

O ESPETÁCULO DAS REDES SOCIAIS: ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES SOBRE NUTRIÇÃO E SAÚDE VEICULADAS PELO INSTAGRAM

Luiza Andrade Rezende Oliveira¹, Maria Silva Orsi¹ e Rita de Cássia Ribeiro²

¹Acadêmica de Nutrição. Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais. Avenida Alfredo Balena, 190, Santa Efigênia, Belo Horizonte, MG, Brasil. CEP 30130-100. E-mail: luandrade1303@gmail.com; marias_orisi92@hotmail.com; ² Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Professora do Departamento de Nutrição. Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais. Avenida Alfredo Balena, 190, Santa Efigênia, Belo Horizonte, MG, Brasil. CEP 30130-100. E-mail: ritagastronomia@hotmail.com

RESUMO: O Instagram foi criado em outubro de 2010 e é a rede social *online* mais utilizada no mundo para compartilhar imagens e vídeos, sendo assim ideal para o mercado voltado para a área de alimentação e nutrição. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi analisar o conteúdo publicado por contas do Instagram que tratava sobre “hábitos de vida saudável”, veiculando informações sobre alimentação e/ ou nutrição, e investigar se estas informações convergem ou divergem da literatura científica. A coleta e análise dos dados foi realizada em um período de quatro meses (de dezembro de 2017 a março de 2018) utilizando-se da rede social de compartilhamento de fotos Instagram. Os resultados mostraram que ao mesmo tempo em que havia muitas informações disponíveis, também permeavam dúvidas quanto à veracidade dos conteúdos sobre alimentação veiculados nas diferentes mídias. Os dados indicaram que 71,1% (n=64) das postagens analisadas mostraram-se em concordância com bases científicas e 28,9% (n=26) apresentaram conteúdo carente de sustentação técnica. Verificou-se que as publicações com a presença de publicidade apresentaram maior carência de respaldo científico. O mesmo foi observado nas contas de não profissionais da área da saúde, cujas publicações geralmente são acompanhadas de publicidade. Portanto, a rede social Instagram veicula informações a respeito de alimentação e nutrição que, infelizmente, nem sempre são verdadeiras e respaldadas em base científica, podendo influenciar negativamente na formação de conhecimento pelo público em geral.

PALAVRAS CHAVE: Instagram. Alimentação. Saúde. Nutrição. publicidade.

ABSTRACT- Instagram was created in October 2010 and is the most widely used online social network in the world to share images and videos, thus being ideal for the food and nutrition market. In this sense, the objective of this study was to analyze the content published by Instagram accounts that deal with "healthy living habits", transmitting information about food and/ or nutrition, and investigate whether these information converge or diverge from the scientific literature. The data collection and analysis were carried out in a period of four months (from December of 2017 to March of 2018) using the social network of photo sharing Instagram. The results showed that while there was a great deal of information available, doubts were also expressed about the veracity of the feeding-related contents conveyed in the different media. The data indicated that 71.1% (n = 64) of the posts analyzed were in agreement with the scientific bases and 28.9% (n = 26) presented content lacking technical support. It was noticed that the posts with the presence of advertising showed a greater lack of technical support. The same was observed in the accounts of non-professionals of the health área, whose posts usually include advertising. Therefore, the social network Instagram conveys information regarding food and nutrition which, unfortunately, are not always true and backed up on a scientific basis, which can negatively influence the knowledge building of the public in general.

KEYWORDS: Instagram. Food. Cheers. Nutrition. Advertising.

1 INTRODUÇÃO

A partir da disseminação da *internet* houve uma democratização das informações, a qual permite aos usuários não só receberem as informações sem limitações de tempo e espaço, como também as difundir a partir das suas próprias experiências individuais. Logo, nesta nova era das comunicações, a informação não é mais exclusiva, passando a ser acessível, compartilhada e construída de forma colaborativa.

Nesse contexto, as redes sociais estão entre os principais veículos de divulgação e troca de informações existentes atualmente. Sua praticidade possibilita que pessoas interajam instantaneamente em qualquer parte do mundo e, certamente, exerce importante papel nas relações interpessoais ao promover e formar novos comportamentos como produto das interações sociais (BANDURA, 1977).

Nesse cenário, percebe-se um crescente interesse em informações veiculadas nas diferentes mídias sobre alimentação e nutrição, que deixou os livros (BELDA; GAMONAR, 2014) e ganhou destaque nas redes sociais, especialmente no aplicativo de compartilhamento de fotos e vídeos (ferramenta comunicacional) Instagram. Propõe-se tratar dessa ferramenta como objeto do presente estudo ao avaliar seu potencial de impacto a respeito da veiculação de informações sobre alimentação e saúde.

De certa forma, os meios de comunicação acabam padronizando o comportamento dos usuários, causando certa cobrança e insatisfação àqueles que se sentem fora deste padrão. Sendo assim, o reforço dado pela mídia faz com que uma parte da sociedade se lance na busca de um ideal padronizado (RUSSO, 2005).

Coelho (2014) explica que em um processo que propicia a sociabilidade, o usuário do Instagram se relaciona com outros, por meio do compartilhamento de fotos que também podem ser compartilhadas em outras redes sociais como o Facebook e Twitter, ou dentro do próprio aplicativo. Isso ajuda a explicar a abrangência e relevância do Instagram como rede formadora de opiniões, razão pela qual foi selecionado, nessa pesquisa, como objeto de análise em detrimento de outras redes sociais.

O Instagram foi criado em outubro de 2010 e é a rede social *online* mais utilizada no mundo para compartilhar imagens e vídeos, sendo assim ideal para o mercado da alimentação e nutrição. Em função da portabilidade e interatividade, a plataforma vem reforçando o uso das câmeras de celulares e a tendência ao consumo de mídias digitais e *smartphones*. Este aplicativo/ plataforma é estratégico para trabalhar com os desejos e aspirações das pessoas e tem se mostrado eficiente na criação das identidades visuais dos profissionais (HINERASKY, 2014).

No segmento de perfis *fitness*, observa-se um importante crescimento de pessoas que se tornaram realmente “formadoras de opinião” no quesito vida saudável. Observa-se que nem sempre as pessoas mais influentes são profissionais de saúde, mas sim pessoas de diversos ramos profissionais e que compartilham sua rotina alimentar, esportiva, entre outras. São pessoas, inclusive, em muitos casos patrocinadas por lojas e marcas, como uma forma de *marketing* devido ao expressivo número de seguidores.

Atualmente, mais de 800 milhões de pessoas usam o Instagram em todo o mundo – marca alcançada pelo serviço em setembro de 2017 (GOOGLE, 2017a). O montante pago aos donos de perfis com grande número de seguidores depende não somente deste número, mas do alcance da página, do quanto os seguidores da mesma são alvos interessantes para uma determinada marca e da capacidade do usuário em influenciar os seguidores nas publicações.

Portanto, neste estudo, propõe-se analisar se as informações veiculadas por contas de alcance relevante, e que utilizam de seu conteúdo para propagar informações e influenciar pessoas, convergem ou divergem da literatura científica. Dessa forma, pretende-se discutir o

papel do Instagram como um potencial influenciador midiático nos padrões de alimentação e de vida das pessoas.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 REDE SOCIAL ANALISADA

Esta pesquisa é do tipo exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa. Foi realizada em um período de quatro meses (de dezembro a março do ano de 2018) utilizando-se da rede social de compartilhamento de fotos Instagram, disponível em aplicativo para celulares e no endereço virtual www.instagram.com.

2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Fundamentalmente, foi definido como objeto de estudo uma amostra de 30 contas que abordam a temática “alimentação associada à nutrição, saúde e bem-estar”. Os critérios de inclusão adotados nessa seleção foram: Tratar do tema alimentação e nutrição; ser conta brasileira; possuir número de seguidores maior que 10.000.

Também foram definidos os seguintes critérios de exclusão para as contas e suas respectivas postagens: Conta pertencente a profissionais da área de nutrição; conta pertencente a lojas ou marcas de produtos alimentares; postagens a respeito de produtos que não são considerados “comida”.

Para seleção das contas, foi realizada uma busca utilizando-se dos seguintes recursos: Pesquisa por *hashtags* correlacionadas à nutrição e à alimentação (palavras-chave: saúde, *fitness*, *fit*, receita *fit*, saudável, emagrece, nutrição, alimentos, alimentação saudável); busca por publicações entre as contas seguidas pelas pesquisadoras deste trabalho; busca por perfis que são seguidos pelas contas previamente selecionadas; sugestões do próprio aplicativo, que exibe contas relacionadas às procuradas anteriormente.

Para cada uma das 30 contas selecionadas foram analisadas 3 publicações, totalizando 90 postagens. Esse total foi obtido ao selecionar o conteúdo mais recente de cada conta e que aborda tópicos como alimentação, saúde e bem-estar.

Para seleção das referências bibliográficas de apoio, foram definidos os seguintes critérios: tratem-se de artigos originais, com delineamento experimental ou observacional e/ou artigos indexados no período de janeiro de 2012 e janeiro de 2018, observando os níveis de evidência científica para posterior seleção das publicações. Todos os artigos investigados para verificação de tal correlação foram obtidos em base de dados referências como: Scielo, Pubmed, Scencedirect, Portal Capes, Academic.oup, Org, Pubs.

2.3 COLETA DOS DADOS

Para a coleta dos dados criou-se instrumento baseado no estudo de Serra e Santos (2003). Foram obtidas as seguintes informações das contas, para posterior análise crítica: Nome da conta; data e hora da análise; número de seguidores; se o proprietário da conta é ou não profissional da saúde (se sim, qual a área).

Com relação a cada uma das postagens, foram extraídas as seguintes informações: data da postagem; uso de linguagem formal ou informal; presença ou não de embasamento científico no teor da postagem; se a informação contida na publicação cita referências bibliográficas; se a publicação apresenta caráter publicitário; se a postagem apresenta algum tipo de receita culinária saudável.

Definiu-se ainda a necessidade de que dentre todas as publicações analisadas fosse obtido um mínimo de 30% de postagens contendo apelo publicitário (sub-amostra A) e um mínimo de 30% das postagens sem a presença de publicidade (sub-amostra B). Em termos absolutos, é necessário que pelo menos 27 postagens contenham publicidade e pelo menos 27 sejam isentas de publicidade. Dessa forma, pode-se garantir que ambas sub-amostras possuem quantidade relevante de postagens para futura análise crítica e comparativa dos resultados.

2.4 ANÁLISE DOS DADOS

As informações coletadas no Instagram foram tabuladas e analisadas por meio de média e desvio padrão (curtidas e comentários) e análise de perfil da conta. Por fim, as informações sobre alimentação e nutrição, encontradas em todas as publicações analisadas foram investigadas sob a ótica do que diverge ou converge com a literatura científica específica.

2.5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO QUANTO À PRESENÇA DE EMBASAMENTO CIENTÍFICO NAS PUBLICAÇÕES

As publicações analisadas por meio do Instagram, foram categorizadas, separando-as de acordo com os temas centrais dos conteúdos publicados, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 – Categorização das publicações de acordo com a ideia central publicada no Instagram entre os meses de dezembro de 2017 a março de 2018.

Categoria	Quantidade Total (N = 90)	Embasamento científico (%)	
		Sim	Não
Alimentos (ingredientes)	25	64,7 (n=18)	25,1 (n=7)
Complementos alimentares	4	100 (n=4)	0 (n=0)
Estratégia nutricional	8	67,5 (n=6)	22,5 (n=2)
Hormônios	7	77,2 (n =6)	12,8 (n=1)
Mitos dietéticos	15	48,0 (n=8)	42,0 (n=7)
Alimentos x doenças	11	73,8 (n=9)	16,2 (n=2)
Receitas	20	65,0 (n=13)	35,0 (n=7)

Dentre essas categorias, a mais carente de embasamento científico foi a de “Mitos dietéticos” (48,0%), ao passo que a categoria que apresentou maior fundamentação técnica foi a de “Complementos alimentares” (100%).

De modo a exemplificar o procedimento de análise adotado para todas as publicações, foi selecionada uma publicação de cada uma das categorias supracitadas e confrontaram-se as informações contidas na postagem com as encontradas na literatura científica.

Por exemplo, na publicação sobre o tema água de berinjela e emagrecimento e tem como título: ”Dica para emagrecer”. O conteúdo trata de uma receita que coloca a berinjela de molho em água durante a noite para beber o líquido durante o dia seguinte. Conclui-se que o conteúdo publicado é carente de sustentação técnica (sem embasamento científico). Em um artigo de revisão, Carvalho e Lino (2014) concluem que “apesar do uso popular da berinjela como emagrecedora, esta possibilidade não foi confirmada e que, pelo menos na forma

comercializada no Brasil, não exerce efeito hipolipemiante em pacientes portadores de hiperlipidemia”. Justificam, também, que a diferença encontrada entre alguns resultados de estudos demonstrando propriedade hipolipemiante da berinjela, deve-se ao fato de que as algumas investigações: envolveram modelos experimentais animais; empregaram frações, extrato alcoólico ou substâncias isoladas, condições nas quais o princípio ativo está mais concentrado em relação ao extrato seco. A maioria dos autores demonstrou e concluiu um modesto efeito hipolipemiante ou até mesmo nulo ao utilizarem a berinjela na forma de extrato seco. Os estudos que conseguiram demonstrar efeitos positivos da berinjela para o tratamento das DCNT foram aqueles que analisaram as fibras presentes no vegetal, corroborando assim a importância da presença das fibras na dieta habitual humana e na dietoterapia da obesidade e dislipidemia. As fibras estão presentes na berinjela mesmo após o tratamento térmico, forma em que o vegetal deve ser consumido. (Carvalho e Lino, 2014).

Um outro exemplo é a publicação da categoria suplementação que tratava do tema creatina e seus efeitos, tinha como título “Creatina engorda? Ou ganha massa?” e discutia o uso do suplemento para o ganho de massa muscular e conseqüentemente para o emagrecimento. Constatou-se que o conteúdo da publicação possuía forte respaldo pela literatura científica. Em um artigo de revisão, concluíram que “entre os 10 estudos inclusos nesta revisão, 9 apresentaram melhoras significativas nos níveis de força muscular após intervenção com a suplementação de creatina em praticantes de musculação (Panta e Da Silva Filho, 2015). Vale a pena frisar ainda, que o único exercício que não apresentou melhoras nos níveis de força muscular, foi o estudo feito por Sakkas et al. (2009), entretanto, pressupõe-se que o resultado não tenha encontrado melhoras positivas, por ser o único dos estudos que havia recrutado uma amostra composta por voluntários soropositivos (HIV)”.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 REDE SOCIAL ANALISADA

Do total de publicações (N=90), 46,7% (n=42) pertenciam a profissionais da área da saúde, sendo que 100% (n=14) destes eram médicos. Os outros 53,3% (n=48) das publicações pertenciam a não profissionais da área da saúde. Considerando-se o total de 90 postagens analisadas, 71,1% (n=64) mostrou-se em concordância com as bases científicas e os demais 28,9% (n=26) apresentaram conteúdo carente de sustentação técnica.

No que diz respeito à linguagem empregada e conteúdo formal foi observado em apenas 3,4% (n=3) das publicações. Observou-se, portanto, que os donos das contas tendiam claramente à informalidade, utilizando deste tipo de linguajar para criar uma maior aproximação com o seguidor e fazer com que a informação tenha o maior alcance possível. Notou-se, por exemplo, o emprego frequente de perguntas retóricas no corpo do texto de diversas postagens, o que aproxima a leitura de um diálogo. Outros exemplos de estratégias de interação informal incluem o uso de gírias, expressões idiomáticas e referências aos assuntos mais comentados do momento nas mídias sociais (“memes”), geralmente acompanhados de humor.

Apenas 6,7% (n=6) das publicações citaram as referências bibliográficas utilizadas para sua elaboração, sendo em sua totalidade bem fundamentadas teoricamente. As demais publicações, correspondentes a 93,3% (n=84) do total, não citaram nenhum tipo de referencial teórico. Dentre estas, o percentual com fundamento científico diminuiu para 69,0% (frente aos 71,1% de publicações com embasamento, ao se considerar o total de publicações (N=90).

As principais características das postagens estão apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2 – Características gerais das postagens analisadas no Instagram entre os meses de dezembro de 2017 a março de 2018.

Característica	Sim		Não	
Embasamento científico (%)	71,1 (n=64)		28,9 (n=26)	
Linguagem Informal (%)	96,6 (n=87)		3,4 (n=3)	
Referência bibliográfica no texto (%)	6,7 (n=6)		93,3 (n=84)	
	Embasamento científico [%]		Embasamento científico [%]	
	Sim	Não	Sim	Não
	100 (n'=6)	0 (n'=0)	69,0 (n'=58)	31,0 (n'=26)

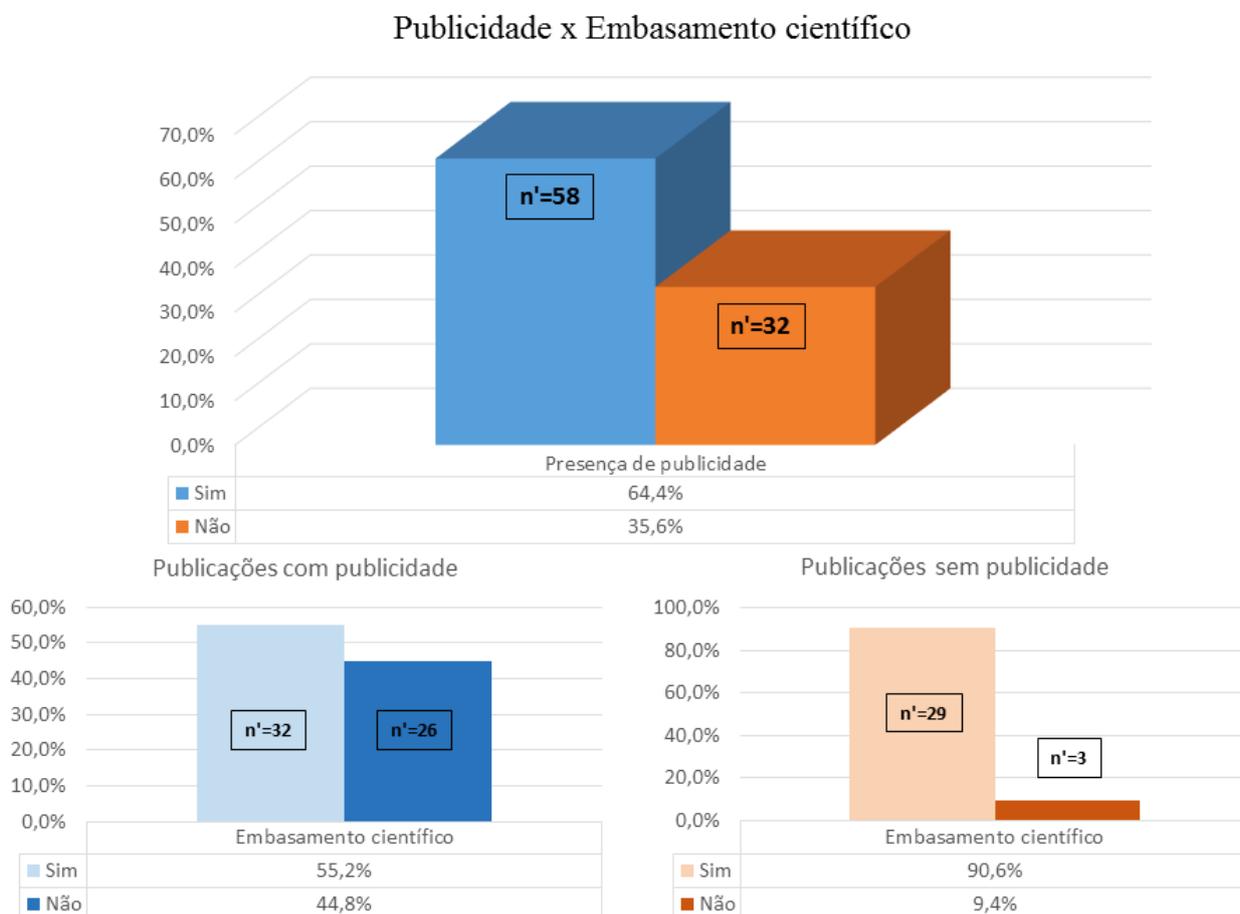
A média do número de curtidas de todas as publicações foi de 1.985 (± 2.607), o que indica uma alta variabilidade do parâmetro analisado. A média de comentários, que foi de 86 (± 156). Essa alta variabilidade no número de curtidas e comentários deve-se à diversidade de temas das publicações e a respectiva repercussão frente ao público. Nesse contexto, recebiam maior destaque e atenção das pessoas as postagens que apresentavam conteúdo controverso, polêmico e/ou assuntos frequentemente debatidos na atualidade, como dietas e alimentos “da moda”. A título de exemplo, a publicação sobre “Alimentação *Low-Carb*”, publicada no dia 22 de fevereiro de 2018 pelo perfil @drafernandasilvapaleo, contabilizava 194 comentários (Instagram, acesso em 26 de fevereiro de 2018). Em contrapartida, publicações com conteúdo referente à culinária, como por exemplo a “Receita de Cappuccino saudável”, publicada no dia 28 de fevereiro de 2018 pelo perfil @projeto_vivasaudavel, contabilizava apenas 1 comentário na data de acesso (Instagram, acesso em 02 de março de 2018).

3.2 PUBLICIDADE

A publicidade no *Instagram* é conhecida como propaganda patrocinada. Esse tipo de campanha patrocinada, paga pelas grandes marcas e feita por meio das publicações divulgadas por contas que possuem grande alcance e visibilidade, é direcionada aos seus seguidores, fazendo com que os resultados sejam realmente eficazes e vantajosos para ambas as partes.

Foi pré-definido que dentre todas as publicações analisadas fosse obtido um mínimo de 30% (n=27) de postagens contendo publicidade e um mínimo de 30% (n=27) das postagens sem publicidade, de modo a garantir que ambas sub-amostras possuíssem quantidade relevante de postagens. Os principais resultados obtidos ao se analisar a relação entre a presença de publicidade e o embasamento científico estão apresentados na Figura 1, considerando-se a totalidade das publicações (N=90).

Figura 1 – Relação entre presença de publicidade e embasamento científico na amostra total analisada no Instagram entre os meses de dezembro de 2017 a março de 2018.



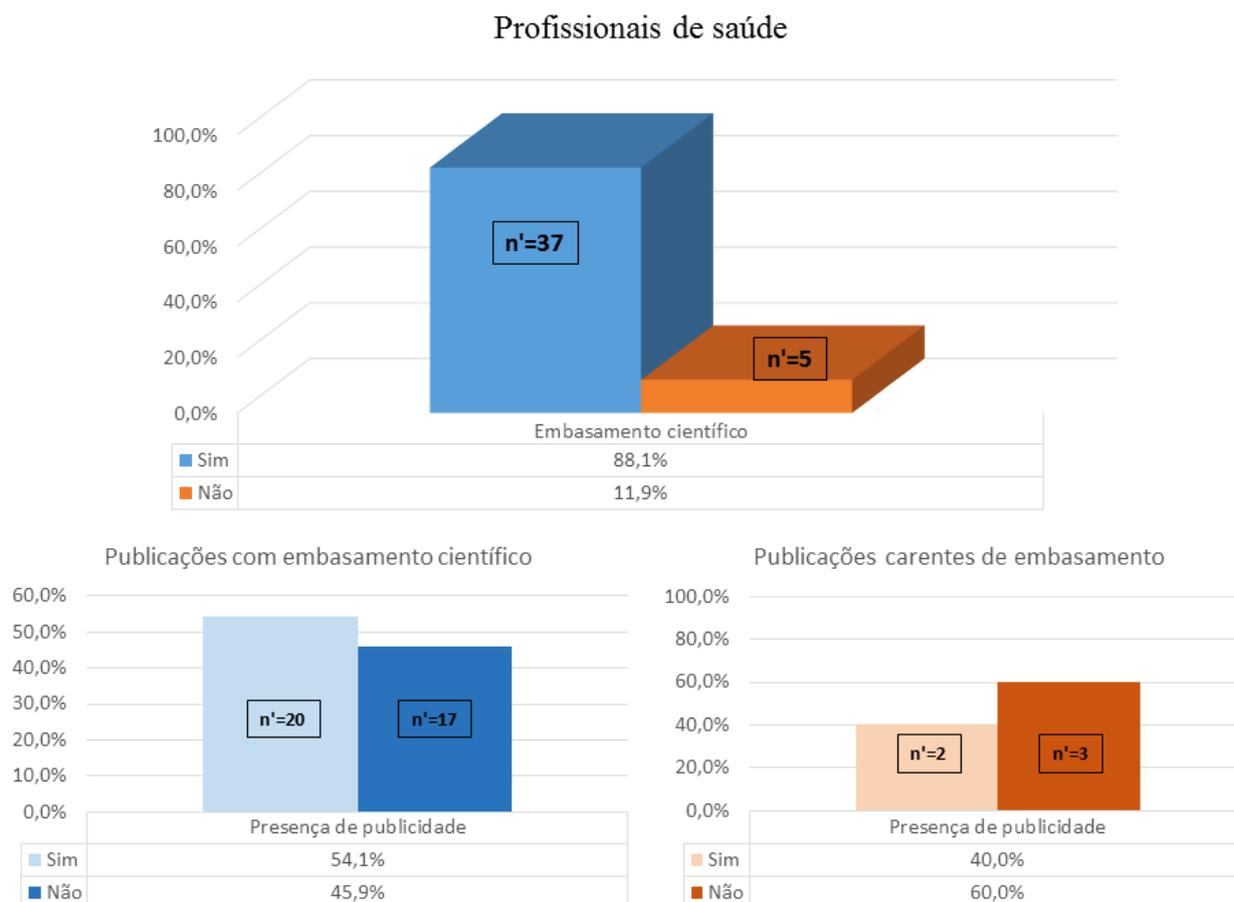
Dentre todas as publicações analisadas, encontra-se publicidade e/ou apelo publicitário em 64,4% (n=58) delas. Publicações que não contém publicidade correspondem aos demais 35,6% (n=32) das postagens, de tal forma que ambas sub-amostras atendem ao critério pré-estabelecido de serem no mínimo 30% do todo.

Verificou-se que a presença de publicidade nas publicações estava associada a um menor índice de informações embasadas cientificamente. Foi possível observar informações que convergem com a literatura científica em 90,6% das postagens livres de publicidade ou apelo publicitário. Em contrapartida, na presença de publicidade o índice de publicações em que se observa concordância com as bases científicas cai para apenas 55,2%.

3.3 CONTAS DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Os principais resultados da análise das publicações provenientes de contas de profissionais da área de saúde são apresentados na Figura 2.

Figura 2 – Principais resultados das publicações de profissionais da área de saúde analisadas no Instagram entre os meses de dezembro de 2017 a março de 2018.



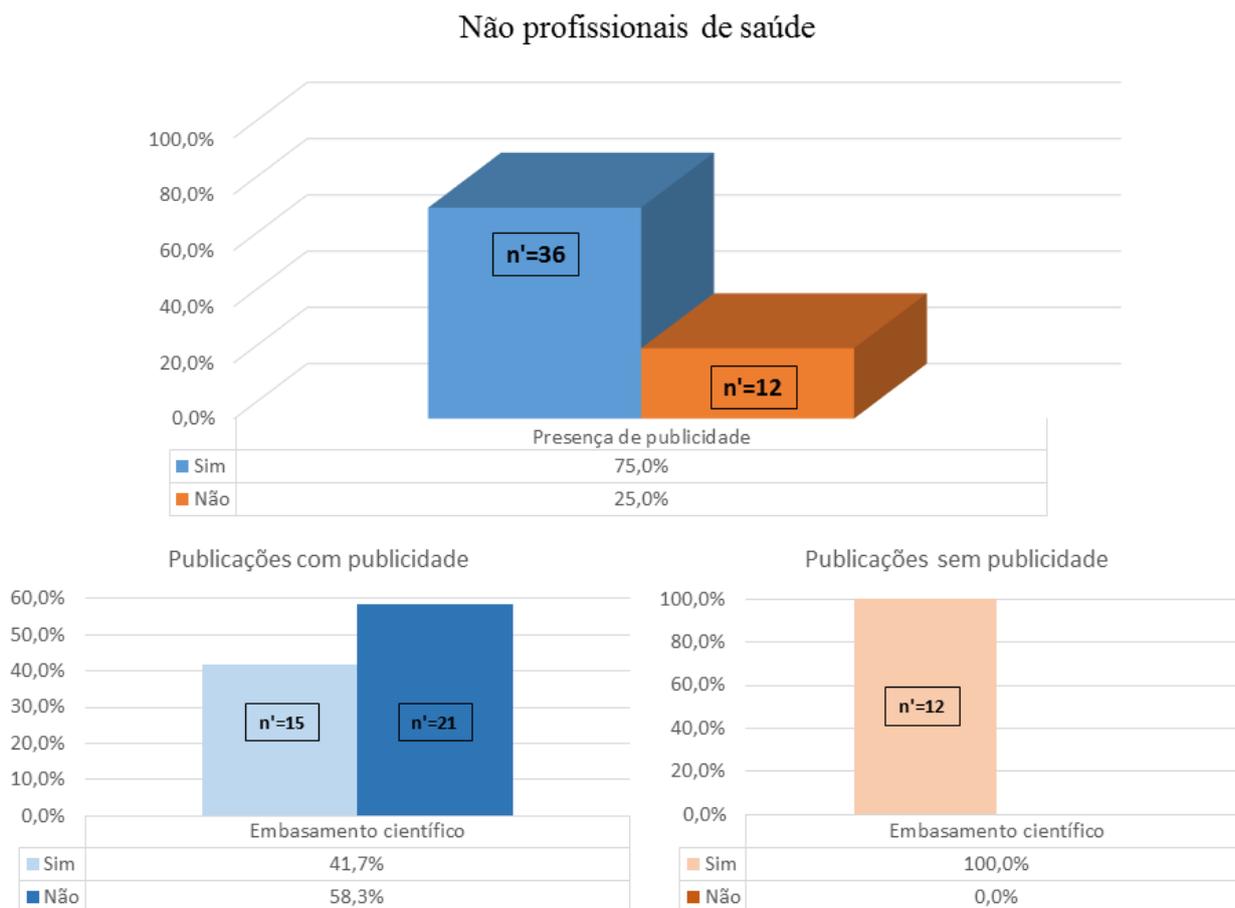
Essa análise compreende 37 postagens condizentes com a literatura científica, o que corresponde a 88,1% do conteúdo publicado por profissionais da área de saúde. Por outro lado, apenas 5 publicações mostraram-se carentes de embasamento científico. Sendo assim, nessa amostra não foi possível estabelecer uma correlação entre a presença de publicidade e o embasamento científico das postagens. Nota-se, portanto, que a procedência da postagem (profissionais da área da saúde) é um fator mais decisivo do que a presença de apelo publicitário para determinar a confiabilidade das informações publicadas por profissionais da área da saúde.

Os resultados apontam para uma tendência: a procedência da postagem (por profissionais da área da saúde) é, talvez, um fator mais decisivo do que a presença de apelo publicitário para se determinar a confiabilidade das informações publicadas por profissionais da área da saúde. Para se afirmar tal constatação, são necessárias mais análises de postagens em um período maior. Para isso, a criação de um Observatório para acompanhar tais informações faz-se necessário, de modo a averiguar, de maneira contínua, e não pontual, a veracidade das informações veiculadas nas redes sociais sobre alimentação e saúde.

3.4 CONTAS DE NÃO PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Os principais resultados da análise das publicações provenientes de contas de não profissionais de saúde são mostrados na Figura 3.

Figura 3 – Principais resultados das publicações de não profissionais de saúde analisadas no Instagram entre os meses de dezembro de 2017 a março de 2018.



Os resultados encontrados para as publicações de não profissionais de saúde permitem concluir que a presença de publicidade, observada em 75,0% dessa amostra, está fortemente associada a uma menor confiabilidade das informações. Dentre as postagens que contém conteúdo publicitário, apenas 41,7% apresentam embasamento científico. Em contrapartida, 100% das postagens livres de publicidade se mostraram bem fundamentadas cientificamente.

3.5 PUBLICIDADE E REDES SOCIAIS

A popularização de redes sociais reflete a necessidade de auto expressão dos consumidores, ávidos por partilhar experiências. Assim, as novas mídias, como o Instagram, são favorecidas pela possibilidade de coletar dados de consumo individuais para elaboração de anúncios relevantes para tais consumidores.

Para Carrera (2009) a publicidade digital é uma ação de comunicação realizada pelas empresas que usufruem da *internet* e outros meios de comunicação digital para difundir e comercializar os seus produtos, conquistar potenciais clientes e ampliar a sua rede de relacionamentos.

Segundo Marteleto (2001) as redes sociais e a publicidade digital criam um novo mundo para trocar ideias. As pessoas com acesso à *internet* ganham uma voz para compartilhar suas experiências e opiniões. Portanto, caso as empresas não estejam envolvidas, presentes e conscientes das últimas tendências das redes sociais, podem perder a oportunidade de atrair um novo público conectado.

Nesse novo ambiente, mídias tradicionais e novas mídias competem pela preferência de consumidores e pelos recursos financeiros dos anunciantes. Entretanto, para agregar valor para o consumidor, é necessário que um anúncio seja relevante e, para tanto, informações sobre perfil de consumo tornam-se mais importantes a cada dia.

No Brasil, um exemplo de sucesso da monetização em redes sociais é a influenciadora digital *fitness*, G.P. que possui aproximadamente 3,5 milhões de seguidores no Instagram. Por publicação, ela recebe cerca de 10 mil reais, a partir da divulgação de marcas, produtos ou serviços, realizada em seu perfil no aplicativo (Google, 2017b).

4 CONCLUSÃO

Neste trabalho foi possível observar a grande veiculação de informações sobre alimentação e nutrição na rede social Instagram e o relevante interesse do público sobre o assunto, conforme indicam a média de 1.985 curtidas e 86 comentários por postagem analisada. No entanto, nota-se que pessoas que não são da área da saúde, ou mesmo aquelas que são, porém não nutricionistas, estão utilizando das redes sociais para divulgar informações sobre alimentação, saúde, modismos associados à nutrição e incentivando o uso de produtos voltados para a alimentação a milhares de pessoas. Tais informações, muitas vezes, vem acompanhadas de publicidade e/ ou apelo publicitário, conforme verificado em 64,4% das publicações analisadas.

Por meio da metodologia empregada, obtiveram-se resultados que cumpriram com o objetivo de estabelecer uma correlação entre presença de publicidade e embasamento científico nos conteúdos publicados. Observou-se, de fato, que a presença de publicidade influencia negativamente na confiabilidade das informações, uma vez que apenas 54,1% das postagens com apelo publicitário se mostraram embasadas cientificamente, frente ao índice de 90,6% de embasamento científico nas postagens livres de publicidade.

Conclui-se, por fim, que se fazem necessárias mais investigações a respeito do poder de influência das pessoas que vêm se tornando formadoras de opinião e que, por meio do Instagram, veiculam informações que, infelizmente, nem sempre são verdadeiras e respaldadas pelas bases científicas.

Diante disso, os profissionais nutricionistas devem estar sempre alertas com o tipo de informação que está sendo disponibilizada para o público, interessado em conhecer mais sobre alimentação saudável e, através dessas mesmas mídias sociais, reforçar a importância do papel técnico do nutricionista, que de fato é o profissional capacitado para tratar de alimentação e nutrição.

REFERÊNCIAS

- ABRAHAM, G. E. Nutritional factors in the etiology of the premenstrual tension syndromes. **The Journal of reproductive medicine**, v. 28, n. 7, p. 446-464, 1983.
- ALOULOU A, Hamden K, Elloumi D, et al. Hypoglycemic and antilipidemic properties of kombucha tea in alloxan-induced diabetic rats. **BMC Complementary and Alternative Medicine**. 2012.
- ANDERSON, Karl E. et al. Diet-hormone interactions: protein/carbohydrate ratio alters reciprocally the plasma levels of testosterone and cortisol and their respective binding globulins in man. **Life sciences**, v. 40, n. 18, p. 1761-1768, 1987.
- ARMSTRONG, B. K. et al. Commodity consumption and ischemic heart disease mortality, with special reference to dietary practices. **Journal of chronic diseases**, v. 28, n. 9, p. 455-469, 1975.
- BANDURA A. Social learning theory. Englewood Cliffs:Prentice Hall;1977.
- BARBOSA, Sabrina Reis; LIBERALI, Rafaela; COUTINHO, Vanessa Fernandes. Relação dos aspectos nutricionais na tensão pré-menstrual (TPM): Revisão sistemática. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 4, n. 19, 2012.
- BAUMAN, Z. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 2001.
- BAZZANO, Lydia A. et al. "Effects of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets: A Randomized Trial." **Annals of internal medicine**, 2014.
- BEHESHTIPOUR, H. et al. Supplementation of Spirulina platensis and Chlorella vulgaris algae into probiotic fermented milks. **Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety**, v. 12, n. 2, p. 144-154, 2013.
- BELDA, F. R.; GAMONAR, F. D. O. Proposta de uma rede social como ambiente de convergência com programas de gastronomia e culinária na TV.Revista Eletrônica da Fainor, Vitória da Conquista, v.7, n.2, p. 92-107, 2014.
- BELL, P.G.; MCHUGH, M.P.; STEVENSON, E. et al. The role of cherries in exercise and health. **Scand J Med Sci Sports**; 2013.
- BERNAUD, Fernanda Sarmiento Rolla; RODRIGUES, Ticiania C.. Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v.57, n.6, p.397-405, Aug. 2013.
- BIDONE, E. D. et al. Fish contamination and human exposure to mercury in Tartarugalzinho River, Amapa State, Northern Amazon, Brazil. A screening approach. **Water, Air, and Soil Pollution**, v. 97, n. 1-2, p. 9-15, 2013.
- BOTTARO, Martim et al. Effects of rest duration between sets of resistance training on acute hormonal responses in trained women. **Journal of science and medicine in sport**, v. 12, n. 1, p. 73-78, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a População Brasileira/Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção básica - 2ª Edição, Brasília: MS 2014. 156p.

BUCKLAND, Genevieve; GONZALEZ, Carlos A. The role of olive oil in disease prevention: a focus on the recent epidemiological evidence from cohort studies and dietary intervention trials. **British Journal of Nutrition**, v. 113, n. S2, p. S94-S101, 2015.

CARRERA, F. Marketing Digital na versão 2.0. Lisboa: Edições Sílado, 2009.

CARVALHO, M. M. S.; LINO, L. L. A. Evaluation factors featuring eggplant (*Solanum melongena* L.) as a functional food. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, SP, v. 39, n. 1, p. 130-143, abr. 2014.

CHOWDHURY, R.; WARNAKULA, S.; KUNUTSOR, S.; CROWE, F.; WARD, A.; JOHNSON, L.. Association of Dietary, Circulating, and Supplement Fatty Acids With Coronary Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. **Ann Intern Med**. 2014.

CLAESSON, Marcus J. et al. Gut microbiota composition correlates with diet and health in the elderly. **Nature**, v. 488, n. 7410, p. 178, 2012.

CLEMENTE, Jose C. et al. The impact of the gut microbiota on human health: an integrative view. **Cell**, v. 148, n. 6, p. 1258-1270, 2012.

COELHO, Michele Silveira; SALAS-MELLADO, Myriam de Las Mercedes. Revisão: Composição química, propriedades funcionais e aplicações tecnológicas da semente de chia (*Salvia hispanica* L) em alimentos. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 259-268, Dez. 2014.

COELHO, Pietro Giuliboni Nemr. Através dos filtros: a diversificação da identidade através do uso do Instagram. In: 10º Interprogramas de Mestrado Faculdade Casper Líbero, Dez. 2013. Disponível em: <<http://casperlibero.edu.br/wp-content/uploads/2015/01/Pietro-Coelho-ESPM.pdf>> Acesso em 20/ jan/ 2018.

COSGROVE, Maeve C. et al. Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women—. **The American journal of clinical nutrition**, v. 86, n. 4, p. 1225-1231, 2007.

COVAS, María-Isabel; DE LA TORRE, Rafael; FITÓ, Montserrat. Virgin olive oil: a key food for cardiovascular risk protection. **British Journal of Nutrition**, v. 113, n. S2, p. S19-S28, 2015.

CUNHA, Maria Carolina Belo da; ZANETTI, Maria Lúcia; HASS, Vanderlei José. Qualidade do sono em diabéticos do tipo 2. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 5, p. 850-855, Out. 2012.

DAWBERT, Thomas R. et al. Eggs, serum cholesterol, and coronary heart disease. **The American journal of clinical nutrition**, v. 36, n. 4, p. 617-625, 1982.

DEBMANDAL, Manisha; MANDAL, Shyamapada. Coconut (*Cocos nucifera* L.: Arecaceae): in health promotion and disease prevention. **Asian Pacific Journal of Tropical Medicine**, v. 4, n. 3, p. 241-247, 2012.

DE KLEIJN, Miriam JJ et al. Intake of dietary phytoestrogens is low in postmenopausal women in the United States: The Framingham Study1–4. **The Journal of nutrition**, v. 131, n. 6, p. 1826-1832, 2001.

DE OLIVEIRA, Celso Henrique et al. Substâncias químicas presentes em sucos de frutas em pó comercializados no Brasil. **Rev. bras. alerg. imunopatol.**, p. 127, 2014.

DRABIŃSKA, Natalia; ROSELL, Cristina M.; KRUPA-KOZAK, Urszula. Inulin-Type Fructans Application in Gluten-Free Products: Functionality and Health Benefits. **Bioactive Molecules in Food**, p. 1-40, 2017.

FONTAN, Jeniffer dos Santos; AMADIO, Marselle Bevilacqua. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 21, n. 2, p. 153-157, Abr. 2015.

FULGONI, Victor L.; DREHER, Mark; DAVENPORT, Adrienne J. Avocado consumption is associated with better diet quality and nutrient intake, and lower metabolic syndrome risk in US adults: results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001–2008. **Nutrition journal**, v. 12, n. 1, p. 1, 2013.

GAZZARUSO, Carmine et al. Cardiovascular risk in adult patients with growth hormone (GH) deficiency and following substitution with GH—an update. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 99, n. 1, p. 18-29, 2014.

GEORGIEV, Vasil; ANANGA, Anthony; TSOLOVA, Violeta. Recent advances and uses of grape flavonoids as nutraceuticals. **Nutrients**, v. 6, n. 1, p. 391-415, 2014.

GONZALES, Gustavo F et al. Maca (*Lepidium meyenii* Walp), a review of its biological properties. **Rev. peru. med. exp. salud publica** , Lima, v. 31, n. 1, p. 100-110, January 2014.

GOOGLE. Blog Comercial Instagram. Produzido por Google data, 2017a. Disponível em: <<https://business.instagram.com/success/?#advertising-success>> Acesso em: 28 dez. 2017.

GOOGLE. Como ganhar dinheiro com o Instagram. Produzido por Google data, 2017b. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/redes-sociais/como-ganhar-dinheiro-com-o-instagram/>> Acesso em: 04 jan 2018.

GREDEN, John F. Anxiety or caffeinism: a diagnostic dilemma. **American Journal of Psychiatry**, v. 131, n. 10, p. 1089-1092, 1974.

GUALANO, Bruno et al . Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 16, n. 3, p. 219-223, June 2010.

HALFORD, Jason CG; HARROLD, Joanne A. Satiety-enhancing products for appetite control: science and regulation of functional foods for weight management. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 71, n. 2, p. 350-362, 2014.

HANSEN, Mette et al. Effect of administration of oral contraceptives in vivo on collagen synthesis in tendon and muscle connective tissue in young women. **Journal of Applied Physiology**, v. 106, n. 4, p. 1435-1443, 2013.

HOWATSON, G.; MCHUGH, M.P.; HILL, J.A. et al. Influence of tart cherry juice on indices of recovery following marathon running. **Scand J Med Sci Sports**; 20(6):843-52, 2010.

JAYABALAN, R. , Malbaša, R. V., Lončar, E. S., Vitas, J. S. and Sathishkumar, M. (2014), A Review on Kombucha Tea—Microbiology, Composition, Fermentation, Beneficial Effects, Toxicity, and Tea Fungus. **Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety**, 2013.

JOHNSON, Richard J. et al. Potential role of sugar (fructose) in the epidemic of hypertension, obesity and the metabolic syndrome, diabetes, kidney disease, and cardiovascular disease—. **The American journal of clinical nutrition**, v. 86, n. 4, p. 899-906, 2007.

JOMORI, M. M.; PROENCA, R. P. C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. *Revista de Nutrição, Campinas*, v.21, n.1, p.63-73, 2008.

KANG, Silvia S. et al. Diet and exercise orthogonally alter the gut microbiome and reveal independent associations with anxiety and cognition. **Molecular neurodegeneration**, v. 9, n. 1, p. 36, 2014.

KEIM, L.; HOM, F. Restrained eating behavior and the metabolic response to dietary energy restriction in women. **Obesity Research**, 2004. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14742853>>. Acesso em: 10 Jan. 2018.

KONIG, L. M. GIESE, H. STOK, F. M.; RENNER, B. The social image of food: Associations between popularity and eating behaviors. *Appetite*, v. 114, p. 248-258, 2017.

KRIKORIAN, Robert et al. Blueberry Supplementation Improves Memory in Older Adults. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2014.

KRIKORIAN, Robert et al. Concord grape juice supplementation improves memory function in older adults with mild cognitive impairment. **British journal of nutrition**, v. 103, n. 5, p. 730-734, 2015.

LARSSON, Susanna C.; ORSINI, Nicola; WOLK, Alicja. Processed meat consumption and stomach cancer risk: a meta-analysis. **Journal of the National Cancer Institute**, v. 98, n. 15, p. 1078-1087, 2006.

LERNER, A.; JEREMIAS, P.; MATTHIAS, T. Gut-thyroid axis and celiac disease. **Endocrine Connections**. 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5435852/>>. Acesso em: 21 jan. 2018.

LIN, Pi-Yao; ROMSOS, Dale R.; LEVEILLE, Gilbert A. Food intake, body weight gain, and body composition of the young obese (ob/ob) mouse. **The Journal of Nutrition**, v. 107, n. 9, p. 1715-1723, 1977.

LIPOVETSKY, G. A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LIU, Qing et al. Theoretical effects of substituting butter with margarine on risk of cardiovascular disease. **Epidemiology (Cambridge, Mass.)**, v. 28, n. 1, p. 145, 2017.

LUDY, Mary-Jon; MOORE, George E.; MATTES, Richard D. The effects of capsaicin and capsiate on energy balance: critical review and meta-analyses of studies in humans. **Chemical senses**, v. 37, n. 2, p. 103-121, 2011.

MANHEIMER, Eric W. et al. Paleolithic nutrition for metabolic syndrome: systematic review and meta-analysis, 2. **The American journal of clinical nutrition**, v. 102, n. 4, p. 922-932, 2015.

MANICKAVASAGAN, A. et al. Dates as a substitute for added sugar in traditional foods-A case study with idli. **Emirates Journal of Food and Agriculture**, v. 25, n. 11, p. 899, 2013.

MARTELETO, Regina Maria. Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência da informação. *Ci. Inf.*, Brasília, v. 30, n. 1, p. 71-81, jan./abr. 2001. Disponível em: Acesso em 10 de maio de 2018.

MATTSON, Mark P.; WAN, Ruiqian. Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems. **The Journal of nutritional biochemistry**, v. 16, n. 3, p. 129-137, 2005.

MCANULTY, L.S.; NIEMAN, D.C.; DUMKE, C.L. et al. Effect of blueberry ingestion on natural killer cell counts, oxidative stress, and inflammation prior to and after 2.5 hof running. **Appl Physiol Nutr Metab**; 36(6):976-84, 2011.

MOHAMED, Suhaila. Functional foods against metabolic syndrome (obesity, diabetes, hypertension and dyslipidemia) and cardiovascular disease. **Trends in Food Science & Technology**, v. 35, n. 2, p. 114-128, 2014.

MORMILE, R. Celiac disease and Hashimoto's thyroiditis: a shared plot? **International Journal of Colorectal Disease**, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15614200>>. Acesso em: 12 dez. 2017.

NAUDE, C. E. et al. Reliable systematic review of low-carbohydrate diets shows similar weight-loss effects compared with balanced diets and no cardiovascular risk benefits: Response to methodological criticisms. **SAMJ: South African Medical Journal**, v. 107, n. 3, p. 170-170, 2017.

NOAKES, Timothy David; WINDT, Johann. Evidence that supports the prescription of low-carbohydrate high-fat diets: a narrative review. **Br J Sports Med**, v. 51, n. 2, p. 133-139, 2017.

PADAM, Birdie Scott et al. Banana by-products: an under-utilized renewable food biomass with great potential. **Journal of food science and technology**, v. 51, n. 12, p. 3527-3545, 2014.

PANTA, R; DA SILVA FILHO, J. Efeitos da suplementação de creatina na força muscular de praticantes de musculação: uma revisão sistemática. *RBNE, São Paulo*, v. 9, n. 54, p.518-524, Nov-Dez. 2015.

PATTERSON, Briana C. et al. Growth hormone exposure as a risk factor for the development of subsequent neoplasms of the central nervous system: a report from the childhood cancer survivor study. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 99, n. 6, p. 2030-2037, 2014.

PATTERSON, E., Wall, R., Fitzgerald, G. F., Ross, R. P., & Stanton, C. (2012). Health Implications of High Dietary Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids. **Journal of Nutrition and Metabolism**, 2012.

PEHOWICH, D. J. et al. Fatty acid composition and possible health effects of coconut constituents. **West Indian Medical Journal**, v. 49, n. 2, p. 128-133, 2016.

PIRJO, H.; MATTILA, V.; PIIRONEN, J.; UUSI-RAUVA, PEKKA, E. Vitamin D Contents in Edible Mushrooms. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, 2014.

POLÔNIO, Maria Lúcia Teixeira; PERES, Frederico. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 1653-1666, 2009.

PUJOL, P. A. *Nutrição aplicada à Estética*. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

RAMAN, SriPriya et al. Risk of neoplasia in pediatric patients receiving growth hormone therapy—a report from the Pediatric Endocrine Society Drug and Therapeutics Committee. **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 100, n. 6, p. 2192-2203, 2015.

RAMOS, Dayana Portes; LEONEL, Magali; LEONEL, Sarita. Resistant starch in green banana flour/Amido resistente em farinhas de banana verde. **Alimentos e Nutricao (Brazilian Journal of Food and Nutrition)**, v. 20, n. 3, p. 479-484, 2015.

RATLIFF, Joseph et al. Consuming eggs for breakfast influences plasma glucose and ghrelin, while reducing energy intake during the next 24 hours in adult men. **Nutrition Research**, v. 30, n. 2, p. 96-103, 2013.

RAVULA, Ramakanth R.; SHAH, Nagendra P. Selective enumeration of *Lactobacillus casei* from yogurts and fermented milk drinks. **Biotechnology Techniques**, v. 12, n. 11, p. 819-822, 1998.

ROLLS, Barbara J.; HETHERINGTON, Marion; BURLEY, Victoria J. The specificity of satiety: the influence of foods of different macronutrient content on the development of satiety. **Physiology & behavior**, v. 43, n. 2, p. 145-153, 1988.

RONDANELLI, M. , Opizzi, A. , Monteferrario, F. , Antoniello, N. , Manni, R. and Klersy, C. (2011), The Effect of Melatonin, Magnesium, and Zinc on Primary Insomnia in Long-Term Care Facility Residents in Italy: A Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial. **Journal of the American Geriatrics Society**, 2011.

- RUSSO, R.; Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan/jun. 2.
- SANTOS, C. C.; STUCHI, R. A. G.; SENA, C. A.; PINTO, N. A. V. D. A influência da televisão nos hábitos, costumes e comportamento alimentar. *Cogitare Enfermagem*, v. 17, n.1, p. 65-71, 2012.
- SARTORI, S. B. et al. Magnesium deficiency induces anxiety and HPA axis dysregulation: modulation by therapeutic drug treatment. *Neuropharmacology*, v. 62, n. 1, p. 304-312, 2012.
- SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Ciência e Saúde Coletiva*, v.8, n.4, p.691-701. 2003.
- SERRA, G. M. A. Saúde nutrição na adolescência: o discurso sobre dietas na revista Capricho. 2001. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2001.
- SHINTANI, Mitsuyo et al. Ghrelin, an endogenous growth hormone secretagogue, is a novel orexigenic peptide that antagonizes leptin action through the activation of hypothalamic neuro peptide Y/Y1 receptor pathway. *Diabetes*, v. 50, n. 2, p. 227-232, 2001.
- SILVA, Andréa dos Anjos; BARBOSA JUNIOR, José Lucena; BARBOSA, Maria Ivone Martins Jacintho. Farinha de banana verde como ingrediente funcional em produtos alimentícios. *Cienc. Rural*, Santa Maria, v. 45, n. 12, p. 2252-2258, Dec. 2015.
- STOHS, Sidney J.; BADMAEV, Vladimir. A review of natural stimulant and non-stimulant thermogenic agents. *Phytotherapy Research*, v. 30, n. 5, p. 732-740, 2016.
- TOMAS-BARBERÁN, Francisco A. et al. A new process to develop a cocoa powder with higher flavonoid monomer content and enhanced bioavailability in healthy humans. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, v. 55, n. 10, p. 3926-3935, 2012.
- UR-REHMAN, Salim et al. Xylitol: a review on bioproduction, application, health benefits, and related safety issues. *Critical reviews in food science and nutrition*, v. 55, n. 11, p. 1514-1528, 2015.
- UTHUMPORN, U. et al. Physico-chemical and nutritional evaluation of cookies with different levels of eggplant flour substitution. *CyTA-Journal of Food*, v. 13, n. 2, p. 220-226, 2015.
- VEGA-GÁLVEZ, Antonio et al. Nutrition facts and functional potential of quinoa (*Chenopodium quinoa willd.*), an ancient Andean grain: a review. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, v. 90, n. 15, p. 2541-2547, 2014.
- WAN, Ying et al. Effects of cocoa powder and dark chocolate on LDL oxidative susceptibility and prostaglandin concentrations in humans-. *The American journal of clinical nutrition*, v. 74, n. 5, p. 596-602, 2001.

WAUTERS, Machteld; CONSIDINE, Robert V.; VAN GAAL, Luc F. Human leptin: from an adipocyte hormone to an endocrine mediator. **European journal of endocrinology**, v. 143, n. 3, p. 293-311, 2000.

WILLETT, Walter C. et al. Intake of trans fatty acids and risk of coronary heart disease among women. **The Lancet**, v. 341, n. 8845, p. 581-585, 1993.

YAMAUCHI, Toshimasa et al. The fat-derived hormone adiponectin reverses insulin resistance associated with both lipoatrophy and obesity. **Nature medicine**, v. 7, n. 8, p. 941, 2001.

YANCY, William S. et al. A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia: a randomized, controlled trial. **Annals of internal medicine**, v. 140, n. 10, p. 769-777, 2012.

YANG, Quanhe et al. Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults. **JAMA internal medicine**, v. 174, n. 4, p. 516-524, 2014.

YOUNG HUR, I.; REICKS, M. Relationship between Whole-Grain Intake, Chronic Disease Risk Indicators, and Weight Status among Adolescents in the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2004. **Journal of the American Academy of Nutrition and Dietetics**, 2012.

ZEMEL, Michael B. Functional properties of whey, whey components, and essential amino acids: mechanisms underlying health benefits for active people. **The Journal of nutritional biochemistry**, v. 14, n. 5, p. 251-258, 2013.

ZHANG, Yanjun et al. Isolation and identification of strawberry phenolics with antioxidant and human cancer cell antiproliferative properties. **Journal of agricultural and food chemistry**, v. 56, n. 3, p. 670-675, 2012.

ZUBAIDA, F.; VALENTINE YANCHOU, N.; SUPARNA, D.; ATHER, A.; DAVID, K. Acute dark chocolate and cocoa ingestion and endothelial function: a randomized controlled crossover trial, **The American Journal of Clinical Nutrition**, Volume 88, Issue 1, 1 Jul. 2008.

Recebido para publicação: 14 de outubro de 2018.

Aprovado: 27 de março de 2019