

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC JULIO DE MESQUITA
Técnico em Nutrição**

**Gustavo Aquino Cordeiro
Henrique Gabriel Silva Rego
Pedro Henrique Martas da Costa
Sidney de Andrade Junior**

**IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR EM JOVENS**

**Santo André
2024**

Gustavo Aquino Cordeiro
Henrique Gabriel Silva Rego
Pedro Henrique Martas da Costa
Sidney de Andrade Junior

**IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR EM JOVENS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso Técnico em Nutrição da Etec Júlio de Mesquita, orientado pela Prof. Melina Senson Cestari, como requisito parcial para obtenção de título de Técnico em Nutrição e Dietética.

Santo André
2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA	7
3. OBJETIVOS	8
3.1. OBJETIVO GERAL	8
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
4. METODOLOGIA.....	9
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICE A	23
APÊNDICE B	28

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1 - Gênero.....	10
Gráfico 2 - Idade.....	10
Gráfico 3 - Procuraram saber sobre um alimento em redes sociais.....	11
Gráfico 4 Compraram os alimentos que aparecem em propagandas	11
Gráfico 5 Costumam consumir os alimentos pelo conteúdo nutricional	12
Gráfico 6 - Consomem os alimentos que aparecem em redes sociais.....	12
Gráfico 7 - Postam o que consomem	13
Gráfico 8 - Consumiram algum alimento por conta de comentário de influenciadores em redes sociais	14
Gráfico 9 Evitaram algum alimento por conta de comentários de influenciadores em redes sociais	14
Gráfico 10 Sentimento ao se alimentar	15
Gráfico 11 - Ao sentir estresse ou euforia costumam.....	16
Gráfico 12 Satisfação com sua alimentação	16
Gráfico 13 Preocupação com a forma física do seu corpo.....	17
Gráfico 14 Preocupação com próprio peso	17
Gráfico 15 Satisfação com a própria aparência física	18
Gráfico 16 Acreditam que sua percepção sobre seu corpo influencia suas escolhas alimentares.....	19

RESUMO

A imagem corporal na sociedade atual influencia jovens, tornando-os vulneráveis aos padrões estéticos da mídia. Identificando a influência das redes sociais no comportamento alimentar dos jovens. Redes sociais disseminam informações que podem afetar positiva ou negativamente. A publicidade agressiva e informações falsas sobre alimentação influenciam comportamentos inadequados, especialmente entre jovens. Um questionário pelo Google Forms foi usado para relacionar mídia e comportamentos alimentares. Os resultados obtidos ao longo dos anos mostram o impacto das redes sociais na vida dos jovens, incluindo transtornos alimentares e preocupações com a forma física. Redes sociais afetam jovens, levando a comportamentos alimentares inadequados e busca pelo corpo perfeito, especialmente em fase de construção de identidade, influenciados por propagandas.

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal na sociedade atual é um risco aos jovens por estarem em um processo de construção da sua identidade, tornando-se mais vulneráveis às influências de padrões estéticos idealizados (SILVA *et al.*, 2018). A compreensão de imagem corporal tem início no ambiente em que se vive, sendo fatores sociais, culturais, familiares e pela experiência pessoal, retratando o que indivíduo sente em relação ao seu próprio corpo. Os padrões de beleza são altamente influenciados pela mídia e sociedade, na qual o corpo perfeito seria um corpo magro, levando o indivíduo a ficar inseguro consigo mesmo (ANDRADE *et al.*, 2023).

O Comportamento alimentar é constituído por uma mescla de condutas que estão vinculadas ao alimento, que envolve desde sua preferência até a sua ingestão, bem como tudo que está ao seu redor (VAZ; BENNEMAN, 2014). Comportamentos alimentares se tornam prejudiciais à saúde quando a adesão de hábitos inapropriados com objetivo de perda de peso ou ganho de massa corporal envolvem condutas como: vômitos forçados, limitação alimentar, compulsão alimentar e a utilização de medicamentos (LEVY *et al.*, 2010).

A busca pelo corpo ideal, influenciada pelos padrões instigados pela mídia e pela sociedade, condicionam indivíduos à prática exagerada de atividades físicas, adoção de dietas inadequadas sem embasamento, utilização de suplementos sem acompanhamento profissional, buscas por anabolizantes e realização de procedimentos estéticos desnecessários. Inevitavelmente, o excesso em relação à imagem corporal pode resultar no surgimento de diversos transtornos (MOURA *et al.*, 2022).

Entende-se que as mídias sociais são importantes atualmente por ser uma ferramenta de disseminação de informação para a população, sendo capaz de afetar positivamente ou negativamente as pessoas (COLL; AMORIM; HALLAL, 2012). Entre elas destacam-se as redes sociais, que são ferramentas mediadas pela tecnologia de informações e comunicação, que se utilizam da internet como propagação de dados e conteúdos criados pelos usuários. Sua criação revolucionou e ampliou as formas de interação, ocasionando em uma grande troca de informações de diversos campos sociais pelo mundo (DIMER *et al.*, 2022).

2. JUSTIFICATIVA

Tendo em vista as constantes mudanças na forma de consumir conteúdo no mundo contemporâneo com constante publicidade agressiva ao alimento e a constante disseminação de informações falsas por meio da internet a respeito da alimentação, indivíduos acabam aderindo à comportamentos inadequados, causando riscos a sua saúde e complicações ao seu corpo. As redes sociais acabam se tornando o principal veículo dessas informações devido a facilidade de acesso a elas através de aparelhos eletrônicos atingindo majoritariamente o público jovem que está, em sua grande maioria, conectado nas redes.

Essa influência social exercida sobre o jovem que está em constante com dúvida sobre seu corpo e sua alimentação, tende a levá-lo a condutas alimentares prejudiciais recorrendo a todos os “atalhos” para melhora do seu corpo possibilitando o desenvolvimento de um transtorno alimentar.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

Identificar a influência das redes sociais no comportamento alimentar dos jovens.

3.2. Objetivos Específicos

Analisar o comportamento alimentar dos jovens.

Avaliar como as redes sociais influenciam no comportamento alimentar de jovens.

Conscientizar os jovens sobre os riscos gerados pelas redes sociais em sua alimentação.

Averiguar as consequências da adesão de comportamentos alimentares inadequados nos jovens.

4. METODOLOGIA

O presente trabalho teve início em agosto/2023 onde foi realizado uma pesquisa inicial de artigos científicos com o tema “influência das redes sociais no comportamento alimentar dos jovens” nas plataformas digitais Google Acadêmico e Scielo que constassem em português e inglês. Tal pesquisa findou-se em dezembro/2023.

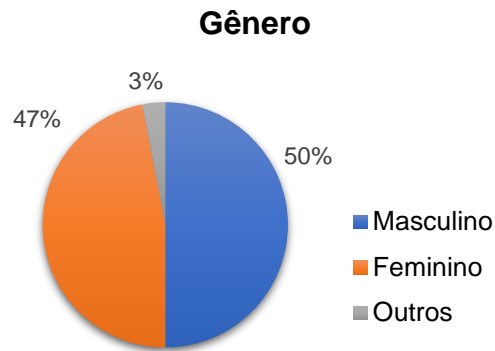
Foi decidido em janeiro/2024 que seriam utilizados como metodologia a pesquisa de campo, com público jovem com idades entre 14 e 25 anos, por meio de um questionário elaborado no Google Forms seguindo o seguinte cronograma: em fevereiro/2024 foi elaborado o questionário com 16 perguntas de múltipla escolha afim de avaliar o comportamento alimentar dos jovens, conforme Apêndice A.

Em março/2024 o questionário foi divulgado de forma orgânica entre os dias 07/03/2024 a 14/03/2024 nos aplicativos WhatsApp® e Instagram®. Durante a semana de coleta de dados, esperou-se um número inicial de 100 participantes e ao alcançar a quantidade proposta, o questionário foi retirado do ar. Os dados foram tabulados e registrados em um arquivo do Word 2010, para serem contabilizados e, após, ser realizada a montagem dos gráficos.

Desenvolveu-se uma devolutiva no mês de abril/2024, que foi entregue para todos os participantes através do e-mail cadastrado, seguindo os objetivos específicos. A devolutiva constou com 3 apresentações que orientava e se relacionava sobre como a internet se relaciona com a alimentação e alguns de seus possíveis riscos, conforme consta no Apêndice B.

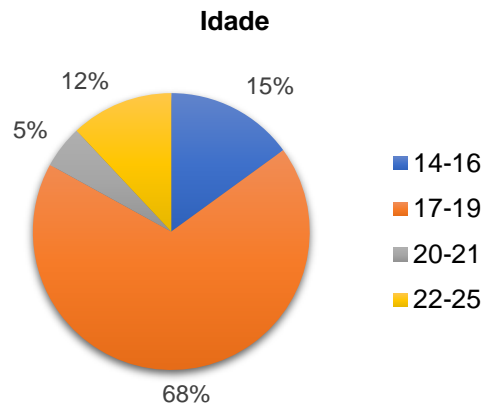
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 1 - Gênero



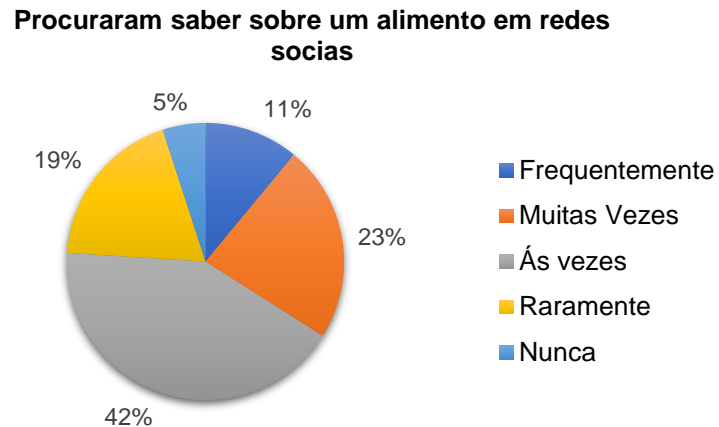
Fonte: Autores, 2024

Gráfico 2 - Idade



Fonte: Autores, 2024

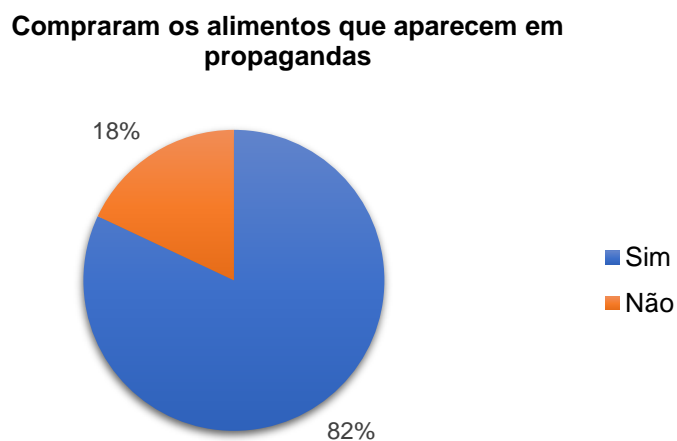
Gráfico 3 - Procuraram saber sobre um alimento em redes sociais



Fonte: Autores, 2024

Apuramos que cerca de 95% dos pesquisados já procuraram saber sobre informações de um alimento em redes sociais. Já no estudo realizado por Soares et al. (2022) observa-se que cerca de 59,2% dos indivíduos alteram seu comportamento alimentar devido a alguma informação vista no Instagram®.

Gráfico 4 Compraram os alimentos que aparecem em propagandas



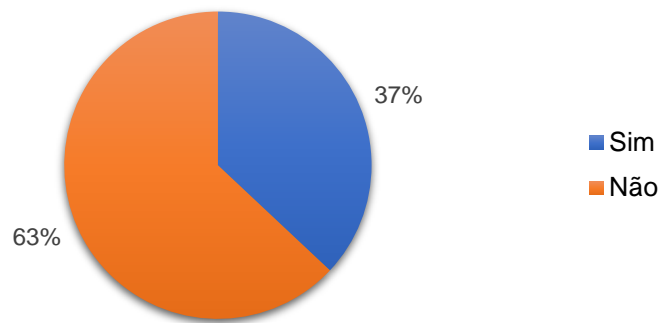
Fonte: Autores, 2024

No estudo feito por Santos *et al.* (2012) constatou que os alimentos que aparecem em 85% propagandas em suma são aqueles que contêm açúcares, óleos

e gorduras. No presente estudo 82% já compraram alimentos que aparecem em propagandas.

Gráfico 5 Costumam consumir os alimentos pelo conteúdo nutricional

Costumam consumir os alimentos pelo conteúdo nutricional

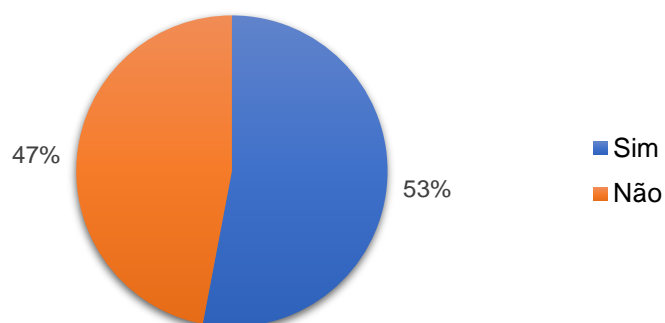


Fonte: Autores, 2024

Em estudo feito por Sampaio *et al.* (2021) apenas 20,5% das pessoas se preocupavam com os ingredientes contidos nos produtos, que corroboram com dados encontrados na nossa pesquisa onde 63% das pessoas atestam que não consomem alimentos pelo conteúdo nutricional.

Gráfico 6 - Consomem os alimentos que aparecem em redes sociais

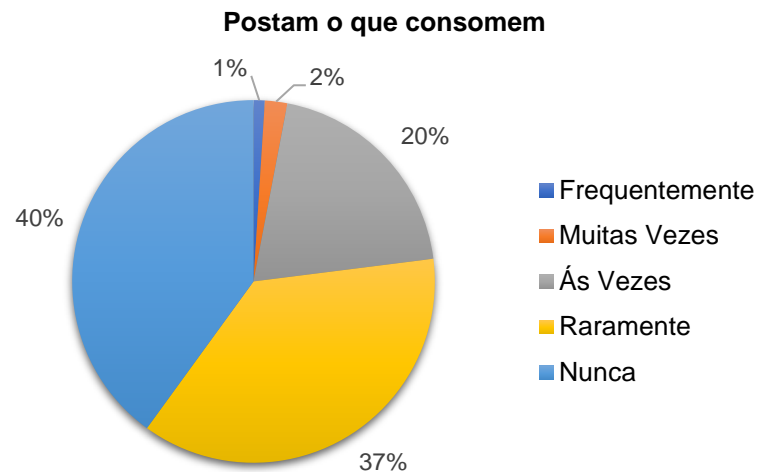
Consomem os alimentos que aparecem em redes sociais



Fonte: Autores, 2024

Observamos que 53% das pessoas afirmam que consomem alimentos que se encontram nas redes sociais. Esse resultado se mostra diferente da pesquisa anterior feita pelos autores Lira et al. (2017) que demonstram que cerca 68,9% dos participantes discordam que são influenciadas pelas redes sociais.

Gráfico 7 - Postam o que consomem

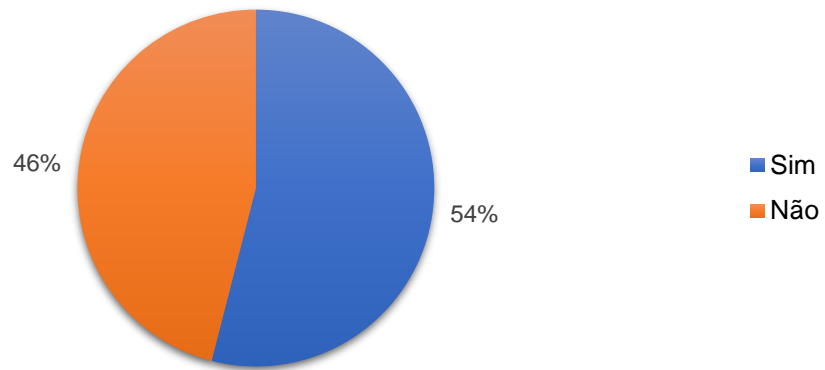


Fonte: Autores, 2024

Observamos que 60% das pessoas afirmaram já ter alguma frequência de postagem de fotos da sua alimentação, sendo condizente com a pesquisa feita por Zanlourensi et al. (2019) que demonstra que 10% das fotos analisadas de publicações de universitários eram de suas refeições.

Gráfico 8 - Consumiram algum alimento por conta de comentário de influenciadores em redes sociais

Consumiram algum alimento por conta de comentário de influenciadores em redes sociais

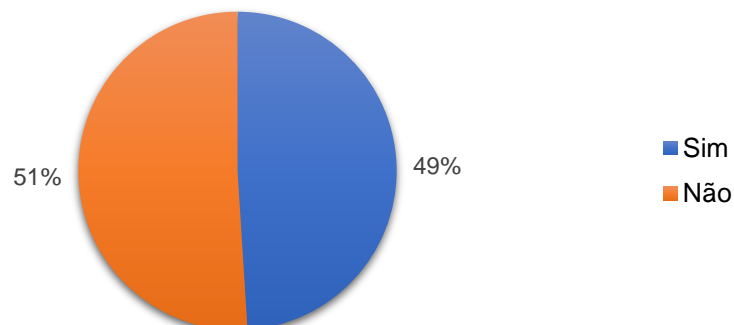


Fonte: Autores, 2024

Em nossa pesquisa 54% atestam que já engajaram com influenciadores digitais. Soares et al. (2022) traz percepção do Instagram® uma rede social comum nos dias de hoje onde 56,8% já compraram algo indicado por blogueiras.

Gráfico 9 Evitaram algum alimento por conta de comentários de influenciadores em redes sociais

Evitaram algum alimento por conta de comentários de influenciadores em redes sociais

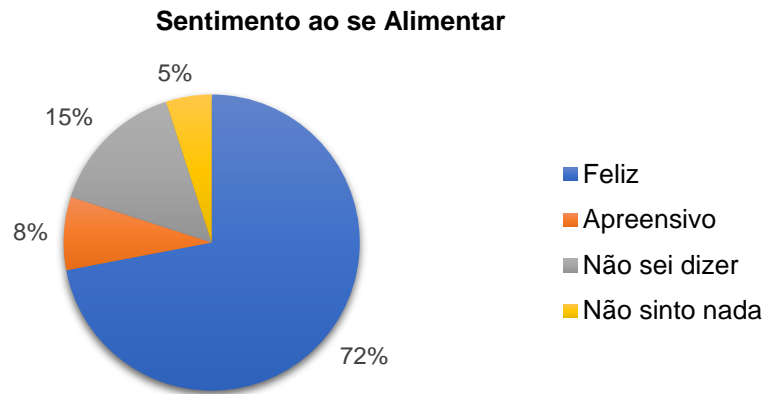


Fonte: Autores, 2024

Em pesquisa feita por Esteves, Veras e Santos (2022) demonstra que 67% dos entrevistados já modificaram algum comportamento alimentar comum devido a

influência da mídia. No entanto, observamos que apenas 54% dos jovens analisados afirmaram não evitar algum alimento por influência dos comentários de influenciadores nas redes sociais

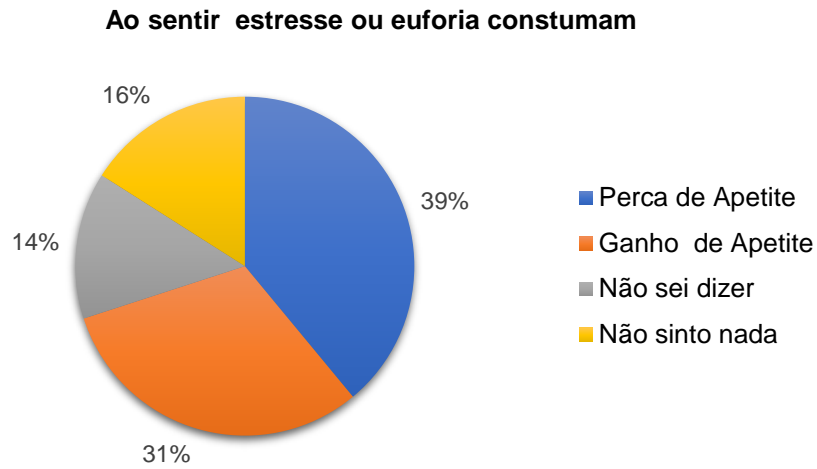
Gráfico 10 Sentimento ao se alimentar



Fonte: Autores, 2024

Observamos que 72% dos pesquisados demonstram se sentir feliz ao se alimentar, o que difere do grupo analisado por Heitor *et al.* (2019) que demonstram que 32,3% se sentem muito alegre com suas escolhas alimentares. Em contraste observaram que 35,7% relataram sentir nada com suas escolhas alimentares, distinguindo dos nossos dados que 5% apresentaram não sentir nada.

Gráfico 11- Ao sentir estresse ou euforia costumam



Fonte: Autores, 2024

Percebemos em nossos resultados, que ao sentir estresse ou euforia as pessoas relatam ganhar apetite (31%) que entraram em conformidade com dados encontrados por Heitor et al. (2019), onde seu em estudo, a alimentação dos participantes contribuía em muito para lidar com estresse, cerca de 32,3%.

Gráfico 12 Satisfação com sua alimentação

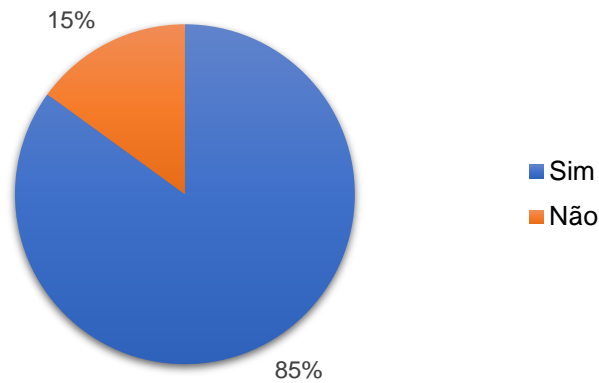


Fonte: Autores, 2024

Observamos em nossos resultados que 45% dos pesquisados relatam uma insatisfação com a própria alimentação indicando um descontentamento com a sua imagem corporal ao analisarmos o Gráfico 10 percebemos uma dissonância entre resultados onde maioria constatou sentir feliz ao se alimentar o que não reflete no resultado atual. Bem-estar alimentar se estabelece como uma relação emocional, física, psicológica e socialmente afetiva com o alimento sendo assim capaz de gerar satisfação alimentar. (Block et al. 2011).

Gráfico 13 Preocupação com a forma física do seu corpo

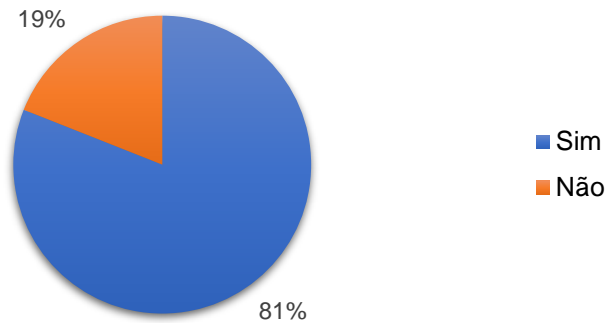
Preocupação com a forma física do seu corpo



Fonte: Autores, 2024

Em nossos resultados observamos que maioria dos participantes demonstram preocupação com a forma física do corpo o que se assemelha com dados obtidos por Pereira, Silva e Sá (2015) que constata em suas pesquisas que os entrevistados escolhem alimentos que ajudam a gostar do seu próprio corpo.

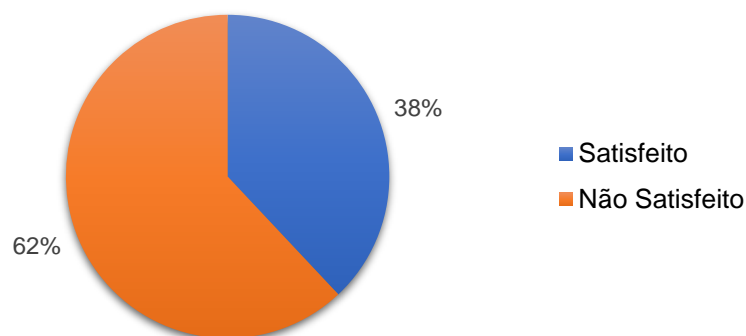
Gráfico 14 Preocupação com próprio peso

Preocupação com próprio peso

Fonte: Autores, 2024

Nos resultados encontrados por Pereira, Silva e Sá (2015) mostram similaridade em seus dados que sugerem que os participantes aderem ou se opõem ao consumo de alimentos que ajudam a controlar o peso, demonstrando uma indecisão sobre suas escolhas. No entanto, observamos uma predominância na preocupação com próprio do peso, que se relaciona com Gráfico 16 que traz questionamento sobre a percepção dos pesquisados nas suas escolhas alimentares sobre aspecto do seu corpo.

Gráfico 15 Satisfação com a própria aparência física

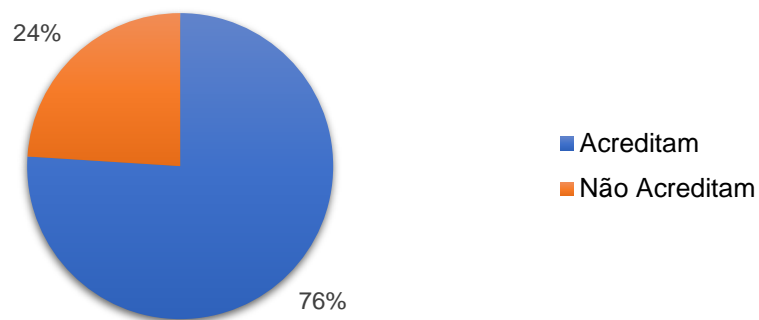
Satisfação com a própria aparência física

Fonte: Autores, 2024

Em nossa pesquisa revelamos que 62% dos participantes relatam insatisfação com própria aparência física, onde os autores Marques et.al. (2016) demonstrou em seu estudo ao questionar os participantes se sentiam satisfeitos com própria imagem, observou a principal causa de insatisfação seria por excesso de peso que constou com 38,4%.

Gráfico 16 Acreditam que sua percepção sobre seu corpo influencia suas escolhas alimentares

Acreditam que sua percepção sobre seu corpo influencia suas escolhas alimentares



Fonte: Autores, 2024

Os autores Pereira, Silva e Sá (2015) sugerem em seu estudo uma maior preponderância de fatores de satisfação corporal nas escolhas alimentares de adolescentes sendo um motivo recorrente, onde em nossa pesquisa 76% dos entrevistados validam essa influência.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As redes sociais têm grande influência sobre os jovens, ocasionando dúvidas em relação ao corpo perfeito, fazendo com que eles tomem atitudes inadequadas para a sua saúde, ocasionando muitas vezes em um comportamento alimentar impróprio, envolvendo práticas inadequadas prejudiciais a sua saúde instigando os jovens a adoção de dietas ou de suplementos a fim de suprir essa necessidade, sem o devido embasamento profissional

E notório que redes sociais já fazem parte do cotidiano do jovem, se tornando uma ferramenta de pesquisa e informação para tal onde ele será capaz de encontrar conteúdo sobre os alimentos que o deseja e interessa, entretanto pode acabar alinhando o jovem a uma linha de pensamento que as vezes pode ser falha, já que as mesmas redes sociais se utilizam de postes de usuários da plataforma para engajar com outros usuários, nos quais as informações elaboradas por eles podem ser verídicas ou não.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Lorena Rocha *et al.* Imagem corporal está associada com estado antropométrico em adolescentes, mas não com estilo de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 71-82, jan. 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232023281.06192022>.
- BLOCK, Lauren G. *et al.* From Nutrients to Nurturance: a conceptual introduction to food well-being. **Journal Of Public Policy & Marketing**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 5-13, abr. 2011. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1509/jppm.30.1.5>.
- COLL, Carolina de Vargas Nunes; AMORIM, Tales Costa; HALLAL, Pedro Curi. PERCEPÇÃO DE ADOLESCENTES E ADULTOS REFERENTE À INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE O ESTILO DE VIDA. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 105–110, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.15n2p105-110. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/705>.
- DIMER, Nathalia Avila *et al.* Fatores associados ao uso profissional de mídias sociais por fonoaudiólogos que atuam no Brasil: inquérito populacional via web. **Revista Cefac**, [S.L.], v. 24, n. 3, p. 1-16, 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0216/20222430922s>.
- ESTEVES, Nathalia Oliveira; VERAS, Rebeca de Souza; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. Redes Sociais: o impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 8, p. 49111831313, 27 jun. 2022. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31313>.
- HEITOR, Sara Franco Diniz *et al.* Validade da estrutura fatorial da escala de versão brasileira do Food Choice Questionnaire. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 9, p. 3551-3561, set. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018249.26482017>.
- LEVY, Renata Bertazzi; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de; CARDOSO, Letícia de Oliveira; TAVARES, Letícia Ferreira; SARDINHA, Luciana Monteiro Vasconcelos; GOMES, Fabio da Silva; COSTA, André Wallace Nery da. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: pesquisa nacional de saúde do escolar (pense), 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 15, n. 2, p. 3085-3097, out. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232010000800013>
- 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**, [S.L.], v. 66, n. 3, p. 164-171, set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.
- MARQUES, Maria Inês *et al.* (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. **Nascer e Crescer: BIRTH AND GROWTH MEDICAL JOURNAL**, [s. l.], v. 25, n. 4, p. 217-221, 2016. <Http://hdl.handle.net/10400.16/2029>.
- MOURA, Carlos Anderson Silva *et al.* OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA. **Recima21** -

Revista Científica Multidisciplinar - Issn 2675-6218, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 1, 30 jan. 2022. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar.
<http://dx.doi.org/10.47820/recima21.v3i2.1106>.

PEREIRA, C. Madeira; SILVA, A. Lopes da; SÁ, M.I.. FATORES QUE INFLUENCIAM OS COMPORTAMENTOS ALIMENTARES: questionário das escolhas alimentares dos adolescentes. **Psicologia, Saúde & Doença**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 421-438, 30 nov. 2015. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saude.
<http://dx.doi.org/10.15309/15psd160312>.

SAMPAIO, Lorena Maria Freire *et al.* PESQUISA MERCADOLÓGICA: consumo de molho de frutas em fortaleza e região metropolitana, ceará, brasil / market research. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 7, n. 3, p. 31324-31341, 2021. Brazilian Journal of Development. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n3-723>.

SANTOS, Cíntia da Conceição *et al.* A INFLUÊNCIA DA TELEVISÃO NOS HÁBITOS, COSTUMES E COMPORTAMENTO ALIMENTAR. **Cogitare Enfermagem**, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 65-71, 31 mar. 2012. FapUNIFESP (SciELO).
<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v17i1.26376>.

SILVA, Andressa Melina Becker da *et al.* Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. **Psico-USF**, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 483-495, jul. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712018230308>

SOARES, W. D.; OLIVEIRA, F. S.; ALMEIDA JÚNIOR, J. C. S.; ALCÂNTARA, G. V. Influenciadores digitais na concepção da estética e nos hábitos alimentares de jovens e adultos. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 91, p. 1391-1396, 7 fev. 2022

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR: UMA REVISÃO. **Uningá Review**, [S. l.], v. 20, n. 1, 2014. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1557>. Acesso em: 18 apr. 2024.

ZANLOURENSI, Clorine Borba *et al.* Perfil das publicações sobre alimentos e bebidas feitas por universitários em rede social. **Journal Of The Health Sciences Institute**, Campinas, v. 2, n. 37, p. 140-145, 10 jun. 2019.

APÊNDICE A

Questionário

Avaliação do Comportamento Alimentar

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Gênero *

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
- Feminino
- Outros

2. Idade *

Marcar apenas uma oval.

- 14-16
- 17-19
- 20-21
- 22-25

3. Você já procurou saber sobre um alimento em redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- Frequentemente
- Muitas vezes
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

4. Já comprou os alimentos que aparecem em propagandas? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

5. Você costuma consumir os alimentos pelo conteúdo nutricional? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

6. Você costuma consumir os alimentos que aparecem em redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

7. Costuma postar o que você consome? *

Marcar apenas uma oval.

Frequentemente

Muitas vezes

Às vezes

Raramente

Nunca

8. Você já consumiu algum alimento por conta de comentário de influenciadores em redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

9. Você já evitou algum alimento por conta de comentário de influenciadores em redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

10. Qual sentimento você possui ao se alimentar? *

Marcar apenas uma oval.

- Feliz
 Apreensivo
 Não sei dizer
 Não sinto nada

11. Em momentos de estresse ou euforia você costuma? *

Marcar apenas uma oval.

- Perca de apetite
 Ganho de apetite
 Não sinto nada
 Não sei dizer

12. Como você se sente com sua alimentação? *

Marcar apenas uma oval.

- Satisfeito
 Não satisfeito

13. Você se preocupa com a forma física do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

14. Você se preocupa com seu peso? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

15. Você está satisfeito(a) com a sua aparência física? *

Marcar apenas uma oval.

- Satisfeito
 Não satisfeito

16. Você acredita que sua percepção sobre seu corpo influencia suas escolhas alimentares? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

17. Coloque seu e-mail abaixo (para uma futura devolutiva sobre conteúdo questionado)

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

Disponível em: [\.\Downloads\Avaliação do Comportamento Alimentar - Formulários Google.pdf](#)

APÊNDICE B

DEVOLUTIVA

Internet x Alimentação

Orientação do Questionário

Trabalho de Conclusão de Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Você já parou pra pensa como internet pode impactar sua alimentação?

Todos nós conhecemos a importância da internet em nossas vidas, nos mais diversos temas a internet estão as redes sociais, ferramentas que permitem interação entre as pessoas, mesmo quando distantes. Como a internet é um "território livre", ou seja, um local onde pouco ou nenhum controle é exercido, o fluxo de informações é extremamente volumoso.

Isso pode ter diversos efeitos sobre o bem-estar físico e mental dos usuários, impactando assim sua alimentação



Impactos diretos na alimentação

Por muitas vezes estamos concentrados em nosso “feed” de conteúdo visualizamos somente postagens e perfis que pensam de forma similar à sua, têm a falsa percepção de que seus valores e visões de realidade são mais comuns do que realmente são, e isso faz com que essa percepção equivocada acabe por se tornar sua realidade sobre muito assuntos relacionados a saúde



Informações presentes nessas comunidades das redes sociais podem desencadear transtornos alimentares nos seus usuários, uma obsessão por comer de forma saudável acompanhada de ansiedade alimentar, severas restrições dietéticas, mal nutrição e isolamento social, informações inadequadas sobre alimentos

Use com sabedoria as Redes Sociais

Internet e as redes sociais são ferramentas importantes que devem ser utilizadas com bastante cuidado e critério, pois ao mesmo tempo que facilitam nossa vida, podem nos escravizar em um modelo de ideal de vida e felicidade impossível de alcançar. Nos incentivando a práticas inadequadas.

Nas redes sociais a maioria é esbelto, esportista, bem relacionado, cozinha bem, tem família e filhos perfeitos, vive viajando, ou seja, constituída pelas pessoas mais perfeitas e felizes do mundo! **Mas será que isso é a realidade?**



(UNISSAU)

Perca de Apetite

Orientação do Questionário

Trabalho de Conclusão de Curso Técnico em Nutrição e Dietética



Perca de Apetite

A falta de apetite é caracterizada pela ausência de fome ou pelo desinteresse em se alimentar

Causas Comuns

- Ansiedade
- Estresse
- Distúrbios Alimentares
- Desequilíbrio hormonal
- Doenças crônicas como diabetes.
- Infecções



Quando Perca de Apetite se torna um Problema ?

A falta de apetite é preocupante quando há perda de peso significativa e está associada a outros sintomas como diarreia, carência nutricional, febre, dor abdominal, vômito e fadiga. Sendo recorrente no seu dia a dia.



Riscos ao Longo Prazo

- Anemia
- Perda de peso
- Desnutrição
- Redução da Imunidade
- Fadiga

Mudanças Para Melhorar seu Apetite

● Tenha uma rotina alimentar :

Preparar as próprias refeições e estipular horários para comer pode ajudar no processo de reconstrução do apetite, além de escolher alimentos que te façam ter vontade de comer.



● Faça boas escolhas alimentares :

Uma alimentação saudável é composta por proteínas, carboidratos e gorduras nas suas proporções adequadas, além de serem ricas em vitaminas e nutrientes que ajudam no bom funcionamento do corpo. Dão saciedade e estimulam apetite.

● Pratique atividade física :

Movimentar o corpo ajuda a regular o metabolismo, além de aumentar o apetite devido ao gasto energético.



(Firmino,2020)

Apetite Excessivo

Orientação do Questionário

Trabalho de Conclusão de Curso Técnico em Nutrição e Dietética



Apetite Excessivo

Ela se manifesta quando os sinais normais de fome (estômago vazio e roncando, pouca energia e tontura, por exemplo) não somem após uma refeição padrão.

Grandes quantidades são necessárias para que você se sinta saciado, e a sensação de fome pode voltar muito rapidamente

Causas Comuns

- Ansiedade
- Estresse
- Desidratação
- Hipertireoidismo
- Doenças crônicas como diabetes.
- Excesso de Açúcar e Farinha



Os problemas do apetite excessivo !

O apetite excessivo acarreta diversos riscos à saúde e ao bem-estar

- O ganho de peso e a obesidade são consequências comuns
- Aumentando o risco de doenças crônicas como diabetes tipo 2
- Problemas cardíacos
- Gerando Compulsão alimentar



Mudanças Para Controlar seu Apetite

● Evitar alimentos ricos em açúcares

como bolos, biscoitos, balas ou sorvetes, por exemplos, pois eles aumentam rapidamente o açúcar no sangue, quase esvai muito rápido provocando um aumento da fome



● Aumentar o consumo dos alimentos ricos em fibras:

como farelo de trigo e de aveia, verduras, legumes, frutas com casca e bagaço, e sementes como chia, linhaça e gergelim, pois as fibras aumentam a sensação de saciedade

● Pratique atividade física :

Porque ajuda a liberar endorfinas no cérebro, hormônios que conferem uma sensação de bem-estar, relaxam, melhoram o humor e diminuem a ansiedade e a vontade de comer



(NationalGeographic)