

INFLUÊNCIA OU PERIGO? O IMPACTO DAS DIETAS E SUPLEMENTOS NAS REDES

Kellyve Anni Gil Gois¹, Lorena Silva Costa Chaves¹, Maria Rebeca Duarte Vasconcelos¹, Ana Karolina Silva Guerra Ferreira¹, Vitoria Felix Ferreira Suckow Olicksa Rachid Pereira*¹, Brenda Fernanda Almeida da Silva Holanda¹, Letícia Schirmer Calcagnotto¹.

¹ Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil

*Autor correspondente: olicksalora@gmail.com

Nos últimos anos, as redes sociais têm desempenhado um papel fundamental na disseminação de informações sobre saúde e nutrição, moldando hábitos alimentares e influenciando o consumo de suplementos. O Instagram, em especial, tornou-se um dos principais espaços para a divulgação de dietas e produtos nutricionais, muitas vezes promovidos por influenciadores digitais. No entanto, a confiabilidade dessas informações é frequentemente questionada. Segundo Silva e Almeida (2022), a propagação de conteúdo sem embasamento técnico pode levar à adoção de práticas alimentares inadequadas, impactando negativamente a saúde da população. Diante desse cenário, é necessário analisar criticamente os impactos da influência digital na recomendação de dietas e suplementos, especialmente quando essa divulgação ocorre sem respaldo científico. Conforme destaca a Veja (Coutinho, 2024), muitos desses produtos são promovidos sem avaliação criteriosa, podendo levar a efeitos adversos. O consumo inadequado de suplementos pode mascarar deficiências nutricionais e causar sobrecarga de nutrientes no organismo, reforçando a necessidade de acompanhamento profissional. Dessa forma, a ampla difusão desses conteúdos nas redes sociais levanta questionamentos sobre os riscos envolvidos e as responsabilidades dos influenciadores na promoção de hábitos alimentares. Este estudo teve como objetivo investigar o impacto da divulgação de dietas e suplementos por influenciadores digitais sobre adolescentes do Ensino Médio, compreendendo se essas práticas representam benefícios ou riscos à saúde. A pesquisa foi conduzida com alunos do Colégio Tiradentes da Polícia Militar de PVH, onde 49 alunos do 2º ano do Ensino Médio, por meio de questionário online elaborado por meio da ferramenta google forms com perguntas objetivas, baseadas na frequência de consumo de conteúdos digitais, percepção sobre segurança alimentar e influência direta de influenciadores digitais. Entre os resultados obtidos, 73,3% dos participantes

afirmaram já ter tido dúvidas sobre a segurança das dietas divulgadas por influenciadores, enquanto 17,8% nunca haviam parado para refletir sobre o tema e apenas 8,9% disseram não ter dúvidas. Quanto à prática alimentar por influência, 68,9% relataram conhecer alguém da mesma idade que já fez dieta por conta própria. Sobre o tipo de influenciador que mais chama atenção, 46,7% apontaram nutricionistas ou médicos, seguidos por atletas (17,8%), fisiculturistas (17,8%) e influenciadores comuns (8,9%). Observou-se que 51,1% dos estudantes veem conteúdos sobre dietas algumas vezes por semana nas redes sociais, enquanto 33,3% raramente veem e 8,9% afirmam ter esse contato diariamente. Em relação à suplementação, 46,7% relataram ver conteúdo raramente, 37,8% algumas vezes por semana e 8,9% todos os dias. Ainda, 75,6% dos adolescentes afirmaram já ter sentido vontade de consumir suplementos após exposição a conteúdos digitais. No entanto, 97,8% dos que seguem influenciadoras afirmaram nunca ter seguido alguma dieta sugerida por elas, apesar de 46,7% terem seguido ao menos uma dieta divulgada na internet. Os dados evidenciam a influência significativa das redes sociais na construção de hábitos alimentares entre os jovens, reforçando a necessidade de educação crítica sobre o tema. Segundo Reina et al. (2019) discutem que grande parte dos adolescentes são afligidos por causa da busca por um corpo perfeito, e, uma das causas são os padrões determinados pela mídia. Já Tavares (2021) destaca que os conteúdos disponíveis na internet sem qualquer qualificação profissional são exorbitantes. A disseminação de informações falsas sobre práticas alimentares na internet possa, ainda, expor a vida de adolescentes a um risco de saúde através de dietas altamente exageradas e restritivas e consumo de suplementos sem orientação nutricional e médica. Conclui-se que a disseminação de informações por influenciadores referente a suplementação e dietas interfere significativamente na vida de adolescentes, fica evidente que é essencial o acompanhamento de profissionais da saúde e a promoção de educação alimentar nas escolas para a conscientização de hábitos alimentares saudáveis, além de um posicionamento do Conselho Federal de Nutrição (CFN) e das outras classes da área de saúde discutir uma regulamentação dos conteúdos digitais voltados à nutrição e suplementação, de forma a proteger e orientar esse público vulnerável.

Palavras-Chaves: Adolescentes. Suplementos. Influenciadores digitais.