

INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Fabíula dos Santos Barros¹; Patrícia Ribeiro Viscovini¹; Renata Petrucci Flumian^{2*}

¹ Graduando em Nutrição Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Mestre em Ciências da Saúde – UFMS, docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

* autor correspondente: renatanutri@outlook.com

RESUMO

Os adolescentes passam por mudanças físicas e comportamentais, e por transformações relacionadas à formação da autoimagem. Isso ocorre também com mais frequência entre o público feminino. O objetivo foi verificar a relação entre mídia e escolhas alimentares da população em geral, na imagem corporal e no possível desenvolvimento de transtornos alimentares. Verificou-se também como os padrões expostos pela mídia influenciam na construção da imagem corporal de adolescentes e como essa relação pode modificar suas escolhas alimentares. Trata-se de uma revisão de literatura com ênfase em influência, transtornos e comportamentos alimentares, por meio de artigos disponíveis nas bases de dados SCielo (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico, usando as palavras chaves nutrição, mídia, redes sociais, hábitos alimentares, comportamento alimentar, dietas. Foram considerados 32 artigos, publicados entre 1994 a 2020. Nos dias atuais, a mídia exerce grande poder de influência nas escolhas alimentares da população, e na aceitação do próprio corpo. Diante disto, constatou-se a importância do nutricionista estar cada vez mais presente na sociedade, ajudando as pessoas a desenvolver hábitos alimentares saudáveis, para assim garantir boa qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: nutrição; mídia; hábitos alimentares; comportamento alimentar; dietas.

1 INTRODUÇÃO

A internet fornece informações a todo tempo, muitas dessas estão relacionadas à saúde. Influenciadores digitais visando fama e recursos financeiros, oferecem sugestões a respeito de dietas e dicas sobre emagrecimento, sem embasamento científico, podendo colocar a saúde e o bem-estar das pessoas em risco.

Muitos até desenvolvem transtornos ou passam a não aceitar mais seu próprio corpo por verem tantas imagens de “corpo perfeito” nas mídias. Atitudes essas vindas cada vez mais de públicos jovens, que ainda estão moldando seus hábitos alimentares, baseados em sua cultura e realidade (COPETTI; QUIROGA, 2018).

A mídia pode fornecer tanto conhecimento, quanto desinformação; por meio de propagandas, instigando as

pessoas a comprarem produtos ditos saudáveis, mas que nem sempre são (VAZ; BENNEMANN, 2014).

Cada pessoa vive dentro de uma cultura, de uma crença, de hábitos que foram estabelecidos desde sua infância, cada corpo tem sua individualidade, e isso deve ser respeitado, principalmente por nós mesmos. Isso significa não se arriscar em dietas da moda ou tomar chás, pílulas por conta própria (FREITAS; MINAYO; FONTES, 2011).

A idealização do corpo perfeito, advém de tempos antigos, onde corpos magros eram sinônimos de beleza. A mídia fornece muitas informações a respeito desse assunto, confundindo as pessoas sobre o que é certo ou não fazer, para alcançar seu objetivo de corpo (ANDRADE; BOSI, 2003).

O objetivo com esse trabalho é descrever o comportamento alimentar dos indivíduos frente às informações

mediáticas.

Este trabalho se trata de uma revisão de literatura com ênfase em influência, transtornos e comportamentos alimentares, por meio de artigos disponíveis nas bases de dados SCielo (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico, usando as palavras chaves nutrição, mídia, redes sociais, hábitos alimentares, comportamento alimentar, dietas. Foram considerados 32 artigos, publicados entre 1994 e 2020.

2 OBESIDADE

Obesidade é definida como um desequilíbrio no acúmulo de energia, ou seja, excesso de gordura corporal, resultante do consumo exagerado de energia estimada para cada indivíduo; identificada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), igual ou maior que 30kg/m² (NATACCI; ROSSI; POLTRONIERI, 2019).

Não só no Brasil como em muitos países desenvolvidos, o número de pessoas obesas tem aumentado significativamente. Esse aumento tem sido notado em público de baixa renda e em regiões urbanas (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004).

Segundo uma avaliação nacional, indivíduos de 18 anos ou mais, 25,9% estavam obesos em 2019, o que representa 41,2 milhões de pessoas. Cerca de 96 milhões de pessoas, ou 60,3% da população nesse grupo etário, estavam com excesso de peso. O estudo também investigou as medidas antropométricas de adolescentes entre 15-17 anos que foram selecionados em uma subamostra dos domicílios da pesquisa. O percentual de excesso de peso para os adolescentes desse grupo foi de 19,4%, o que representa 1,8 milhão de pessoas. Em relação à obesidade, o percentual ficou em 6,7%, sendo 8% para o sexo feminino, e 5,4% no sexo masculino. Cerca de 7,4 milhões de pessoas (33,7%) de 18 a 24 anos estavam com excesso de peso em

2019. Já quando se observa o grupo da faixa de idade entre 40-59 anos, essa prevalência sobe para 70,3%, o que representa 39,5 milhões de pessoas. Com o avanço dos grupos de idade, a prevalência vai aumentando, mas ela diminui na faixa de idade de 60 anos ou mais. Isso para ambos os sexos. Observou-se que as mulheres têm maior prevalência do que os homens em excesso de peso, exceto na faixa de 25 a 39 anos, em que os homens têm o percentual mais elevado (IBGE, 2020).

Atualmente, a obesidade apresenta níveis alarmantes de crescimento, sendo um dos maiores investimentos em tratamentos pelo Sistema Único de Saúde que predispõe a outras doenças, como dislipidemias, diabetes, hipertensão e é responsável também pelo maior número de óbitos no Brasil. O estilo de vida e os hábitos alimentares inadequados são os responsáveis pelo excesso de peso. (LAUMONIER; PARIZZI, 2006).

3 HÁBITOS ALIMENTARES

O hábito alimentar é uma prática advinda de um costume, ou seja, algo adquirido possivelmente do âmbito familiar, de gerações, passado de pais para filhos. Dessa forma que se moldam os hábitos, daquilo que é vivido desde a infância, da cultura, do estado socioeconômico, das pessoas que convivem (FREITAS; MINAYO; FONTES, 2011).

De acordo com Abreu et al. (2001), os hábitos alimentares podem ser influenciados pela região em que se vive, pelo clima local e pelos alimentos provenientes da mesma, assim como época de colheita. Não esquecendo que o contato com culturas diferentes pode resultar na produção de novos produtos e novos hábitos.

O Brasil é um grande exemplo de diversidade alimentar, muitos dos hábitos encontrados aqui são influenciados por outros países. Dependendo da região o consumo pode ser elevado de

carboidrato ou não, pois deve-se levar em consideração a distribuição dos alimentos, e se alcança boa parte da população. Assim como as pessoas analisam qual alimento considera ser mais saudável e acessivo (MONDINI; MONTEIRO, 1994).

Toda essa variação resultou na transição nutricional, surgindo então a “dieta ocidental”, uma dieta rica em carboidratos refinados, açúcar e grande consumo energético. Hábitos como o de comer fora de casa, e de fast foods foram só aumentando e o aparecimento de doenças como a obesidade e consequentemente dislipidemias, diabetes e problemas cardiovasculares correlacionados. Outro fator muito importante é a insatisfação com o corpo, aceitação do mesmo, que cada vez mais cedo se torna um “problema” para os pré-escolares e adolescentes, que têm se preocupado cada vez mais com isso, seus hábitos são influenciados desde cedo por todas as razões descritas acima, levando a problemas como esse, em relação a aceitação do corpo e às vezes, podendo se agravar, afetando-os a nível psicológico (HARDT; SOUZA, 2002).

A mídia também exerce papel muito importante nas escolhas alimentares, não só através da internet, mas pelas propagandas que são mostradas constantemente na TV, nos comerciais que são bem convincentes. Isso leva tanto adultos como crianças a desejarem determinado produto, mas é aí que mora o perigo, eles tentam através dessas propagandas implantar padrões alimentares e incentivar o consumo de falsos alimentos saudáveis (NEUTZLING et al., 2010). Portanto, deve-se levar em consideração, para conhecimento dos hábitos alimentares de uma população, os alimentos disponíveis para consumo, a forma de preparo, a variedade existente. Também devemos lembrar que as pessoas podem mudar seu comportamento alimentar com o tempo, nada é certo, podem mudar sua opinião sobre um

produto ou sobre o que é ser saudável ou não (MOURA; FERNANDES, 2013).

4 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Compreende-se como a união de experiências obtidas ao longo dos anos, das vivências com a preparação dos alimentos, das escolhas, das companhias. Tem relação muito forte com o meio em que se vive, das relações sociais, estado socioeconômico e região em que se vive, levando em consideração também estados emocionais (BEZERRA; CAVALCANTI, 2020).

O comportamento alimentar está interligado a fatores psicológicos, onde, atitudes erradas em relação ao ato de alimentar-se pode colocar em risco a saúde, e consequentemente gerar um transtorno alimentar ou obesidade (VIANA, 2002).

Embora certos hábitos sejam adquiridos desde a infância, alguns podem ser moldados, ainda mais se for para a melhora da qualidade de vida e saúde. Para isso, o nutricionista tem papel fundamental nessa mudança, pois é esse profissional que tem o domínio das informações corretas para serem colocadas em prática. Não é um trabalho fácil, como já foi dito envolve fatores psicológicos, o ambiente em que se vive, e vários quesitos a serem analisados no perfil do indivíduo, e na maioria das vezes o profissional precisará ter uma capacitação específica para poder auxiliar nessa mudança. Para que isso ocorra, é necessário primeiramente que o indivíduo seja estudado, avaliando o que precisa ser melhorado, e quais atitudes estão colocando em risco sua saúde, para que assim seja planejado uma conduta. É importante lembrar que a mudança só ocorre quando se sentem seguros para mudar, mas o importante é valorizar os pequenos passos e não somente os grandes saltos (ALVARENGA et al., 2015).

Atualmente, o comportamento

alimentar é um fator determinante tanto para promoção de saúde, como também para tratamento de doenças. É algo que ainda tem que ser muito estudado, cada pessoa tem uma experiência de vida diferente da outra, não há como generalizar o atendimento, ainda mais levando em consideração os laços familiares e hábitos alimentares de muitos anos (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2009).

Há muito tempo, estudiosos defendem que é essencial a ingestão de alimentos variados para que se obtenha todos os nutrientes necessários para uma boa saúde, porém muitas pessoas têm receio de provar alimentos diferentes por causa dos hábitos adquiridos desde a infância, e essas atitudes podem comprometer a vida adulta. Para que isso não ocorra deve-se incentivar tais hábitos desde sempre e contar com ajuda profissional é primordial para essa melhoria (TORAL; SLATER, 2007).

5 INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

A relação do indivíduo com o ato de alimentar-se, é algo bem complexo, relacionado a sentimentos, cultura e estado socioeconômico. Envolve escolhas específicas como local, preparo, horário e companhia. Esses fatores determinantes definem seu comportamento alimentar, porém cada um em sua individualidade faz essa escolha, que também pode ser influenciada pela mídia, permitindo socializar-se a algum grupo de amigos (BITTAR; SOARES, 2020).

A mídia tem forte impacto na decisão das escolhas alimentares, visto que suas propagandas no geral são extremamente atraentes, criando uma ideia de que consumir determinado produto, proporcionará prazer e satisfação. No entanto, essas propagandas cativantes, no geral são de produtos alimentícios nada saudáveis, que conseqüentemente resultará em deficiência de nutrientes e alto consumo energético (SILVA;

PRADO; SEIXAS, 2016)

O comportamento alimentar está diretamente relacionado com a tecnologia, no caso a internet, que fornece informações como padrões de beleza sendo esse o mais preocupante, estabelecidos em vários países como referência de beleza, e para alcançá-la uma das maneiras é tendo um corpo magro, e para ter esse corpo magro as pessoas, na maioria das vezes são mulheres, fazem restrições alimentares e atividades físicas intensas, sem orientação profissional, colocando em risco sua saúde. Vale lembrar que essa imposição de “corpo perfeito” é uma idealização que vem desde a antiguidade, onde pintavam corpos nus de mulheres magras como representação da beleza feminina (ANDRADE; BOSI, 2003).

A tentativa de enquadrar-se a esse padrão, leva principalmente adolescentes a tomarem atitudes restritivas relacionadas a sua saúde. Daí surgem os transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa, que estão diretamente ligados ao comportamento alimentar, afetando intimamente o psicológico do público de jovens, que ainda estão construindo seus preceitos a respeito do assunto, levando-os a escolhas erradas e prejudiciais (COPETTI; QUIROGA, 2018).

Hábitos instalados desde a infância no cotidiano, são difíceis de serem alterados, visto que, é na infância que se determina o comportamento alimentar na adolescência e na vida adulta. Então é necessário que as pessoas busquem ajuda profissional para efetivar educação alimentar e nutricional, e aprendam que a vida exposta na internet, não é mesma com a câmera desligada (VAZ; BENNEMANN, 2014).

6 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Levando em consideração as áreas abrangentes de atuação do nutricionista,

entre elas, destaca-se educar nutricionalmente, ensinando hábitos alimentares saudáveis, aconselhando boas escolhas, para que assim o indivíduo possa usufruir de todos os benefícios que os alimentos podem oferecer (MAHAN; STUMP; RAYMOND, 2013).

Essa abordagem funciona muito bem também quando aliada a outros profissionais, como em equipes multidisciplinares, compostas por profissionais de Educação Física, psicólogos, médicos, cada um em sua área exerce papel importante na mudança de hábitos, dessa forma conseguem bons resultados com a população, levando-os a uma melhora na qualidade de vida (CERVATO et al., 2016).

Pensando na mudança de hábitos alimentares, notou-se que uma mudança assim pode ocorrer quando o indivíduo adquire conhecimentos. De um modo geral, autores observaram que pessoas pobres e com pouco estudo tem mais dificuldade em fazer boas escolhas (MARINHO; HAMANN; LIMA, 2005).

Abordando o assunto de maneira mais generalista estudiosos percebem há algum tempo que pessoas classificam como: forte ou leve; que tem vitamina e o que não tem. Assim, os profissionais da saúde podem melhorar o conhecimento e estabelecer formas eficazes de educação nutricional (RAMALHO; SAUNDERS, 2000).

França e Carvalho (2017) já consideram a educação nutricional como um processo lento, em constante evolução, em que o indivíduo está aceitando e desprezando continuamente novas informações, condutas e práticas em relação a saúde, pois a partir daí a autonomia vai se construindo ao longo das experiências e decisões que vão sendo tomadas, surgindo assim o amadurecimento do ser.

E ainda, há muito se sabe que os programas de educação nutricional e as teorias que os fundamentam, devem ser adaptados para atingirem o público-alvo

e as suas necessidades específicas, a identificação desses fatores pode ser altamente aproveitada ao desenvolvimento dessas estratégias que estão diretamente influenciadas a mudança do comportamento alimentar (ASSIS; NAHAS 1999).

7 ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Atualmente, verifica-se que cada vez mais, o número de pessoas com sobrepeso ou obesidade cresce no mundo todo. Para reverter são necessárias estratégias preventivas como foco na saúde e qualidade de vida (FRANÇA et al., 2012).

Estudiosos que avaliaram estudantes, notaram que a rotina estressante e a falta de tempo propiciam hábitos não saudáveis, e esse é um grupo que certamente precisa de uma boa estratégia nutricional para ajudar a passar por tais fases sem que prejudique sua saúde (BERBIGIER; RAMOS, 2017).

O excesso do consumo de alimentos altamente calóricos, causado por hábitos alimentares inadequados, resulta em jovens com sobrepeso e obesidade, podendo gerar doenças advindas desse estado nutricional. E para reverter esse quadro, a educação nutricional entra como uma boa estratégia para influenciar esse grupo a fazer boas escolhas, há várias abordagens que podem ser realizadas e que certamente irá gerar boas mudanças (GOMES et al., 2013).

Um ótimo exemplo de intervenção nutricional, é o que ocorre em grupos de pessoas em academias de saúde presentes em muitas cidades, nesses grupos ocorrem reuniões e orientações voltadas para a mudança de hábitos e estilo de vida, influenciando-os a fazer boas escolhas, acompanhados de profissionais de áreas diferentes como psicólogos, médicos, educador físico, que contribuem fielmente para essa evolução (SILVA et al., 2013).

No Brasil, em 2005, a cidade de Belo Horizonte dá início a um projeto piloto de intervenção nutricional interdisciplinar em grupo, que por meio de reuniões, são prescritas orientações, atividades físicas, educação nutricional, e muitas outras atividades, respeitando a individualidade e cultura de cada indivíduo (LOPES et al., 2016).

Para falar em saúde, deve-se lembrar a importância que as políticas públicas têm nesse cenário, como a criação de programas diretamente ligados a implementação da saúde propriamente dita da vida da população, principalmente a população carente, humilde, que não tem acesso a tanta variedade e nem a muita fartura. Então a política vem para melhorar a qualidade de vida das pessoas nesse sentido (FREITAS; MANDÚ, 2010).

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados trazem informações sobre os hábitos alimentares e o estado nutricional resultante do estilo de vida da população em geral, cuja internet tem peso forte na tomada de decisão, em relação as escolhas alimentares.

A mídia no geral, se empenha em ser bem convincente, com propagandas bem elaboradas.

Nesse aspecto, há um problema, pois, nem sempre o que vendem, melhor dizendo na maioria das vezes, não é um produto ou alimento saudável, e é onde mora o perigo, sem saber diferenciar o que é bom ou ruim, as pessoas se deixam levar pela propaganda e o compram.

Outro ponto importante a ser analisado a respeito da mídia, são os padrões de beleza estabelecidos que podem prejudicar a saúde tanto física quanto mental.

A internet é uma ótima fonte de conhecimento e relacionamentos. Porém para tratar doenças, emagrecer, ganhar

massa ou qualquer que seja o assunto relacionado a saúde, é um profissional da área quem as pessoas devem procurar. Por isso, deve-se saber usar as mídias com responsabilidade, principalmente em relação aos jovens que estão cada vez mais cedo se preocupando com sua forma física e em se encaixar em algum “padrão” de beleza estabelecido pelas mídias. Cabem também aos Nutricionistas se mostrarem cada vez mais presentes, trazendo conteúdo de qualidade e responsabilidade para agregar conhecimento na vida das pessoas, podendo assim incentivá-los a fazer boas escolhas alimentares, proporcionando uma boa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S. et al. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. Saúde e Sociedade (online), São Paulo, v. 10, n. 2, p. 3-14, dez. 2001.

AGÊNCIA INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019: Atenção Primária foi bem avaliada. Ed. Estatísticas culturais. Uberlândia Cabral. Outubro de 2020. Disponível em: <<https://agencia-denoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>>. Acesso em: 07 jun.2021.

ALVARENGA, M. et al. 2015. Nutrição Comportamental. 1º ed digital. [S.l.], Manole, 1 de jan. 2015. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Sz5qDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=ALVARENGA,+M.+et+al.+2015.+Nutri%C3%A7%C3%A3o+Comportamental.&ots=jn8ttYcWhl&sig=kBi0lpfa7-tS7D9pzFF0HYqOYsw#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 08 jun.

2021.

ANDRADE, A. BOSSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: Impacto no comportamento alimentar feminino. *Revista de nutrição*. [S.I.], v. 16, n. 1, p.117-125, abr. 2003.

ASSIS, M. A. A.; NAHAS, M. V. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 12, n. 1, p. 33-41, jan/abr 1999.

BEZERRA, P. S.; CAVALCANTI, L. F. *Comportamento Alimentar Saudável*. Instituto Federal Paraíba. Campus Princesa Isabel. Campus Patos. 2020. Disponível em: <<https://www.ifpb.edu.br/princesaisabel/institucional/naps/materiais-do-setor-de-nutricao/e-book-comportamento-alimentar-saudavel.pdf>>. Acesso em: 03 jul. 2021.

BERBIGIER, M. C.; RAMOS, C. Educação nutricional em universitários e estratégias para promoção de saúde institucional: revisão integrativa. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, [S.I.], v. 30, n. 2, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/5740>>. Acesso em: 03 jul. 2021.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, [S.I.], v. 28, p. 291-308, set. 2020.

CERVATO-MANCUSO, A. M. et al. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro v. 26, p. 225-249, out. 2016.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*,

v. 10, n. 2, p. 161-177, jul./dez. 2018.

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, V. C. H. S. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde em Debate* [online], [S.I.], v. 41, n. 114, p. 932-948, jun. 2017.

FRANÇA, L. et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos de Psicologia, Natal*, v. 17, p. 337-345, maio/ago. 2012.

FREITAS, M. L. A.; MANDÚ, E. N. T. Promoção da saúde na Estratégia Saúde da Família: Análise de políticas de saúde brasileiras. *Acta Paulista de Enfermagem* [online]. v. 23, n. 2, p. 200-205, abr. 2010. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000200008>

FREITAS, M. C.S.; MINAYO, M. C. S.; FONTES, G. A. V. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 31-38, ago. 2011.

GOMES, A. C. M. et al. Impacto de estratégias de educação nutricional sobre variáveis antropométricas e conhecimento alimentar. *Revista brasileira em promoção da saúde*, [S.I.], V.26, n.4, p.462-469, 2013.

HARDT, P. P.; SOUZA, M. D. C. A. Hábitos alimentares no Brasil. *Revista Brasil Alimentos*, [S.I.], v. 15, p. 32-39, 2002.

LAUMONIER, J. A.; PARIZZI, M. R. Obesidade e saúde pública. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p.1495-1500, jun. 2007.

LOPES, A. et al. Estratégia de promoção à saúde: programa academia da cidade de Belo Horizonte. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 21, n. 4, p. 381-386, jul. 2016.

MAHAN, L. K.; STUMP, S. E.; RAYMOND, J. L. Krause: Alimentos Nutrição e Dietoterapia. Ed.13^a. Brasil: Elsevier, 25 abr. 2013.

MARINHO, M. C. S.; HAMANN, E. M.; LIMA, A. CCF. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Brasília, v. 7, p. 251-261, jul./set. 2007.

MOURA, T. K.; FERNANDES, M. T. M. A influência da mídia na alimentação: a moda do slow food. UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP/Instituto de Ciências da Saúde – ICS. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2013/anais/arquivos/RE_1021_0896_01.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2021.

MONDINI, L.; MONTEIRO, C. A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). Revista de Saúde Pública [online]. v. 28, n. 6, p. 433-439, 1994.

NATACCI, L. C.; POLTRONIERI, F.; ROSSI, L. Tratado de Nutrição e Dietoterapia: Gestão em consultórios de nutrição.1^a Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 31 de mai. 2019.

NEUTZLING, M. B. et al. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. Rev. Nutr., Campinas, v. 23, n. 3, p. 379-388, maio/jun., 2010.

PINHEIRO, A. R.; FREITAS, F. T.; CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Rev. Nutr., Campinas, v. 17, n. 4, p. 523-533, out./dez., 2004.

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional no combate as carências nutricionais. Revista de Nutrição, Campinas, v. 13, n. 1, p.11-16, jan./abr. 2000.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Revista de nutrição (online), [S.l.], v. 21, n. 6, p, 739-748, dez. 2008.

SILVA, C. P. et al. 2013. Intervenção nutricional pautada na estratégia de oficinas em um serviço de promoção da saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. Revista de Nutrição, Campinas, v. 26, n. 6, p. 647-658, nov./dez. 2013.

SILVA, K. J.; PRADO, S. D. SEIXAS, C. M. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, n. 4, p. 1103-1123, out. 2016.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. Ciência & Saúde Coletiva [online], v. 12, n. 6, p. 1641-1650, 2007. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232007000600025>.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. Revista Uningá Review, Maringá, v. 20, n. 1, p.108-112, out. 2014.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. Análise Psicológica, Lisboa, v. 20, n. 4, p. 611-624, 2002.