

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL CIDADE TIRADENTES

CIDADE TIRADENTES

TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Alice Mariano

Eduarda Buarque

Fernanda Da Silva Gonçalves

Isabelly Samara Nocce do Nascimento

Leandra Silva Dos Santos

Nathália Silva Mariano

**INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE DIETAS DA MODA NA
MÍDIA PARA ADOLESCENTES**

São Paulo

2024

Alice Mariano

Eduarda Buarque

Fernanda Da Silva Gonçalves

Isabelly Samara Nocce do Nascimento

Leandra Silva Dos Santos

Nathália Silva Mariano

INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE DIETA DA MODA NA MÍDIA PARA ADOLESCENTES

Trabalho para conclusão do Curso de
Nutrição e Dietética na Escola Técnica
Estadual Cidade Tiradentes.

Orientadora: Prof. Jessica Benazzi de
Aguiar e Prof. Natalia Santino Dos
Santos

SÃO PAULO

2024

Alice Mariano

Eduarda Buarque

Fernanda Da Silva Gonçalves

Isabelly Samara Nocce Do Nascimento

Leandra Silva dos santos

Nathalia Silva Mariano.

INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE DIETA DA MODA NA MÍDIA PARA ADOLESCENTES

Trabalho para conclusão do Curso de
Nutrição e Dietética na Escola Técnica
Estadual Cidade Tiradentes.

Orientadora: Prof. Jessica Benazzi de
Aguiar e Prof. Natalia Santino Dos
Santos.

BANCA EXAMINADORA

ETEC Cidade Tiradentes, São Paulo, 24 de junho de 2024

Prof. Jessica Benazzi de Aguiar

Nutricionista

Prof. Natalia Santino Dos Santos

Nutricionista

RESUMO

Introdução: Os adolescentes enfrentam intensas mudanças, dentre elas estão a busca por autonomia e os fatores relacionados a saúde. Muitos desses jovens vivem de comparação com os padrões de beleza da mídia podendo levar a insatisfação corporal. Além disso, ressaltam o impacto das dietas restritivas popularizadas por influenciadores nas redes sociais, e como essas práticas podem causar riscos à saúde e aumentar a insatisfação corporal e a distorção de imagem. As dietas da moda que promovem perda rápida de peso, a qual não fornecem nutrientes necessários por serem restritivas. Com isso é importante enfatizar uma alimentação equilibrada, incluindo todos os grupos alimentares, e desaconselhar dietas restritivas sem referências alimentares na vida dos jovens. **Objetivos:** Conscientizar e explicar a necessidade de boas referências alimentares na vida dos jovens. **Metodologia:** A pesquisa foi elaborada por meio de um questionário com perguntas de múltiplas escolhas apresentada para alunos da rede de ensino de São Paulo, na faixa de 14 a 18 anos com intuito de saber os hábitos alimentares, uso das redes sociais, do mesmo modo os adolescentes entrevistados responderam perguntas abertas sobre autoestima e os padrões de beleza os quais são apresentados em redes sociais. **Resultados e Discussões:** Uma pesquisa com 53 adolescentes avaliou a pressão social e as ideias de beleza da mídia, revelando um possível impacto negativo na saúde. Os dados mostraram que apenas 24,5% consomem frutas diariamente, enquanto mais de 50% bebem refrigerantes regularmente, prejudicando a ingestão de frutas. A maioria dos adolescentes consome leguminosas diariamente, mas muitos passam mais de 2 horas em redes sociais. Além disso, jovens são influenciados por padrões estéticos da mídia, experimentando diferentes dietas como líquida e jejum intermitente. **Conclusão:** Dado as pesquisas com os adolescentes e os resultados obtidos através de artigos e pesquisas, é possível concluir que a renda familiar, o local de residência e principalmente as instruções que vêm da escola, familiares e internet influenciam diretamente a alimentação dos adolescentes. Todavia, muitos jovens escolhem permanecer em dietas falsas e ilusórias com promessas incabíveis e mentirosas.

PALAVRA-CHAVE: Influência. Mídias. Padrões de dieta. Adolescente

ABSTRACT

Introduction: Adolescents face intense changes, including the search for autonomy and factors related to health. Many of these young people live in comparison with the media's beauty standards, which can lead to body dissatisfaction. Furthermore, it highlights the impact of restrictive diets popularized by influencers on social media, and how these practices can cause health risks, increase body dissatisfaction, and image distortion. Fad diets that promote rapid weight loss, which do not provide necessary nutrients because they are restrictive. Therefore, it is important to emphasize a balanced diet, including all food groups, and restrictive diets are not recommended without professional guidance. **Objectives:** Raise awareness and explain the need for good dietary references in the lives of young people. **Methodology:** The research was conducted using a questionnaire with multiple choice questions presented to high school students aged 14 to 18 with the aim of knowing their eating habits, use of social networks, and the teenagers interviewed answered open questions about self-esteem and beauty standards that are presented on social networks. **Results and Discussions:** A survey of fifty-three teenagers assessed social pressure and media ideas about beauty, revealing a possible negative impact on health. The data showed that only 24.5% consume fruit daily, while more than 50% drink soft drinks regularly, compromising their fruit intake. Most teenagers consume legumes daily, but many spend more than 2 hours on social media. Furthermore, young people are influenced by aesthetic standards in the media, experimenting with different diets such as liquid and intermittent fasting. **Conclusion:** Given the research with adolescents and the results obtained through articles and research, it is possible to conclude that family income, place of residence and especially the instructions that come from school, family and the internet directly influence adolescents' nutrition. However, many young people choose to remain on false and illusory diets with unrealistic and false promises.

KEYWORD: Influence. Media. Diet Patterns. Adolescents

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	7
2.	OBJETIVOS	9
	2.1 OBJETIVO GERAL:	9
	2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:.....	9
3.	JUSTIFICATIVA:	10
4.	METODOLOGIA	11
5.	RESULTADOS E DISCUSSÕES:	12
6.	CONCLUSÃO.....	34
7.	REFERÊNCIAS.....	35

1. INTRODUÇÃO

Adolescentes experimentam intensas mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, sendo expostos a diversos fatores de risco à saúde. Por outro lado, na busca de sua autonomia, vivenciam um importante momento para adoção de novas práticas e comportamentos. (BITTENCOURT, 2019)

A imagem corporal, muitas das vezes, podem ser completamente diferentes, gerando uma avaliação negativa sobre si, ou seja, uma maior insatisfação com seu corpo, que pode ser causada pela comparação com os padrões ideais de beleza estabelecida na mídia em geral. (GOMES, 2021)

Onde suas chances de influência por esses meios são ainda maiores, em meio a todas essas informações estimula o jovem a diminuição da capacidade de pensar tornando assim as suas ideias de dedução ainda maiores, apenas ao ver produtos, atitudes e falas. (COPETTI, 2018)

As dietas restritivas, também conhecidas popularmente como dietas da moda, vêm ficando em evidência nas últimas décadas por conta de celebridades, que adquirem um poder de influência através das mídias e as prescrevem sem informações científicas, intitulado as como “dietas milagrosas”, prometendo resultados mirabolantes. (FARIA, 2021)

Muitas dos hábitos alimentares que são mostrados nas redes sociais, apresentam métodos milagrosos para uma rápida perda de peso que, no entanto, causam grandes riscos à saúde, são muitas vezes apresentados por influenciadores digitais e celebridades que possuem um físico ideal na visão da mídia e de seu público, o que desencadeia uma insatisfação corporal e uma necessidade desesperada de alcançar aquele padrão. (SOUSA, 2022)

Principalmente no Instagram por meio de blogueiras que mostram, além do seu dia a dia, a realização de procedimentos estéticos com alto valor, mas que muitas vezes, elas mesmas não pagaram, e não acompanharam uma profissional para a realização adequada de dietas, influenciando o público que acompanha a usarem suas mesmas dietas para querer, de certa forma, “enquadrar-se” na imagem destas

influenciadoras para ser como elas, resultando no crescente desenvolvimento da insatisfação corporal. (LIMA, 2022)

As redes sociais passaram a ser um meio de transmissão de informações bastante amplo, com vários influenciadores que, com o seu grande poder midiático, postam seu estilo de vida e acabam tornando seus hábitos desejados pelos seguidores que os acompanham. Os nutricionistas vêm se inserindo nas mídias sociais de diversas maneiras em consequência da globalização e da transição nutricional, pois as pessoas constantemente buscam resultados e informações acessíveis, gratuitas e rápidas, o que abre espaço para conteúdos postados nas redes sociais. (FARIA, 2021)

Indivíduos que vivem a alternância constante entre essas dietas restritivas tendem a ser mais propícios a obsessões alimentares, episódios de compulsão alimentar e transtornos relacionados à alimentação, pois desenvolveram hábitos como a preocupação excessiva com as calorias ingeridas. Além disso, muitas vezes sofrem as consequências de uma dieta com baixo empenho nutricional. (FARIA, 2021)

A internet revolucionou os meios de comunicação e o modo de interação no mundo em que a conectividade entre os internautas promovem a construção de conteúdos virtuais e a formação de rede de relacionamento, contudo, trazendo também a mudança de padrões. (LIMA, 2019)

Os jovens, para ter uma autoimagem positiva e aceita, optam por muita das vezes mudar seu comportamento alimentar tornando-se vulneráveis para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Isso se associa ao tempo gasto nas mídias sociais mudando as preferências alimentares e ajudando a aumentar a busca do corpo perfeito sem precisar de esforço. Essa busca para redução do peso tem trazido consequências negativas para a saúde das pessoas, com a adoção de métodos inadequados para perda de peso. (OLIVEIRA, 2018)

Conhecida popularmente como dieta da moda, ela consiste em mostrar maneiras mais rápidas de perder peso em pouco tempo, este tipo de dieta se limita ao consumo exclusivo de um alimento ou preparação culinária o que acaba por ser um tipo de dieta bem restritiva, o que vai contra a orientação do ministério da saúde, pois dieta é um conjunto de alimentos que tem com o objetivo suprir as necessidades nutricionais. (ALMEIDA, 2021)

Outro fator que compromete a efetividade das dietas da moda é a sua falta de personalização e de individualidade, sendo um plano alimentar prescrito sem nenhuma avaliação ou anamnese do paciente. Suas taxas metabólicas basais não são calculadas individualmente e os hábitos alimentares do paciente não são observados para a prescrição dessas dietas. A prescrição de um plano alimentar, como todas as atividades envolvidas na atuação de um profissional nutricionista, deve ser orientada a partir de um embasamento teórico-científico. (FARIA, 2021)

Dieta da Fruta, ovo, água, suco emagrecedores e shakes que substituem refeições são alguns comportamentos arriscados ao aderirem dietas que leva a uma alimentação incorreta. Tal fato ocasiona a perda de nutrientes, vitaminas e sais minerais necessários para a saúde e traz consigo efeitos colaterais como cansaço, dores de cabeça, intoxicação alimentar, alterações metabólicas do sistema digestivo, que podem ocasionar doenças como diabetes, osteoporose, anemia e até perda temporária de movimento dos membros. (BASTOS, 2015)

Para um emagrecimento saudável, é necessário o consumo de todos os grupos de alimentos, como hortaliças, verduras, frutas, leguminosas, carnes e ovos, leite e derivados, óleos e gorduras e açúcares em quantidades adequadas. (COELHO, 2017)

Uma dieta restrita não é recomendada, pois podem influenciar no metabolismo, ocasionando na escassez nutricional e a predisposição à anemia e sem uma orientação correta de um profissional de nutrição, o usuário dessas dietas de “modinha” pode promover em grandes problemas. (DERAM, 2014)

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL:

Conscientizar e explicar a necessidade de boas referências alimentares na vida dos jovens.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Conhecer hábitos alimentares dos adolescentes.

Identificar onde os adolescentes buscam informações sobre alimentação.

Reconhecer quais são as dietas mais presentes.

Entender a influência da mídia no adolescente.

Orientar sobre a importância da oferta adequada de alimentos x nutrientes.

3. JUSTIFICATIVA:

Os adolescentes em geral, são bastante influenciados quando fazem uso constante das mídias sociais. Sabendo que eles utilizam as mídias para os fins estéticos que são impostos na sociedade, faz com o que esses indivíduos acreditem que aquele modelo é o correto, assim, tendo insatisfação e encontrando defeitos no seu corpo.

Portanto, é de grande importância conhecer a alimentação dos adolescentes, analisando e visando a importância da alimentação e nutrição saudável, se alinhando ao estilo de vida.

4. METODOLOGIA

A pesquisa foi qualitativa e quantitativa por meio de um questionário com perguntas de múltiplas escolhas apresentada para alunos da rede de ensino de São Paulo na faixa de 14 a 18 anos com intuito de saber os hábitos alimentares, uso das redes sociais, do mesmo modo os adolescentes entrevistados responderam perguntas abertas sobre autoestima e os padrões de beleza os quais são apresentados em redes sociais.

Com 21 perguntas de múltiplas escolhas, o questionário obteve 53 respostas e foi divulgado por meio de mídias sociais, ficando 16 dias em aberto.

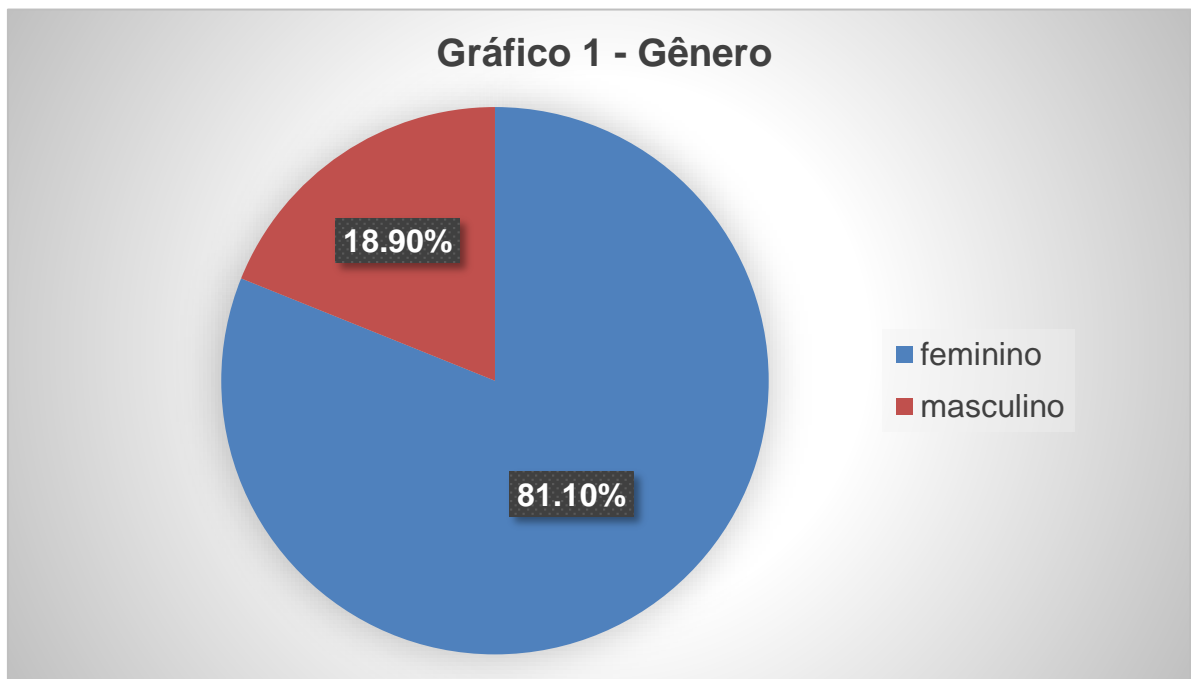
Este trabalho teve como finalidade a realização de um estudo com o intuito de compreender a influência da mídia social nos hábitos alimentares dos jovens.

Assim, com o intuito de conscientizar e guiar os jovens a escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis, foi criado o banner, enviado diretamente aos participantes da pesquisa levando uma abordagem mais ampla e mudando o ponto de vista as dietas da moda.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES:

A influência da mídia nos padrões de dieta da moda é um assunto de extrema importância. Com isso, foi feita uma pesquisa com 53 adolescentes para avaliar a pressão social e as ideias de beleza impostas pela mídia, podendo haver um grande impacto negativo em sua saúde.

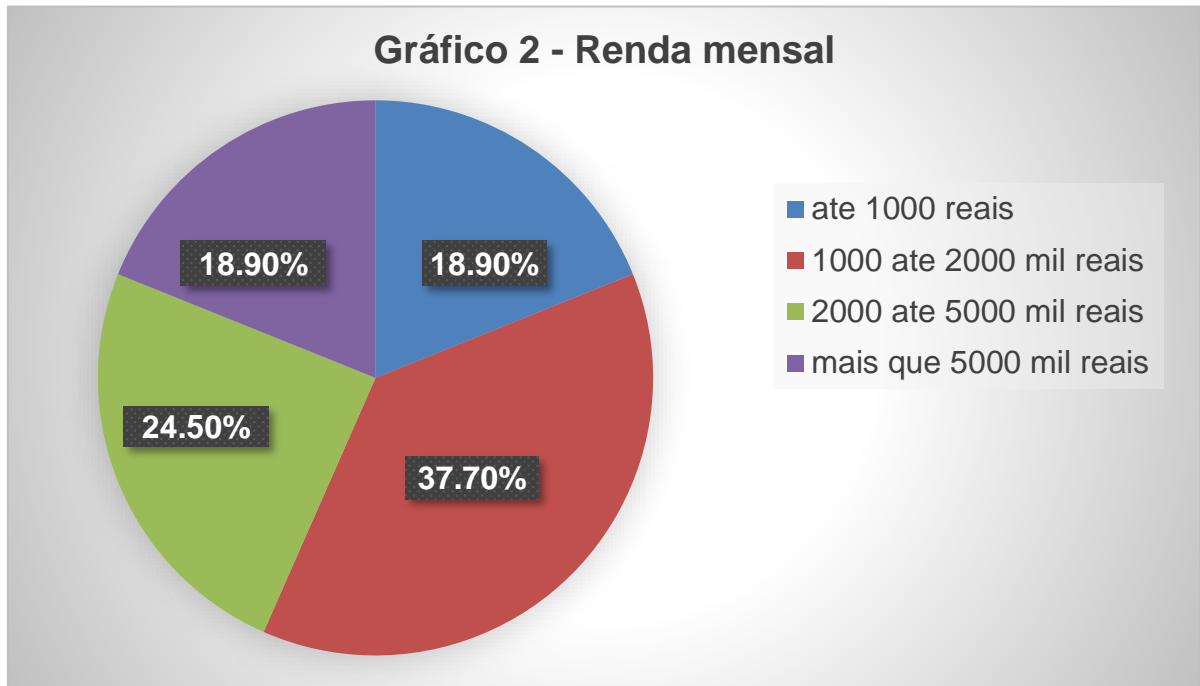
Essa pesquisa tem como meio principal, entender como o fácil acesso a desinformações desses padrões podem afetar o bem-estar emocional desses adolescentes durante a fase do desenvolvimento.



Fonte: Google forms.

Foram entrevistadas 53 pessoas, das quais, 81,1% do público era do gênero Feminino e 18,9% do público eram do gênero Masculino.

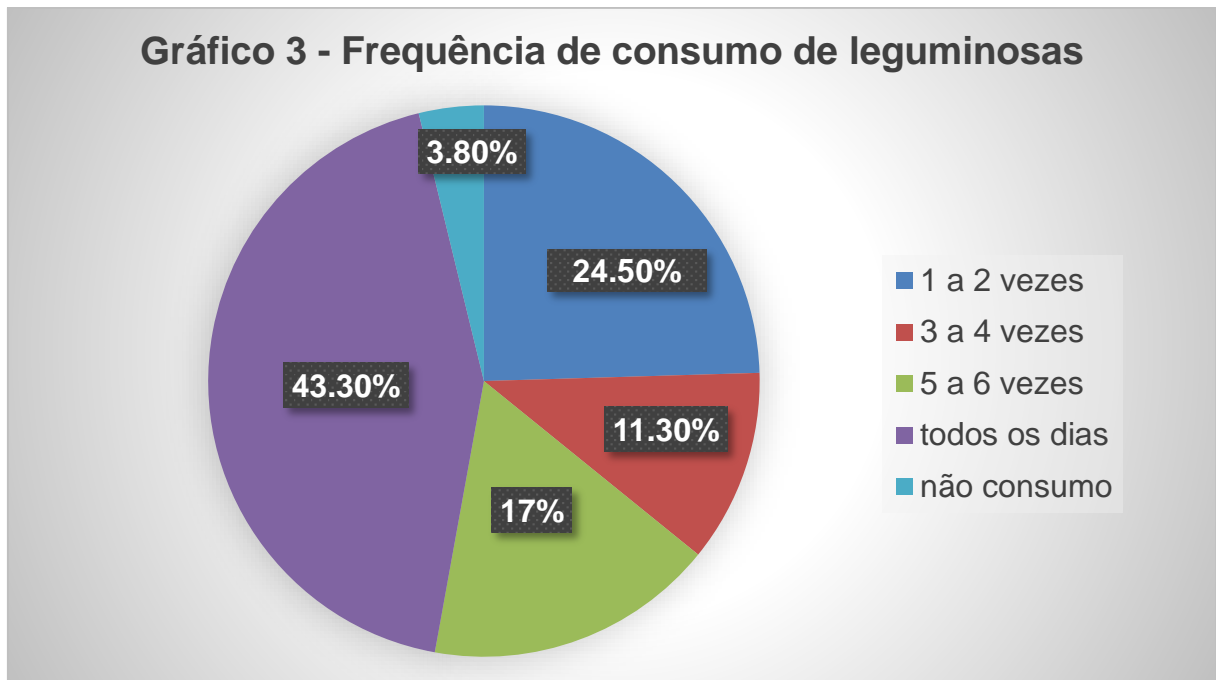
Em base nas pesquisas de Silva et al, 2014, as mídias mostram a preocupação dos adolescentes com a autoimagem e como seguem o padrão de socialização na sociedade, em consequência, a mulher se preocupa mais com a aparência do que os homens. Por outro lado, apesar de criticarem os padrões de beleza propagados pela mídia e se dizer manipulados, muitos dos adolescentes se esforçam para segui-los, assim, mostrando o grande poder da influência midiática.



Fonte: Google Forms.

Foi perguntado também a renda familiar mensal e, 18,9% afirmaram que é até R\$ 1000,00 reais 37,7% afirmaram que é de R\$ 1000,00 até R\$ 2000,00 reais, 24,5% afirmaram que é de R\$ 2000,00 até R\$ 5000,00 reais, e 18,9% afirmaram que é mais de R\$ 5000,00 reais.

As pesquisas de Borges, 2015, aborda a renda atual de famílias que ganham de $\frac{1}{2}$ até 2 salários-mínimos, e como esses domicílios estão impossibilitados de comprar a quantidade de alimentos in natura essenciais para o consumo. Muitas dessas famílias optam pela compra excessiva de óleos, gorduras, açúcares e industrializados, por priorizarem alimentos mais práticos e com baixo custo no mercado, deixando de lado o consumo de frutas, legumes e verduras igual é recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira.

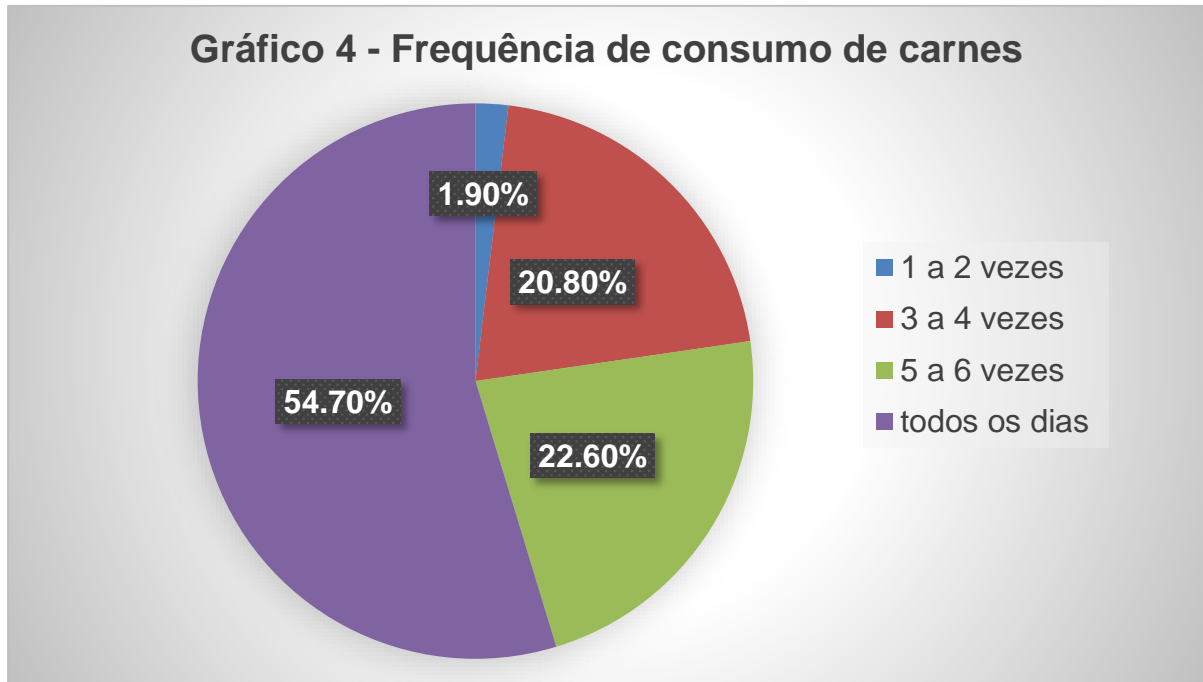


Fonte: Google Forms.

Foi perguntado com que frequência os adolescentes consomem leguminosas por semana. 43,4% alegaram que consomem todos os dias, 24,5% consomem 1 a 2 vezes, 11,3% consomem 3 a 4 vezes, 17% consomem 5 a 6 vezes, e 3,8% não consomem.

Em uma revista publicado por Souza et al, 2016, as leguminosas estão em segundo lugar em alimentos mais consumidos pelos adolescentes no Brasil, ficando abaixo somente de arroz e acima dos sucos e refrescos, pães e carnes bovinas.

Um artigo feito por Motta et al, 2016, diz que quando cozidas, as leguminosas elevam seu valor de proteína e fibras, podendo ser fonte proteica pois fornece entre 11% e 25% de proteína recomendada. Também apresentam grande papel em prevenção de doenças como obesidade e diabetes.

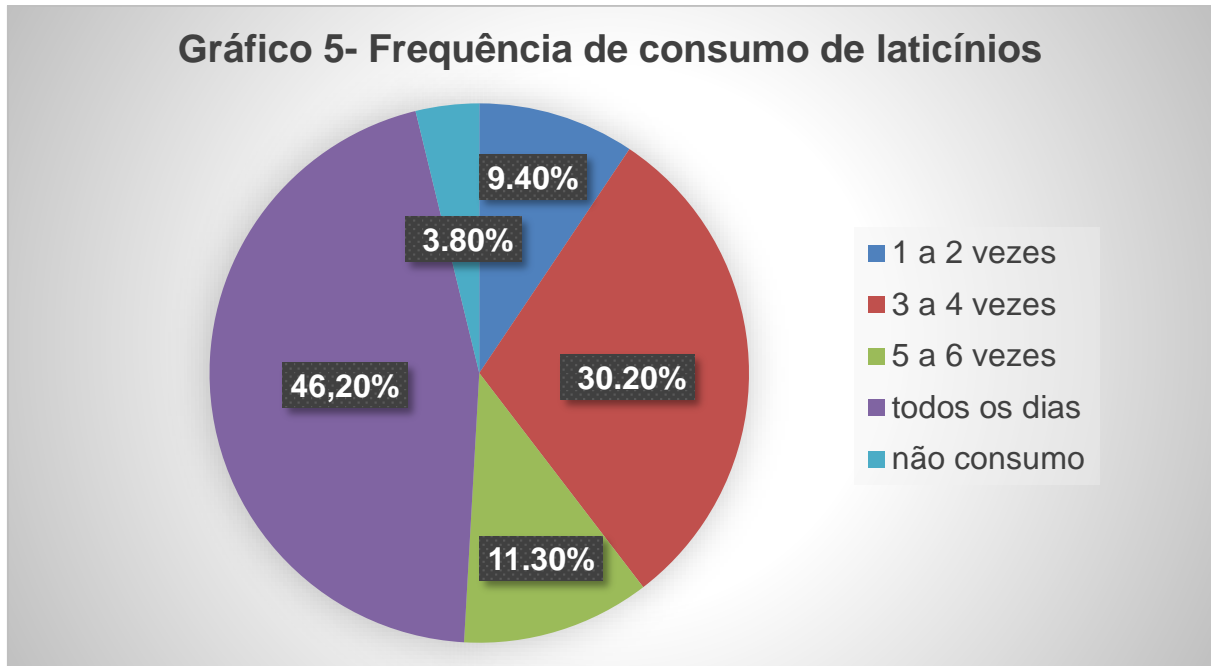


Fonte: Google Forms.

Foram questionados sobre o consumo de carnes e, 54,7% disseram que comem todos os dias, 1,9% de 1 a 2 vezes por semana, 20,8% de 3 a 4 vezes, 22,6% comem 5 a 6 vezes por semana.

Um estudo feito por Oliveira, 2023, relatou que os hábitos alimentares na adolescência influenciam na vida adulta. Adolescente com maiores renda consomem maior quantidade de carnes vermelhas (bovinas e suínas) e embutidos, além de uma dieta mais rica em lipídeos. Enquanto adolescentes de menor renda, consomem carnes brancas (aves) em maior quantidade.

Segundo estudo realizado por Silva, 2022, o consumo de carnes tem extrema importância visto que é rica em proteínas, vitaminas, minerais e gorduras. Beneficia o sistema nervoso central, a saúde cardíaca e na função renal. O baixo consumo pode acarretar vários problemas de saúde, baixa ingestão de vitaminas, minerais e proteínas e comprometer o funcionamento do corpo, causando a fadiga, distúrbios sensoriais e motores, desorientação, anemia, sensibilidade óssea, entre outros.



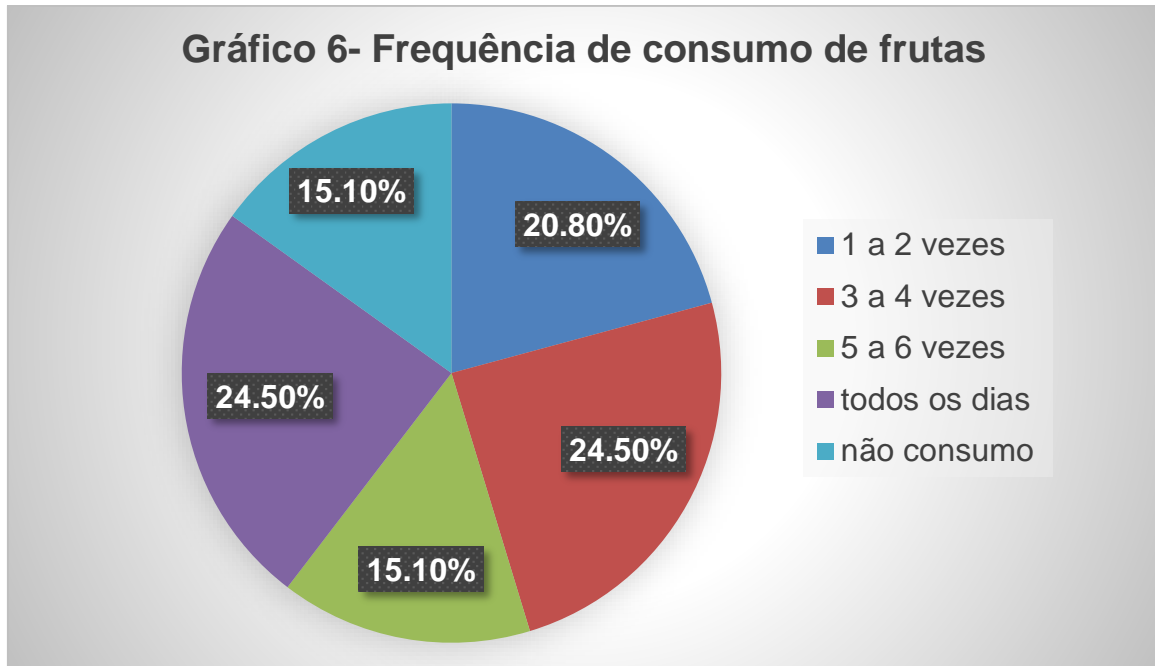
Fonte: Google Forms.

Foi levantado em pesquisa a em relação ao consumo de laticínios, onde, 46,20% relataram que consomem laticínios todos os dias, 9,40% de 1 a 2 vezes na semana, 30,80% de 3 a 4 vezes na semana, 11,30% de 5 a 6 vezes na semana e 3,80 alegaram não consumir.

Segundo Pacheco, 2022, os laticínios são alimentos processados que fornecem nutrientes essenciais para base da alimentação (queijos, iogurtes naturais, por exemplo), que devem ser consumidos em poucas quantidades, ou como ingrediente em alguma preparação simples.

Na pesquisa de Poll, 2018, os adolescentes tendem a negligenciar a ingestão de alimentos fontes de cálcio, omitindo o café da manhã, ingerindo leite e derivados em porções inadequadas, substituindo o leite por sucos industrializados ou refrigerantes nos lanches, aumentando assim a ingestão de açúcares e a densidade calórica, com redução da qualidade nutricional da dieta.

Ainda nas pesquisas de Poll, inquéritos alimentares realizados com grupos de adolescentes brasileiros indicam ocorrência de inadequação alimentar com carência de ingestão de produtos lácteos, frutas e hortaliças e excesso de açúcar e gordura.



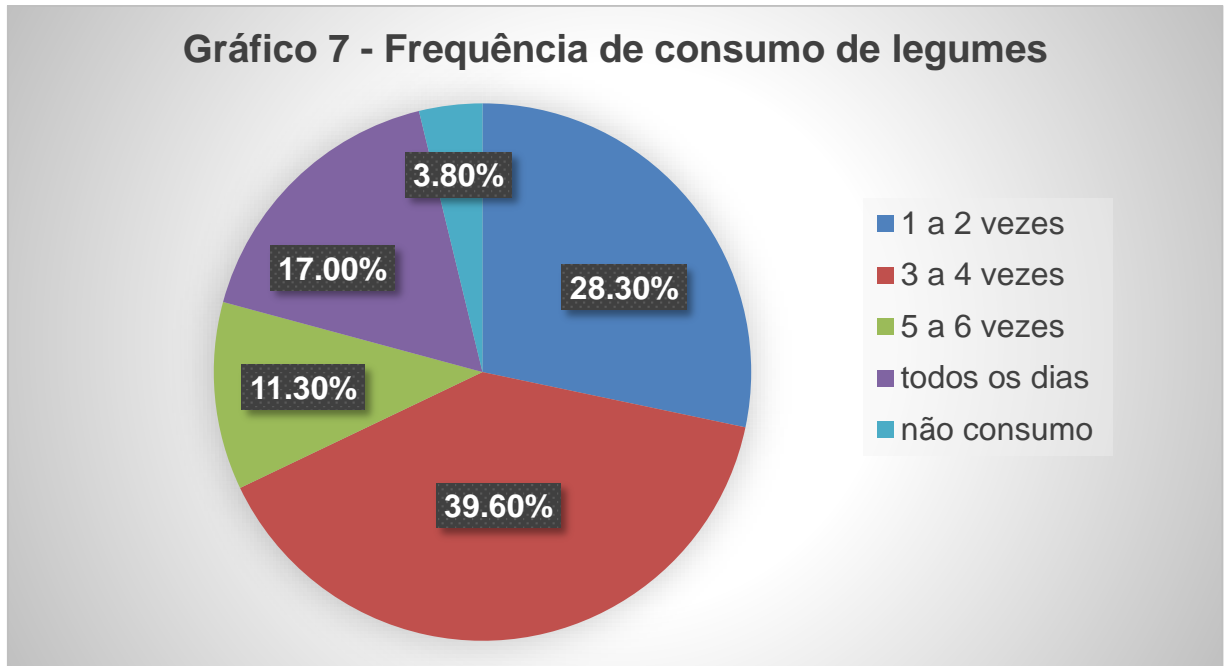
Fonte: Google Forms.

Foi levantado sobre o consumo de frutas, foram abordados os dados, onde, 24,5% dos jovens consomem frutas diariamente, 20,8% de 1 a 2 vezes na semana, 24,5% de 3 a 4 dias na semana, 15,1% de 5 a 6 vezes na semana e 15,1% não consomem nenhum tipo de fruta durante a semana.

Segundo pesquisas de Silva *et al* 2016., o consumo inadequado de frutas e hortaliças, foi associado ao consumo de refrigerantes e ao sobrepeso. Segundo pesquisas, mais de 50% dos adolescentes consomem refrigerantes uma ou mais vezes durante as refeições, o que são mais propensos a apresentar um baixo consumo de frutas na forma natural ou sucos.

Já nas pesquisas de Bittar *et al*, 2020, o consumo médio de porções diárias, foi comparada a pirâmide alimentar e tem como adequado o consumo de 3 a 4 porções diárias de fruta, todavia, 50% dos jovens entrevistados não seguiam essas recomendações apresentando sobrepeso ou obesidade no começo da adolescência

As pesquisas de Pereira, 2015, mostra que a importância do aumento de frutas deve ser estimulada, visando que tais alimentos são fontes ricas em vitaminas, minerais, fibras e água e ainda apresentam baixa densidade energética. Além disso, o aumento desses alimentos representa a redução de ingestão de produtos alimentícios de alta densidade energética e baixo valor nutritivo.

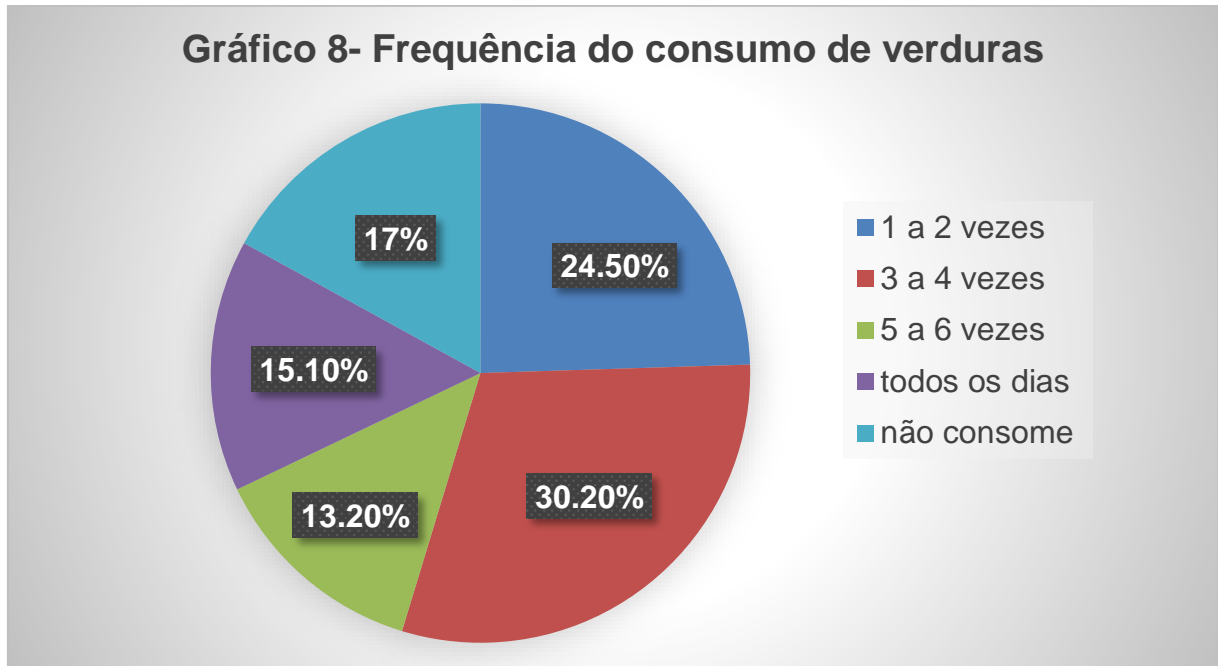


Fonte: Google Forms.

Ainda no levantamento das pesquisas, foi observado que, 17% dos entrevistados consomem legumes todos os dias, 28,30% consomem de 1 a 2 vezes na semana, 39,6% de 3 a 4 vezes na semana, 11,3% 5 a 6 vezes na semana e 3,8 não consomem nenhum tipo de legumes durante a semana.

Rodrigues, 2017, realizou uma pesquisa com base na investigação realizada em São Paulo, e foi observada que o consumo de legumes e verduras na residência de adolescentes tem baixo teor de consumo, sendo um fator influenciado pela renda domiciliar per capita.

Segundo Pereira, 2020, é de grande importância que o adolescente tenha um consumo adequado de legumes, pois eles são ricos em fibra alimentar e vários fatores nutricionalmente essenciais, como vitaminas B9 e C, cálcio e ferro.



Fonte: Google Forms.

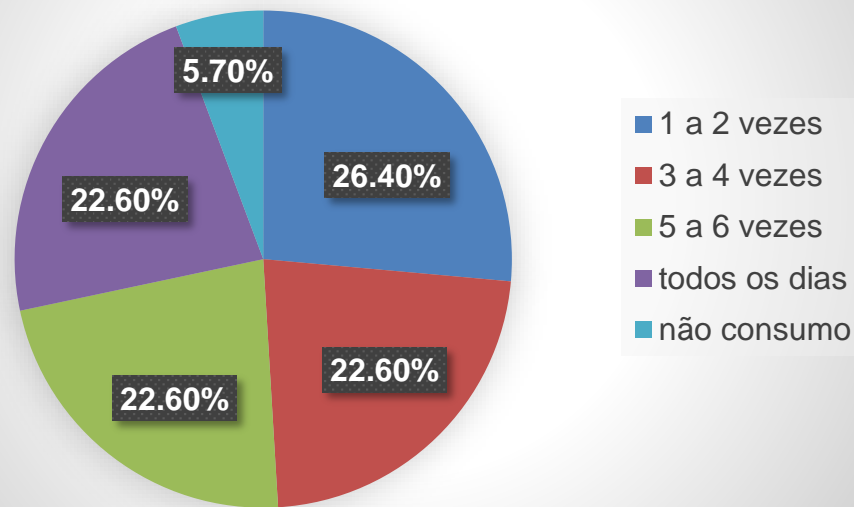
Foi questionada a frequência de consumo de verduras semanalmente na alimentação dos jovens, 30% consomem de 3 a 4 vezes, 24% de 1 a 2 vezes, 17% não consome, 15% consomem todos os dias e 13% de 5 a 6 vezes.

Segundo pesquisas de Paini *et al*, 2021, foi realizada uma pesquisa com 6.264 estudantes do ensino médio de Pernambuco, a fim de comparar a frequência do consumo de verduras em adolescente de Pernambuco de diferentes regiões, os adolescentes residentes na região do semiárido tinham menor frequência do consumo de verduras em comparação com aqueles da região metropolitana.

Ainda nas pesquisas de Paini *et al*, 2021, realizada com o objetivo de investigar mudanças em 10 anos no consumo diário de verduras por adolescente, de acordo com sexo, idade a área de moradia, em uma década houve diminuição no consumo diário de verduras (40,1% e 20,6%), a diminuição na prevalência do consumo diário de verduras por adolescentes catarinenses de 15 a 19 anos aponta a necessidade de criação de estratégias para reversão desse cenário.

De acordo com o Damiani *et al*, 2017, as verduras agem contra doenças do coração e certos tipos de câncer vem do consumo do alimento em si e das combinações entre nutrientes e outros compostos químicos que fazem parte dele.

Gráfico 9 - Frequência do consumo de doces, refrigerantes e lanches em geral

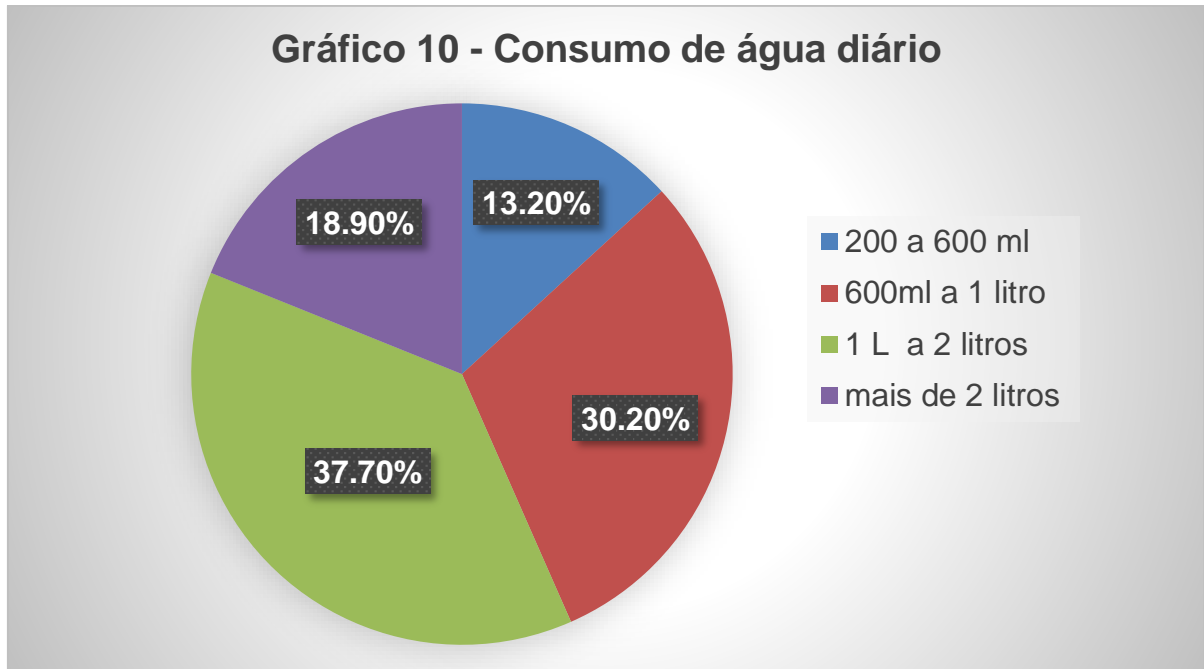


Fonte: Google Forms.

Foi levantado nas pesquisas sobre o consumo de doces semanalmente, 22,6% alegaram consumir todos os dias, 26,4% de 1 a 2 vezes, 22,6% de 3 a 4 vezes, 22,6% de 5 a 6 vezes e 5,7% não consomem nenhum tipo de doces.

Nas pesquisas de Tomaz, 2014, o consumo de doces e refrigerantes pelo menos uma vez por semana cresceu em 37,2%, já os adolescentes que consomem carnes diariamente, apresentam um consumo diário de frituras 43% maior.

Ainda nas pesquisas de Tomaz, 2014, esse aumento no consumo de refrigerante é preocupante, pois ele é a principal fonte de açúcares contendo alta concentração de energia e se consumido frequentemente pode resultar no sobrepeso e obesidade.



Fonte: Google Forms.

Segundo as pesquisas, 13,2% alegaram consumir de 200 a 600 ml de água diárias, 30,2% de 600ml a 1 litro diários, 37,7% de 1 litro a 2 litros e 18,9% consomem mais de 2 litros diários.

As pesquisas de Rondon, 2020, aborda que o consumo de água por parte dos adolescentes é menor que o recomendado e, conseqüentemente tendo um aumento de bebidas cafeinadas e o consumo precoce de álcool. Assim, é de extrema importância que os adolescentes devem ser estimulados desde cedo a tomar mais água para evitar a desidratação, e serem incentivadas a evitar refrigerantes e bebidas açucaradas, evitando os efeitos da ingestão inadequada desses líquidos.

Ainda nas pesquisas de Rondon, 2020, a água corresponde a 60% do peso corporal e assim, uma pequena parte dessa água serve para suprir nossas necessidades diárias durante o processo do metabolismo. Sendo assim, ao ingerir os grupos alimentares como carboidratos, proteínas e gorduras, estes contribuirão com a produção de água para o organismo.

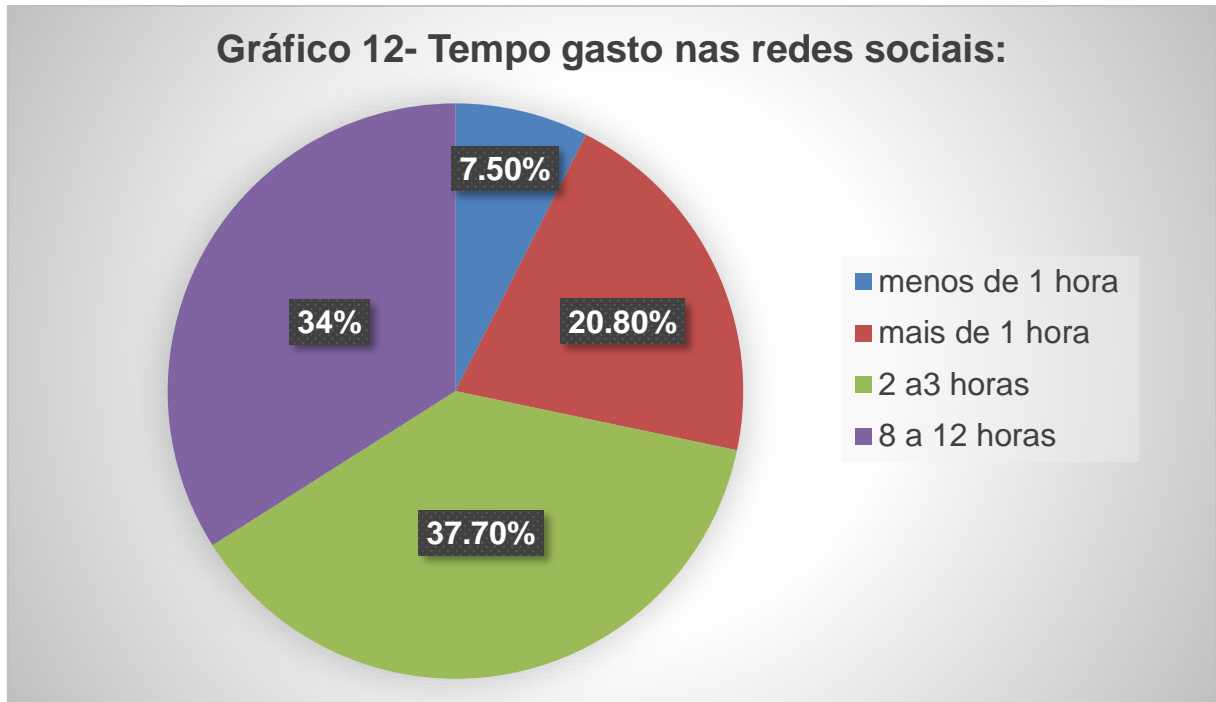


Fonte: Google Forms.

Foi perguntado quantas refeições realizavam por dia, sendo elas, 13,2% de 1 a 2 refeições por dia, 28,3% 2 a 3 refeições, 49,1% de 3 a 4 e 9,4% fazem de 5 a 6 refeições por dia.

Um estudo apontado por Teixeira *et al*, 2018., em um hospital universitário localizado no município de Recife-PE, notou que acerca dos hábitos alimentares, mais da metade dos adolescentes fazia entre 4 e 5 refeições por dia, e até mesmo 6 ou mais refeições seguidas, ao avaliar o tipo de alimentação consumida, a grande maioria apresenta hábitos alimentares inadequados, compostos por alimentos industrializados.

As pesquisas de Pereira *et al*, 2014, retrata de como a importância do fracionamento alimentar vai muito além do controle de peso corporal, sendo feita de forma adequada, o hábito de ter mais refeições ao dia é apontado como um grande benefício para a saúde intestinal.

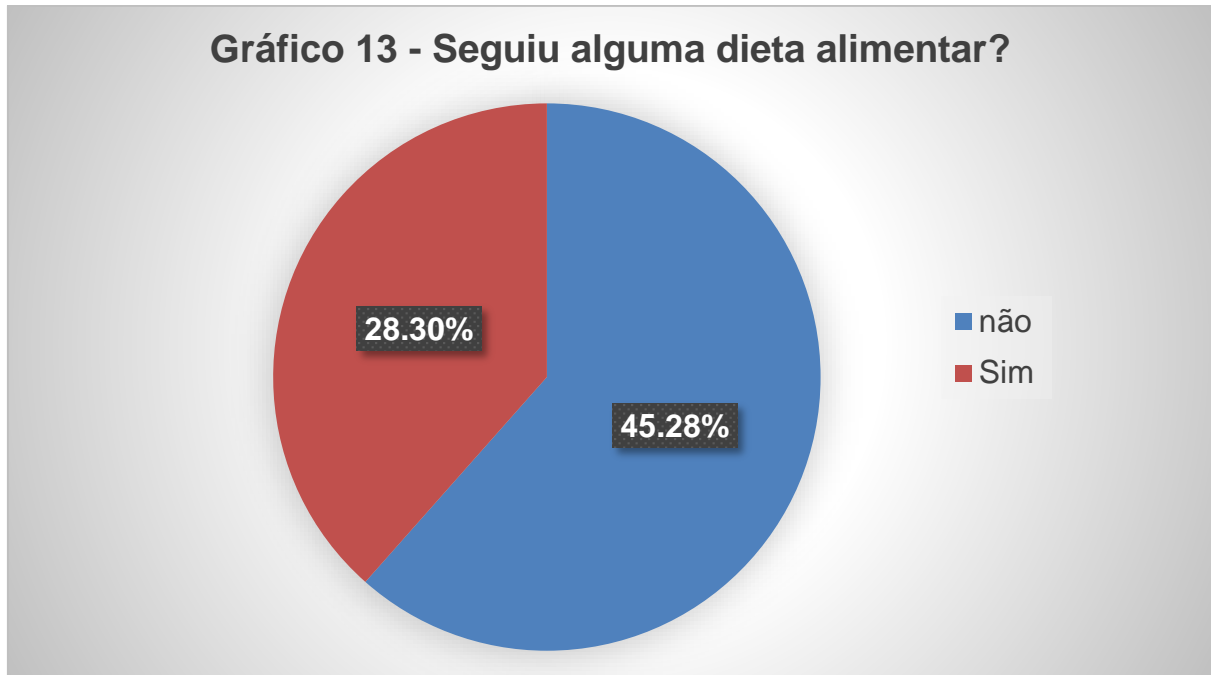


Fonte: Google Forms.

Foi pesquisado em relação ao tempo gasto em redes sociais, sendo eles, 7,5% menos de 1 hora, 20,8% mais de uma hora, 37,7% de 2 a 3 horas e 34% de 8 a 12 horas.

Ainda nas pesquisas de Teixeira *et al*, 2018, pode ser notado que o tempo de tela daqueles que ficam por 7 a 8 horas na tela, tendem a apresentar um consumo de apenas 1 ou 2 refeições por dia, considerando que os adolescentes comem menos verduras e legumes e tendo maior consumo de bebidas industrializadas.

Já nas recomendações de Autran *et al*, 2014, elas reforçam que adolescentes não deveriam focar seu tempo mais do que duas horas por dia em frente a uma tela, grande parte desenvolve sedentarismo e um desleixo na própria saúde alimentar, aumentando o consumo de comida ultra processada e industrializada, assim desenvolvendo o risco de uma doença cardiovascular ou obesidade na juventude.

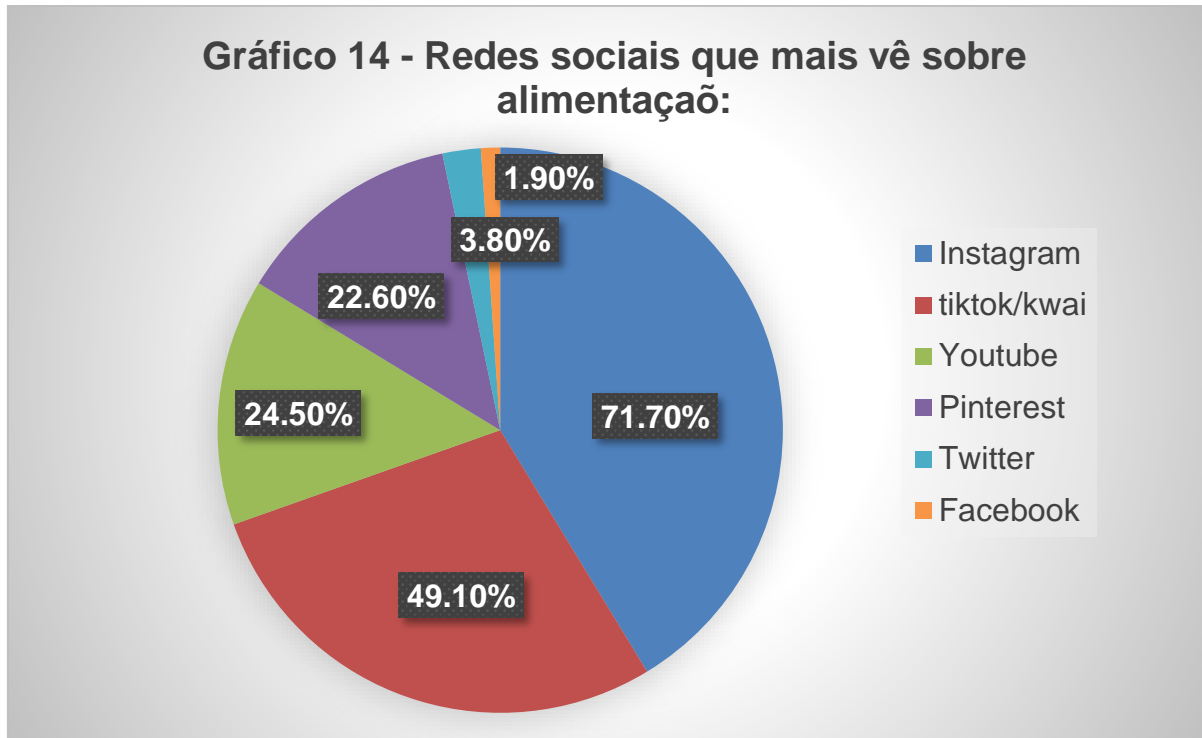


Fonte: Google Forms.

Foi questionado se os jovens seguiram alguma dieta sobre alimentação, de acordo com levantamento, 45,28 disseram que não segue e/ou seguiram dietas, 28,3% responderam que sim, dentre elas estão dietas líquidas, dieta Detox, e jejum intermitente.

Um questionário baseado nas pesquisas de Lima *et al*, 2022, notou anormalidade no modo de alimentação dos adolescentes, onde muitos se sentiam insatisfeitos com seu físico ou se sentiam culpados por não alcançarem o padrão imposto pelas redes sociais e a mídia, onde muitos acabavam por ir em busca de métodos considerados milagrosos, sendo utilizados em grande parte o jejum intermitente.

Já nas pesquisas de Viana, 2014, foi considerado a influência das mídias na autoimagem e autoestima dos jovens, os colocam em grandes riscos que não afetam apenas seu físico, mas também sua saúde mental. Um exemplo é a Dieta líquida, a famosa dieta da sopa, sendo uma das mais populares dietas da moda realizadas, seus efeitos colaterais consistem em fraqueza, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, deficiência de minerais e anemia.

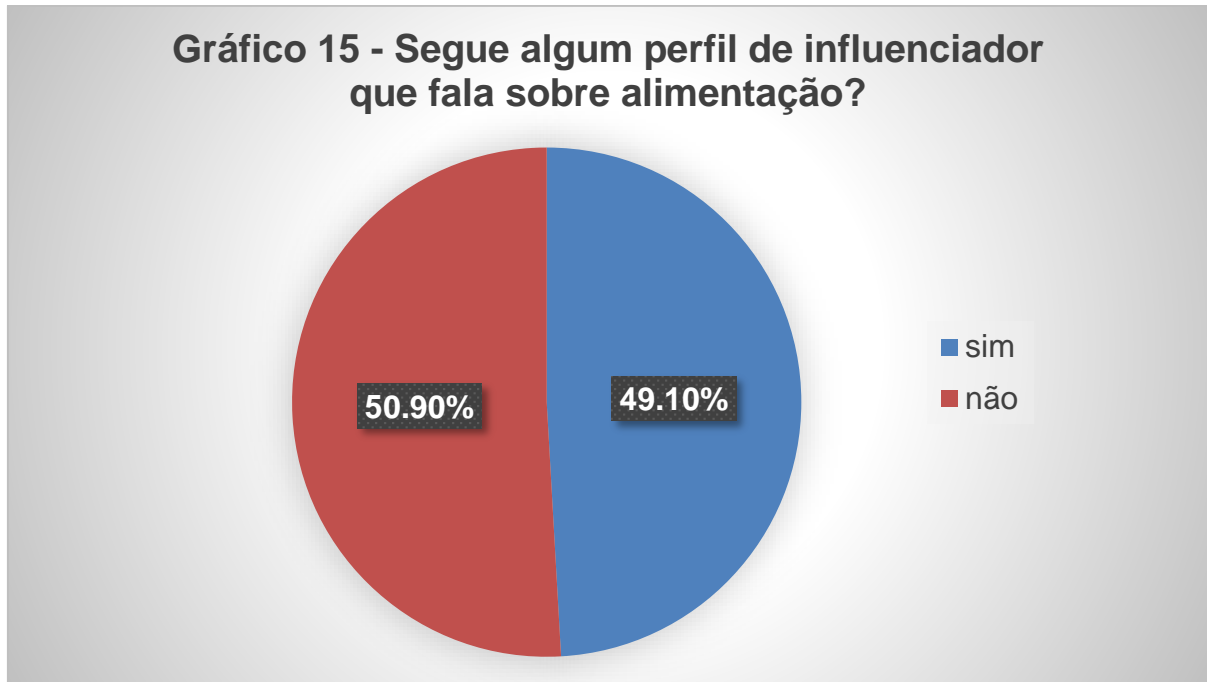


Fonte: Google Forms.

Dentro da pesquisa, foram avaliados quais as redes sociais mais usadas quando o assunto é alimentação, assim sendo, 71,7% buscam no Instagram, 49,1% no TikTok/Kwai, 24,5% Youtube, 22,6% Pinterest, 3,8% Twitter e 1,9% buscam no Facebook.

Segundo as pesquisas de Lira *et al*, 2017, foram analisados que o público feminino é mais afetado. Muitas que acessavam Instagram e Facebook de 5 a 10 vezes no dia, tinham mais tendência a ficar insatisfeita com o seu índice corporal, comparadas àquela que só utilizavam para outros meios.

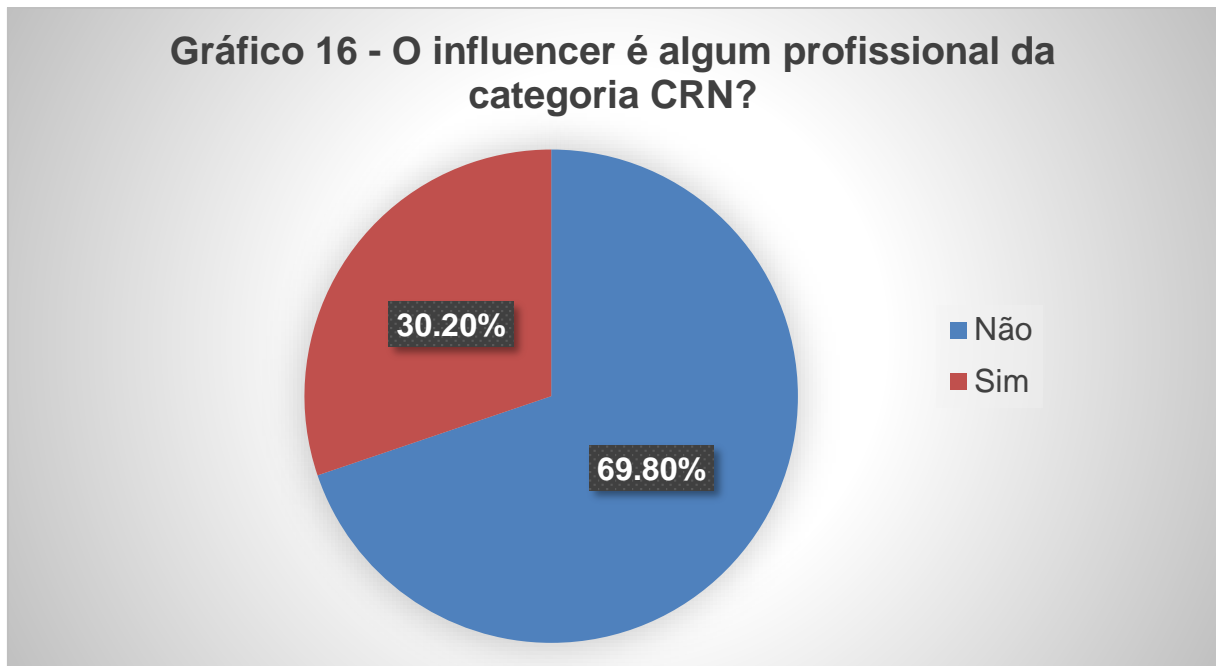
Já nas pesquisas de Ferreira, 2020, A Internet é um meio onde as tendências vivem em constantes mudanças, com a globalização e a diferença diária do padrão estético vem se preconizando uma imagem corporal magra e longilínea, e para que se sintam pertencentes ao meio, e que tenham uma auto imagem boa de si mesmo, os jovens optam por mudanças alimentares bruscas, se tornando vítimas de, anorexia e bulimia nervosa, que são transtornos alimentares onde jovens e adolescentes são a população mais acometida por esses transtornos.



Fonte: Google Forms.

No levantamento da pesquisa, foi argumentado sobre perfis de influenciadores que falam sobre alimentação, 49,1% afirmam seguir algum perfil e 50,9% não acompanham nenhum.

Os estudos de Brasileiro, 2023, apontaram que muitos influenciadores que não são profissionais da área, tendem a ter mais visibilidade e incentivam as práticas alimentares arriscadas, como as “dietas milagrosas”, assim trazendo mais complicações na saúde de quem usa as dicas.



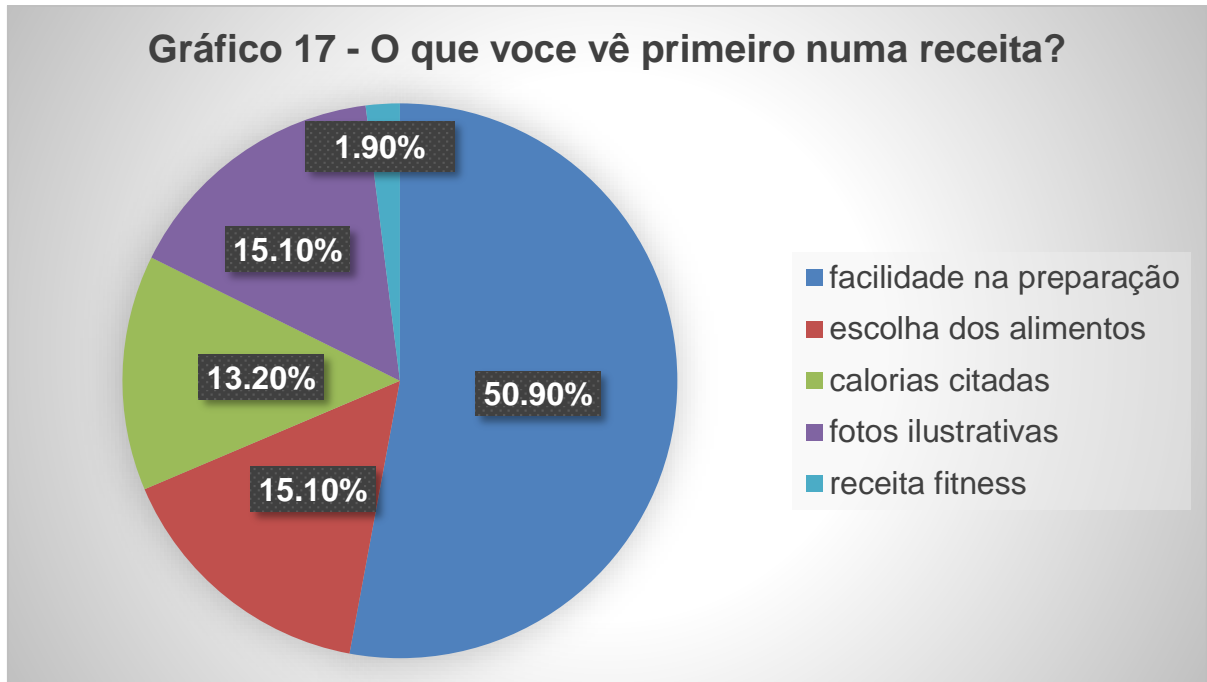
Fonte: Google Forms.

Foi perguntado se o influenciador que os jovens acompanham é profissional na categoria do CRN, 69,8% marcaram que não acompanham o perfil e nem dados de alimentação de algum profissional da área, 30,2% afirmam que acompanham algum profissional.

Segundo pesquisas de Gomes et al, 2021, as redes sociais tornaram uma grande ferramenta de trabalho dos profissionais na área da nutrição, grande parte das postagens se direciona a incentivar jovens a ter uma alimentação mais saudável.

Ainda nas pesquisas de Gomes et al, 2021, muitas postagens são direcionadas a fins estéticos, postadas por influenciadores não identificados como profissionais da saúde, sendo de fato preocupante, pois atitudes desconectadas da prática de hábitos saudáveis são muito comuns quando se direciona os esforços apenas para fins estéticos.

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas, 2004, esses fatores se tornam ainda mais importante o acompanhamento de um nutricionista, que tem como código de ética, assumir responsabilidades somente por atividades para as quais esteja devidamente habilitado e capacitado pessoal e profissionalmente, assumindo a devida responsabilidade no acompanhamento e orientação.

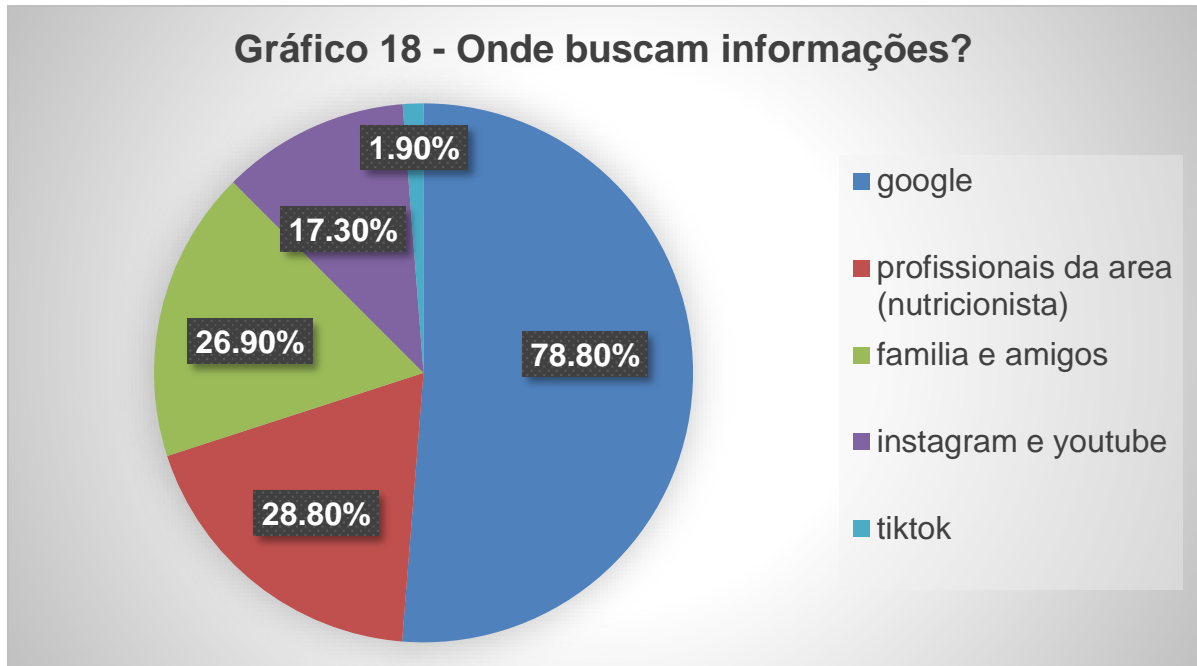


Fonte: Google Forms.

Foi abordado na pesquisa, o que mais chama atenção numa receita, 50,9 dos adolescentes afirmam que escolhem a facilidade na preparação, 15,1% focam na escolha dos alimentos e 13,2% olham primeiro as calorias citadas na receita. Dentre eles estão também, 15,1% escolhem pela foto ilustrativa e 1,9% olham primeiramente se a receita é da área fitness.

Com base nas pesquisas de Martins, 2014, o consumo de alimentos na adolescência é influenciado por diversos fatores, as principais são exercidas pela mídia, situação financeira, praticidade e disponibilidade dos alimentos. Assim, o consumo de receitas pelos adolescentes pode se apresentar inadequado, pois com isso, tem elevados teores de açúcares e gorduras, além da baixa utilização de alimentos frescos.

Já nas pesquisas de Lima, 2018, o consumo diário de calorias de jovens de 14 a 19 anos eram de menos de 2.000 kcal, sendo 41% de alimentos in natura ou minimamente processados. Já o consumo de cálcio, vitamina e ferro eram de 245 mg/dia. Deste modo pode-se notar a necessidade de estratégia de educação alimentar nutricional entre os jovens para fazer boas escolhas, e assim obter melhor qualidade de vida e prevenir agravos a vida adulta.

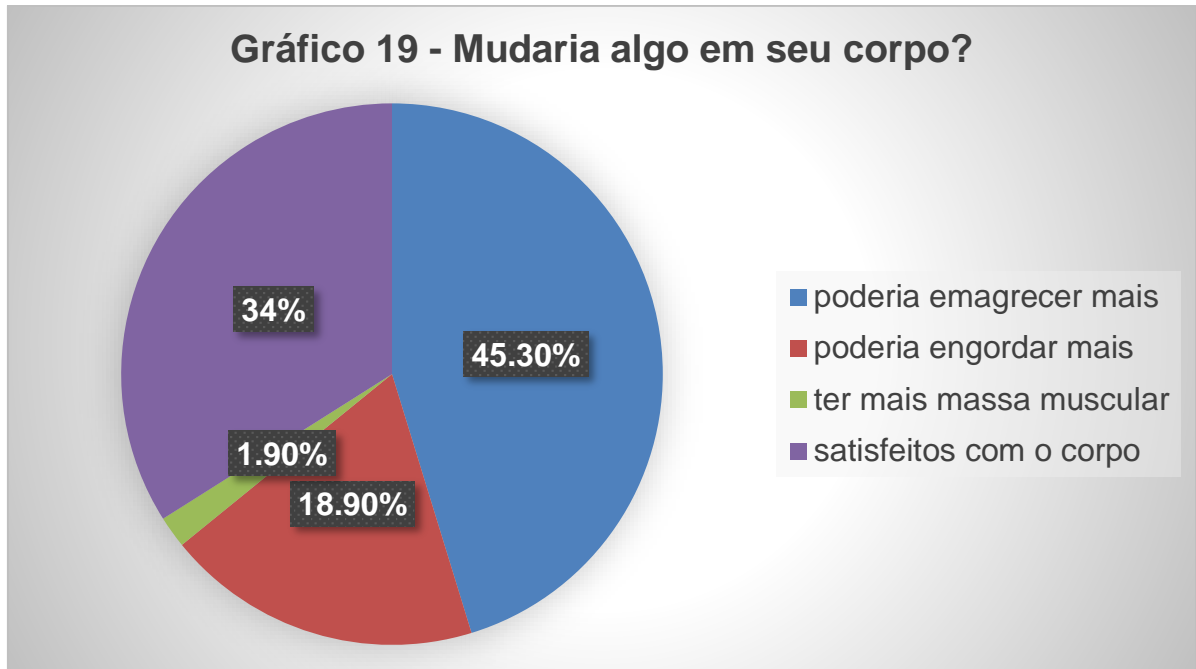


Fonte: Google Forms.

Foi questionado em relação em que os adolescentes costumam buscar informações sobre a alimentação. 78,8% afirmam que buscam informações no Google, 28,8% aos profissionais da área (nutricionista), 26,9% familiares e amigos, 17,3% relataram buscar informações no Instagram e YouTube e 1,9% Tik Tok.

Um estudo de Lima et al 2022 expõe que mais de 50% dos seus entrevistados, conheceram pela internet dietas que restringem carboidrato por completo e acreditando que assim emagreceram rápido, os adolescentes tendem a buscar pelo emagrecimento rápido e não saudável, isso torna a evidente demanda por dietas da moda. Em oposição às dietas saudáveis e equilibradas que visam à saúde física e mental, as dietas da moda mostram um emagrecimento rápido e doentio, e assim muitos profissionais alertam sobre os grandes riscos de segui-las.

Em uma pesquisa realizada de Silva, 2022, apresenta que ao realizar dietas expostas em mídias sociais são muito danosas para a saúde, porquanto as calorias dessas dietas são inferiores às recomendações diárias.



Fonte: Google forms.

Foi questionada a pauta sobre mudar algo no corpo e a sua saúde atual. 45,3% afirmam que não estão satisfeitos pois poderiam emagrecer mais, 34% asseguram que estão satisfeitos com o corpo e a saúde, 18,9% acreditam que poderiam engordar mais e 1,9% gostariam de ganhar massa muscular.

Nas pesquisas de Silva et al 2022., a constante corrida pelo corpo dos sonhos está relacionada com a pressão das redes sociais, a qual criam uma enganosa imagem não só do corpo ideal como também a vida perfeita, e as suas consequências são abuso de procedimentos estéticos, exercícios em excesso e dieta extremamente restrita, a qual acaba acarretando transtornos como ansiedade, depressão, distorção de imagem e bulimia.

O estudo de Lima et al 2022., mostra que alguns jovens e adolescentes consumidos por desejo insaciável pelo corpo perfeito acabam realizando dietas restritivas e mirabolantes sem a supervisão de um nutricionista, assim podendo gerar grandes prejuízos para a saúde do adolescente com o intuito de alcançar mais rápido os seus objetivos; o corpo dos sonhos.

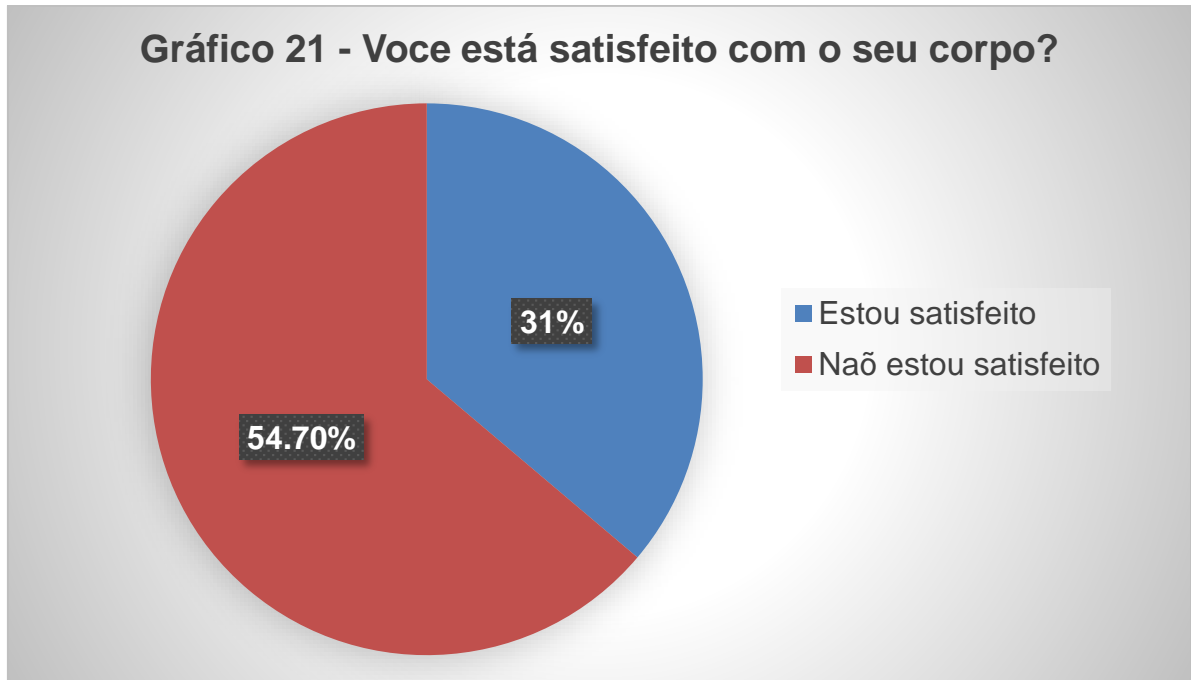


Fonte; Google Forms.

Foi perguntado se os padrões de beleza impostos pela sociedade eram importantes, 52% dos adolescentes entrevistados afirmaram que estar dentro dos padrões de beleza não é importante, porém 13% dos adolescentes acreditam que sim, é importante e 1% não soube dizer.

Segundo as pesquisas de Paula et al, 2023., as redes sociais têm uma imensa influência na construção da Autoimagem, a exposição que as redes sociais têm de corpos esculturais levam a autocrítica de pessoas que não são consideradas "padrões", a insatisfação pelo corpo e a preocupação de estar dentro dos padrões pode desencadear problemas emocionais como (TDC) transtornos dismórfico corporal.

Já nas pesquisas de Tacca et al, 2023, os adolescentes sentem a necessidade de validação constante e podem ser facilmente influenciados pelos amigos, familiares e pelas mídias sociais, por buscar se encaixar nos padrões estão mais vulneráveis a desencadear transtornos alimentares e transtornos emocionais.



Fonte: Google Forms.

Foi questionado ao grupo de adolescentes, se mudariam algo em seu corpo e 54,7% afirmam que estão insatisfeitos com o próprio corpo, entre as principais queixas estão, o acúmulo de gordura abdominal, diminuição do peso, ganho de massa corporal e aumento de peso, 31% afirmam que estão satisfeitos e não mudaria nada e 1% não soube dizer.

De acordo com Souza, 2023, A influência da rede social no adolescente é forte, a constante insatisfação pelo corpo foi posta pela sociedade com padrões de beleza inalcançáveis, a cultura do corpo magro posto por esses padrões incentiva as dietas restritas que sem a supervisão de um profissional que podem conter grandes riscos à saúde para quem faz.

Foi enviado um folder informativo para os participantes da pesquisa com intuito de orientar aos adolescentes uma alimentação nutritiva aliado a um estilo de vida saudável

6. CONCLUSÃO

Com base nas abordagens de pesquisas e artigos, é correto afirmar que a alimentação dos adolescentes é totalmente influenciada por diversos fatores, comparado a renda familiar, hábitos familiares e, principalmente, as influências da mídia digitais. É de extrema preocupação constatar que muitos jovens optam por seguir dietas que prometem resultados enganosos e inatingíveis.

Com isso, conclui-se que é de extrema importância a abordagem desse assunto em ambientes educacionais e unidades de saúde. Além disso, vale ressaltar o engajamento de profissionais da saúde, como nutricionistas e especialistas em nutrição, nas redes sociais, a fim de promover dietas da moda sem um acompanhamento. Por meio dessa pesquisa, é possível conscientizar os adolescentes para escolhas alimentares saudáveis e desmentir dietas equivocadas, contribuindo para a formação de hábitos alimentares conscientes e benéficos ao longo da vida.

7. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Cháritas Andrade. et al. Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. Brazilian journal of development, v. 7, n. 5, p. 50918-50928, 2021. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/30119/23720>

AUTRAN, Roseane et al. Percepção de regras e de confiança em reduzir o tempo de tela em adolescentes. Revista brasileira de atividade física e saúde v. 19, n. 6, p. 690-690, 2014. Disponível em:

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/4125/4040>

BASTOS, Joyce.; RIBEIRO Stefani.; LISBOA Aline. Milagrosas ou perigosas? Os riscos causados pela desinformação sobre dietas. Revista nutrição 2015. Disponível em:

<https://portalintercom.org.br/anais/nordeste2015/expocom/EX47-2078-1.pdf>

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Caderno brasileiro de terapia, v. 28, p. 291-308, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkqx/>

BITENCOURT, Eduardo Lopes de Almeida. O dano causado pela exposição indevida da imagem na mídia brasileira e a necessidade de uma política de proteção. 2019. Disponível em:

<https://tede.unifacs.br/tede/bitstream/tede/683/2/Dissertacao%20EDUARDO%20LOPES%20DE%20ALMEIDA%20BITENCOURT.pdf>

BRASILEIRO, Fellipe Sá; ALMEIDA, Ana Margarida Pisco. Barreiras à informação em saúde nas mídias sociais. RDBCI: revista digital de biblioteconomia e ciência da informação. v. 19, p. e021030, 2023. Disponível em;

<https://www.scielo.br/j/rdbci/a/9VNLCSGsW88xqZNmn6yGGLg/?lang=pt>

BORGES, Camila Aparecida et al. Quanto custa para as famílias de baixa renda obterem uma dieta saudável no Brasil? Cadernos de saúde pública, v. 31, p. 137-148, 2015. Disponível em:

<<https://www.scielo.org/pdf/csc/2007.v12n6/1429-1439/pt>>

COELHO, Juliana, EDER, Paula. Dietas e seus malefícios. Mostra interativa da produção estudantil em educação, 2017. Disponível em:

<http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf>

Conselho Federal de nutricionistas. Código de ética do nutricionista. CONSCIENTIAE SAUDE, v. 3, p. 165-170, 2004. Disponível em:

<<https://periodicos.uninove.br/saude/article/download/338/323>>

COPETTI, Aline V. Sá, QUIROGA, Carolina V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. Revista de Psicologia da IMED, Vol. 10, Nº. 2, p.161-177, jul. 2018. Disponível em:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6783802.pdf>

DAMIANI, Thaís Fernanda; PEREIRA, Lídia Pitaluga; FERREIRA, Márcia Gonçalves. Consumo de frutas, legumes e verduras na Região Centro-Oeste do Brasil: prevalência e fatores associados. Ciência e saúde coletiva. 22, p. 369-382, 2017. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csc/a/PLSMbYstSCYWzGxW9cwqnXt/>>

DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. Ed – São Paulo: Sensus, 2014

FARIA, Alceu.; ALMEIDA, Simone.; RAMOS, Theo. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, Nº10, ago./2021. Disponível em:

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>>

FERREIRA, Elisabete Zimmer et al. A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. Revista brasileira de enfermagem, v. 73, p. e20180766, 2020. Disponível em;

<https://www.scielo.br/j/reben/a/KMbfXJMxMnPYQV6QBkqjtZP/?format=html&lang=pt>

GOMES, Giovana da Silva Cunha Reis et al. Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 6, 2021

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/23277/20851>>

LIMA, Francisca Tamires Oliveira de. Práticas alimentares de adolescentes conforme as novas diretrizes do Guia alimentar para população brasileira. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em:

<<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/23893/1/LIMA,%20Francisca%20Tamires%20Oliveira%20%20de.pdf>>

LIMA Vera Helena Barbosa.; CUCA, Rosangela Mendes Del. A influência das mídias na adolescência. Caderno de Psicologia v. 1, n. 1, 2019. Disponível em:

<<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2000>>

LIMA, Rodrigo Alves de; DIAS, Sandra Raphaella Santos. Ideais de magreza, muscularidade, beleza e fitness como fator de risco para alterações do comer desordenado em adolescentes. 2023. 51 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022. Disponível em:

<<https://www.repositorio.ufal.br/jspui/bitstream/123456789/11553/1/Ideais%20de%20magreza%2C%20muscularidade%2C%20beleza%20e%20fitness%20como%20fator%20de%20risco%20para%20altera%C3%A7%C3%B5es%20do%20comer%20desordenado%20em%20adolescentes%20.pdf>>

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 66, p. 164-171, 2017. Disponível em

<<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=html>>

MARTINS, Maylla Luanna Barbosa; TONIAL, Sueli Rosina; GAMA, Mônica Elinor Alves; SILVA, Thaynara Helena Ribeiro e; RIBEIRO, Juliana Menezes; BARBOSA, Janaina Mariana Abreu. CONSUMO DE ALIMENTOS ENTRE ADOLESCENTES DE

UM ESTADO DO NORDESTE BRASILEIRO. Demetra:alimentação, nutrição e saúde v. 9, n. 2, p. 577–594, 2014. Disponível em:

[<https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/9693>](https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/9693)

MOTTA. Carla, BENTO. Cristina, NASCIMENTO, Ana C., SANTOS. Mariana, A importância das leguminosas na alimentação, nutrição e promoção da saúde. Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal. V8,2016. Disponível em:

[<https://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4122/3/observacoesNEspecia8-2016_artigo1.pdf>](https://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4122/3/observacoesNEspecia8-2016_artigo1.pdf)

OLIVEIRA, Klebson Gomes de; SILVA, Vitória Rodrigues Almeida da. Análise das porções de consumo de carne por adolescentes. 2023. Disponível em:

[<https://repositorio.unifesp.br/11600/66819>](https://repositorio.unifesp.br/11600/66819)

OLIVEIRA, Marisa C., PAULO, Marta M. Influência da mídia no processo de desenvolvimento do adolescente. Revista científica eletrônica de psicologia, N°10, maio 2018. Disponível em:

[<http://www.faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/XkpgdiJSzOMHI XI_2013-5-10-16-42-21.pdf>](http://www.faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/XkpgdiJSzOMHI XI_2013-5-10-16-42-21.pdf)

PACHECO, Marcela Caridad Medina. ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE LATICÍNIOS E RISCO DE PRÉDIABETES E DIABETES TIPO 2 EM ADOLESCENTES BRASILEIROS: ESTUDO DE RISCOS CARDIOVASCULARES EM ADOLESCENTES. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Faculdades de medicina Programa de Pós-graduação em alimentos, nutrição e saúde mestrado acadêmico.2022. Disponível em:

[<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/240560/001142397.pdf?sequence=1>](https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/240560/001142397.pdf?sequence=1)

PAINI, Daniela; KIRSTEN, Vanessa Ramos. Frequência e fatores associados ao consumo de frutas, verduras e legumes de adolescentes. Saúde e pesquisa, v. 14, n.1, p. 1-13, 2021. Disponível em:

[<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/05/1367906/11_9029-daniela-paini_portugues_gramatica.pdf>](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/05/1367906/11_9029-daniela-paini_portugues_gramatica.pdf)

DE PAULA, Andria Vidinha; DE SOUZA LOPES, Virgínia Alves; DA ROCHA, Wollace Scantbelruy. A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOIMAGEM FEMININA: DESVENDANDO PADRÕES DE BELEZA E SEU PAPEL NO DESENVOLVIMENTO DO TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL. Revista contemporânea, v. 3, n. 11, p. 20706-20726, 2023. Disponível em:

<<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/download/1945/1504>>

PEREIRA, Scarlatt Samanta Fonseca. ABREU, Rica da silva Madureira de. TRINDADE, Frederico de Barros. OLIVEIRA, Gabrielle Cristina. A importância das frutas na alimentação infantil. Revista brasileira de ciências da vida v. 3, n. 2, 2015.

<<http://jornalold.faculdadecienciasdavidacom.br/index.php/RBCV/article/view/67>>

PEREIRA, Lorena Muriel; VIEIRA, Ana Luiza Santos; SANTOS, Paula Martins Horta2Luana Caroline dos. Fracionamento da dieta e o perfil nutricional e de saúde de mulheres. Revista de nutrição, v. 27, p. 15-23, 2014. Disponível em

<<https://www.scielo.br/j/rn/a/wjKryZzb8fggMdVHgdzdmrs/?format=html>>

PEREIRA, Tamires Railane. NUNES, Renato moreira. MOREIRA, Breno. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de serie iniciais. v. 1, n. 1, maio 2020. Disponível em:

<<https://periodicos.ufjf.br/index.php/lynx>>

POLL, Fabiana Assmann. WASIELEWSKI, Milena; Avaliação do consumo de alimentos lácteos como fonte de cálcio por escolares no município de agudo-rs. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 13, n. 4, p. 993-1004, 2018. Disponível em:

<https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/download/32052/27405>

RODRIGUES. Paulo Rogério Melo, Silva. Regina Maria Veras Gonçalves, Ferreira. Márcia Gonçalves, Pereira. Rosangela Alves. VIABILIDADE DO USO DE PERGUNTA SIMPLIFICADA NA AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA DIETA DE ADOLESCENTES. Ciência e saúde coletiva 22, n 5 maio,2017. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/1413-81232017225.14102015>>

RONDON, Maria Clara de Sales. SILVA, Grazielle de Souza hinschink. ABDALA, Gina Andrade. SILVA. Neila de oliveira Damasceno. ABDALA, Sammila Andrade. A

IMPORTANCIA DA ÁGUA NA VIDA DOS ADOLESCENTES. EFDESSPORTES. V.24 N.260. 2020, Disponível em:

<<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1911>>

SILVA, Fabiana Medeiros de Almeida. MENEZES, Aldemir Smith. DUARTE, Maria de Fátima da Silva. CONSUMO DE FRUTAS E VEGETAIS ASSOCIADO A OUTROS COMPORTAMENTOS DE RISCO EM ADOLESCENTES NO NORDESTE DO BRASIL. Revista Paul Pediatr.309-315,2016. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rpp/a/jzrV8KrYMWsmJXxvhKtwMQd/?lang=pt>>

SILVA, Leonardo Augusto; MENDONÇA, Lidiane Pinto. Avaliação química de dietas veiculadas em sites: perigos da restrição calórica em tempos de pandemia. RBONE- Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 16, n. 100, p. 78-84, 2022. Disponível em:

<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1945>

SILVA, Maria Lídia de Abreu; TAQUETTE, Stella Regina; COUTINHO, Evandro Silva Freire. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. Revista de saúde pública, v. 48, p. 438-444, 2014. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rsp/a/6FMB9NjPmhbxflTwZcP9cBs/?lang=pt>>

SILVA, Talita Vitória Bezerra da CARNE:CONSUMIR OU NAO CONSUMIR? EIS A QUESTAO. UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ZOOTECNIA. MAIO 2022. Disponível em:

<https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/3396/1/tcc_talitavitoriabezerradasilva.pdf>

SOUSA, Laryssa Gomes de. INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE OS PADRÕES ESTÉTICOS E RISCOS ATRIBUÍDOS AO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação, 1(1), 361-369.2023 Disponível em:

<<https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/10526/4324>>

SOUSA, Laysi Pêgo de; FRANZOI, Mariana André Honorato; DE MORAIS, R. D. C. M. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de

adolescentes. Brazilian journals of development v. 8, n. 6, p. 43489-43502, 2022. disponível em:

<<https://scholar.archive.org/work/h5yl62nua5a3zf4detp27jg45q/access/wayback/https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/48939/pdf>>

SOUZA. Amanda de Moura. BARUFALDI. Laura Augusta, ABREU. Gabriela de Azevedo, GIANNINI. Denise Tavares, OLIVEIRA. Cecilia Lacroix, SANTOS. Marize Melo dos, LEAL. Vanessa Sa, VASCONCELOS. Francisco de Assis Guedes. ERICA: INGESTÃO DE MACRO E MICRONUTRIENTES EM ADOLESCENTES BRASILEIROS. Rev. Saúde pública, 50, 2016. Disponível em;

<<https://www.scielo.br/j/rsp/a/Tx9rsC4G4DnsYRtKbzY8MnS/?lang=pt>>

TACCA, A. L. F.; NOVAES, L. C. B.; MURAD, F. F. A.; MARÇAL, J. B. C.; KLAUS, G. F.; ZAMPIERI, I.; RODRIGUES, F. V.; NAVARRO, C. M. Prevalência de transtorno alimentar e transtorno dismórfico corporal em adolescentes do sexo feminino: fatores de influência associados e comparação entre estudantes das redes pública e particular. Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 13, p. 1-21, 2023. Disponível em:

<<https://revistardp.org.br/revista/article/download/1007/847>>

TOMAZ, Marcilene. Consumo de refrigerantes e fatores relacionados aos hábitos alimentares de crianças e adolescentes de escolas municipais da Região Nordeste de Juiz de fora. HU revista, v. 40, n. 3 e 4, 2014. Disponível em:

<<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/download/2441/795>>

VIANA, Daniela Swelem de Oliveira. Análise nutricional das dietas da moda. Centro universitário de Brasília. 2014. Disponível em:

<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7175/1/Daniela%20%20Viana.pdf>>

ANEXO 1

1-Sexo

Feminino

Masculino

2-Qual é a média de renda mensal de sua família?

Até R\$ 1.000,00

De R\$ 1.000,00 até R\$ 2.000,00

De R\$ 2.000,00 até R\$ 5.000,00

Mais de R\$ 5.000,00

3-Qual a frequência com que você consome leguminosas (feijão, lentilha, soja, ervilha, grão-de-bico) por semana?

1 a 2 vezes

3 a 4 vezes

5 a 6 vezes

Todos os dias

Não consumo

4-Qual a frequência com que você consome carnes (carne bovina, frango, peixe) por semana?

1 a 2 vezes

3 a 4 vezes

5 a 6 vezes

Todos os dias

Não consumo

5- Qual a frequência com que você consome laticínios (Leite, Iogurte, Requeijão, Creme de leite, Manteiga) por semana?

1 a 2 vezes

3 a 4 vezes

5 a 6 vezes

Todos os dias

Não consumo

6- Qual a frequência que você consome frutas (Maçã, Banana, Manga, mamão, entre outras) por semana?

1 a 2 vezes

3 a 4 vezes

5 a 6 vezes

Todos os dias

Não consumo

7- Qual a frequência com que você consome leguminosas (Batata, Cenoura, Mandioca, Pepino) por semana?

1 a 2 vezes

3 a 4 vezes

5 a 6 vezes

Todos os dias

Não consumo

8- Qual a frequência que você consome verduras (couve, couve-flor, brócolis, coentro, Alface, espinafre, rúcula, acelga) por semana?

1 a 2 vezes

3 a 4 vezes

5 a 6 vezes

Todos os dias

Não consumo

9- Com que frequência você consome doces (bala, chiclete, pirulito, biscoitos e bolachas em geral), salgados (lanches em geral) e refrigerante/suco de caixinha por semana.

1 a 2 vezes

3 a 4 vezes

5 a 6 vezes

Todos os dias

Não consumo

10- Qual é o seu consumo médio de água diário?

200 a 600ml

600 ml por 1 litro

1 litro para 2 litros

Mais de 2 litros

Outro:

11- Quantas refeições você costuma realizar no dia?

1 a 2

2 a 3

3 a 4

5 a 6

Outro:

12- Quanto tempo do seu dia você gasta nas redes sociais? (Instagram, facebook, tik Tok, Kwai, WhatsApp, telegram, Pinterest)

Menos de 1 hora

Mais de 1 hora

de 2 a 3 horas

de 8 às 12 horas

13- Você já sofreu alguma dica alimentar vista na internet? Se **sim**, qual?

14- Quais dessas redes sociais você mais vê sobre alimentação?

Instagram

Twitter

YouTube

TikTok/Kwai

WhatsApp/Telegram aplicativos de mensagens no geral

Facebook

Pinterest

15- Você segue algum perfil de influenciador que fala sobre alimentação?

Sim

Não

16- Esse influenciador é nutricionista inscrito no conselho regional da categoria CRN?

Sim

Não

17- Qual dieta abaixo você já ouviu falar?

Dieta da lua

Dieta da sopa

Dieta do líquido

Jejum intermitente

Outro:

18- Quando você vê uma receita nas redes sociais, o que te chama mais atenção?

Facilidade na preparação

Escolha dos alimentos

Fotos ilustrativas

Calorias citadas no vídeo ou legendas

Outro:

19- Quando você tem dúvidas sobre alimentação, onde você procura?

Google

Instagram

YouTube

Profissionais da área - Nutricionista

Familiares e amigos

Facebook

Twitter

Outro:

20- Você está satisfeito com seu corpo e saúde atualmente?

Sim, estou satisfeito(a)

Não, acredito que eu poderia emagrecer mais

não, acredito que eu poderia engordar mais

Outro:

21- Para você, é importante estar dentro dos “padrões de beleza” impostos pela sociedade atual?

22- Se você pudesse, mudaria algo no seu corpo? Se **sim**, o que?

ANEXO 2

ALICE MARIANO, EDUARDA BUARQUE, ISABELY SAMARARA, NATHÁLIA MARIANO, LEANDRA SILVA E FERNANDA DA SILVA

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA-Etec 2024

Hábitos alimentares para tornar seu dia a dia mais saudável

Diquinhas para tornar sua alimentação ainda melhor

VAMOS TORNAR SUA ROTINA MAIS LEVE?



SE LIGA AQUI!

tirar de 2h a 3h do seu dia para fazer exercícios físicos

beber de 250 a 350ml de água a cada 2 horas

Comer de 3 a 5 porções de frutas por dia, optando por comer após suas refeições

Na hora da refeição não utilizar celular ou aparelhos eletrônicos, para uma melhor digestão do alimento

incluir fibras no café da manhã, para melhor disposição durante o dia

