporal.

Além do mais, ao desconsiderar vertentes do comportamento alimentar, esse tipo de conteúdo tende a reforçar padrões alimentares rígidos e pouco sustentáveis, perpetuando estigmas alimentares e promovendo práticas que podem mudar a relação pessoal com a comida.

Entre as 41 postagens analisadas, 16 apresentaram publicações que incentivavam essa prática.

Figura 1: "Não coma pouco"

The image is a screenshot of an Instagram post. At the top, the text reads "SÓ UMA BALA, PODE?!" in large, bold letters, with "PODE?!" in red. Below this, a vertical line separates two items. On the left is a red package of "Fini Tubes" candy, with the text "01 PACOTE (240G)" and "876KCAL" below it. On the right are three slices of pepperoni pizza and a red can of Coca-Cola, with the text "03 PEDAÇOS PIZZA + 01 LATA COCA-COLA NORMAL" and "811KCAL" below it. The post includes a heart icon, a comment icon with "23", and a share icon. The caption below the image says "GOSTOU?! NÃO DEIXE DE CURTIR E COMPARTILHAR".

VALORES MÉDIO

**SÓ UMA BALA,
PODE?!**

01 PACOTE (240G)
876KCAL

03 PEDAÇOS PIZZA +
01 LATA COCA-COLA
NORMAL
811KCAL

GOSTOU?! NÃO DEIXE DE CURTIR E COMPARTILHAR

Curtido por [nome] e outras pessoas
al "É só um docinho..."
Você já falou isso hoje? 🍬 🍷

A verdade é que não é só um docinho

Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹

¹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abr. 2025

Figura 2: “Só uma bala, pode?!”

The image is a screenshot of an Instagram post from a profile named 'Campinas'. It features a comparison between two eating habits. On the left, under the heading 'NÃO COMA POUCO' (Don't eat little), a hand is shown holding a 200g bag of Ruffles potato chips, marked with a red 'X'. Below it, the total calorie count is 'Total: 1066 Kcal'. On the right, under the heading 'COMA CERTO' (Eat right), a green checkmark is shown above a balanced meal consisting of 100g of Biscoitos Zero (a cookie) and 70g of Piroconjuto Whey protein powder, marked with a green checkmark. Below it, the total calorie count is 'Total: 650 Kcal'. The post includes standard Instagram interaction icons (heart, comment, share, bookmark) and a caption in Portuguese: 'Curtido por [redacted] e outras pessoas. [redacted] creditar que comer um pouco é a solução para emagrecer pode ser um grande erro! 🚫🍷... mais 21 de março'.

Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²

² Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 06 de mai. 2025

Figura 3: "Primeiro você começa"



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³

3.2 INDICAÇÃO E SUBSTITUIÇÃO ALIMENTAR E DIETÉTICA

O segundo grupo a ser evidenciado, com o total de 08 postagens, são publicações sobre Indicação e substituição alimentar e dietética que mostra um padrão de publicações que promove a indicação e a prática da troca alimentar, que mesmo apresentando tom educativo, não considerava quaisquer dos fundamentos do comportamento alimentar como fatores emocionais e sociais por exemplo.

O objetivo dessas postagens se baseia em sugerir alternativas alimentares para evitar uma dieta repetitiva ou apresentar uma nova variedade de alimentos baseado em calorias. Embora muitas postagens sejam em tom educativo, ao se

³ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

ligarem às “tags” associadas ao comportamento alimentar, não leva em conta que se envolvem ao ato de comer como memória afetiva e cultura, por exemplo.

Ao olhar a alimentação com uma visão unilateral, estabelecida em calorias ou em macronutrientes, pode gerar, ao receptor, sentimento de culpa, ansiedade alimentar e até mesmo cultura alimentar, sendo o oposto aos princípios básicos defendidos pelo comportamento alimentar, que é uma relação saudável com a comida.

Figura 4: “Veja 9 Opções”



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram⁴

⁴Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abril de 2025

Figura 5: "5 Opções de Café da Manhã"



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram⁵

⁵ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abril, 2025

Figura 6: “o que comer antes, durante e depois da corrida”



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram⁶

⁶ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abril de 2025

Figura 7: "receitas saudáveis para o café da manhã"



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram⁷

3.3 DESINFORMAÇÕES SOBRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

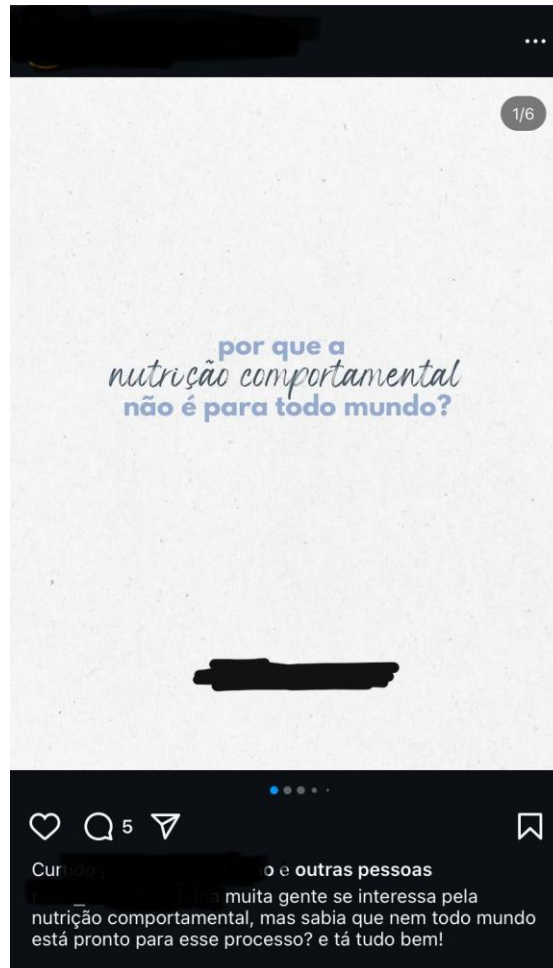
Já no terceiro grupo, em que foram utilizadas 07 publicações que divulgaram mitos sobre comportamento alimentar, promessas de mudança de peso baseado no comportamento, dietas “fit” para emagrecimento, todos sem qualquer evidência científica ou informações complementares.

Essas postagens apresentavam conteúdos com informações errôneas sobre o comportamento alimentar ou a perda de peso corporal, contribuindo para a desinformação sobre a alimentação e sobre o comportamento alimentar, ao ligar-se com as “tags” propostas.

⁷ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

Também podemos destacar que a disseminação desse tipo de conteúdo não só reforça estigmas corporais, que pode gerar uma relação deturpada com a comida, mas também distorce o entendimento sobre uma nova abordagem da Nutrição, que é o comportamento alimentar.

Figura 8: “Nutrição comportamental não é pra todo mundo”



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram⁸

⁸ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

Figura 9: "Suco Detox"



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram⁹

⁹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 26 de abri. 2025

Figura 10: “Essa receita fit funciona”



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹⁰

3.4 CONTEÚDOS AGREGADORES SOBRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Enquanto no último grupo, foram observadas 10 postagens que se alinharam aos princípios do comportamento alimentar, explorando temas como relação saudável com a comida, aceitação corporal e até recomendações sobre a abordagem do nutricionista seguindo o comportamento alimentar.

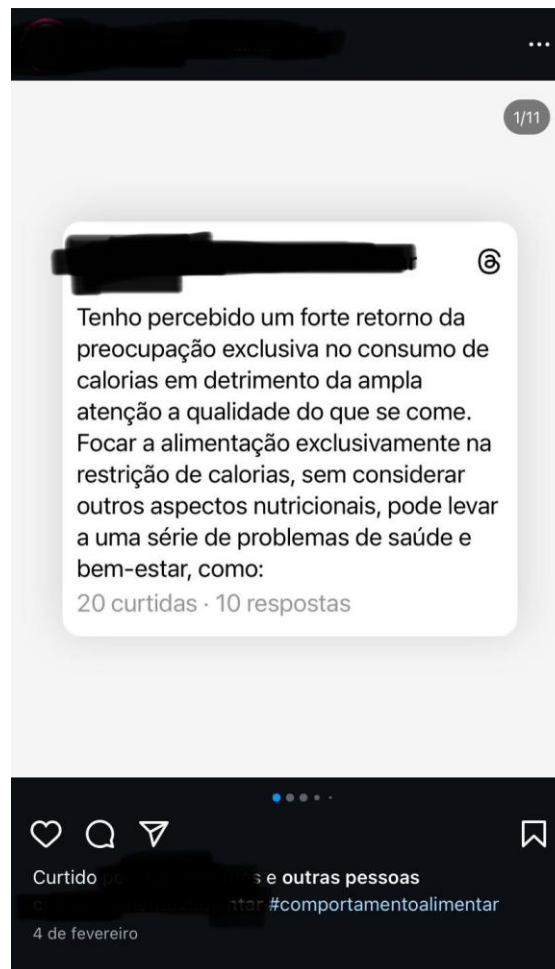
Nessas publicações, de nutricionistas e psicólogos, que faziam elo com os buscadores propostos, é fundamentada em aspectos do Comportamento alimentar, reconhecendo que comer vai muito além de apenas ingestão de calorias. Os conteúdos valorizavam a experiência com a comida, relatando a memória afetiva,

¹⁰ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 26 de abril de 2025

respeito a cultura, sinais internos e o contexto individual. Também vale a pena destacar postagens que promoviam direcionamentos para a abordagem do nutricionista, em como utilizar aspectos do comportamento alimentar na abordagem da terapia nutricional para seus respectivos pacientes.

Sendo assim, podemos dizer que essas publicações são extremamente agregadoras, tanto para o público em geral, mostrando como a Nutrição pode ser comunicada considerando que o ato de se alimentar é complexo e multifatorial, quanto para os profissionais da saúde, fornecendo orientações fundamentais para abordagem nutricional, que reforçam a necessidade de uma atuação humanizada.

Figura 11: “Preocupação exclusiva no consumo de calorias”



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹¹

¹¹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

Figura 12: “Feridas da infância que afetam sua relação com a comida até hoje”



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹²

¹² Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

Figura 13: “Isso vai mudar a sua relação com a comida!”



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹³

Após a análise dos 41 posts, foram escolhidas 13 postagens que melhor representavam os grupos de classificações. As demais postagens feitas dos perfis que foram usadas nesta análise estarão disponíveis em anexo no final deste trabalho.

¹³ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

4 DISCUSSÃO

De acordo com a análise proposta por Bardin (1977), a análise de conteúdo deve buscar os significados implícitos nas mensagens. Nesse caso, as análises das postagens revelaram diferentes padrões de postagens em que incentivavam práticas divergentes do princípio de comportamento alimentar, com esses padrões de postagens que podem contribuir para a insatisfação corporal e potencialmente gerar distúrbios alimentares, como a ortorexia nervosa, em que o indivíduo se torna obcecado por uma alimentação "perfeita". (DAMÁZIO et al., 2025)

Também devemos destacar postagens que se alinham ao conceito proposto de comportamento alimentar, respeitando todos seus aspectos e contribuindo para a divulgação correta do conceito de uma alimentação mais consciente e uma relação mais saudável e equilibrada com os alimentos, e orientações éticas e práticas direcionadas para profissionais da área da saúde, especialmente aos nutricionistas. (CUNHA et al., 2022)

A análise qualitativa permitiu compreender não apenas o que está sendo dito, mas como os sentidos estão sendo construídos e reproduzidos, impactando diretamente a percepção social sobre alimentação e saúde.

A categoria Restrição alimentar e dietética (3.1), expôs postagens que estimulavam a exclusão alimentar e “alimentos do bem e do mal”, em que pode ser refletido como cultura da dieta, o que se distancia do real significado de Comportamento alimentar, que considera fatores emocionais e sociais, por exemplo e reforçando um padrão excludente pode reforçar ainda mais a culpa alimentar. Vale a pena ressaltar que uma parte dessas postagens foi feita por nutricionistas, enquanto outras foram feitas por pessoas sem capacitação informada no assunto. (ALVARENGA et al., 2019)

Já no grupo Indicação e substituição alimentar e dietética (3.2) que embora seja semelhante ao padrão de restrição alimentar, esse tipo de conteúdo pode até parecer informativo, mas acaba estimulando a troca de um alimento por outro considerado “ideal”. Essa prática, é o oposto dos conceitos apresentados pelo comportamento alimentar, que busca romper com a lógica de controle rígido e prescritivo da alimentação evidenciando o risco da desinformação tecnicamente travestida, uma parte feita também por nutricionistas. (CUNHA et al., 2022; ANDRADE, 2022)

O grupo Desinformações sobre comportamento alimentar (3.3) apresentou postagens infundadas, sem qualquer base científica, e que distorciam o significado do Comportamento alimentar. Essas publicações, não apenas minam o conhecimento geral dessa abordagem inovadora no campo da Nutrição, mas também reforça a ideia de que a alimentação deve ser rigidamente controlada ou que a Nutrição deve ser restrita e regrada, o oposto defendido pelo comportamento alimentar. Vale a pena ressaltar que uma parte dessas postagens foi feita por nutricionistas e pessoas sem identificação de capacitação. (CUNHA et al., 2022; ANDRADE, 2022)

Enquanto no último grupo analisado, Conteúdos Agregadores sobre Comportamento Alimentar (3.4), em que apresentou postagens, feitas por nutricionistas, alinhadas aos princípios do comportamento alimentar, evidenciando práticas de uma relação saudável e sustentável com a comida, aceitação corporal e recomendações sobre como nutricionistas podem adotar diferentes práticas na dietoterapia.

Além disso, essas publicações reconhecem que a alimentação vai muito além de contar calorias, ou de distribuir macronutrientes, enfatizando elementos individuais como ao respeito à cultura alimentar, memória afetiva e outros conceitos. Sendo assim, podemos dizer que esses conteúdos não são importantes só para a conscientização do público geral em mostrar que a Nutrição pode ser mais equilibrada, inclusiva e pessoal, mas também para nutricionistas, ao demonstrar a importância de uma abordagem humanizada e que respeite não só as necessidades físicas do paciente, mas também emocionais, promovendo o quanto a Nutrição é complexa e com multicamadas.

De forma geral, podemos afirmar que a propagação dessas informações no meio digital é extremamente variada, podendo ser benéfico para a informação sobre uma vertente relativamente nova no campo da Nutrição, o comportamento alimentar, mas também oferece riscos e potencialidades no entendimento sobre a Nutrição humana.

Ainda convém enfatizar que ocupar esse espaço digital, por profissionais capacitados, é fundamental para a informação crítica, já que enquanto algumas postagens perpetuam estigmas e desinformações, feitas até mesmo por nutricionistas, outras se colocam como mecanismos importantes para obter informações sobre a prática humanizada e ética do Comportamento Alimentar,

agregando ao profissional e a maneira em que a população se relaciona com comida, promovendo uma forma mais respeitosa e consciente como um todo.

5 CONCLUSÃO

Em síntese, foi observada uma grande variedade de dados compartilhados na rede social analisada. Essas informações, na maioria dos casos que utilizam as “tags”, destoam do real significado de comportamento alimentar, que é uma abordagem que acredita numa melhor relação com a comida, entendendo o contexto como um todo e como o meio em que a pessoa está inserida impacta em seu hábito alimentar, podendo gerar impacto no real entendimento sobre essa abordagem.

Também podemos destacar uma grande variedade de postagens que propagam recomendações alimentares e trocas alimentares, que podem apenas reforçar a cultura da dieta e a restrição alimentar, o oposto defendido pelo comportamento alimentar.

Porém, também existe uma grande quantidade de conteúdos que evidenciam o uso correto do comportamento alimentar, propagam dicas dentro da abordagem de nutricionistas e promovem uma melhor relação pessoal com a comida, sem culpa e sempre levando em conta experiências pessoais.

Lembrando que grande parte dessas postagens foi feita por nutricionistas, isso evidencia que o comportamento alimentar deve ser divulgado de acordo com seu real significado. Profissionais devem se atentar às postagens que divulgam essa abordagem, nutricionistas capacitados devem ocupar esse meio digital e o Instagram deve promover cada vez mais ferramentas de combate a notícias falsas, checando publicações e incentivando a informação, já que a Nutrição, e suas abordagens, é uma área que afeta diretamente a alimentação e a aceitação corporal, impactando diretamente a saúde dos indivíduos atingidos por esses conteúdos.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle; FIGUEIREDO, Manoela; TIMERMAN, Fernanda; ANTONACCIO, Cynthia. **Nutrição Comportamental**. Barueri: Manole, 2019. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=Sz5qDAAAQBAJ>>. Acesso em: 08 mai. 2025.

ANDRADE, Júlia Carvalho. **#Alimentação Saudável: modelagem do conceito de alimentação saudável difundido nas mídias sociais**. 2022. 269 f. Tese (Doutorado em Difusão do Conhecimento) – Programa de Pós-Graduação Multi-institucional e Multidisciplinar em Difusão do Conhecimento, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/handle/ri/36863>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

APROBATO, Valéria C. **Corpo digital e bem-estar na rede Instagram: um estudo sobre as subjetividades e afetos na atualidade**. Boletim - Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 38, n. 95, p. 157–164, 2018. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2018000200003&script=sci_arttext>. Acesso em: 10 mai. 2025.

ARAÚJO, Luis Felipe Castro, CARVALHO, Felipe dos Santos Nascimento; GOMES, Gleyzangela Muniz; PEREIRA, Isabella Cristina Loiola de Moraes; PEREIRA, Thaís da Conceição Tavares; MACEDO, Michel Monteiro; AMORIM, Carlos Eduardo Neves. **A influência do comportamento alimentar sobre os transtornos alimentares e síndrome metabólica: uma revisão narrativa**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 17, n. 106, p. 1–11, 2024. Disponível em: <<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2471>>. Acesso em: 10 mai. 2025

CUNHA, Paloma Pereira da; FERREIRA, José Carlos de Sales; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira. **A Nutrição comportamental e a relação com os aspectos sociais, fisiológicos e emocionais**. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. e59111537123, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37123>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

DAMÁZIO, Louyse Sulzbach; SANTOS, Amanda de Oliveira dos; ESTEVAM, Amanda Quadra. **Ortorexia, insatisfação corporal e atitudes alimentares: uma análise entre estudantes de Nutrição no extremo sul catarinense**. Revista Saúde & Desenvolvimento, v. 15, n. 3, p. 1458, 2025. Disponível em: <<https://doi.org/10.22169/revsed.v18n29.1458>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

FLORES-PEREIRA, Maria Tereza; CAVEDON, Neusa Rolita; DAVEL, Eduardo. **O Corpo como Artefato Organizacional: “Botando Corpo” nos Estudos de Cultura Organizacional**, 2006. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/1271/000552590.pdf>>. Acesso em: 06 mai. 2025.

GARCIA, Cynthia Analía; CASTRO, Teresa Gontijo; SOARES, Rafael Marques. **Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de nutrição de**

uma Universidade pública de Porto Alegre - RS. Clinical and Biomedical Research, Porto Alegre, v. 30, n. 3, p. 1–10, 23. 2010. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/15660>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

LIZOT, Lorena Andrade Barroso; NICOLETTO, Bruna Bellincanta. **Comportamento alimentar e imagem corporal em acadêmicos de Nutrição de uma Universidade privada da Serra Gaúcha.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 12, n. 76, p. 1141–1149, 2019. Disponível em: <<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/864>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

NUNES, Leilane Barreto; MASCARENHAS, Elma Lopes; SOUZA, Paula Janaina Rocha de; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. **Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 8, n. 5, p. 2552–2562, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.51891/rease.v8i5.5768>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

SANTOS, Mariana Martins dos; MOURA, Patrícia Soares de; FLAUZINO, Pabyle Alves; ALVARENGA, Marle dos Santos; ARRUDA, Soraia Pinheiro Machado; CARIOCA, Antonio Augusto Ferreira. **Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 70, n. 2, p. 110–117, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000308>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. **O nutricionista no Brasil: uma análise histórica.** Revista de Nutrição, Campinas, v. 15, n. 2, p. 127–138, 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000200001>>. Acesso em: 08 fev. 2025.

ANEXOS

ANEXO A – RESTRIÇÃO ALIMENTAR E DIETÉTICA E “CORPO MAGRO”



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹⁴

¹⁴ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹⁵



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹⁶

¹⁵ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

¹⁶ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹⁷



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹⁸

¹⁷ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

¹⁸ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram¹⁹



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²⁰

¹⁹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

²⁰ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²¹



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²²

²¹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

²² Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²³



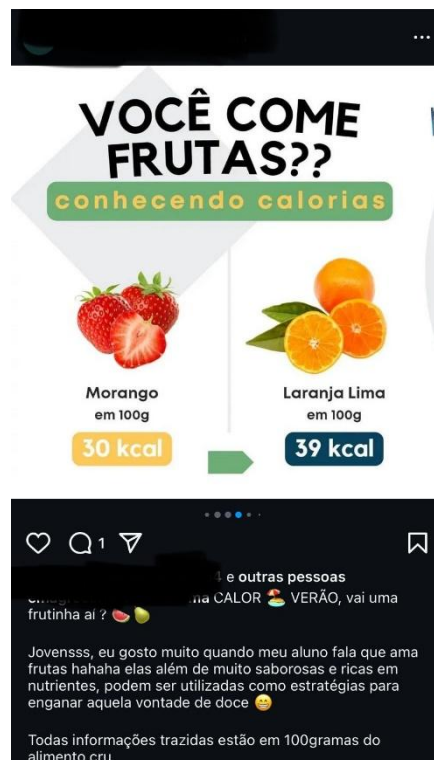
Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²⁴

²³ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

²⁴ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²⁵



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²⁶

²⁵ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

²⁶ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

ANEXO B – INDICAÇÃO E SUBSTITUIÇÃO ALIMENTAR E DIETÉTICA



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²⁷



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²⁸

²⁷ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

²⁸ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram²⁹



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³⁰

²⁹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

³⁰ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

ANEXO C – DESINFORMAÇÕES SOBRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³¹



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³²

³¹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

³² Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³³

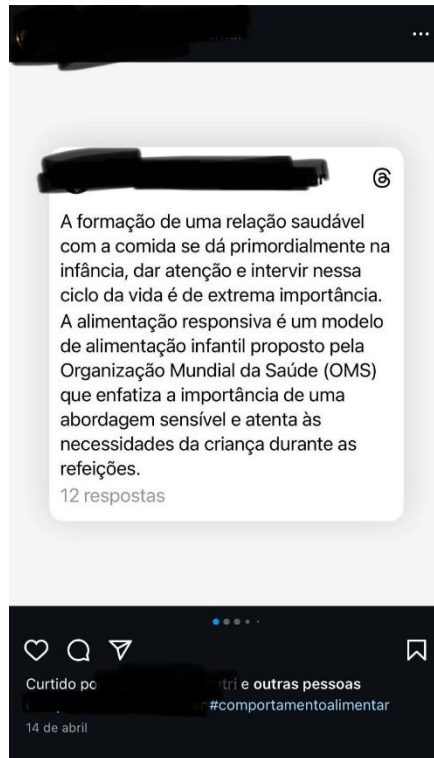


Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³⁴

³³ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

³⁴ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

ANEXO D – CONTEÚDOS AGREGADORES SOBRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

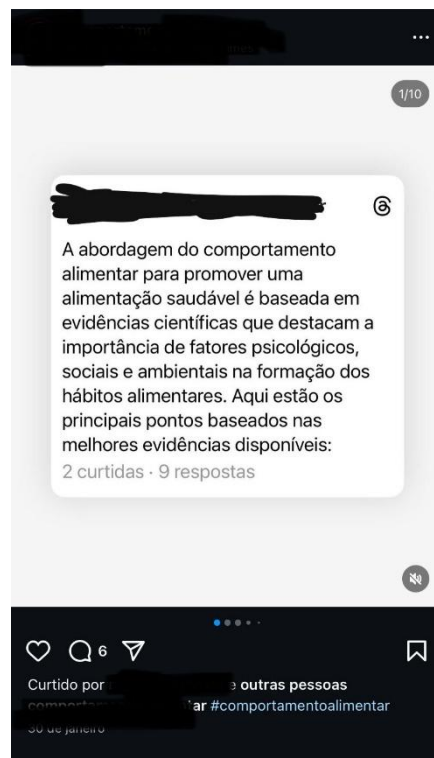


Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³⁵

³⁵ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abril de 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³⁶



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³⁷

³⁶ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

³⁷ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



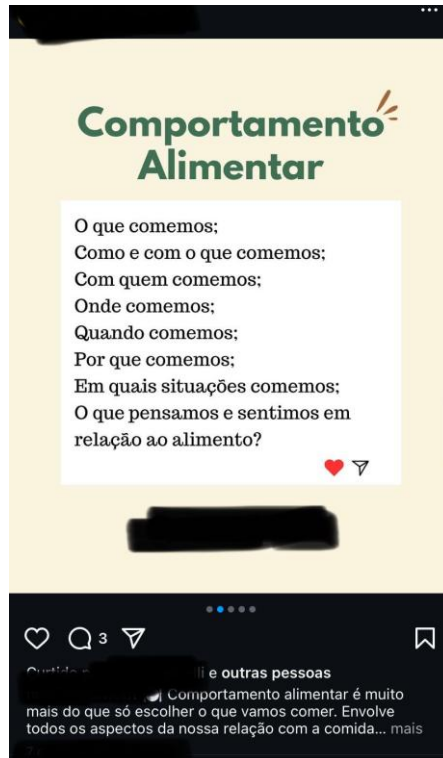
Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³⁸



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram³⁹

³⁸ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

³⁹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram⁴⁰



Fonte: Página de perfil aberto no Instagram⁴¹

⁴⁰ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025

⁴¹ Disponível em: <https://www.instagram.com> - Acesso em: 20 de abri. 2025