

A influência da pandemia no uso da internet associada ao comportamento alimentar e imagem corporal de adultos

The influence of the pandemic on Internet use associated with eating behavior and body image in adults

Marcela Brito

Centro Universitário Maurício de Nassau

<https://orcid.org/0000-0002-3271-2067>

Karla Quadros

Centro Universitário Maurício de Nassau

<https://orcid.org/0000-0002-7727-9332>

Thais Cardoso

Centro Universitário Maurício de Nassau

<https://orcid.org/0000-0002-4187-2281>

Aline Souza

Centro Universitário Maurício de Nassau

<https://orcid.org/0000-0003-3414-8161>

E-mail: Marcela Brito - marcelabrito1999@outlook.com

Resumo

Objetivo: Avaliar a influência da pandemia na utilização da internet e sua associação com o comportamento alimentar e a imagem corporal em pessoas residentes na cidade de Belém, PA. **Método:** Trata-se de um estudo epidemiológico, de caráter transversal com a utilização de um formulário elaborado pelo site Google Forms e compartilhado via redes sociais com os seguintes critérios de inclusão: morar em Belém, PA, ter idade entre 18 anos e 60 anos, de ambos os sexos, ser alfabetizado, ter acesso à internet e ser usuário de redes sociais. Foram aplicados diversos testes estatísticos (qui-quadrado, Mann-Whitney, Kappa, Wilcoxon) e o *Silhouette Matching Task* (STM). **Resultados:** Ao todo, participaram da pesquisa 100 pessoas, das quais a grande maioria foram mulheres com idades entre 18 e 24 anos. A mudança para o trabalho remoto foi realidade de 68%, o diagnóstico de algum problema psicológico ou trauma foi de 21%, o consumo maior de alimentos não saudáveis na pandemia foi de 59%, o número de refeições diárias aumentou para 73% das pessoas e em relação ao volume, para 65%, e como consequência trouxe sentimentos de culpa para 42% dos participantes. Quanto ao uso da internet, 55% aumentaram a utilização na pandemia, onde 43% utilizou para redes sociais e 74% se sentiu influenciado na forma que enxergam o seu corpo diante dos conteúdos, dos quais 73% (n=54) foram influenciados negativamente. No que diz respeito ao STM, 88% dos participantes apresentaram insatisfação com a imagem corporal. **Conclusão:** A pandemia de COVID-19 implicou em mudanças na forma de trabalho dos indivíduos, no comportamento alimentar, na percepção da imagem corporal e no padrão de utilização da internet.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Imagem corporal. Mídias sociais. Pandemia.

Abstract

Objective: To evaluate the influence of the pandemic on internet use and its association with eating behavior and body image in people living in the city of Belém, PA. Method: This is an epidemiological, cross-sectional study using a form drawn up on the Google Forms website and shared via social networks with the following inclusion criteria: living in Belém, PA, aged between 18 and 60, of both sexes, literate, having access to the internet and being a user of social networks. Various statistical tests were applied (chi-square, Mann-Whitney, Kappa, Wilcoxon) and the Silhouette Matching Task (STM). Results: A total of 100 people took part in the survey, the vast majority of whom were women aged between 18 and 24. The move to remote work was a reality for 68%, the diagnosis of some psychological problem or trauma was 21%, the increased consumption of unhealthy foods in the pandemic was 59%, the number of meals a day increased for 73% of people and in relation to volume, for 65%, and as a consequence it brought feelings of guilt for 42% of the participants. As for internet use, 55% increased their use during the pandemic, where 43% used it for social networks and 74% felt influenced in the way they view their body by the content, of which 73% (n=54) were negatively influenced. With regard to MTS, 88% of participants were dissatisfied with their body image. Conclusion: The COVID-19 pandemic has led to changes in the way individuals work, in their eating behavior, in their perception of body image and in the way they use the internet.

Keywords: Eating behavior. Body image. Social media. Pandemic.

INTRODUÇÃO

Devido à disseminação do vírus SARS-Cov-2, diversos estados e municípios brasileiros adotaram medidas de distanciamento e isolamento social com o objetivo de diminuir o contato entre as pessoas e, assim, controlar a velocidade da transmissão do vírus, como o cancelamento de eventos públicos, fechamento de escolas e empresas, recomendações para que as pessoas permanecessem em suas casas, dentre outras¹.

Ainda, tais medidas trouxeram implicações na condição biopsicossocial das pessoas, como o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão em todas as faixas etárias. Além disso, houveram mudanças em relação às interações interpessoais, as quais passaram a ser realizadas principalmente por meios de comunicação, como as redes sociais, sendo uma alternativa para manter os vínculos afetivos. Outrossim, as

atividades escolares e laborais que deram-se prioritariamente em *home office* através de ferramentas de conferência on-line².

Nesse sentido, devido ao rápido avanço da doença e ao excesso de informações disponíveis e algumas vezes discordantes entre si, esse período tornou-se favorável para alterações comportamentais impulsionadoras de adoecimento psicológico que podem gerar consequências negativas na saúde mental dos indivíduos³.

Somado a isso, a internet atua como disseminadora de informações que influenciam e geram atitudes condizentes com seus conteúdos na sociedade, através de padrões que excluem as pessoas que não se encaixam em determinados atributos de beleza, levando à insatisfação corporal⁴. Dentro desse contexto, o fato das singularidades serem menosprezadas causa nos usuários repercussões psicológicas extremas que podem influenciar no comportamento alimentar⁵. Logo, os hábitos alimentares não são mais ditados apenas pelo contexto social, mas também pelo modelo corporal divulgado nas mídias⁶.

O comportamento alimentar é o conjunto das relações entre estado fisiológico, psicológico e ambiente no qual o indivíduo está inserido, podendo também ser entendido como todas as formas de ligação com o alimento⁷. Assim, o ato de comer representa uma atividade social cotidiana e complexa do ser humano, pois inclui questões culturais, simbólicas e sentimentais que, caso passe por mudanças, exige a compreensão de todos estes aspectos do contato com o alimento para um ajuste de hábitos eficiente, caso necessário⁸.

A imagem corporal, importante influenciadora do comportamento alimentar, é definida como a imagem do corpo construída em nossa mente e os sentimentos, pensamentos e ações relacionados a ele. Além disso, é um distúrbio atitudinal da visão do corpo, em que ocorre ponderação subjetiva negativa e pode ser avaliada pela discrepância entre a imagem real e a idealizada. Com isso, a internalização do padrão considerado “ideal” leva o indivíduo a modificar as atitudes e comportamentos pessoais, sendo um importante medidor da insatisfação corporal⁹.

Ademais, a mídia influencia a mente e sua subjetividade, com o objetivo de determinar o padrão de beleza interferindo diretamente na percepção de si e na autoestima. Ademais, ressalta que ao não atingir o corpo ideal os sujeitos podem se sentir inferiores aos outros e começarem a apreciar pessoas que são valorizadas pela mídia; no mais, pode causar resultados como vaidade extrema, alteração nos gostos,

ações, atitude e vontades, aumento na autopercepção e comparações físicas entre si e o outro¹⁰.

Considerando, portanto, as diversas mudanças ocasionadas pela pandemia, o objetivo desse estudo foi avaliar possíveis alterações no uso de internet, satisfação corporal e comportamento alimentar em indivíduos adultos residentes em Belém, PA.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo epidemiológico observacional de caráter transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa, realizado na primeira semana do mês de Novembro de 2021. Foram avaliadas 100 pessoas com idade igual ou maior que 18 anos e menor que 60 anos, de ambos os sexos, residentes na cidade de Belém, no estado do Pará. Para a pesquisa foi utilizado um formulário elaborado no site *Google Forms* composto de 24 perguntas, as quais os participantes poderiam responder apenas uma vez, visto que o site foi configurado para aceitar uma única resposta por endereço de e-mail e, ao final, os dados das respostas eram automaticamente organizados em uma tabela que somava a quantidade de participantes. O formulário foi compartilhado entre usuários das principais redes sociais frequentadas por internautas na atualidade (Facebook, Whatsapp, Instagram) para avaliar a influência da pandemia na utilização da internet e sua associação com o comportamento alimentar e a imagem corporal de adultos.

Os critérios de inclusão foram: estar morando na cidade de Belém no estado do Pará durante o período da pesquisa, ter idade igual ou maior que 18 anos e menor que 60 anos, de ambos os sexos, ser alfabetizado, ter acesso à internet para responder o questionário utilizado para coleta de dados da pesquisa, e ser usuário de pelo menos uma das seguintes redes sociais: Facebook, WhatsApp ou Instagram.

Primeiramente, para o recrutamento dos participantes da pesquisa foi enviado um convite no bate-papo de usuários que faziam parte das redes sociais dos pesquisadores e residiam na cidade de Belém, juntamente com o link. Ao clicar no link o participante teve acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para apreciação, e caso estivesse de acordo, deveria clicar no botão “Próxima” ao final da leitura do TCLE indicando que concordava com o termo e aceitava participar da pesquisa.

O questionário era composto de perguntas de caráter sociodemográfico e relacionado à pandemia, uso da internet, comportamento alimentar e percepção da imagem corporal. Somado a isso, para que os participantes avaliassem sua percepção corporal, foi utilizado a *Silhouette Matching Task* (SMT) ou Teste de Avaliação da Imagem Corporal, que foi adaptada por Marsh e Roche e consiste em uma escala composta por 12 silhuetas onde as pessoas selecionam a forma como elas enxergam o próprio corpo¹².

Após a coleta, os dados foram armazenados em planilhas no programa Microsoft Excel 2007 e analisados estatisticamente por meio do software Bioestat versão 5.0.

Dessa forma, para as variáveis de caracterização sociodemográfica dos indivíduos (sexo, faixa etária e escolaridade), dos hábitos de utilização da internet (tempo de uso da internet), do comportamento alimentar durante a pandemia de COVID-19 e do nível de satisfação corporal foram utilizadas as frequências absolutas e relativas. Os resultados estão apresentados na forma de tabelas e gráficos.

Foi usado o teste do qui-quadrado (χ^2) de aderência, para verificar se a distribuição das frequências absolutas era igual ou significativamente diferente. Para averiguar as diferenças de idade entre homens e mulheres, uma vez que os dados apresentaram distribuição assimétrica (teste de normalidade de D'Agostino-Pearson) e variância homogênea (teste F), utilizou-se o teste de Mann-Whitney para amostras independentes. Também foram aplicados o Teste Kappa e o Teste de Wilcoxon para comparar o tempo gasto diariamente com a internet antes e durante a pandemia.

Para detectar diferenças entre percepção de imagem atual e ideal, foi realizado um teste t pareado¹³.

Neste estudo foi aplicado o teste do qui-quadrado (χ^2) de independência, para testar a hipótese de associação entre a influência da pandemia na utilização da internet (tempo de uso da internet) com o comportamento alimentar e imagem corporal, bem como a averiguar a associação com o sexo, a faixa etária e a escolaridade¹⁴. A hipótese nula afirma que não há influência da pandemia na utilização da internet (tempo de uso da internet) com o comportamento alimentar e imagem corporal, bem como não há associação com o sexo, faixa etária e escolaridade. A hipótese alternativa afirma que há associação. Nos casos de não terem sido contempladas as condições do teste do qui-quadrado (frequências de observações pequenas), foi aplicado o Teste G.

Após a aplicação do teste estatístico foi avaliado o p-valor, para $p \leq 0,05$ as diferenças encontradas serão consideradas significativas, rejeitando-se a hipótese nula de não associação e aceitando-se a hipótese alternativa de que existe associação.

Esta pesquisa encontra-se dentro das normas éticas que regem a Resolução nº 466/12, e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNAMA pelo CAAE: 51161621.1.0000.5173, tendo como número do parecer 5.047.705.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do presente estudo 100 adultos, sendo em sua maioria do sexo feminino (n=66; 66,0%), com idades entre 18 a 24 anos (n=49; 49,0%) e cursando o ensino superior (n=45; 45,0%). Quando comparada a idade dos homens com das mulheres, observou-se maior média nas mulheres (32,3 anos) do que nos homens (28,1 anos), porém sem diferenças significativas ($p = 0,082$).

A pandemia de COVID-19 implicou em mudanças na forma de realização do trabalho dos indivíduos entrevistados, uma vez que mais da metade relatou ter passado a realizar as suas atividades de trabalho de forma virtual ao invés de presencial (n=68; 68,0%). O *home office* consiste em uma forma de trabalho virtual implementado mais fortemente com a chegada da pandemia, onde as instituições tiveram que se reinventar para continuarem as suas atividades em face do distanciamento social¹⁵. Em adição, a realidade mundial exigiu da população diversas adaptações e uma delas foi o aumento do trabalho em regime remoto, podendo ter sua qualidade afetada por medo e ansiedade diante das problemáticas sociais e econômicas trazidas pela pandemia¹⁶.

Outro evento observado foi o relato de diagnóstico de algum problema psicológico e/ou estresse pós-traumático durante a pandemia (n=21, 21,0%). Apesar dos poucos estudos, por ser um tema recente, os impactos na saúde mental que já foram demonstrados são negativos, tendo como fatores as incertezas quanto à gravidade e o tempo de duração da doença, assim como as mudanças na rotina e na relação e preocupação com a família¹⁷. Dado o exposto, em situações de isolamento e distanciamento social é comum que os indivíduos apresentem sentimento de solidão, raiva, tristeza ansiedade, tédio, alteração no sono e no apetite, podendo atingir pessoas de todas as idades, caracterizando um dos maiores problemas de saúde pública mundial¹⁸.

Tabela 1 - Caracterização da amostra de adultos. Belém-PA, 2021.

VARIÁVEIS	N	%	p-valor*
Sexo			0,002
Masculino	34	34,0	
Feminino	66	66,0	
Idade			< 0,0001
18 a 24	49	49,0	
25 a 30	12	12,0	
31 a 35	8	08,0	
36 a 40	8	08,0	
> 40 anos	22	22,0	
Não informado	1	1,0	
Nível de escolaridade			< 0,0001
Ensino fundamental completo ou médio incompleto	2	2,0	
Ensino médio completo	21	21,0	
Ensino superior incompleto	45	45,0	
Superior completo ou mais	32	32,0	
Devido à pandemia, você passou a executar as suas atividades de forma virtual ao invés de presencial			< 0,0001
Sim	68	68,0	
Não	26	26,0	
Já executava minhas atividades de forma virtual antes da pandemia	6	6,0	
Foi diagnosticado com algum problema psicológico e/ou sofreu algum estresse pós-traumático durante a pandemia			< 0,0001
Sim	21	21,0	
Não	70	70,0	
Já possuía algum problema psicológico antes da pandemia	9	9,0	
TOTAL	100	100,0	

*Teste do qui-quadrado de aderência

Verificaram-se mudanças no comportamento alimentar durante a pandemia (Tabela 2). Foi predominante tanto a busca por uma alimentação saudável como consumir mais frutas, legumes e verduras como forma de melhorar a saúde e a imunidade (n=52; 52,0%) como o consumo de alimentos não saudáveis como forma de lidar ou melhorar o estresse (n=59; 59,0%). Uma alimentação saudável tende a contribuir não apenas por seus nutrientes e compostos bioativos que mantêm a imunidade, mas também evita a desnutrição e a obesidade, visto que esses estados de saúde estão correlacionados com maior tempo de internação e mortalidade quando somadas a COVID-19¹⁹. Entretanto, o período da pandemia deixou ainda mais claro as desigualdades sociais, levando muitas pessoas a aumentar o consumo de alimentos ultraprocessados por serem de menor custo²⁰, sendo as áreas mais vulneráveis do país, como foi identificado nas regiões Norte e Nordeste, as maiores consumidoras desse tipo de alimento, aumentando os riscos de obesidade, hipertensão e diabetes que intensificam a agressividade e a letalidade do COVID-19²¹. Além disso, em períodos de alto estresse é comum que os indivíduos consumam alimentos muito palatáveis, como é o caso das comidas ricas em açúcar e em gordura, por estes trazerem uma sensação de conforto²².

Durante a pandemia, também houve aumento no número de refeições ao longo do dia (n=73; 73,0%) e aumento na quantidade de comida que usualmente era consumida antes da pandemia (n=65; 65,0%). Devido os estressores psicossociais em decorrência da pandemia, os quadros de compulsão alimentar tendem a se exacerbar²³, sendo o consumo excessivo de alimentos uma válvula de escape em busca de algum conforto. Também, o medo da escassez de alimentos levou muitos indivíduos a abarrotarem suas despensas, ficando assim rodeados por muita comida e facilitando a ingestão²⁴.

Essa mudança no padrão de consumo de alimentos implicou em sentimentos negativos, uma vez que 42,0% (n=42) dos adultos relataram que em algum momento durante a pandemia se sentiu culpado (a), ansioso (a) ou arrependido (a) por consumir mais alimentos do que de costume. Os sentimentos de vergonha, culpa e nojo são realidade nos indivíduos que ingerem demasiadamente, gerando também no indivíduo a sensação de falta de controle sobre o ato de se alimentar²⁵.

Tabela 2 - Comportamento alimentar durante a pandemia de COVID-19 da amostra de adultos. Belém-PA, 2021.

VARIÁVEIS	n	%	p-valor*
Buscou adotar hábitos alimentares mais saudáveis			0,614
Sim	52	52,0	
Não	46	46,0	
Não sei informar	2	2,0	
Passou a consumir mais alimentos que não são considerados saudáveis como forma de lidar ou melhorar o estresse			0,055
Sim	59	59,0	
Não	39	39,0	
Não sei informar	2	2,0	
Passou a fazer mais refeições ao longo do dia			< 0,0001
Sim	73	73,0	
Não	26	26,0	
Não sei informar	2	2,0	
Passou a consumir uma quantidade maior de comida do que costumava consumir antes da pandemia			0,004
Sim	65	65,0	
Não	35	35,0	
Passou a consumir mais bebida alcoólica do que costumava consumir antes da pandemia			< 0,0001
Sim	26	26,0	
Não	74	74,0	
Em algum momento durante a pandemia se sentiu culpado (a), ansioso (a) ou arrependido (a) por consumir mais alimentos do que de costume			0,134
Sim	42	42,0	
Não	58	58,0	
TOTAL	100	100,0	

*Teste do qui-quadrado de aderência

A maioria dos entrevistados não aumentou o consumo de bebidas alcóolicas durante a pandemia (n=74; 74,0%). As bebidas alcóolicas possuem um efeito depressor no sistema nervoso central, inclusive essas bebidas foram alvo de informações falsas no início da pandemia onde se alegava que o álcool seria uma forma de proteger ou até mesmo destruir o vírus²⁶.

Outra mudança observada em razão da pandemia foi com relação ao perfil de utilização da internet e mídias entre os adultos entrevistados (Tabela 3).

Tabela 3 - Perfil de utilização da internet e mídias entre adultos. Belém-Pa, 2021.

VARIÁVEIS	n	%	p-valor*
Tempo gasto diariamente na internet antes da pandemia			<0,0001
Até 30 minutos	5	5,0	
Até 1 hora	27	27,0	
Até 2 horas	14	14,0	
Até 3 horas	17	17,0	
Mais de 3 horas	37	37,0	
Tempo gasto diariamente na internet durante a pandemia			<0,0001
Até 30 minutos	0	0,0	
Até 1 hora	4	4,0	
Até 2 horas	16	16,0	
Até 3 horas	11	11,0	
Mais de 3 horas	69	69,0	
Finalidade de uso da internet			0,001
Redes sociais	43	43,0	
Estudos e pesquisas	25	25,0	
Trabalho	18	18,0	
Outra finalidade	14	14,0	
Rede social mais utilizada			<0,0001
Instagram	32	32,0	
Facebook	4	4,0	
Whatsapp	58	58,0	
Outra rede social	6	6,0	
Não possui rede social	0	0,0	
Segue páginas, perfis, canais, blogs ou qualquer outro meio que divulgue informações sobre saúde, bem-estar, formas de alcançar boa forma física ou informações sobre dietas e alimentos saudáveis			<0,0001
Sim	78	78,0	
Não	21	21,0	
Não sei informar	1	1,0	

Continua

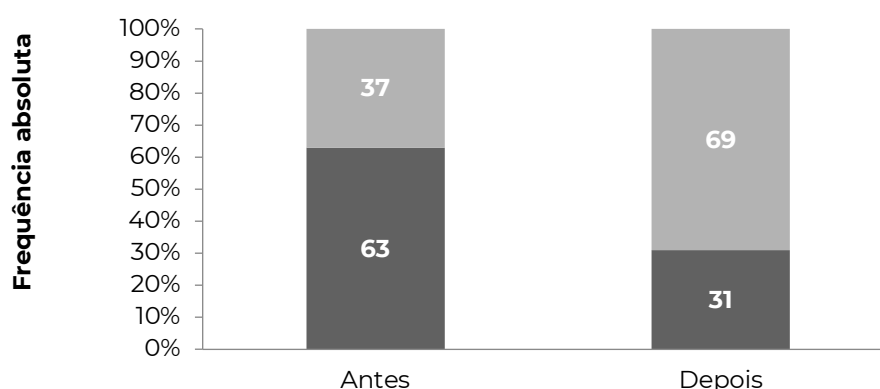
Continuação da tabela 3

VARIÁVEIS	n	%	p-valor*
Durante a pandemia, o contato com páginas, perfis, canais ou blogs que tratam de beleza e moda em algum momento influenciaram a forma que você enxerga seu corpo			<0,0001
Sim, influenciou na forma que enxergo meu corpo	74	74,0	
Não, não influenciou na forma que enxergo meu corpo	23	23,0	
Não sei informar	3	3,0	
A utilização da internet pode desencadear comportamentos alimentares inadequados em virtude da comparação com outros corpos			<0,0001
Discordo totalmente	3	3	
Discordo parcialmente	6	6	
Indiferente	2	2	
Concordo parcialmente	35	35	
Concordo totalmente	54	54	
TOTAL	100	100,0	

*Teste do qui-quadrado de aderência

O Gráfico 1 mostra que houve mudança no tempo diário gasto com a internet, sendo que antes da pandemia a maioria dos indivíduos usavam a internet menos de 3 horas por dia e durante a pandemia houve inversão dessa predominância, com maior número de indivíduos com gasto de tempos diário com a internet maior do que 3 horas.

Gráfico 1 - Comparação do tempo gasto com internet antes e durante a pandemia de COVID-19 entre adultos. Belém-PA, 2019.



Teste Kappa, concordância observada= 0,660; kappa = 0,320; p < 0,0001. Teste de Wilcoxon, p < 0,0001

Verificou-se que foi significativo o aumento no consumo da internet durante a pandemia, sendo que 55,0% dos indivíduos relataram aumento no uso da internet (n=55), 3,0% diminuíram (n=3) e 42,0% não alteram o tempo de utilização da internet (n=42), com fraca concordância e replicabilidade das respostas quanto ao

tempo diário de uso de internet antes e durante a pandemia (concordância observada= 0,660; kappa = 0,320; $p < 0,0001$), o que também foi confirmado pelo Teste de Wilcoxon ($p < 0,0001$). O uso excessivo da internet pode causar não apenas dependência, mas também tornar-se uma atividade rotineira mais importante do que qualquer outra ação do dia a dia, sendo primordial a definição de um tempo específico para o acesso²⁷. Diante disso, no período da pandemia houve um aumento do uso da internet, sendo ela uma ferramenta de informação, mas também de desinformação acerca da COVID-19, levando os usuários à ansiedade e disseminação desses conteúdos sem se importar com a sua veracidade²⁸. Vale ressaltar que o aumento do uso da internet na pandemia também se deve à implementação do sistema remoto tanto para trabalho domiciliar, quanto para ministração de aulas a escolas e universidades²⁹.

A Tabela 5 apresenta os resultados da avaliação da associação do tempo gasto diariamente com a internet durante a pandemia de COVID-19 com o sexo, faixa etária e escolaridade em adultos. Verificou-se que o maior tempo de uso diário da internet (> 3 horas) esteve significativamente associado às faixas etárias mais jovens. Não foram observadas associações significativas entre o sexo e a escolaridade dos adultos entrevistados e o tempo de uso da internet.

Tabela 5 - Associação do tempo gasto diariamente com a internet durante a pandemia de COVID-19 com o sexo, faixa etária e escolaridade de adultos. Belém-PA, 2021.

VARIÁVEIS	Tempo de uso diário da internet				p-valor*
	≤ 3h		> 3h		
	N	%	N	%	
Sexo					0,246
Masculino	8	25.8	26	37.7	
Feminino	23	74.2	43	62.3	
Idade					0,003**
18 a 24	8	25.8	41	59.4	
25 a 30	7	22.6	5	7.2	
31 a 35	1	3.2	7	10.1	
36 a 40	2	6.5	6	8.7	
> 40 anos	12	38.7	10	14.5	
Não informado	1	3.2	0	0.0	
Nível de escolaridade					0,332**
Ensino fundamental completo ou médio incompleto	1	3.2	1	1.4	
Ensino médio completo	7	22.6	14	20.3	
Ensino superior incompleto	10	32.3	35	50.7	
Superior completo ou mais	13	41.9	19	27.5	
TOTAL	31	100.0	69	100,0	

*Teste do qui-quadrado de aderência. **Teste G

A principal finalidade de uso da internet foi para acessar as redes sociais (n=43; 43,0%) e em seguida para estudos e pesquisas (n=25; 25,0%). Todos os indivíduos relataram possuir alguma rede social. Quanto a principal rede social utilizada, em primeiro lugar foi relatado o Whatsapp (n=58; 58,0%) e em segundo lugar ficou o Instagram (n=32; 32,0%). As redes sociais são as plataformas de informação mundialmente mais acessadas, especialmente no período da pandemia, estando esse aumento da utilização relacionado à incidência de doenças devido à disseminação de postagens sobre tratamento, prevenção, dentre outras³⁰. Os sites formais como e-mail repassam as informações de forma lenta tornando as redes sociais um recurso mais comum na transmissão de conteúdo sobre a COVID-19 tanto para cientistas, quanto para o restante da população³¹.

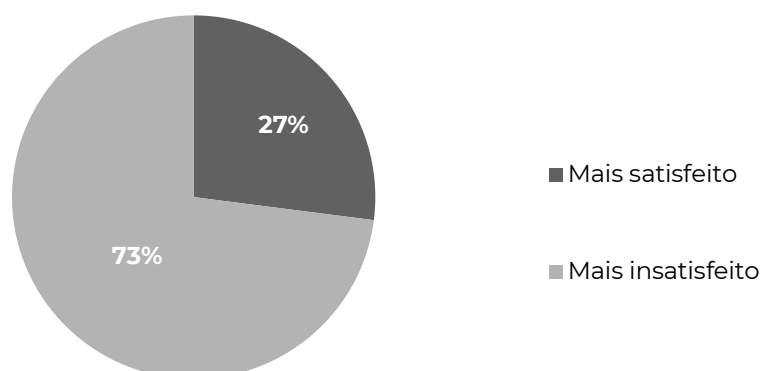
Seguir as mídias para acessar informações com relação à saúde, bem-estar, formas de alcançar boa forma física ou informações sobre dietas e alimentos saudáveis, como por meio de páginas, perfis, canais e blogs foi uma prática relatada por 78,0% (n=78) dos indivíduos. O autocuidado tornou-se uma questão de interesse durante a pandemia, mesmo que as circunstâncias tornem a adesão um pouco mais complicada, sendo a prática de exercícios a mais desafiadora por conta do fechamento das academias³². Apesar da busca por conteúdos saudáveis, esse novo estilo de vida trazido pelas restrições reduziu a prática de atividade física e aumentou o sedentarismo³³.

Setenta e quatro por cento dos indivíduos afirmaram que durante a pandemia, o contato com páginas, perfis, canais ou blogs que tratam de beleza e moda em algum momento influenciaram a forma que enxergam o seu corpo (n=74). A maioria afirmou que essa influência das mídias gerou maior insatisfação corporal, visto que não se encaixavam no tipo de corpo considerado padrão (n=54; 73,0%), e o restante 27,0% (n=20) afirmou que a influência da mídia resultou em maior satisfação com o seu corpo (Gráfico 2). A maioria dos entrevistados apresentou algum grau de concordância com a afirmativa de que a utilização da internet pode desencadear comportamentos alimentares inadequados em virtude da comparação com outros corpos, sendo que 35,0% concordaram parcialmente e 54,0% concordaram totalmente.

A exposição exagerada às redes sociais na pandemia pode causar insatisfação corporal por conta de atitudes focadas no perfeccionismo sem considerar os riscos de ansiedade e distúrbios alimentares na busca de um corpo, que na maior parte das

vezes, é modificado digitalmente para se encaixar no “padrão de beleza”³⁴. O isolamento social excluiu muitas atividades de lazer levando os indivíduos a fazer o uso abusivo das redes sociais e a exposição às pressões sociais determinadas por padrões estéticos, gerando uma sensação de ansiedade e descontrole alimentar³⁵.

Gráfico 2 - Influência das mídias com relação à percepção do corpo entre adultos. Belém-PA, 2021.



Teste do qui-quadrado de aderência, p-valor = 0,0001

A Tabela 4 apresenta os resultados com relação ao peso corporal, adoção de dietas e a percepção da imagem corporal dos adultos. Durante a pandemia, mais da metade dos adultos aumentou de peso ($n=56$, 56,0%). Na busca por resultados imediatistas visando emagrecer, as dietas da moda asseguram contribuir na redução do peso, demonstrando ser a melhor alternativa para as pessoas com esse propósito³⁶. Nesse contexto, as dietas da moda têm sido uma alternativa amplamente explorada por trazerem resultados rápidos através de métodos restritivos que cientificamente não possuem embasamento de resultados eficientes em longo prazo, é fundamental compreender que no momento em que essas dietas forem interrompidas o reganho de peso pode ser ainda mais acelerado do que a perda advinda da dieta³⁷. Dito isso, as atividades domiciliares adotadas na pandemia favoreceram um aumento na ingestão e um menor gasto de calorias, propiciando um aumento de peso e a piora no estado de saúde de pessoas que já possuem obesidade³⁸. A maneira como as pessoas enxergam seu corpo constitui um fator de importância para o aparecimento de comportamentos alimentares exagerados e ações indevidas para controlar o peso corporal³⁹.

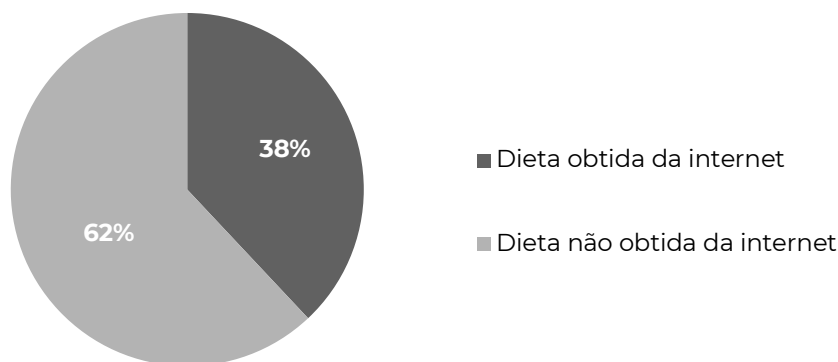
Tabela 4 – Perfil do peso, adoção de dietas e imagem corporal entre adultos durante a pandemia de COVID-19. Belém-PA, 2021.

VARIÁVEIS	N	%	p-valor*
Situação do seu peso durante a pandemia			<0,0001
Mantive meu peso usual	21	21,0	
Perdi peso	21	21,0	
Aumentei de peso	56	56,0	
Não sei informar	2	2,0	
Adoção de alguma dieta durante a pandemia			1,0
Sim	50	50,0	
Não	50	50,0	
Assimilação da imagem corporal			<0,0001
Satisfeito	12	12,0	
Insatisfeito	88	88,0	
Desejo com relação ao peso			<0,0001
Perder	72	72,0	
Manter	12	12,0	
Ganhar	16	16,0	
TOTAL	100	100,0	

*Teste do qui-quadrado de aderência

A metade dos entrevistados fez algum tipo de dieta durante a pandemia, sendo que 38,0% (n=19) obtiveram a dieta da internet (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Fonte de obtenção da dieta realizada pelos adultos durante a pandemia. Belém-PA, 2021.



Teste do qui-quadrado de aderência, p-valor = 0,120

Regularmente são divulgadas pela mídia dietas destinadas especialmente ao público feminino para emagrecimento que incentivam a busca do “corpo perfeito”, por meio de estratégias rápidas e ilusórias⁴⁰.

Na vida contemporânea o consumidor toma decisões provisórias e aguarda por novas informações sobre dietas que visam atender aos seus desejos imediatistas e efêmeros voltados principalmente para estética do corpo⁴¹.

O modelo de corpo imposto como perfeito não respeita as diferentes complexões e induz as pessoas a se sentirem gordas e almejarem o emagrecimento, o que leva muitas pessoas a caírem no artifício das dietas, sendo esse desprezo quanto aos seus corpos apoiado pela indústria do emagrecimento que difunde os mitos acerca das dietas⁴².

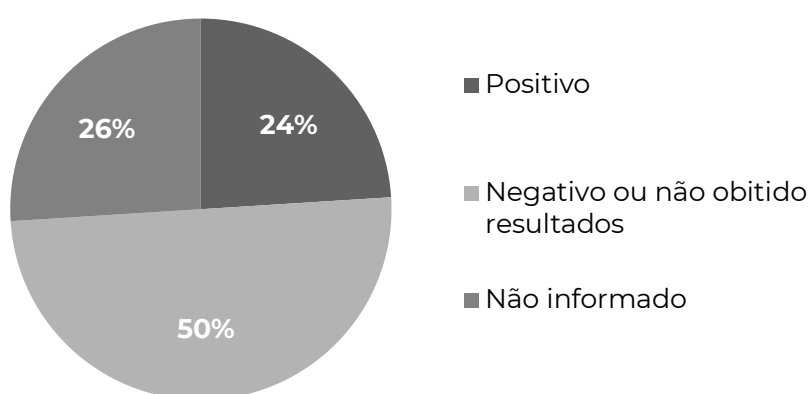
Dos indivíduos que realizaram alguma dieta durante a pandemia, somente 24,0% obtiveram resultados positivos (Gráfico 4).

O seguimento das dietas da moda ganha destaque pois promove a perda de peso à curto prazo, entretanto, o grande impasse é o efeito sanfona provocado, visto que são planos alimentares seguidos em um curto espaço de tempo, assim, a medida que o indivíduo interrompe as dietas ocorre um aumento de peso que na maioria das vezes supera o anterior⁴³.

As dietas muito restritivas geram uma adaptação do organismo para o armazenamento de energia, o que explica o ganho de peso após realizar uma dieta da moda⁴⁴.

As dietas da moda apresentam um desequilíbrio de energia e nutrientes, portanto, podem causar distúrbios metabólicos, como a formação de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, hipovitaminose e deficiência de minerais, além de serem um risco, pois dietas muito restritivas são inadequadas por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de águas e eletrólitos⁴⁵.

Gráfico 4 - Efeito da dieta adotada durante a pandemia. Belém-PA, 2021. (n=50).



Teste do qui-quadrado de aderência, p-valor = 0,043

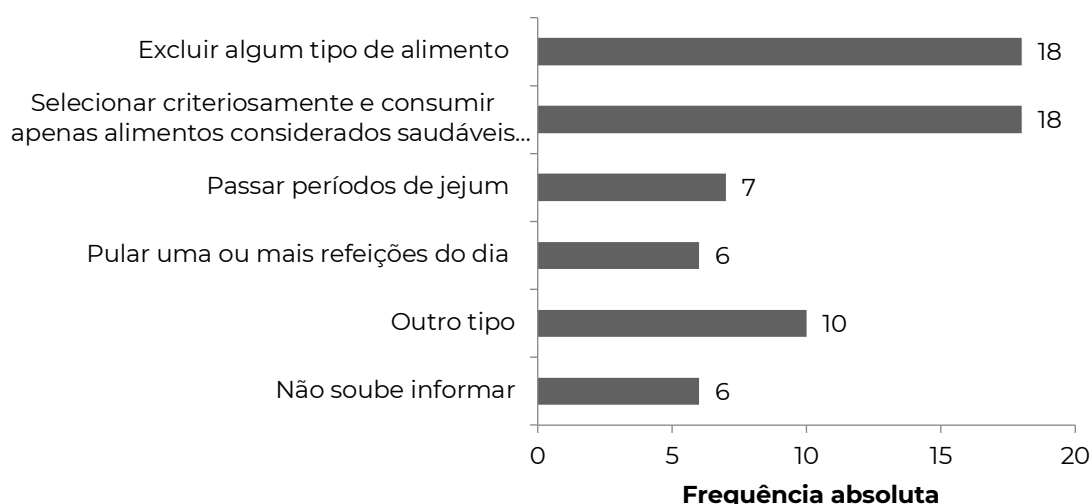
O principal tipo de dieta adotada envolveu a exclusão de algum tipo de alimento (n= 18; 36,0%) ou a seleção criteriosa dos alimentos consumidos considerados como saudáveis (n= 18; 36,0%), como mostra o gráfico 5.

A adoção de dietas da moda, que não possuem embasamento científico, constitui um fator precursor para o desenvolvimento de hábitos característicos de transtornos alimentares, como a bulimia nervosa e a anorexia nervosa, que possuem características semelhantes de preocupação excessiva com o peso e controle alimentar severo⁴⁶.

A prática da restrição alimentar geralmente é acompanhada por quadros de ansiedade e depressão e leva a comportamentos compulsivos como um mecanismo de compensação ao sofrimento causado pela restrição alimentar e posteriormente o desenvolvimento de compulsão alimentar⁴⁷.

O verdadeiro sentido da palavra dieta que significa modo de vida ou modificação do estilo de vida é um comportamento ao longo do tempo adotando um conjunto de ações que consolida em um modo de vida, no entanto, a palavra dieta muitas vezes é erroneamente abordada pela mídia e ganhou popularidade como sinônimo de restrição alimentar visando à perda de peso⁴⁸.

Gráfico 5 - Tipos de dietas adotadas pelos adultos durante a pandemia. Belém-Pa, 2021.



Teste do qui-quadrado de aderência. P-valor = 0,009

A maioria dos indivíduos apresentou insatisfação com a sua imagem corporal (n=88; 88,0%). Houve diferença significativa entre a média da silhueta atual 6,7 ($\pm 2,7$) e da

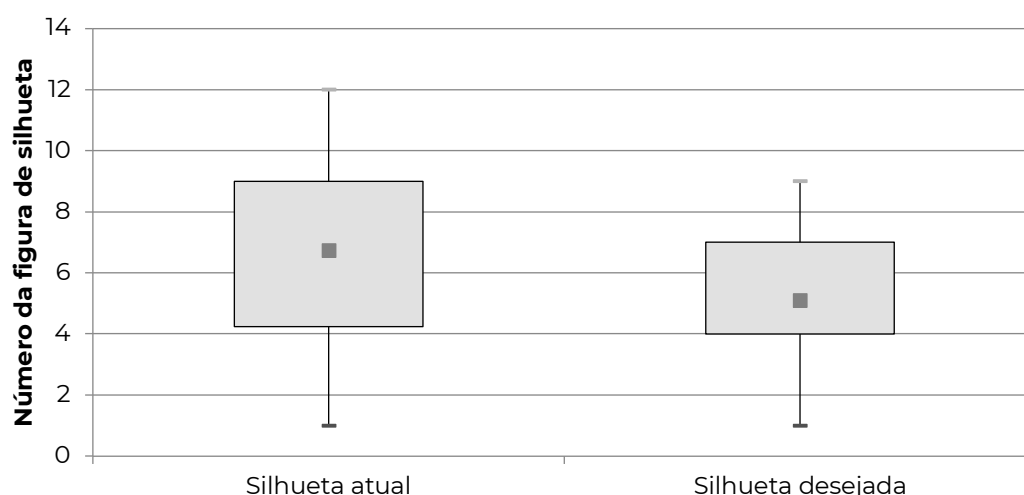
silhueta desejada 5,1 ($\pm 2,0$), $p < 0,0001$, configurando como um predomínio no desejo de perder peso (Gráfico 6).

Em um estudo realizado com adultos com idade média de 33,3 anos quanto à insatisfação com a imagem corporal, observou-se que a maioria dos entrevistados apresentava algum grau de insatisfação. Verificou-se que apenas 22,22% da amostra estavam satisfeitos com a própria imagem corporal⁴⁹.

Outro estudo realizado com jovens adultos com idade entre 18 e 35 anos demonstrou que a maioria dos participantes independente do sexo se encontravam insatisfeitos com a sua imagem corporal, o que propiciou mudanças de comportamento alimentar com o objetivo de atingir ideais de beleza para homens e mulheres, sendo um corpo magro o idealizado para as mulheres e um corpo forte e musculado o idealizado para os homens⁵⁰.

O que caracteriza os valores contemporâneos é o desejo do corpo absolutamente livre de todo traço de adiposidade, seja a que compõe os tecidos, seja a que circula como o colesterol, assim, apenas o músculo é nobre, a gordura é considerada como uma invasão parasitária, dessa forma, o corpo magro é considerado pela sociedade como preditor para o sucesso profissional, amoroso e para a felicidade⁵¹.

Gráfico 6 - Comparação da média e desvio padrão da silhueta atual vs desejada entre adultos. Belém-PA, 2021



Teste t pareado, $p < 0,0001$

Observou-se que o maior tempo de uso diário da internet (> 3 horas) esteve associado com menor adoção de hábitos alimentares saudáveis e maior consumo de alimentos não saudáveis como forma de lidar ou melhorar o estresse ocasionado

pela pandemia de COVID-19 (Tabela 6). Não houve associação significativa entre as demais variáveis aqui analisadas.

O tempo de uso excessivo da internet está associado ao maior consumo de guloseimas enquanto se navega, portanto, com maior risco para o desenvolvimento de obesidade.

Um estudo com adultos demonstrou que a prevalência de comportamentos alimentares disfuncionais foi maior em estudantes que utilizam a mídia social por maior tempo diário, assim, aqueles que utilizam as redes sociais por mais de 60 minutos diários possuem o dobro de prevalência de comportamentos alimentares disfuncionais quando comparados àqueles que se conectam por 30 minutos ou menos⁵².

A Tabela 6 mostra os resultados da avaliação da associação do tempo gasto diariamente com a internet durante a pandemia de COVID-19 com o comportamento alimentar e a imagem corporal em adultos.

Tabela 6 - Associação do tempo gasto diariamente com a internet durante a pandemia de COVID-19 com o comportamento alimentar e a imagem corporal em adultos. Belém-PA, 2021.

VARIÁVEIS	Tempo de uso diário da internet				p-valor*
	≤ 3h		> 3h		
	N	%	n	%	
Buscou adotar hábitos alimentares mais saudáveis					0,044
Sim	21	67.7	31	44.9	
Não	9	29.0	37	53.6	
Não sei informar	1	3.2	1	1.4	
Passou a consumir mais alimentos que não são considerados saudáveis como forma de lidar ou melhorar o estresse					0,022
Sim	13	41.9	46	66.7	
Não	18	58.1	21	30.4	
Não sei informar	0	0.0	2	2.9	
Passou a fazer mais refeições ao longo do dia					0,859
Sim	22	71.0	51	73.9	
Não	9	29.0	17	24.6	
Não sei informar	0	0.0	1	1.4	
Passou a consumir uma quantidade maior de comida do que costumava consumir antes da pandemia					0,874
Sim	20	64.5	45	65.2	
Não	11	35.5	24	34.8	
Passou a consumir mais bebida alcoólica do que costumava consumir antes da pandemia					0,828
Sim	8	25.8	18	26.1	
Não	23	74.2	51	73.9	
Em algum momento durante a pandemia se sentiu culpado (a), ansioso (a) ou arrependido (a) por consumir mais alimentos do que de costume					0,833
Sim	14	45.2	28	40.6	
Não	17	54.8	41	59.4	

Continua

Continuação da tabela 6

VARIÁVEIS	Tempo de uso diário da internet				p-valor*
	≤ 3h		> 3h		
	N	%	n	%	
Situação do seu peso durante a pandemia					0,784**
Mantive meu peso usual	9	29.0	17	24.6	
Perdi peso	4	12.9	12	17.4	
Aumentei de peso	16	51.6	40	58.0	
Não sei informar	2	6.5	0	0.0	
Adoção de alguma dieta durante a pandemia					0,828
Sim	15	48.4	35	50.7	
Não	16	51.6	34	49.3	
Percepção da imagem corporal					0,142**
Satisfeito	6	19.4	6	8.7	
Insatisfeito	25	80.6	63	91.3	
Desejo com relação ao peso					0,328**
Perder	20	64.5	52	75.4	
Manter	6	19.4	6	8.7	
Ganhar	5	16.1	11	15.9	
TOTAL	31	100,0	69	100,0	

*Teste do qui-quadrado de independência. **Teste G

CONCLUSÃO

Logo, conclui-se que houveram mudanças no comportamento alimentar no que diz respeito a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e em contrapartida no que tange a busca por alimentos mais palatáveis como forma de lidar com a tensão trazida pela pandemia, além da realização atípica de mais refeições. Além disso, ocorreu o aumento do uso da internet no período pandêmico, a qual foi alvo de pesquisas de perfis com teor estético influenciando na insatisfação acerca da autoimagem o que levou a busca por perda de peso através de dietas da moda.

REFERÊNCIAS

1. Aragão E, Bernardes K, Bertoldo J, Livramento HL, Miranda SS, Natividade MS, Pereira M, Teixeira MG. Distanciamento social e condições de vida na pandemia COVID -19 em Salvador – Bahia, Brasil. Revista Ciência e Saúde Coletiva. 2020. [acesso em 2021 Nov 16]; 25 (9). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.22142020>
2. Barbosa HCV, Bezerra KA, Canuto PJ, Lima LS. Repercussões do Isolamento Social diante da Pandemia Covid-19: Abordando os impactos na população. Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde. 2020. [Acesso em 2021 Nov 16]; 122 - 131. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/0054398>
3. Bezerra CMO, Costa CFT, Dantas EHM, Oliveira LC, Pereira MD, Pereira MD, Santos SKA. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. Revista Research, Society and Development. [Acesso em 2021 Nov 16]. Disponível em: <https://rsd.unifei.edu.br/index.php/rs>

4. Bittar C, Soares A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. 2020 [acesso em 2021 Nov 15]; 28 (1): 291–308. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/abstract/?lang=pt>
5. Souza MPG, Sampaio R, Cavalcante ACM, Arruda SPM, Pinto FJM. Comportamento alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para a saúde. Revista de Atenção à Saúde. 2020 [acesso em 2021 Nov 15]; 18 (63): 99–109. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6162#:~:text=Resultados%3A%20A%20pesquisa%20bibliogr%C3%A1fica%20revelou,a%20comportamentos%20alimentares%20de%20risco.
6. Alvarenga MS, Ganen AP, Lira AG, Lodi AS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 2017. [acesso 2021 Nov 16]; 66 (3): 164–171. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>
7. Castro AP, Lopes NE, Moreira TVB, Oliveira TA, Tammy TCMM. Os impactos da mídia na imagem corporal. 2019. [acesso 2021 Nov 16] Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/605>
8. Lopes PA, Trajano LASN. Influência da mídia nos Transtornos Alimentares em adolescentes: Revisão de literatura. Research, Society and Development. 2021 [acesso em 2021 Nov 15]; 10 (1). Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11649>
9. Izydorczyk B, Sitnik-Warchulska K, Lizinczyk S, Lipowska M. Socio-cultural standards promoted by the mass media as predictors of restrictive and bulimic behavior. Front Psychiatry. 2020 [acesso em 2021 Nov 15]; 11 (506). Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7283604/>
10. Júnior ES, Silva OON. A influência da mídia com a autoimagem de adolescentes. Revista Efdeportes. 2014. [acesso 2021 Nov 16]; 19 (195). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd195/a-influencia-da-midia-com-a-autoimagem.htm>
11. Marsh HW, Roche LA. Predicting self-esteem from perceptions of actual and ideal ratings of body fatness: is there only ideal "supermodel"? Research Quarterly for Exercise Sport. 1996 [acesso em 2021 Nov 19]; 67 (1): 13–23. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8735990/>
12. Ayres M, Ayres Jr M, Ayres DL, Santos AAS. Aplicações estatísticas nas áreas das ciências biomédicas. BioEstat. 2007 [acesso em 2021 Nov 19]; 5. Disponível em: https://docs.ufpr.br/~vayego/pdf_11_2/manual.pdf
13. Cordeiro RA, Sanches PLB, Cavalcante KO, Leite JCL. Pesquisa quantitativa em finanças: Uma análise das técnicas estatísticas utilizadas por artigos científicos publicados em periódicos qualificados no triênio 2007 a 2009. Revista de Administração da Universidade Federal de Santa Maria. 2014 [acesso em 2021 Nov 19]; 7 (1): 117–134. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reaufsm/article/view/5851>
14. Nascimento APPM, Torres LGR, Nery SM. Home office: prática de trabalho promovida pela pandemia do Covid-19. Anais do Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia – XVII SEGeT: Associação Educacional Dom Bosco. 2020

- [acesso em 2021 Nov 20]; Disponível em:
<https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos20/6930120.pdf>
15. Araújo TM, Lua I. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. 2021 [acesso em 2021 Nov 20]; 46 (27). Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbso/a/LQnfJLrjgrSDKkTNyVfgnQy/?format=pdf&lang=pt>
 16. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). 2020 [acesso em 2021 Nov 20]; 37. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?format=pdf&lang=pt>
 17. Santos DF, Souza PC. Impactos biopsicossociais na saúde mental dos sujeitos com quadros de ansiedade durante a pandemia do Covid-19 [TCC]. Belo Horizonte: Centro Universitário UNA; 2021.
 18. Leão GC, Ferreira JCS. Nutrição e mudanças alimentares em meio a pandemia COVID-19. *Research, Society and Development*. 2021 [acesso em 2021 Nov 20]; 10 (7). Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16602>
 19. Raphaelli CO, Figueiredo MF, Pereira ES, Granada GG. A pandemia de COVID-19 no Brasil favoreceu o consumo de alimentos ultraprocessados? *Brazilian Applied Science Review*. 2021 [acesso em 2021 Nov 20]; 5 (3): 1297-1313. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BASR/article/view/29333/23136>
 20. Steele EM, Rauber F, Costa CS, Leite MA, Gabe KT, Louzada MLC, Levy RB, Monteiro CA. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de Covid-19. *Revista de Saúde Pública*. 2020 [acesso em 2021 Nov 20]; 54 (91). Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/rsp/2020.v54/91/pt>
 21. Matos SMR, Ferreira JCS. Estresse e comportamento alimentar. *Research, Society and Development*. 2021 [acesso em 2021 Nov 20]; 10 (7). Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16726>
 22. Silva AAN, Souza APS, Cunha RS, Oliveira VS. Comer emocional e distanciamento social: implicações da pandemia do Covid-19 no comportamento alimentar das pessoas. *Revista Saúde em Foco*. 2021 [acesso em 2021 Nov 20]; 13: 407-423. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2021/07/COMER-EMOCIONAL-E-DISTANCIAMENTO-SOCIAL-IMPLICA%C3%87%C3%95ES-DA-PANDEMIA-DO-COVID-19-NO-COMPORTAMENTO-ALIMENTAR-DAS-PESSOAS-p%C3%A1g-407-%C3%A0-423.pdf>
 23. Nutley SK, Falise AM, Henderson R, Apostolou V, Mathews C, Striley CW. Impact of the COVID-19 Pandemic on Disordered Eating Behavior: Qualitative Analysis of Social Media Posts. *Journal of Medical Internet Research Mental Health*. 2021 [acesso em 2021 Nov 20]; 8 (1). Disponível em: <https://mental.jmir.org/2021/1/e26011/>
 24. Bloc LG, Nazareth ACP, Moreira AKSMV. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. 2019 [acesso em 2021 Nov 21]; 11 (1): 3-17. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v11n1/v11n1a01.pdf>
 25. Garcia LP, Sanchez ZM. Consumo de álcool durante a pandemia da Covid-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. *Cadernos de Saúde*

- Pública. 2020 [acesso em 21 Nov 2021]; 36 (10). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/FbtYqzqTP35S8qhYxqhhrVc/?format=pdf&lang=pt>
26. Alves AEB, Andrade GS, Oliveira JA, Alves JB, Brandão NP. O uso das redes sociais em época de pandemia – um estudo de caso aplicado em quatro escolas técnicas estaduais de Pernambuco. Anais do IV Congresso Internacional de Gestão e Tecnologias. 2020 [acesso em 2021 Nov 21]; Disponível em: <https://cointer.institutoidv.org/smart/2020/pdvg/uploads/480.pdf>
27. Deslandes SF, Coutinho T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinfligidas. Revista de Ciência e Saúde Coletiva. 2020 [acesso em 2021 Nov 21]; 25 (1). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/56TbmHfDsWJyK6DVJzjcHhp/?lang=pt>
28. Braga DS, Brescia AT, Dantas DMP. Acesso e uso de aparatos tecnológicos e internet na educação superior em Minas Gerais. SciELO Preprints. 2021 [acesso em 2021 Nov 21]; Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/2571>
29. Padilla-González D. Social media influence in the Covid-19 Pandemic. International Brazilian Journal of Urology. 2020 [acesso em 2021 Nov 21]; 46 (1). Disponível em: <https://www.intbrazjurol.com.br/pdf/vol46S1/IBJU2020S121.pdf>
30. Venegas-Vera AV, Colbert GB, Lerma EV. Positive and negative impact of social media in the Covid-19 era. Reviews in Cardiovascular Medicine. 2020 [acesso em 2021 Nov 21]; 21 (4): 561-564. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33388000/>
31. Ferreira MS, Farias GS, Barros GR, Santos SFS, Sousa TF. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2020 [acesso em 2021 Nov 21]; 25. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/01/1146289/14459-texto-do-artigo-56475-1-10-20210114.pdf>
32. Malta DC, Szwardcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Júnior PRBS, Romero DE, Lima MG, Damacena GN, Pina MF, Freitas MIF, Werneck AO, Silva DRP, Azevedo LO, Gracie R. Epidemiologia e Serviços de Saúde. 2020 [acesso em 2021 Nov 21]; 29 (4). Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v29n4/2237-9622-ess-29-04-e2020407.pdf>
33. Faria MAVVC, Castro MRP. Influência do isolamento social na percepção da imagem corporal de jovens adultas de Brasília-DF [tese]. Brasília: Centro Universitário de Brasília; 2020.
34. Mauch AGD, Costa JEM, Silva KM, Andrade LBSO, Almeida LL, Araújo SL, Souza SPDE, Nunes TAR, Souza, VR. A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. 2020 [acesso em 2021 Nov 21]; 1 (2). Disponível em: <https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/12>
35. Faria AL, Almeida SG, Ramos TM. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. Research, Society and Development. 2021 [acesso em 2021 Nov 21]; 10 (10). Disponível em: https://redib.org/Record/oai_revista4197-research-society-development

36. Araujo FJS, Araujo NS, Silva TS, Oliveira TCS, Castro NS. Dietas da moda e suas consequências: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*. 2022; 5(4):12708-12727.
37. Rabelo DMRS, Marçal TA. Reflexos da pandemia de Covid-19 e do distanciamento social sobre o peso corpóreo da população. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021 [acesso em 2021 Nov 21]; 4 (3): 11666-11679. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/30414?_cf_chl_tk=jDooKrJ7Qo7OVFMIYngplqraA9XUdt0Gl.2kAhGOzxo-1637549553-0-gaNycGzNCOU
38. Silva SU, Barufaldi LA, Andrade SSCA, Santos MAS, Claro RM. Estado nutricional, imagem corporal e associação com comportamentos extremos para controle de peso em adolescentes brasileiros, Pesquisa de Saúde do Escolar 2015. 2018 [acesso em 2021 Nov 21]; 21 (1)> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/Rh8LVLK7cgPjTsfTCDDKYnJ/?format=pdf&lang=pt>
39. Marangoni JS, Maniglia FP. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, n. 1, p. 31-36, 2017. [acesso em 2021 Nov 23]. [acesso em 2021 Nov 23] Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/565>
40. Passos JA, Silva PRV, Santos LAS. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. *Rev. Ciênc. saúde coletiva* 25 (7), 2018. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMf3CFhkdRVKscqfSK/?lang=pt>
41. Álvares DA, Santana AA. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares, 2020. *Revista PubSaúde*. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude4.a065>
42. Matias MO. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a homeostase. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) - Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo. Vitória, 2014. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: https://www.ucv.edu.br/fotos/files/TCC_MAYARA_NUTRICA0.pdf
43. Santos VS, Silva AF. Qualidade nutricional de dietas da moda veiculadas em revista não científicas. *J. Health Biol Sci*. v 9(1):1-5, 2021. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <https://www.univates.br/bdu/handle/10737/2057>
44. Melo TS, Santana CL. Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde. Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde, 2020. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14436>
45. Almeida SG, Faria AL, Ramos TM. Impactos e Consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089>
46. Andrade CA, Bezerra RA. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, v.7, 2021. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/30119/23720>

47. Bueno MB, Rodrigues SB. Práticas de dietas para perder peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. J Health Sci Inst.;36(1):49–52, 2018. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <https://repositorio.unip.br/journal-of-the-health-sciences-institute-revista-do-instituto-de-ciencias-da-saude/pratica-de-dietas-para-perda-de-peso-por-estudantes-de-nutricao-de-uma-instituicao-de-ensino-particular-de-jundiai/>
48. Lacerda NZ, Rocha NP. Insatisfação da imagem corporal e fatores de risco associados em praticantes de exercício físico em academias no município de Leopoldina – MG. Revista Científica da FAMINAS, v. 15, n. 1, p. 39–51, 2020. [acesso em 2021 Nov 22]. Disponível em: <https://periodicos.faminas.edu.br/index.php/RCFaminas/article/view/500>
49. Araújo ACS. Satisfação com a imagem corporal e sua associação com o consumo alimentar e a ingestão nutricional em adultos jovens. Trabalho Complementar Apresentado (Licenciatura em Ciências da Nutrição) – Universidade Fernando Pessoa. Porto, 2018. [acesso em 2021 Nov 23] Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/7544>
50. Santos, LAS. O corpo, o comer e a comida. Scielo books, 330 p. 2008. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/38m>
51. Cunha ES, Martins DS. A influência da internet nos hábitos dos adolescentes em relação à alimentação, sedentarismo e atividades físicas. Rev. Ciência em tela. V 9, n 2, 2016. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0902es.pdf>
52. Assis LC, Guedine CRC, Carvalho PHB. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. J Bras Psiquiatr.69(4):220–7. 2020. [acesso em 2021 Nov 23]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-208500000>.

Submissão: 27/01/2022

Aprovação: 26/12/2025