

**CENTRO EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA**

**Etec MANDAQUI**

**Ensino Médio Integrado ao Técnico em Nutrição e Dietética**

**Ana Clyvia Gomes da Silva**

**Érica Gomes dos Santos**

**Geovanna Amarães da Silva**

**Isabelle Ribeiro da Fonseca**

**Julia Andrade Silva Monteiro**

**Julia da Costa Gonçalves**

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO  
CONHECIMENTO E CONSUMO ALIMENTAR DE  
ADOLESCENTES**

**São Paulo**

**2024**

**Ana Clyvia Gomes da Silva**

**Érica Gomes dos Santos**

**Geovanna Amarães da Silva**

**Isabelle Ribeiro da Fonseca**

**Julia Andrade Silva Monteiro**

**Julia da Costa Gonçalves**

**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO  
CONHECIMENTO E CONSUMO ALIMENTAR DE  
ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado para obtenção parcial  
do título de Técnico em Nutrição e  
Dietética e menção no componente  
Planejamento e Desenvolvimento  
do Trabalho de Conclusão de  
Curso, ETEC Mandaqui.

Orientadora: Ana Cristina  
Gonçalves de Azevedo Figueiredo

**São Paulo**

**2024**

## **DEDICATÓRIA**

Dedicamos este trabalho aos nossos colegas de grupo, pela dedicação, colaboração e espírito de equipe ao longo de toda essa jornada. Cada um de nós contribuiu com suas ideias, esforços e talentos, tornando este projeto possível. Agradeço pelo comprometimento e pelo apoio mútuo em todos os momentos. Sem a colaboração de todos, este trabalho não teria sido realizado com tanto êxito. Foi um prazer e uma honra compartilhar essa experiência juntos.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão à professora Ana Cristina, pela sua excepcional orientação, apoio, paciência e dedicação ao longo de todo o processo deste trabalho.

Agradecemos também a todos que responderam ao questionário, assim, contribuindo de forma fundamental para o desenvolvimento e conclusão deste TCC. Sem a colaboração e empenho de todos, este trabalho não teria sido possível.

## EPÍGRAFE

“Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.”

(Friedrich Nietzsche)

## RESUMO

A adolescência é uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, onde o indivíduo busca a construção de sua identidade e a autonomia, enfrentando desafios como a mudança do corpo, demanda nutricional e fenômenos maturativos. Este trabalho teve como objetivo analisar a influência das redes sociais no conhecimento e consumo alimentar de adolescentes. O instrumento utilizado foi um questionário composto por 62 questões contendo o perfil socioeconômico dos participantes, consumo alimentar por meio dos marcadores da alimentação, perfil nutricional, tempo de uso de tela e conteúdos acessados nas redes sociais. Para a coleta de dados foi utilizado o aplicativo de gerenciamento de pesquisas *Google Forms*. O tamanho da amostra foi de 114 participantes. Nos resultados, a maioria dos participantes foram mulheres com média de idade de 16,1 anos e que fazem uso das redes sociais de três a quatro horas por dia. A frequência de consumo dos marcadores saudáveis mostrou-se baixa quanto à ingestão de legumes. Quanto aos marcadores não saudáveis se destacou o percentual alto de ausência de consumo de macarrão instantâneo, os demais marcadores apresentaram em sua maioria consumo não regular. A maioria dos adolescentes (73%) se encontravam eutróficos. Os participantes demonstraram preocupação com a saúde, alimentação e qualidade de vida. Apesar da maioria não seguir um influenciador, apresentam a opinião que os adolescentes são vulneráveis e podem ser influenciados pelas informações recebidas das personalidades das redes sociais. É muito importante que os profissionais da nutrição estabeleçam uma linha de comunicação com os adolescentes, para que os mesmos recebam informações adequadas sobre alimentação e façam escolhas corretas.

Palavras – Chave: Adolescente. Rede social. Consumo alimentar.

## **ABSTRACT**

Adolescence is a phase of intense physical, emotional and social transformations, in which individuals seek to build their identity and autonomy, facing challenges such as body changes, nutritional demands and maturational phenomena. The aim of this study was to analyze the influence of social networks on adolescents' food knowledge and consumption. The instrument used was a questionnaire made up of 62 questions containing the socio-economic profile of the participants, food consumption using food markers, nutritional profile, screen time and content accessed on social networks. The Google Forms survey management application was used to collect the data. The sample size was 114 participants. In the results, the majority of participants were women with an average age of 16.1 years and who use social media between three and four hours a day. The frequency of consumption of healthy markers was low in terms of vegetable intake. As for the unhealthy markers, there was a high percentage of no consumption of instant noodles, and most of the other markers were not consumed regularly. Most of the adolescents (73%) were eutrophic. The participants were concerned about their health, diet and quality of life. Although the majority do not follow an influencer, they are of the opinion that adolescents are vulnerable and can be influenced by information received from social media personalities. It is very important that nutrition professionals establish a line of communication with teenagers so that they receive adequate information about food and make the right choices.

Keyword: Teenagers. Social network. Food consumption.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b> .....	11
<b>3</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	12
3.1	Objetivo Geral .....	12
3.2	Objetivos Específicos.....	12
<b>4</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	13
4.1	Características da fase .....	13
4.2	Recomendações nutricionais na adolescência.....	14
4.2.1	Energia .....	14
4.2.2	Macronutrientes .....	14
4.2.3	Fibras.....	16
4.2.4	Vitaminas .....	16
4.2.5	Minerais.....	19
4.3	Estado nutricional .....	22
4.4	Consumo alimentar atual .....	22
<b>5</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	26
<b>6</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	32
<b>7</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	50
<b>8</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	60
<b>9</b>	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	62
<b>10</b>	<b>ANEXOS</b> .....	68
A.	<b>ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO</b> .....	68
B.	<b>ANEXO B - QUESTIONÁRIO</b> .....	69
<b>11</b>	<b>APÊNDICES</b> .....	94
A.	<b>APÊNDICE A - LÂMINA EDUCATIVA</b> .....	94



## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência contempla dos dez aos dezenove anos de idade. (WHO, 2019). Durante essa fase, ocorre a puberdade, marcada pelo aumento do ritmo do crescimento e fenômenos maturativos, que mudam tamanho, forma e formação do indivíduo, conseqüentemente, há uma crescente da demanda nutricional, mudando a ingestão alimentar e a necessidade de certos nutrientes. Mesmo que essas necessidades sejam influenciadas pela puberdade e pelo estirão, o padrão alimentar também é influenciado por fatores individuais. Sendo eles ambientais, como crenças, preferências alimentares e maturidade, ou macroambientais, marcados pela disponibilidade dos alimentos, propaganda e influência da mídia digital (SBP, 2018).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2019, entre adolescentes de 13 a 17 anos, o consumo de alimentos ultraprocessados é alto. Os biscoitos salgados foram os ultraprocessados mais consumidos entre os adolescentes, enquanto, o iogurte com sabor foi o que teve menores proporções de consumo. Com relação ao sexo, o consumo de sobremesas industrializadas foi maior no sexo feminino, enquanto houve maior ingestão de refrigerante no sexo masculino. Quanto aos alimentos marcadores de alimentação saudável e não saudável, houve um bom consumo de feijão, no entanto, baixa ingestão de frutas, legumes e verduras. (Brasil, 2021).

Os adolescentes são uma parte significativa da população que está constantemente conectada à internet, especialmente através das redes sociais. No Brasil, a grande maioria dos jovens utilizam a internet principalmente para interagir e trocar mensagens, totalizando um número de 90% de adolescentes que têm esse como principal motivação do uso. (Taboga; Santos Junior, 2021).

As redes sociais advêm de um agrupamento de pessoas com interesses em comum sem a necessidade de aviso prévio sobre conteúdos. O uso excessivo e constante deste tipo de mídia e comunicação é alvo de preocupação, principalmente se o público for de adolescentes (Damasceno; Batista, 2023). O isolamento e distanciamento social de jovens que vivem interligados por muito tempo nas redes sociais tornou-se preocupante, pois esse consumo excessivo está relacionado a diversas doenças mentais. A

atração pelo mundo digital muitas vezes supera a vida real devido à ampla gama de entretenimento e interações que oferece, especialmente para os jovens. No entanto, o uso excessivo das redes sociais pode levar à perda do encanto da juventude. É crucial encontrar um equilíbrio saudável entre a vida *online* e *offline* para um desenvolvimento saudável, reconhecendo a importância das interações pessoais e das responsabilidades do mundo real. Os adolescentes não vivem esse período como deveria ser, gerando um descompasso entre o crescimento do corpo e a aceitação psicológica. Isso remete a várias complicações de ordem psicológica, pessoal e social, isolamento do mundo real e a dependência do virtual, pois a dependência ao mundo virtual pode estimular transtornos de ansiedade, transtornos obsessivo-compulsivos, distúrbios de comportamentos ou condutas anti sociais, depressão e até suicídio (Gomes; Gomes; Silva, 2016).

Os meios de comunicação exercem forte influência sobre os hábitos alimentares dos adolescentes, onde o uso recorrente de redes sociais por jovens em faixa etária suscetível a influências do meio, há uma exposição frequente de corpos esculturais , dietas mirabolantes e propaganda de novos alimentos, impactando no consumo alimentar. (Lima *et al.*, 2022; Cândido; Cezar; Fortes, 2022; Melo *et al.*,2023).

## 2 JUSTIFICATIVA

O uso das redes sociais entre os adolescentes é bastante significativo. De acordo com a pesquisa de Lima *et al.* (2022) cerca de 42,3% dos adolescentes passam de três a cinco horas diárias conectados, enquanto 21,6% utilizam as redes por mais de oito horas por dia. Esses números destacam a frequência e o tempo prolongado que os jovens dedicam às redes sociais, o que levanta ainda mais as questões sobre os impactos deste comportamento em seu bem-estar mental e saúde.

Os adolescentes também são suscetíveis a seguir padrões e modismos alimentares veiculados na mídia. Isso é evidenciado pelo fato de que quase 60% dos alimentos promovidos pela mídia pertencem aos grupos de açúcares e gorduras negligenciando alimentos fundamentais como verduras, legumes, frutas e cereais. A vulnerabilidade intelectual e social dos jovens na adolescência os torna mais propensos a sofrer influência da mídia, especialmente em relação ao peso corporal e aos padrões da alimentação. (Bastos *et al.*, 2023).

Assim, justifica-se a realização deste estudo.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Analisar a influência das redes sociais no conhecimento e consumo alimentar de adolescentes.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Identificar o perfil socioeconômico dos adolescentes;
- Verificar o perfil nutricional;
- Investigar os aspectos culturais que influenciam na alimentação dos adolescentes;
- Listar as redes sociais utilizadas e o tempo de uso;
- Averiguar o consumo alimentar de adolescentes;
- Apontar as inadequações alimentares constatadas;
- Orientar os adolescentes quanto à alimentação adequada.

## **4 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **4.1 Características da fase**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como adolescência o momento de transição entre a infância e idade adulta, iniciando-se aos dez anos e contemplando até os vinte anos de idade (WHO,2019).

A fase é marcada por uma velocidade de crescimento alta, conhecida como estirão. Surgimento das características sexuais secundárias, chamadas de puberdade. É durante a passagem pela puberdade que iniciam-se os sinais precoces de características sexuais. Durante o período dos 15 aos 19 anos, ocorre a finalização do crescimento e desenvolvimento morfológico. Há alguns eventos que influenciam diretamente sobre o equilíbrio nutricional, sendo eles: início da puberdade, aceleração do crescimento, aumento e modificação da massa corporal, além de variações quanto à prática de atividade física. Essas mudanças do ritmo de crescimento e eventos maturativos acarretam no aumento da necessidade de nutrientes e, conseqüentemente, na ingestão alimentar e nutrientes específicos. Graças ao aumento na demanda nutricional, os adolescentes são vulneráveis aos hábitos alimentares inadequados, como o consumo de lanches e alimentos de densidade calórica alta. A maior frequência de hábitos como esses causa preocupação, principalmente relacionados ao aumento da obesidade dentro da faixa etária e necessidades nutricionais não atendidas plenamente (SBP, 2018; Priore, Faria, Franceschini, 2010).

Durante o período, o adolescente passa por períodos de crise e de incertezas, ocasionadas por fatores psicológicos, ambientais e culturais, que muitas vezes acha que pode de tudo e que nada o atingirá, e que, mesmo em situações perigosas, crê que sairá ileso. Esse padrão de comportamento contribui para alguns outros hábitos nocivos, como o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas e outros hábitos não saudáveis, como omissão de refeições e sedentarismo (Priore, de Faria, Franceschini, 2010).

## **4.2 Recomendações nutricionais na adolescência**

### **4.2.1 Energia**

As necessidades energéticas da fase adolescente são estabelecidas com o objetivo de manter a saúde, promover um crescimento e maturação adequada, e assegurar um nível desejado de atividade física. (Priore, Faria, Franceschini, 2010).

O aumento nas necessidades energéticas é proporcional ao ritmo de crescimento estatural, indicando que o crescimento em altura pode servir como um bom indicador das necessidades energéticas durante essa fase de desenvolvimento. (SBP, 2018).

Ao longo da puberdade, diferenças nas necessidades energéticas entre os sexos tornam-se mais destacadas. Começam a emergir no início da adolescência e se tornam mais evidentes ao longo do tempo. De acordo com as *Dietary Reference Intakes* (DRI) de 2002, essas variações estão associadas à atividade física praticada. (SBP, 2018).

Durante a adolescência o pico máximo de ingestão alimentar geralmente coincide com o pico de velocidade de crescimento, o que leva a um aumento do apetite e a uma maior ingestão alimentar. Este ajuste é essencial para atender adequadamente às necessidades nutricionais e energéticas dessa fase de rápido desenvolvimento. (Priore, Faria, Franceschini, 2010).

### **4.2.2 Macronutrientes**

As proteínas são compostos orgânicos complexos fundamentais para o organismo, e é crucial que estejam presentes na alimentação em quantidades adequadas. Elas desempenham diversas funções essenciais, incluindo a oferta de aminoácidos para a síntese e manutenção dos tecidos, o transporte de íons e moléculas, a regulação hormonal e a defesa imunológica. (Ladeira; Pereira, 2019).

Proteínas de origem animal são tradicionalmente consideradas de alto valor biológico devido à sua maior digestibilidade e à ausência de fatores anti-

nutricionais. No entanto, estudos mostram que combinações de proteínas vegetais, como a mistura de cereais e leguminosas, também podem resultar em proteínas de alto valor biológico. No Brasil, a principal fonte proteica na alimentação é a combinação de arroz e feijão. Esta mistura apresenta um adequado teor de nitrogênio, suprimindo os aminoácidos essenciais e possui uma digestibilidade em torno de 80%. (Ladeira; Pereira, 2019).

O crescimento acelerado que ocorre durante o estirão pubertário demanda uma elevada ingestão de proteínas, a qual é influenciada por vários fatores, incluindo a velocidade do crescimento, o estado nutricional anterior, à qualidade proteica da dieta e oferta energética (SBP, 2018).

Os carboidratos têm como papel principal fornecer energia. Podendo ser encontrados naturalmente nos alimentos, como nos cereais, tubérculos, leite, frutas e hortaliças. (Ladeira; Pereira, 2019).

Durante o período de aceleração do crescimento físico, especialmente no pico da velocidade de crescimento, os adolescentes necessitam de um aporte energético aumentado, que deve incluir tanto carboidratos quanto gorduras. Os lipídios são uma fonte concentrada de energia. Além de sua função energética, as gorduras são essenciais para a absorção de vitaminas lipossolúveis e ácidos graxos essenciais, suprimindo cerca de 30% das necessidades energéticas diárias. (Ladeira; Pereira, 2019).

Durante o estirão de crescimento, os adolescentes precisam de uma quantidade maior de energia. Sem a inclusão adequada de gorduras na dieta, a quantidade de alimentos necessária para atender às suas necessidades energéticas poderia tornar a dieta volumosa e difícil de consumir. No entanto, o consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, frequentemente associado a um estilo de vida sedentário, comportamento comum entre os adolescentes, é um dos fatores que contribuem para a crescente incidência de obesidade. (Ladeira; Pereira, 2019).

Para crianças e adolescentes recomenda-se padrões alimentares que permitam consumir os vários tipos de gorduras em quantidades adequadas. Ácidos graxos saturados devem ser consumidos menos de 10% da energia

total, os poli-insaturados até 7% da energia total, monoinsaturados de 10 a 15% da energia total, já o colesterol, é recomendado menos de 300 mg/dia. A DRI (2006) recomenda o consumo de ácidos graxos poli-insaturados em determinadas proporções, ômega-6 de 5 a 10% do VET de lipídeos e o ômega-3 de 0,6 a 1,2% do VET de lipídeos. (Ladeira; Pereira, 2019).

**Quadro 1- Recomendação dos macronutrientes para adolescentes segundo DRI 2006.**

Proteínas	10 a 30%
Carboidratos	45 a 65%
Lipídeos	25 a 35%

Fonte: Ladeira; Pereira, 2019.

#### **4.2.3 Fibras**

As fibras desempenham papel importante para a saúde devido às suas diferentes características. Possuem efeito laxativo, contribuindo para o aumento do volume das fezes e facilitando o trânsito intestinal, o que ajuda a prevenir a constipação. Além disso, as fibras promovem uma sensação de saciedade mais prolongada, o que pode levar à redução da ingestão energética e ajudar no controle do peso corporal, diminuindo assim o risco de obesidade. Outra função importante das fibras é a regulação dos níveis de glicose no sangue (Ladeira; Pereira, 2019).

Segundo as DRIs, as recomendações indicadas variam de 18 a 38g por dia ou de 14 g/1.000 Kcal, e também dependem de idade e sexo (Ladeira; Pereira, 2019).

#### **4.2.4 Vitaminas**

Durante a adolescência, as vitaminas hidrossolúveis, como tiamina, niacina e riboflavina, são essenciais para o metabolismo energético e suas



recomendações devem ser ajustadas de acordo com o consumo energético total (SBP, 2018). Juntas são necessárias para liberar energia para os carboidratos, por conta da maior demanda de energia durante a adolescência. (Ladeira; Pereira, 2019). A tiamina é especialmente necessária quando se consome grandes quantidades de açúcares refinados (SBP, 2018).

A vitamina C é essencial para a absorção do ferro, processo de cicatrização, síntese de colágeno, formação de dentes e integridade de capilares, e sua ingestão adequada é essencial no período de crescimento pubertário. A deficiência de vitamina C pode afetar a resposta imunológica, predispondo o adolescente a infecções. (Ladeira; Pereira, 2019).

Adolescentes que fumam ou usam contraceptivos orais podem estar em risco de deficiência de vitamina C. (SBP, 2018).

A vitamina B12 é importante em grande quantidade, com risco elevado de deficiência em dietas restritivas ou vegetarianas. O ácido fólico é crucial para períodos de crescimento rápido. (SBP, 2018).

A necessidade de vitamina A aumenta durante o crescimento acelerado, pois está relacionada ao crescimento, desenvolvimento tecidual, diferenciação e proliferação celulares, e na integridade do sistema imunológico. As recomendações são determinadas pelo sexo e pela influência hormonal. (Ladeira; Pereira, 2019).

A vitamina D, essencial para o metabolismo de cálcio e fósforo, é crucial durante os períodos de maior crescimento ósseo. As necessidades vitamínicas na adolescência são baseadas nas Diretrizes de Referência para Nutrientes (DRI) de 1998, 2000 e 2001. (SBP, 2018).

**Quadro 2 - Recomendação de vitaminas para adolescentes segundo DRI 2006.**

Vitaminas/ Faixa etária	Feminino		Masculino	
	9 - 13	14 -18	9 - 13	14 -18
Tiamina (mg/d)	0.9	1	0.9	1.2
Niacina (mg/de*)	12	14	12	16
Riboflavina (mg/d)	375	400	375	550
Ácido fólico (µg/d)	300	400	300	400
Vitamina B12 (µg/dia)	1.8	2.4	1.8	2.4
Vitamina A (µg/dia)	600	700	600	900

Fonte: Ladeira; Pereira, 2019.

**Quadro 3 - Recomendação de vitamina D para adolescentes segundo DRI/ IOM 2010.**

Faixa etária	Vitamina D		
	EAR (mg/dia)	RDA (mg/dia)	UL (mg/dia)
9 - 13	400	600	4000
14 - 18	400	600	4000
19 - 30	400	600	4000
14 - 18 gestante / lactante	400	600	4000
19 gestante / lactante	400	600	4000

Fonte: Ladeira; Pereira, 2019.

#### **4.2.5 Minerais**

A disponibilidade de minerais é fundamental para o funcionamento adequado de muitos sistemas enzimáticos e para a promoção do crescimento dos tecidos metabolicamente ativos. Esses tecidos experimentam um aumento significativo durante este período (Ladeira; Pereira, 2019).

O cálcio é crucial para várias funções vitais do corpo e deve ser obtido diariamente através da dieta, já que o organismo não o produz. Cerca de 99% do cálcio está nos ossos. Durante a adolescência, um período de rápido crescimento ósseo e intenso depósito mineral, as necessidades de cálcio aumentam significativamente. Um adolescente no percentil 95 de estatura precisa de 36% mais cálcio do que um no percentil 5. (SBP, 2018).

A massa óssea é formada gradualmente na infância e acelera-se na adolescência, até o indivíduo atingir a maturidade sexual. Quase 50% sendo adquirida durante esse período, pois o acúmulo de cálcio é triplicado. Embora o pico de formação óssea ocorra geralmente entre nove e dezessete anos, a idade exata ainda é debatida. Estudos mostram que a mineralização óssea na

puberdade é o dobro da observada antes, e esse aumento é associado ao consumo elevado de cálcio (SBP, 2018).

No entanto, muitos adolescentes consomem dietas pobres em cálcio, devido à redução do consumo de leite e derivados e ao aumento de alimentos industrializados que contém fatores antinutricionais, como cafeína, fitatos, oxalatos e taninos podem reduzir a absorção de cálcio. (SBP, 2018).

Os produtos lácteos são a melhor fonte de cálcio devido à sua alta biodisponibilidade, auxiliada pela presença de lactose e vitamina D. Recomenda-se que 60% da ingestão diária de cálcio venha de produtos lácteos. Em comparação, alimentos não lácteos têm uma biodisponibilidade muito menor, podendo variar de 5% (espinafre) e 50% (repolho e brócolis). (SBP, 2018).

**Quadro 4 - Recomendação de cálcio para adolescentes segundo DRI/ IOM 2010.**

Faixa etária	Cálcio		
	EAR (mg/dia)	RDA (mg/dia)	UL (mg/dia)
9 - 13	1100	1300	3000
14 - 18	1100	1300	3000
19 - 30	800	1000	2500
14 - 18 gestante / lactante	1100	1300	3000
19 gestante / lactante	800	1000	2500

Fonte: Ladeira; Pereira, 2019.

Durante a adolescência, as necessidades de ferro aumentam significativamente devido à expansão do volume plasmático para disposição de maior massa eritrocitária e de maior quantidade de mioglobina, crucial para o desenvolvimento da massa muscular. No pico do crescimento pubertário, os

adolescentes do sexo masculino as células eritrocitárias podem aumentar de até 33%. Para as adolescentes do sexo feminino, após a menarca, a necessidade de ferro é três vezes maior do que a dos meninos devido às perdas menstruais, que podem atingir até 1,4 mg por dia (SBP, 2018).

A deficiência de ferro é comum nessa fase da vida, resultando frequentemente em anemia devido à inadequação da ingestão alimentar e ao aumento das necessidades do mineral (SBP, 2018).

É essencial orientar e monitorar a dieta dos adolescentes em relação à biodisponibilidade do ferro. Alimentos de origem animal contêm ferro heme, que possui alta biodisponibilidade e também facilita a absorção do ferro não heme presente em outros alimentos. O ácido ascórbico (vitamina C) também aumenta a biodisponibilidade do ferro na dieta (SBP, 2018).

Certos compostos, como fitatos, encontrados em cereais integrais, fibras e feijões, oxalatos que estão presentes em espinafre, beterraba e algumas leguminosas, compostos fenólicos, como os encontrados em chás, café, refrigerantes, chocolates e vinho tinto, e cálcio, podem inibir a absorção do ferro. Para melhorar a absorção do ferro não heme, recomenda-se combinar sua ingestão com alimentos ricos em ferro heme ou com fontes de ácido ascórbico. É particularmente importante monitorar e orientar adolescentes que consomem pouca carne ou seguem dietas vegetarianas ou veganas, para garantir que suas necessidades de ferro sejam adequadamente atendidas (SBP, 2018).

O zinco é um oligoelemento de crescente importância na nutrição devido ao seu papel essencial na regeneração óssea e muscular, no desenvolvimento ponderal e na maturação sexual. A deficiência de zinco, no Brasil, pode afetar aproximadamente 30% das crianças e adolescentes. Entre os efeitos observados em adolescentes do sexo masculino com deficiência de zinco, estão o atraso no crescimento e o hipogonadismo (SBP, 2018).

Manter uma alimentação equilibrada, que inclua todos os grupos alimentares, é fundamental para promover o crescimento máximo durante o

período de estirão pubertário e assegurar o desenvolvimento saudável (SBP, 2018).

Existem fatores que inibem a absorção do zinco, como os fitatos provenientes de dietas ricas em cereais. Os alimentos fonte de zinco são carnes, peixes, camarões, ostras, fígados, grãos integrais, castanhas, tubérculos, ovos, leite e cereais (Ladeira; Pereira, 2019).

**Quadro 5 - Recomendação de ferro e zinco para adolescentes segundo DRI/ IOM 2006.**

Grupo	Feminino		Masculino	
Faixa Etária	9 - 13	14 - 18	9 - 13	14 - 18
Ferro (mg/dia)	8	15	8	11
Zinco (mg/dia)	8	9	8	11

Fonte: Ladeira; Pereira, 2019.

### **4.3 Estado nutricional**

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar - PeNSE- 2015 a prevalência de excesso de peso foi a mais elevada, com um total de 23,7% de adolescentes com pouca variação entre eles sendo, 8,3% dos meninos e 7,3 % das meninas. Já a prevalência de baixo peso, foi de 3,1 %, ficando um pouco mais proeminente para adolescentes do sexo masculino do que do sexo feminino, apontando uma pequena frequência de desnutrição na população adolescente. No Brasil e em grandes regiões, a prevalência de excesso de peso em estudantes relacionadas a um certo grupo de idade mostra que adolescentes com 16 a 17 anos apresentam uma frequência menor comparados aos adolescentes de 13 a 15 anos. (Brasil, 2016).

### **4.4 Consumo alimentar atual**

A adolescência é uma etapa marcada por mudanças biológicas e psicológicas que podem introduzir hábitos que se consolidam e persistem na

vida adulta, especialmente hábitos negativos relacionados à alimentação e à falta da prática de atividade física, impactando diretamente nos padrões recomendados para uma vida saudável. (Sousa *et al.*, 2019).

Uma alimentação saudável na adolescência é necessária para garantir o desenvolvimento físico e mental, o crescimento e maturação sexual, além de prevenir futuramente contra possíveis doenças. Mas em relação à alimentação desses adolescentes, o que se pode constatar é a grande quantidade de gordura, sódio e açúcares simples, que são acompanhadas também pelo sedentarismo e baixa ingestão de frutas e hortaliças. (Silva *et al.*, 2021)

Em contraste com as orientações que destacam a importância de cultivar hábitos saudáveis desde a infância e adolescência, observa-se uma alteração no padrão alimentar entre os estudantes brasileiros, afetando todas as classes sociais e regiões do país. Esse novo padrão é caracterizado pela diminuição do consumo de alimentos frescos, como frutas e vegetais, e pelo aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados, que possuem qualidade nutricional inferior comparada aos outros tipos de alimentos. (Brasil, 2016)

De acordo com a PeNSE- 2019, 59,0% dos estudantes brasileiros com idades entre 13 e 17 anos consumiram feijão em cinco ou mais dias na semana anterior à pesquisa. Em comparação, as proporções para o consumo de guloseimas doces foram de 32,8%, com um máximo de 41,8% entre os alunos do município de São Paulo (SP). O consumo de legumes e verduras foi de 28,8%, o de frutas frescas foi de 26,9% e o de refrigerantes foi de 17,2%. É importante ressaltar que os dados referentes ao consumo de feijão e refrigerantes são semelhantes às estimativas obtidas para adolescentes na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018, também conduzida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE, que indicaram, respectivamente, 58,2% e 20,9% . (Brasil, 2021).

#### **4.5 Fatores que influenciam o consumo alimentar**

De acordo com Silva *et al.* (2021) os adolescentes têm uma grande preocupação na questão da aparência corporal, e isso pode provocar uma

mudança no comportamento alimentar, os fatores que podem estar influenciando essa mudança são internos, como a autopercepção corporal, necessidades fisiológicas, saúde individual e desenvolvimento psicossocial, e também fatores externos, como hábitos familiares, amizades, modismo e regras sociais.

O padrão alimentar dos adolescentes sofre com fatores ambientais, como as crenças, preferências alimentares, atitudes e maturidade, influência de familiares e de amizades, escola e normas culturais e sociais. Existem também os fatores macroambientais, como disponibilidade de alimentos, produção alimentar, propaganda e influência da mídia digital. (SBP, 2018).

Nessa perspectiva os causadores dos hábitos e o conhecimento sobre a alimentação tem efeitos sobre o comportamento e estilo de vida futuramente, como a autoimagem influenciada pela mídia, saúde pessoal, valores, referências e desenvolvimento psicossocial. Esses hábitos alimentares incorretos em adolescentes podem ser possíveis originadores de doenças crônicas na fase adulta. (Silva *et al.*, 2021)

A mídia é um fator apontado como maior meio de comunicação, ela exerce grande influência sobre os adolescentes, pelos objetos de influência como televisão, redes sociais, internet, rádio e outros meios de divulgação como revistas que são bem populares entre esses, e também pelo tempo que os adolescentes ficam expostos a essas mídias. (Silva *et al.*, 2021).

É existente a relação entre o hábito de comer enquanto se assiste telas, com uma alimentação não saudável e o excesso de peso, isto é, se alimentar em frente à televisão, celulares e computadores ou em frente de qualquer outra coisa que desvie a atenção da alimentação, faz com que esses indivíduos adquiram hábitos alimentares não saudáveis. (Silva *et al.*, 2021).

As propagandas do ramo de alimentação exercem uma certa influência, pois para divulgar seus produtos são utilizadas ferramentas como o estímulo do objeto de comer, ilusão associada com fantasia, a figura da família e amigos, curiosidade e o sabor do alimento em conjunto com outros meios como música ou o prazer ao comer. Aliás, a mídia esculpe comportamentos usando



exemplos com pessoas bonitas, bem sucedidas, extremamente magras, para divulgar refrigerantes, redes de *fast food* entre outros. (Silva *et al.*, 2021).

A família tem influência direta na saúde e desenvolvimento do hábito dos adolescentes, e por isso é importante o conhecimento para adequação alimentar. (Silva *et al.*, 2021).

A escola é um ambiente apto para interação e integração de vários segmentos sociais através de metodologias que seguem desde o construtivismo e o socio-interacionismo, isso porque o ambiente escolar é considerado um cenário de oportunidades para divulgar o acesso a uma alimentação saudável com estratégias de intervenções nutricionais. (Silva *et al.*, 2021).

O ambiente escolar é onde esses adolescentes passam a maior parte do seu dia, onde são influenciados pelo que nele há, sendo assim há um grande potencial da escola na formação dos hábitos alimentares. (Silva *et al.*, 2021).

A revolução tecnológica facilitou o surgimento de uma cultura midiática predominante que tem transformado as normas sociais e gerado dependência desse novo modelo de interação. A mídia exerce uma forte influência por meio da rápida disseminação de informações e do entretenimento, moldando comportamentos e reduzindo a necessidade de atividades fora de casa. Contudo, essa influência também traz desvantagens, como a diminuição da capacidade crítica dos indivíduos que são expostos a uma enxurrada de informações, discursos e ideologias que podem não refletir a realidade e acabam exercendo um controle social implícito. É importante ressaltar que durante a adolescência, os jovens apresentam maior vulnerabilidade intelectual e social, o que os torna suscetíveis à influência da mídia. Essa influência é particularmente significativa no campo da alimentação, afetando diretamente a percepção e a preocupação com o peso corporal entre os adolescentes (Bastos *et al.*, 2023).

## 5 METODOLOGIA

O estudo elaborado foi de cunho transversal, quantitativo, descritivo e de levantamento. O público estudado foram os adolescentes, cujo o critério de inclusão foi ter a idade entre 10 a 19 anos, com o aceite do responsável do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A).

Para a coleta de dados foi utilizado o aplicativo de gerenciamento de pesquisas *Google Forms* e divulgado por meio das redes sociais *Whatsapp* e *Instagram*.

Para a verificação do perfil socioeconômico dos participantes foi aplicado o questionário de itens da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa- ABEP. (ABEP, 2024). O questionário foi composto por 15 questões relacionadas a itens de conforto, grau de instrução do chefe da família e acesso à serviços públicos.

Para a análise foi usado o sistema de pontuação recomendado pela ABEP. Cada variável investigada recebeu uma pontuação conforme a descrição nos Quadro 6, 7 e 8.

**Quadro 06 - Pontuação das variáveis investigadas**

<b>QUANTIDADE</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4 ou +</b>
Banheiros	0	3	7	10	14
Trabalhadores domésticos	0	3	7	10	13
Automóveis	0	3	5	8	11
Microcomputador	0	3	6	8	11
Lava louça	0	3	6	6	6
Geladeiras	0	2	3	5	5
Freezer	0	2	4	6	6
Lava roupa	0	2	4	6	6
DVD	0	1	3	4	6
Micro-ondas	0	2	4	4	4
Motocicletas	0	1	3	3	3
Secadora roupa	0	2	2	2	2

Fonte: ABEP, 2024.

**Quadro 07 - Pontuação do Grau de instrução do chefe de família**

Analfabeto / Fundamental / Incompleto	0
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	1
Fundamental II completo / Médio incompleto	2
Médio completo / Superior incompleto	4
Superior completo	7

Fonte: ABEP, 2024.

**Quadro 08 - Pontuação de acesso a serviços públicos**

	<b>Não</b>	<b>Sim</b>
Água encanada	0	4
Rua pavimentada	0	2

Fonte: ABEP, 2024.

Para a determinação da classe social foi efetuada a soma da pontuação das variáveis e classificada conforme a descrição do Quadro 9.

**Quadro 9 - Classificação do perfil socioeconômico de acordo com a pontuação obtida nos itens de conforto, acesso a serviços públicos e escolaridade.**

<b>Classe</b>	<b>Pontos</b>
1 - A	45 - 100
2 - B1	38 - 44
3 - B2	29 - 37
4 - C1	23 - 28
5 - C2	17 - 22
6 - DE	0 - 16

Fonte: ABEP, 2024.

Para a investigação do perfil nutricional foi solicitado ao participante a informação do peso e altura atual. Com os dados antropométricos referidos foram usados os índices recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e adotados pelo Ministério da Saúde no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN: Índice de Massa Corporal (IMC) para a idade e estatura para idade; e para os jovens com idade entre 19 anos e 1 meses e 19 anos e 11 meses foi usada a classificação por Índice de Massa Corporal (IMC) para adultos.

Os critérios e classificação utilizados estão descritos no Quadro 10, 11 e 12.

**Quadro 10 - Classificação do IMC recomendada pela OMS (1995) para indivíduos a partir dos 19 anos até 59 anos de idade.**

<18,50 Kg/m <sup>2</sup>	Abaixo do peso
18,50-24,99 Kg/m <sup>2</sup>	Eutrófico
25,00-29,99 Kg/m <sup>2</sup>	Sobrepeso
30,00-34,99 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade grau I
35,00-39,99 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade grau II
≥40,00 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade grau III

Fonte: Brasil, 2011

**Quadro 11 - Pontos de corte de IMC-para-idade estabelecidos para adolescentes pela WHO -2007**

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 0,1	< Escore-z -3	Magreza acentuada
≥ Percentil 0,1 e < Percentil 3	≥ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Magreza
> Percentil 3 e < Percentil 85	≥ Escore-z -2 e ≤ Escore-z +1	Eutrofia
> Percentil 85 e ≤ Percentil 97	≥ Escore-z +1 e < Escore-z +2	Sobrepeso
> Percentil 97 e ≤ Percentil 99,9	≥ Escore-z +2 e ≤ Escore-z +3	Obesidade
> Percentil 99,9	> Escore-z +3	Obesidade grave

Fonte: Brasil, 2011

**Quadro 12 - Pontos de corte de estatura-para-idade estabelecidos para adolescentes pela WHO-2007**

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 0,1	< Escore-z -3	Muito baixa estatura para a idade
≥ Percentil 0,1 e < Percentil 3	≥ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Baixa estatura para a idade
≥ Percentil 3	≥ Escore-z -2	Estatura adequada para a idade

Fonte: Brasil, 2011.

As questões relacionadas ao uso e influência das redes sociais no conhecimento de adolescentes foram baseadas no estudo de Ribeiro (2018). Foram efetuadas adaptações visto que o idioma original era o português de Portugal. Também foi incluído como rede social o *Tik Tok*. Isto resultou em 23 questões. O estudo procura conhecer os hábitos alimentares dos adolescentes como utilizadores de redes sociais desde o tempo (número de horas por dia) de navegação, as redes sociais predominantes e as funcionalidades (âmbito dos conteúdos e palavras-chave) que mais valorizam no seu dia-a-dia. As questões apresentam o grau de preocupação com os hábitos alimentares, o hábito de utilizar as redes sociais, e a questão da utilização de ferramentas de educação à distância como substituição à tradicional consulta com um nutricionista.

A ingestão de alimentos foi investigada por meio do questionário de marcadores de consumo alimentar preconizado pelo Ministério da Saúde do Brasil e adotado pelo SISVAN (Brasil, 2015). O questionário era composto por 5 marcadores saudáveis (leite/ queijos/iogurte, legumes, verduras, feijão e frutas) e 9 marcadores não saudáveis (hambúrguer/*nuggets*, *fast-food*, embutidos, bebidas adoçadas, refrigerantes, macarrão instantâneo, biscoitos salgados/salgadinhos, bolacha recheada, doces/guloseimas). Foi efetuada adaptação com a finalidade de avaliar de forma mais precisa os marcadores não saudáveis, para isso foram desmembrados alguns grupos de alimentos (hambúrguer foi separado de embutidos; macarrão instantâneo foi separado de biscoitos salgados/salgadinhos; e biscoito recheado foi separado de

doces/guloseimas). Foi verificada a frequência de consumo nos últimos sete dias que antecederam a pesquisa.

Para a análise do consumo dos marcadores da alimentação foi utilizada a proposta metodológica da PeNSE- 2015 (Brasil, 2016). O critério de classificação utilizado está descrito no Quadro 13.

**Quadro 13 - Critério de classificação do consumo dos marcadores da alimentação**

<b>Frequência de Consumo</b>	<b>Classificação</b>
≥ 5 dias	Consumo Regular
Entre 1 a 4 dias	Consumo Não Regular
0 dias	Consumo Ausente

Fonte: Brasil, 2016.

O questionário na íntegra se encontra no Anexo B.

A orientação sobre alimentação adequada para os adolescentes foi efetuada por meio da construção de uma lâmina educativa.

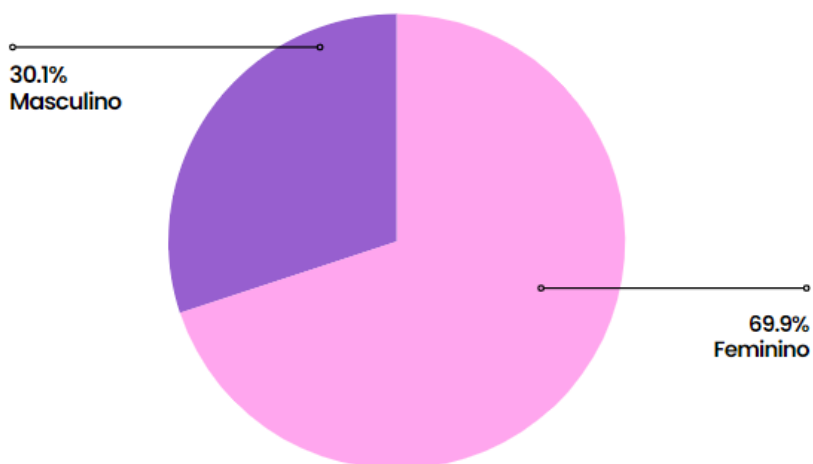
Foi utilizada a estatística descritiva para apresentação e análise dos resultados.

## 6 RESULTADOS

Participaram da pesquisa 113 adolescentes.

A maioria dos participantes 69.9% (n= 79) são do sexo feminino como mostra o Gráfico 1.

**Gráfico 1 - Distribuição percentual dos participantes segundo sexo**



Fonte: Próprio autor, 2024.

De acordo com a idade, 32.7% dos participantes (n=37), possuíam 18 anos, conforme demonstrado na Tabela 1.



**Tabela 1 - Distribuição percentual dos participantes segundo a idade**

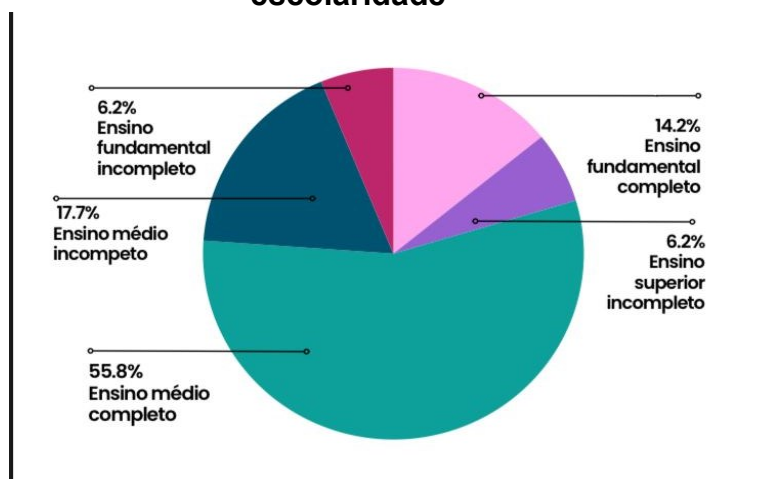
<b>IDADE (anos)</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
10	1	0.9
11	1	0.9
12	1	0.9
14	6	5.3
15	7	6.2
16	18	15.9
17	32	28.3
18	37	32.7
19	10	8.8
<b>TOTAL</b>	<b>113</b>	<b>100</b>

Fonte: Próprio autor, 2024.

A média de idade entre os adolescentes foi de 16,01 anos.

O Gráfico 2 demonstra que 55,8% dos participantes (n=63) possuíam ensino médio incompleto.

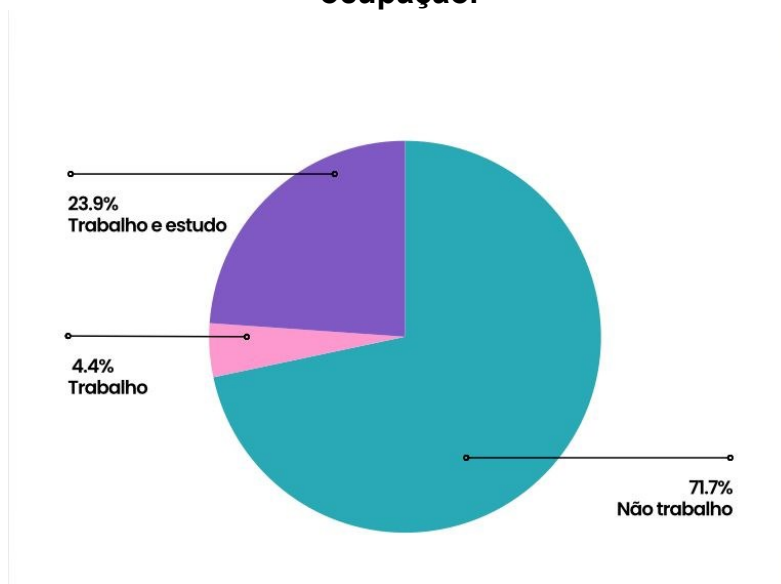
**Gráfico 2 - Distribuição percentual dos participantes segundo grau de escolaridade**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Em relação ao trabalho, 71,7% (n=81) dos participantes não trabalham, como demonstra o Gráfico 3.

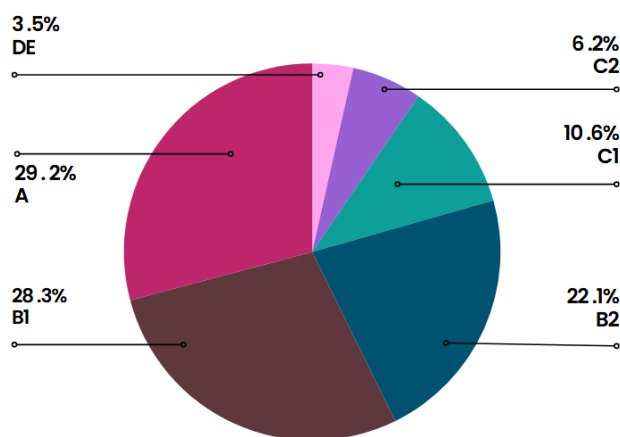
**Gráfico 3 - Distribuição percentual dos participantes em relação à ocupação.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

De acordo com o Gráfico 4, 57,5% (n= 55) dos indivíduos se encaixam entre as classes A e B, sendo 29,2% (n= 33) dos participantes na classe A e 28,3% (n= 32) na classe B1.

**Gráfico 4 - Distribuição percentual dos participantes em relação à classificação socioeconômica**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Quanto à estatura para idade, 98,06% (n=101) dos adolescentes apresentaram estatura adequada para a idade, como mostrado na Tabela 2.

**Tabela 2 - Distribuição dos adolescentes segundo o índice Estatura/Idade**

<b>Classificação</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Estatura Adequada</b>	<b>101</b>	<b>98,06%</b>
<b>Baixa Estatura</b>	<b>2</b>	<b>1,94%</b>

Fonte: Próprio autor, 2024

Com relação ao IMC para a idade, 74,76% (n=77) se classificaram como eutróficos, conforme mostrado na Tabela 3.

**Tabela 3 -Distribuição dos adolescentes segundo o IMC para idade.**

<b>Classificação</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Magreza</b>	<b>2</b>	<b>1,94%</b>
<b>Eutrofia</b>	<b>77</b>	<b>74,76%</b>
<b>Sobrepeso</b>	<b>19</b>	<b>18,45%</b>
<b>Obesidade</b>	<b>5</b>	<b>4,85%</b>

Fonte: Próprio autor, 2024

Quanto ao IMC dos adolescentes com 19 anos, 70% (n=7) dos jovens estão com o peso adequado (Tabela 4).

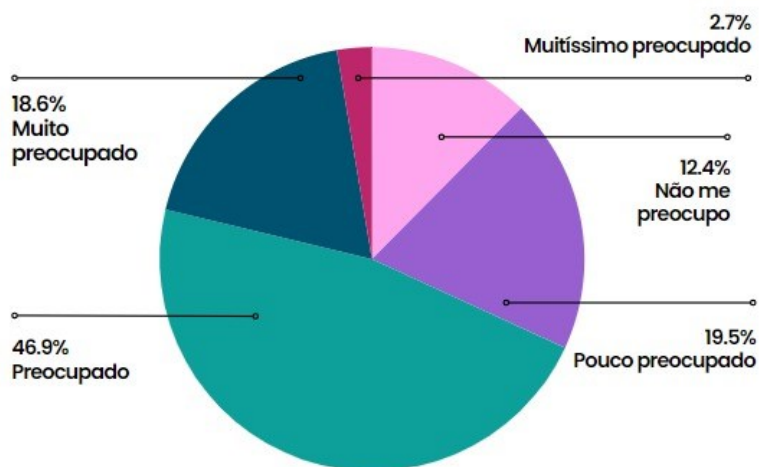
**Tabela 4 - Distribuição dos adolescentes com 19 anos segundo o IMC .**

<b>Classificação</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Baixo peso leve</b>	<b>1</b>	<b>10%</b>
<b>Peso adequado</b>	<b>7</b>	<b>70%</b>
<b>Sobrepeso</b>	<b>2</b>	<b>20%</b>

Fonte: Próprio autor, 2024

Segundo o Gráfico 5, a maioria dos participantes 46.9% (n=53) referem se preocupar com a alimentação.

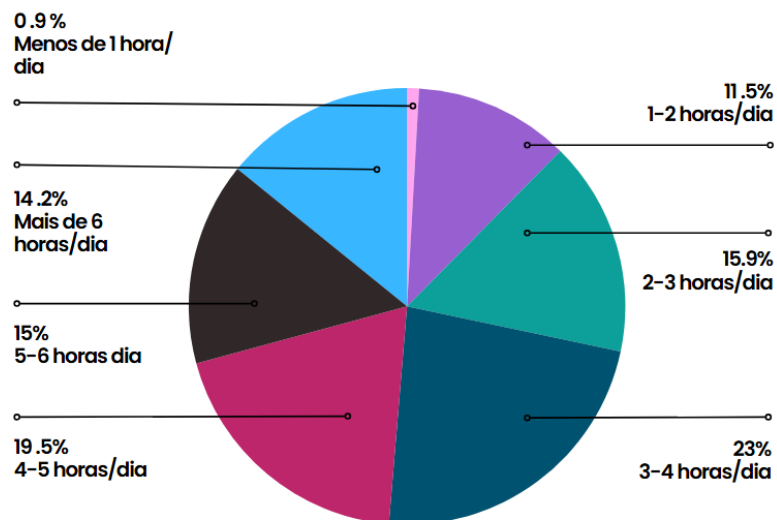
**Gráfico 5 - Distribuição percentual dos participantes em relação à preocupação quanto à alimentação.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Com relação a utilização de redes sociais, a maioria dos participantes, 23%(n=26) utilizam as redes sociais 3-4 horas por dia.

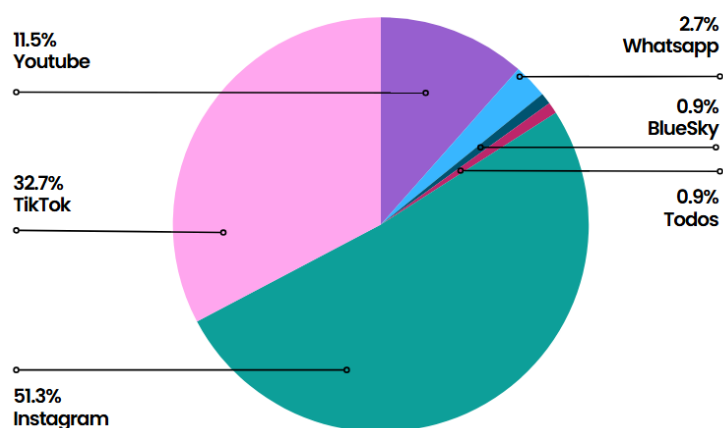
**Gráfico 6 - Distribuição percentual dos participantes em relação à quantidade de horas diárias de uso das redes sociais.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

O *Instagram* é a rede social mais utilizada, conforme mostra o Gráfico 7, 51,3% (n=58) utilizam esta rede.

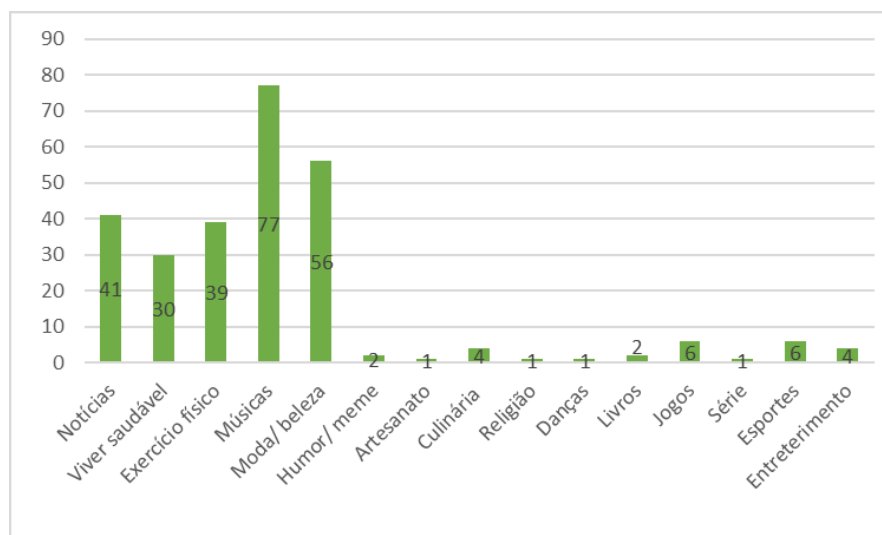
**Gráfico 7 - Distribuição percentual dos participantes em relação à qual rede social mais utilizam.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

A maioria dos participantes, 68,1% (n=77), afirmaram que o conteúdo mais acessado estava relacionado a músicas, como mostra o Gráfico 8.

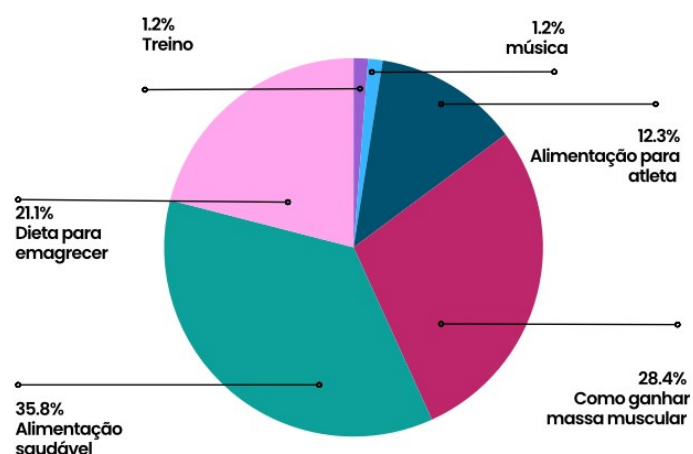
**Gráfico 8 - Distribuição percentual dos participantes em relação ao âmbito de conteúdos que mais procura.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Em relação às buscas de conteúdo de âmbito saudável ou de exercícios, a busca por alimentação saudável foi efetuada pela maioria dos participantes, 35,8% (n=40), como mostra o Gráfico 9.

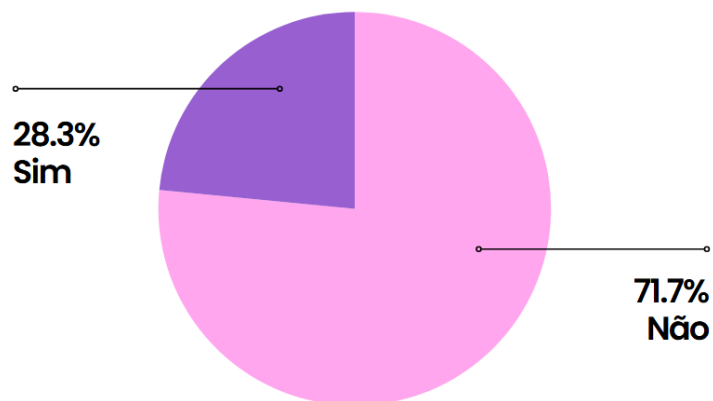
**Gráfico 9 - Distribuição percentual dos participantes em relação às buscas de conteúdo de âmbito saudável ou de exercícios.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Segundo o Gráfico 10 , a maioria dos participantes 71.7% (n=81) não assistem vídeos sobre alimentação.

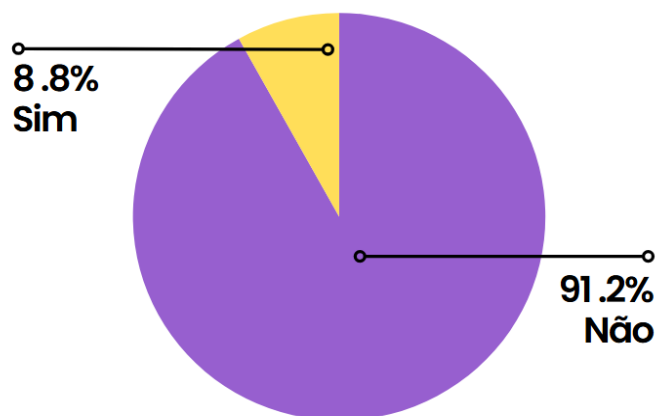
**Gráfico 10 - Distribuição de percentual dos participantes em relação a ver vídeos de alimentação**



Fonte: Próprio autor, 2024

A maior parte dos participantes, 91.2% (n=104) não usam aplicativos para registro alimentar, perda de peso ou exercício físico, conforme o Gráfico 11.

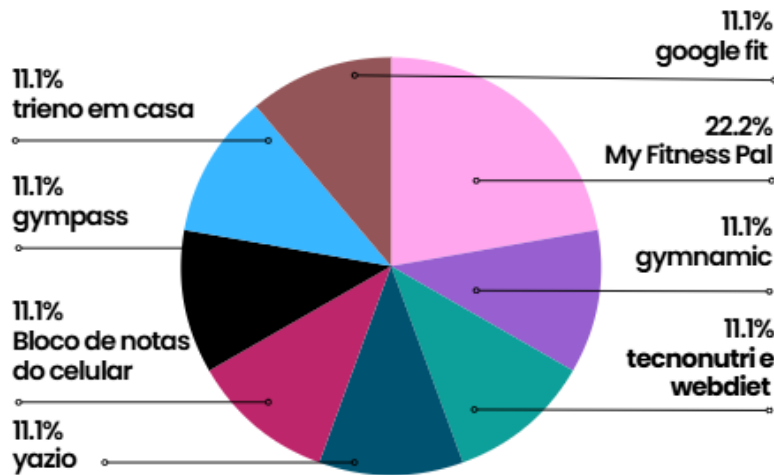
**Gráfico 11 - Distribuição de percentual dos participantes em relação ao uso de aplicativos para registro alimentar, perda de peso ou exercício físico.**



Fonte: Próprio autor, 2024

Dos participantes que usam aplicativos, o mais utilizado por 22,2% (n=2) dos adolescentes é *My Fitness Pal* conforme o Gráfico 12.

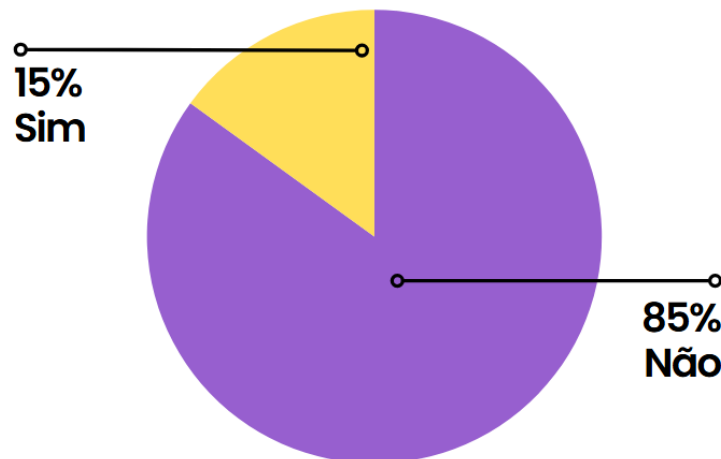
**Gráfico 12 - Distribuição percentual dos participantes em relação aos aplicativos utilizados para registro alimentar, perda de peso ou exercício físico.**



Fonte: Próprio autor, 2024

A maioria dos participantes, 85% (n=96), não se baseiam no estilo de vida de alguma figura pública como mostra o Gráfico 13.

**Gráfico 13 - Distribuição de percentual dos participantes em relação a se basear no estilo de vida de alguma figura pública**

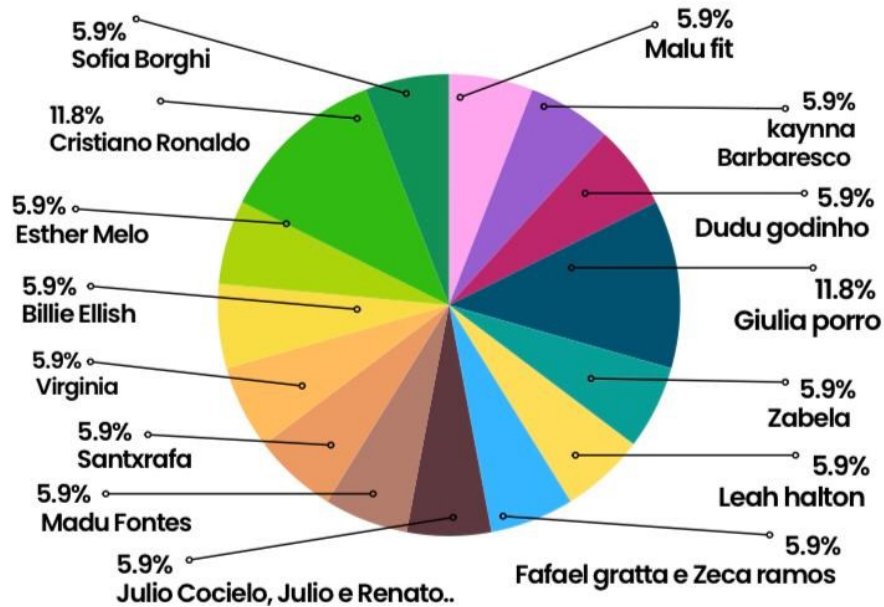


Fonte: Próprio autor, 2024

De acordo com o Gráfico 14, dos participantes que se baseiam em algum influenciador, a maior parte, 11.8% (n=2) se baseiam no estilo de vida da influenciadora Giulia Porro, e 11.8% (n=2) no jogador Cristiano Ronaldo.



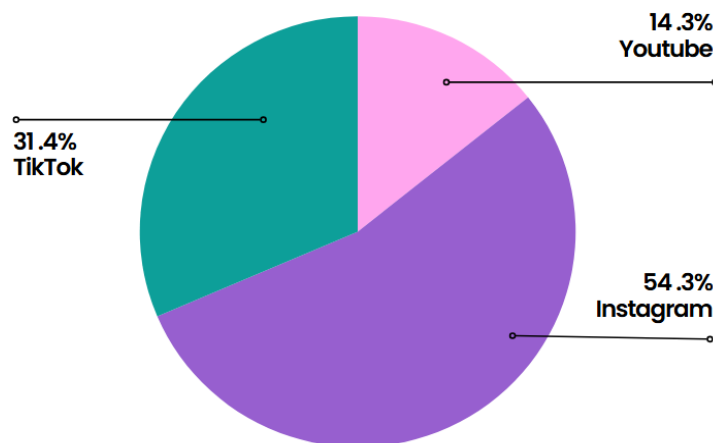
**Gráfico 14 - Distribuição percentual dos participantes em relação à qual figura pública eles se baseiam pelo estilo de vida.**



Fonte: Próprio autor, 2024

Como mostra o Gráfico 15, a maioria dos participantes 54.3% (n=19) seguem a figura pública em que se baseiam pelo *Instagram*.

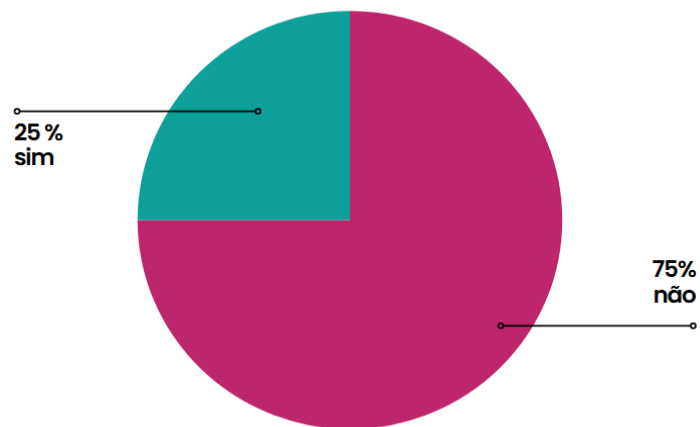
**Gráfico 15 - Distribuição percentual dos participantes em relação à qual rede social seguem à figura pública em que se baseiam.**



Fonte: Próprio autor, 2024

A maioria dos participantes, 75% (n=21) declararam não conseguir alcançar os mesmos resultados que a figura pública, conforme o Gráfico 16.

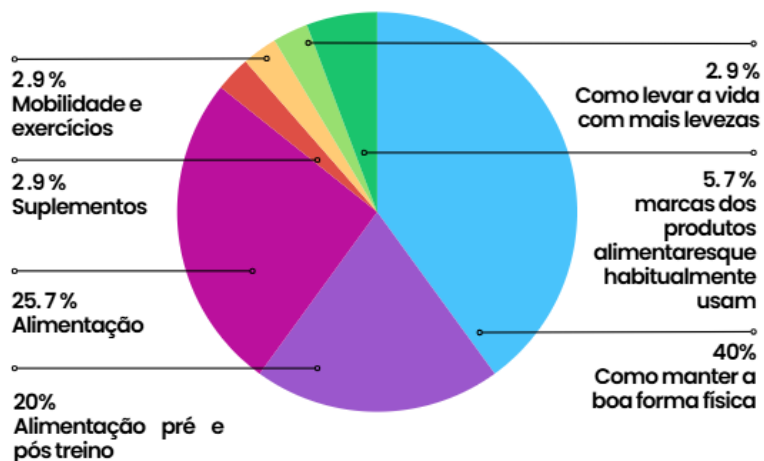
**Gráfico 16 - Distribuição percentual dos participantes em relação aos resultados alcançados em comparação à figura pública em que se baseiam.**



Fonte: Próprio autor, 2024

Em relação ao conteúdo que preferem ver na página da figura pública em que se baseiam, a maioria dos participantes, 40% (n=14) responderam: como manter a boa forma física, como mostra o Gráfico 17.

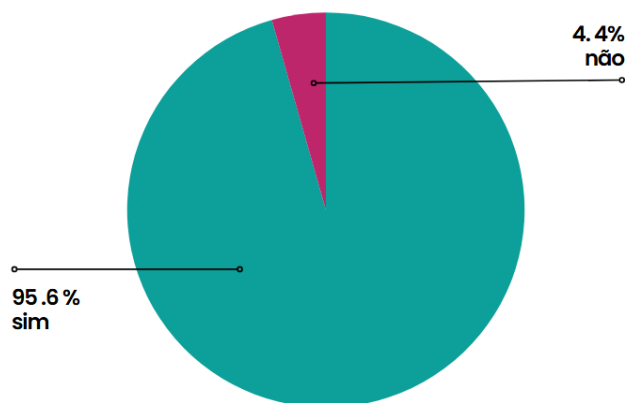
**Gráfico 17 - Distribuição percentual dos participantes em relação à qual conteúdo preferem ver na página da figura pública em que se baseiam.**



Fonte: Próprio autor, 2024

Segundo o Gráfico 18, 95.6% (n=108) dos participantes concordam que a imagem de uma figura pública em uma campanha pode influenciar os adolescentes a adquirirem um produto alimentar.

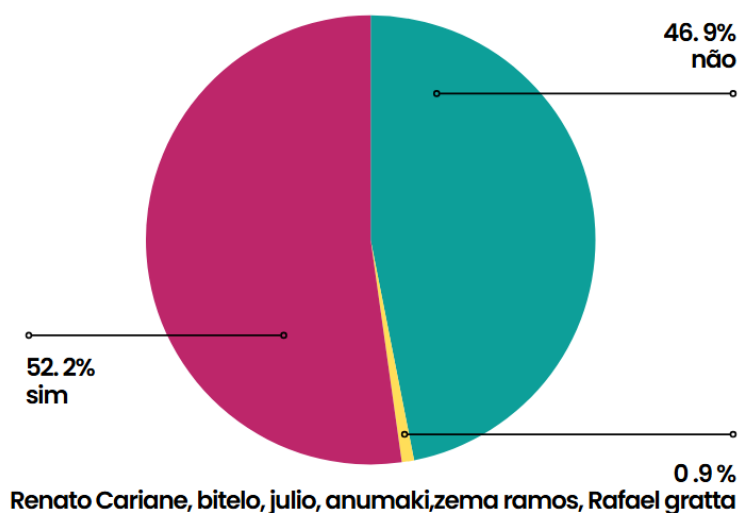
**Gráfico 18 - Distribuição de percentual dos participantes segundo a opinião quanto à influência da imagem de uma figura pública em campanha publicitária e a aquisição do produto alimentar pelo adolescente.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Segundo o Gráfico 19, 52,2%(n=59) dos participantes não assistem *influencers* que promovem um estilo de vida saudável.

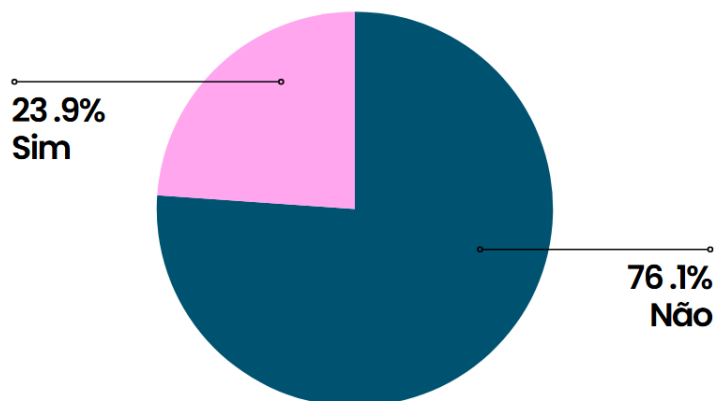
**Gráfico 19 - Distribuição de percentual dos participantes em relação a assistir *influencers* que promovem um estilo de vida saudável.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Como mostra o Gráfico 20, a maioria dos participantes 76,1%(n=86) não fizeram desafios de exercícios físicos ou de alimentação pela *internet*.

**Gráfico 20 - Distribuição de percentual dos participantes em relação a fazer desafios de exercícios físicos ou de alimentação da internet.**

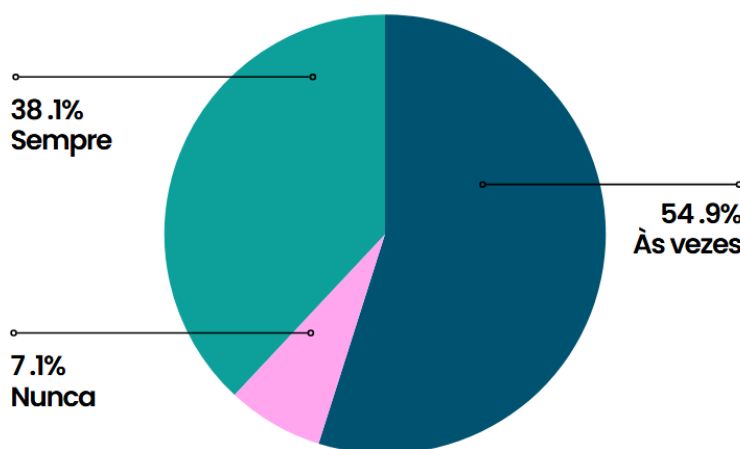


Fonte: Próprio autor, 2024.

Quanto aos participantes que já realizaram desafios, a maioria foram os desafios da Chloe Ting. Os demais realizaram desafios como: ficar oito dias sem consumir açúcar, massas e refrigerantes, 20 dias sem açúcar, exercícios físicos, desafios de mobilidade, *madfit*, Pamela Reif, Sydney Cummings, Vicky Justiz e Chloe Ting, treinos da Olena para mobilidade, jejum e desafios de exercícios como *beat box*, 30 dias para perder peso, dietas flexíveis, jejum intermitente e rotina de academia, *abs in 2 weekes*, *fat burn workout*, 30 dias sem doce, exercícios de mobilidade e exercícios de calistenia, *low carb* e 100 dias de exercícios para membros inferiores.

Quanto ao uso das redes sociais no momento das refeições, 54.9% (n=62) dos participantes afirmam utilizar, como demonstrado no Gráfico 21.

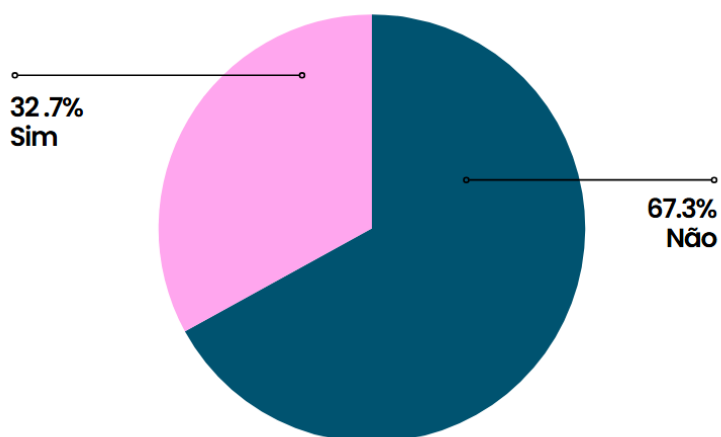
**Gráfico 21 - Distribuição de percentual em relação ao hábito do uso das redes sociais no momento das refeições ao longo do dia.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

A maioria dos participantes, 67.3%(n=76) nunca foram ao nutricionista como mostra o Gráfico 22.

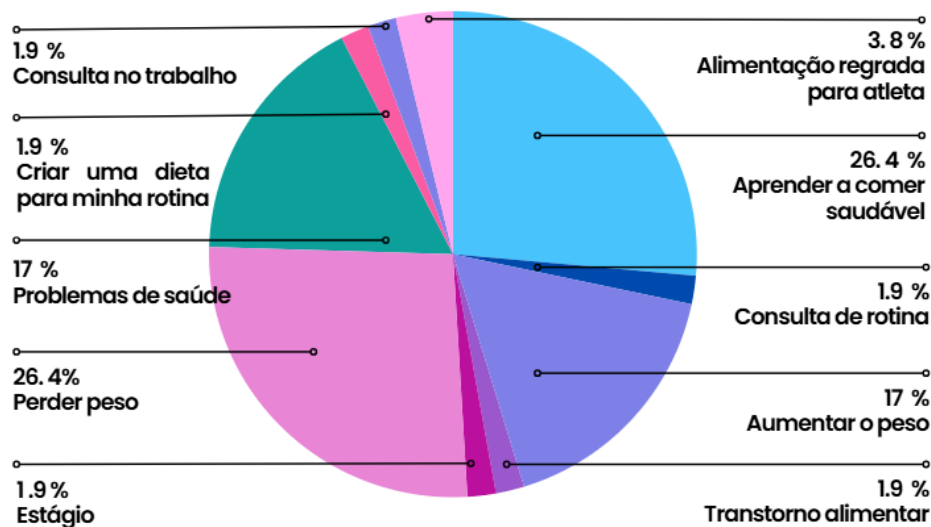
**Gráfico 22 -Distribuição do percentual dos participantes em relação aos quais já foram ao nutricionista.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Segundo o Gráfico 23, o maior percentual de motivos para ir ao nutricionista fica com 26.9% dos participantes que foram para uma consulta de rotina/trabalho, e 26.9% que foram para perda de peso.

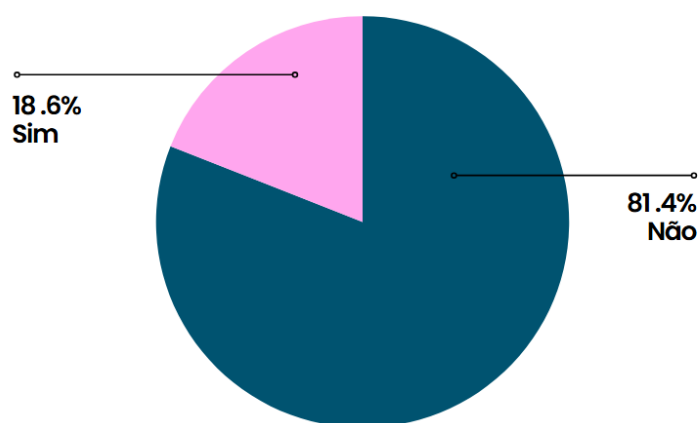
**Gráfico 23 - Distribuição do percentual dos participantes em relação à quais motivos já foram a uma consulta com o nutricionista.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

De acordo com o Gráfico 24, 81.4% (n=92) dos participantes não consideram que as funcionalidades online substituem consultas aos nutricionistas.

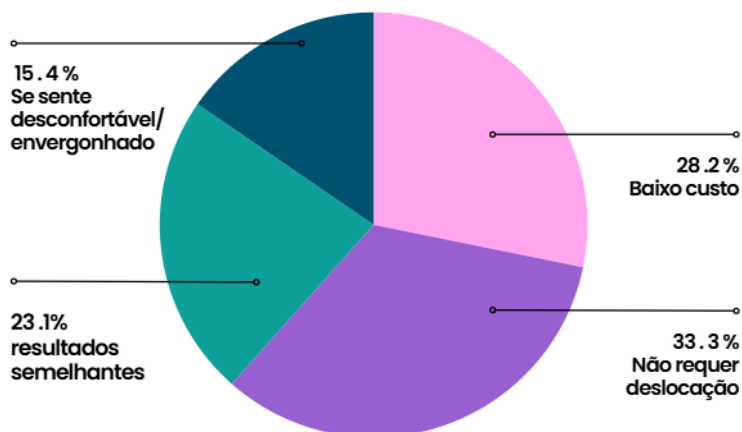
**Gráfico 24 - Distribuição do percentual dos participantes que acham que as funcionalidades online substituem as consultas ao nutricionista.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

A maioria dos participantes, 33.3% (n=13) acreditam que a funcionalidade *online* substitui a consulta ao nutricionista devido ao fato de não necessitar deslocamento.

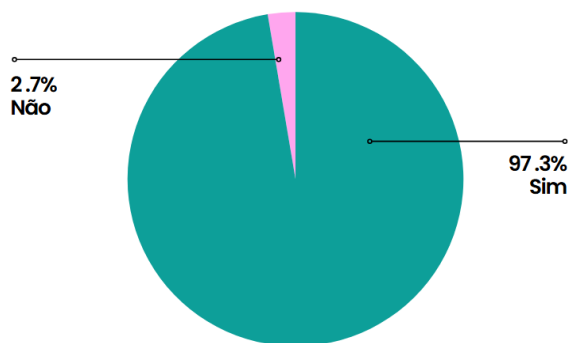
**Gráfico 25 - Distribuição do percentual dos participantes em relação aos motivos para as funcionalidades online substituírem as consultas ao nutricionista.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

Segundo o Gráfico 26, a maioria dos participantes 97.3% (n=110) acreditam que as redes sociais têm influência nas escolhas alimentares dos jovens.

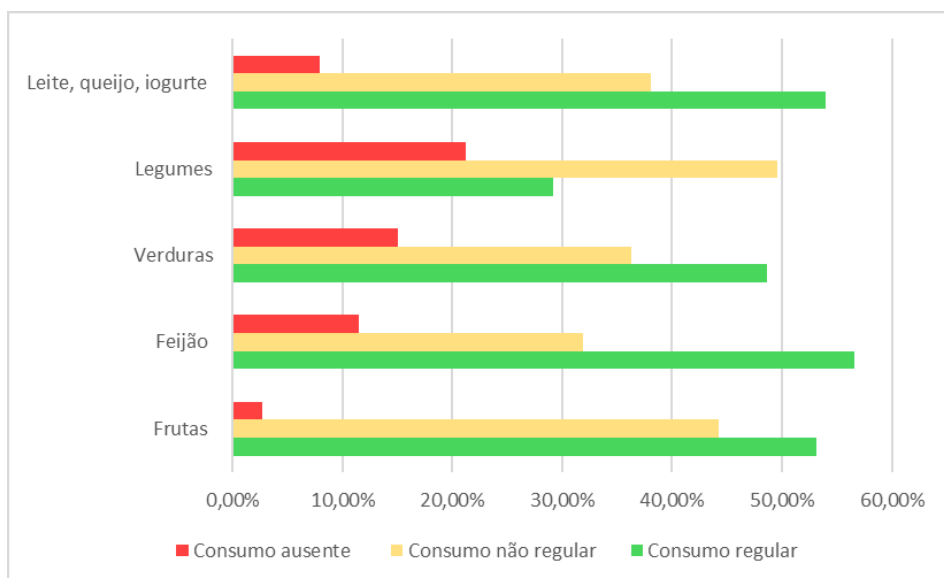
**Gráfico 26 - Distribuição do percentual dos participantes que acham que as redes sociais têm influência nas escolhas alimentares dos jovens.**



Fonte: Próprio autor, 2024.

O Gráfico 27 mostra que entre os marcadores saudáveis da alimentação, os alimentos com maior percentual de consumo regular foram o feijão com 56,64% (n=64) e o leite/iogurte/queijo com 53,98% (n=61).

**Gráfico 27- Distribuição percentual dos participantes quanto ao consumo de leite, queijos e iogurtes, frutas, feijão, verduras e legumes.**

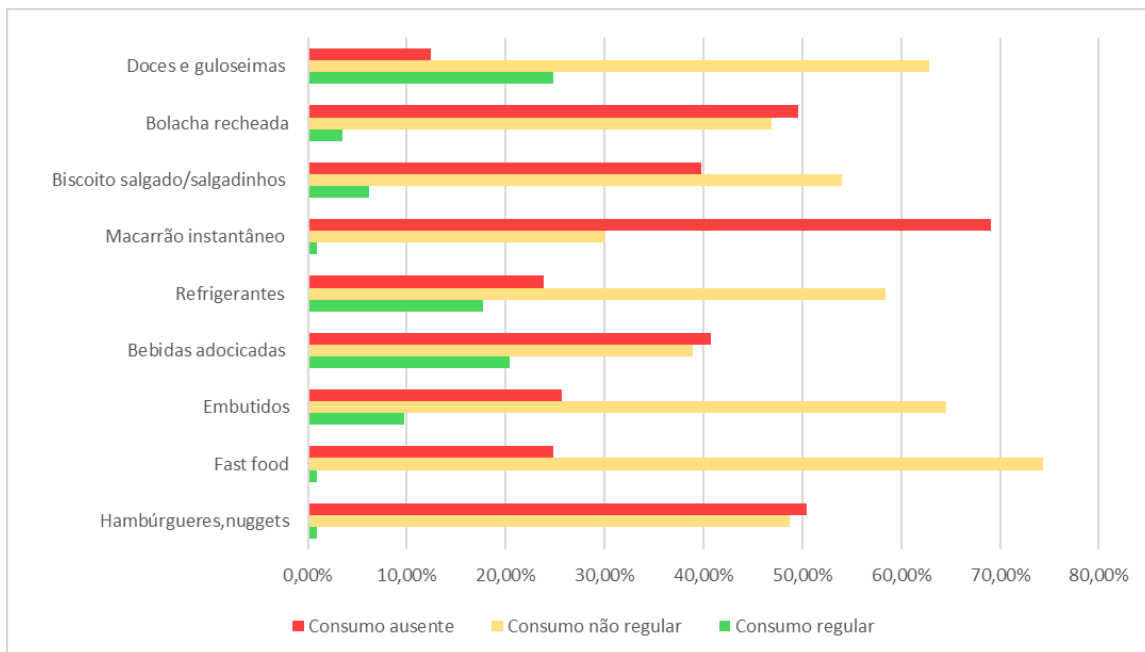


Fonte: Próprio autor, 2024

Quanto aos marcadores não saudáveis, o macarrão instantâneo apresentou maior percentual de consumo ausente, 69,03% (n=78), enquanto que o *fast food* foi o grupo de alimentos com percentual de 74,34% (n= 84) de consumo não regular, conforme Gráfico 28.



**Gráfico 28- Distribuição percentual dos participantes quanto ao consumo de doces e guloseimas, bolacha recheada, biscoito salgado/salgadinhos, macarrão instantâneo, refrigerantes, bebidas adoçadas, embutidos, fast food, hambúrgueres, nuggets.**



Fonte: próprio autor, 2024.

Foi elaborada uma lâmina educativa abordando os 10 Passos para uma Alimentação Saudável, que foi enviada pelo email para cada jovem participante. A lâmina educativa se encontra no Apêndice A.

## 7 DISCUSSÃO

O presente estudo contou com a participação de adolescentes entre 10 e 19 anos, a fim de analisar a influência das redes sociais no conhecimento e consumo alimentar dos mesmos.

Houve uma prevalência do sexo feminino entre os participantes, fato que pode estar associado a busca por melhor qualidade de vida. Segundo Santos et al. (2017), a preocupação com a saúde perpassa por uma questão de gênero, em que as mulheres se preocupam muito mais com a saúde, quando comparadas ao público masculino. Tal circunstância pôde ser identificada pelo cenário onde os homens são bastante resolutivos quando sentem qualquer coisa, mas a prevenção eles não fazem.

A maioria dos participantes tem 18 anos, no entanto a média de idade é de 16,01 anos, justificando o maior percentual de adolescentes que não trabalham e possuem ensino médio incompleto. Foi constatado que o perfil socioeconômico dos adolescentes do estudo se situa principalmente na classe B1, ou seja, um bom nível socioeconômico. Este cenário de maior prevalência do ensino médio incompleto e não trabalhar pode estar associado aos estudantes que estão terminando o ensino regular e são sustentados pelos pais. Segundo dados do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), as perspectivas de trabalho têm relação com sua origem socioeconômica, pois quanto mais ricos o estudo será a prioridade.(Sul21, 2024). De acordo com Silva e Vaz (2020) é importante determinar entre os jovens as faixas etárias que terão diferenças no posicionamento no mercado, por exemplo, jovens entre 15 e 17 anos ainda estão concentrados exclusivamente nos estudos.

O maior percentual segundo a distribuição do número de horas que os participantes usavam as redes sociais foi de três a quatro horas por dia, no entanto, é preciso salientar que a maioria dos adolescentes ficam três ou mais horas por dia. O tempo excessivo que os adolescentes passam em telas e redes sociais pode trazer diversos prejuízos para seu desenvolvimento. O uso prolongado desses meios está associado a problemas como o sedentarismo,

excesso de peso, obesidade e dificuldades de concentração. Além disso, a exposição constante a conteúdos muitas vezes irreais ou prejudiciais pode afetar a autoestima e aumentar o risco de ansiedade e depressão. A interação virtual excessiva também pode reduzir as habilidades sociais e o envolvimento em atividades *offline*, prejudicando o desenvolvimento emocional e a construção de relacionamentos saudáveis.

Segundo Lucena *et al.* (2015) a alta prevalência de adolescentes que passam tempo excessivo em frente às telas gera preocupação, pois está relacionada a uma série de problemas de saúde, como alterações nos níveis de glicose e colesterol no sangue, baixo desempenho escolar, redução das interações sociais e menor nível de atividade física, que leva à problemas de sobrepeso e obesidade, além de que os hábitos de uso excessivo de telas podem se perpetuar na fase adulta, junto aos problemas adquiridos já na adolescência.

A Academia Americana de Pediatria indica que o uso de telas para adolescentes não deve passar das duas horas diárias, visando a integridade e saúde do adolescente, porém os dados coletados indicam que a maior parte dos adolescentes utiliza os aparelhos eletrônicos e televisões pelo dobro de tempo, (três a quatro horas diárias), além do uso frequente ou de vez em quando durante as refeições. Essas práticas são fatores de risco, pois considera-se que o longo período de exposição às telas, principalmente durante refeições, pode contribuir para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, pois aumenta fatores como inatividade e consumo de alimentos ultraprocessados. Também é importante frisar que o consumo de alimentos enquanto uso de telas ocasiona distrações e, portanto, confunde sinais de fome e saciedade reais (Oliveira *et al.*, 2015).

Em comparação com a pesquisa realizada por Lima *et al.* (2022), houve também maior proporção de jovens que utilizam mais de três horas nas redes sociais.

Antes da *internet* o acesso às informações sobre como manter um corpo conforme os padrões estéticos valorizados era restrito a uma parcela

privilegiada da sociedade que tinha fácil acesso à rede e às mídias sociais. A ausência de regulamentação *online* faz com que os usuários acreditem nas imagens que veem, adotando hábitos considerados socialmente desejáveis e muitas das vezes são pressionados a seguir práticas promovidas por subcelebridades que se auto proclamam "autoridades em saúde" e se apresentam como modelos corporais ideais. Nos dias atuais, observa-se um aumento significativo na incidência de comportamentos alimentares disfuncionais, bem como na glorificação dos sintomas associados aos transtornos alimentares (Moraes; Santos; Leonidas, 2021).

De acordo com Sidani *et al.* (2016) em seu estudo sobre a associação entre o uso de mídias sociais e preocupações alimentares entre jovens adultos dos Estados Unidos, revela-se que adolescentes que interagem com redes sociais voltadas para conteúdos de saúde e *fitness* têm maior probabilidade de desenvolver transtornos alimentares.

Destaca-se o impacto do *Instagram*, oferecendo ferramentas como *stories*, *reels*, mensagens diretas e publicações patrocinadas, para promover a interação entre usuários. A plataforma abrange uma ampla gama de interesses, incluindo moda, gastronomia, viagens, vida *fitness*, arte e outros nichos. De acordo com fontes como Forbes, Tudocelular.com e Olhar Digital, o Instagram se consolidou como uma das redes sociais mais populares entre adolescentes, ocupando o 3º lugar no ranking de preferências. Isso se deve ao seu fácil acesso, à simplicidade de uso e ao espaço dinâmico para expressão e aprendizado pessoal.

No presente estudo houve maior parcela de adolescentes que mencionaram ter preocupação com a alimentação.

A preocupação dos adolescentes com a alimentação tem se intensificado, especialmente devido à crescente influência das redes sociais e da mídia digital. Muitos jovens, ao acessarem vídeos sobre alimentação, saúde e bem-estar, acabam sendo expostos a informações que podem tanto influenciar positivamente quanto negativamente sua forma de pensar sobre o corpo e a alimentação. Por um lado, a visualização de vídeos educativos sobre

nutrição pode ser benéfica, ajudando os adolescentes a desenvolver uma consciência mais saudável sobre escolhas alimentares, os benefícios de uma alimentação equilibrada e o impacto da comida no bem-estar geral. Esses vídeos podem promover uma relação positiva com a alimentação, incentivando hábitos saudáveis. No entanto, por outro lado, o consumo excessivo de conteúdo relacionado à dieta e à aparência física pode gerar uma pressão negativa sobre o corpo e aumentar os padrões estéticos muitas vezes causando transtornos alimentares, como a bulimia. O Conselho Federal de Nutrição - CFN ressalta a grave ameaça perante as falsas informações alimentares que são facilmente acessadas. A credibilidade dada aos indivíduos que não são profissionais da área de saúde é uma das consequências ao consumo de informações sobre alimentação na *internet* onde, na maioria das vezes, são passadas ideias que se baseiam em mitos ou conceitos distorcidos prejudicando assim consequentemente a saúde dos envolvidos. (CFN, 2022).

Apesar da baixa utilização dos participantes de aplicativos sobre alimentação, ou não se basearem em figuras públicas, a maioria mencionou acreditar que os adolescentes podem ser influenciados nas escolhas alimentares por estes meios.

O *Instagram* é uma rede social onde o tema alimentação é um dos mais publicados. A influência gerada pelas publicações pode interferir na qualidade, quantidade, local, variedade e forma de alimentar-se. (Silva, A. 2021).

No estudo conduzido por Silva, A. (2021) com adultos em Portugal, aproximadamente 64% dos participantes apresentavam escolhas alimentares influenciadas por publicações e 74% afirmam ser influenciado no momento da aquisição ou consumo do alimento.

A vulnerabilidade alimentar do adolescente é uma questão muito importante, pois esse período de transição entre a infância e a fase adulta envolve intensas mudanças no corpo e nas necessidades nutricionais. Segundo Bastos (2023), 70,3 milhões de brasileiros vivem em situação de insegurança alimentar, tendo um aumento significativo no índice dessa vulnerabilidade sendo observado nos últimos anos. A alimentação inadequada

durante a adolescência, pode afetar o desenvolvimento físico, aumentar o risco de doenças crônicas a longo prazo, desenvolvimento de transtornos alimentares, efeitos significados na saúde mental, entre vários outros. (Bastos, 2023; (Unicef, 2024).

Neste estudo, a maioria dos adolescentes não faziam os desafios encontrados nas redes sociais, no entanto, dentre o público praticante de desafios, os mais realizados eram aqueles relacionados a práticas de jejum e restrições de alimentos específicos. Essas práticas se tornam possíveis e viáveis com o impulsionamento das redes sociais, que contribuem para a disseminação de informações e "dietas da moda", tendo como objetivo a promessa do corpo ideal de forma mais rápida e fácil. Tais desafios podem trazer consequências aos praticantes, considerando que podem não fornecer os nutrientes e calorias de forma ideal, sendo prejudiciais à saúde. Alguns exemplos de desafios mais comuns são: o jejum, que é a prática de restringir o consumo calórico por determinado período de tempo; dieta *low carb*, redução do consumo de carboidratos, sendo seu consumo "substituído" pelo consumo de lipídeos e proteínas; há também desafios como restrição do consumo de doces, açúcares, refrigerantes, sendo a restrição total e repentina de certos grupos alimentares por um certo período. Todas essas práticas podem acabar tendo resultados opostos aos esperados, graças às restrições repentinas e muitas vezes extremas, como, por exemplo, o reganho de peso, abandono antes do fim da dieta, sintomas como fadiga, estresse e tonturas.

As escolhas alimentares pelos adolescentes podem ser influenciadas pela família e amigos. Assim como o apoio para a prática de atividade física. Durante a pandemia do covid 19 houve maior acesso às redes sociais e a conteúdos relacionados a alimentação e atividade física, como jejum intermitente, dieta *low carb*, assim como treinos virtuais e desafios. (Simas, 2023).

A adolescência é um período de transição onde ocorrem muitas mudanças físicas, psicológicas e sociais, que influenciam diretamente os hábitos alimentares e a nutrição dos adolescentes. Nesse contexto, a procura pelo nutricionista torna-se fundamental para garantir orientação adequada, e

atendimento às demandas energéticas, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis e prevenção de doenças. No presente estudo, a maioria dos adolescentes nunca passaram com o nutricionista, e daqueles que já passaram por consulta, o principal motivo foi relacionado à perda de peso. No entanto, os adolescentes citaram que a consulta com o profissional seria melhor que a busca *online* de informações. Os motivos citados por aqueles que preferem buscar conteúdo na internet estava relacionado ao custo e pela facilidade de não ter o deslocamento.

A consulta nutricional tem como objetivo envolver os adolescentes no processo de promoção da saúde. Isso é feito incentivando o autocuidado, a adoção de uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos. A abordagem busca conscientizar os jovens sobre a importância desses hábitos para o bem-estar e a prevenção de doenças (Mourão Netto *et al.*, 2017).

O uso de informações veiculadas por influenciadores, os quais não são normalmente profissionais da área, podem levar os adolescentes a práticas alimentares inadequadas que podem trazer prejuízo à saúde.(Mariano *et al.*, 2024).

Em relação aos marcadores saudáveis foi possível observar que o feijão foi o alimento que obteve maior percentual de consumo regular, entretanto ainda é um percentual insuficiente.

Supõe-se que o consumo regular do feijão está relacionado com o hábito brasileiro de comer o arroz juntamente com o feijão. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, no Brasil o arroz é o principal representante do grupo dos cereais e o seu consumo mais constante é na mistura com o feijão. (Brasil, 2014).

Quanto ao consumo regular de feijão, dados semelhantes ao nosso estudo foram encontrados na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2019, onde 59,0% dos adolescentes de 13 a 17 anos consumiram feijão em cinco dias ou mais na semana anterior à pesquisa (Brasil, 2021).

Com relação ao consumo de frutas e verduras houve um percentual baixo de adolescentes que apresentavam um consumo regular. Os legumes foram os marcadores saudáveis que apresentaram menor frequência de consumo regular.

As frutas e hortaliças são alimentos essenciais para a formação de um padrão saudável de alimentação. Elas possuem um conteúdo nutricional elevado, com inúmeros elementos necessários para saúde, como vitaminas, minerais, fibras e uma série de outros compostos bioativos (carotenoides, polifenóis e flavonoides), que conferem proteção à saúde. Ademais, são alimentos com baixa densidade energética, e contribuem para a estabilidade adequada do peso corporal (Silva; Claro, 2019).

Conforme a OMS e a FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura), assim como o Ministério da Saúde, por cerca de 20 anos recomendam o consumo mínimo de 400g de frutas e hortaliças diariamente, o que equivale a cinco porções diárias, como modo de promover a saúde e razão de proteção para diversas doenças (Arruda Neta *et al*, 2020).

A falta do consumo de frutas e hortaliças é indicado como um dos dez principais fatores de risco para a incidência de DCNT, sendo dado como responsável por 19% dos casos de câncer gastrointestinal, 31% das doenças cardíacas isquêmicas e 11% dos acidentes vasculares cerebrais. Supõe-se que a ingestão adequada da quantidade de frutas e hortaliças, ou seja, 400 g diárias, conseguiria impedir 1,7 milhões de mortes e 16 milhões de incapacidades no mundo anualmente (Figueira; Lopes; Modena, 2016).

A POF 2017 - 2018, revelou que o consumo médio per capita de frutas, legumes e verduras foi menor entre adolescentes do que entre adultos e idosos. (Brasil, 2020). Na comparação feita entre a PeNSE 2019 e a de 2015, foi evidenciado a redução nas proporções de adolescentes com o consumo habitual de frutas frescas. (Brasil, 2021). No estudo conduzido por Silva et al. (2022) com adolescentes em Curitiba, demonstrou que o consumo regular de frutas foi de 43% e de hortaliças 67%.



De acordo com Paini e Kirsten (2021), em seu estudo foi observado que a classe socioeconômica A e B consumiu uma baixa quantidade de frutas diariamente quando comparada às classes mais inferiores. Relataram que essa associação não foi encontrada em outras pesquisas, e por isso era necessária outras investigações que expliquem os fatores interferentes nesta relação. E por isso formularam a hipótese de que nas famílias com maior poder aquisitivo pode ocorrer a troca da oferta de frutas pela distribuição de alimentos ultraprocessados e altamente energéticos.

O consumo regular de leite, queijo ou iogurte entre os participantes foi somente de 53,4%. O leite é um alimento importante para o adolescente, pois sendo fonte de cálcio, garante o nutriente para o crescimento ósseo e formação da massa.

Camara, Moraes e Rodrigues (2019), declaram que o leite é um alimento essencial para os indivíduos alcançarem suas recomendações de cálcio, um mineral que contribui na diminuição do risco de adquirir doenças crônicas na fase adulta. Entretanto, os participantes do presente estudo apresentaram consumo regular de leite, queijo e iogurte, mas o percentual em relação ao todo não é tão alto como deveria ser.

O cálcio é um nutriente importante em diversas funções biológicas, a baixa ingestão na adolescência será capaz de beneficiar o surgimento de agravos à saúde, como obesidade, hipertensão arterial e osteoporose. Em adolescentes, a prevalência de excesso de peso, em 34 anos, aumentou em seis vezes no sexo masculino e em quase três vezes no sexo feminino. No que se refere à obesidade, a evolução da prevalência continua com a mesma tendência, porém com menor intensidade. Pessoas com baixa ingestão de cálcio podem estar mais sujeitas ao acúmulo de gordura corporal em seus adipócitos, possivelmente por um mecanismo que envolve a expressão de um gene presente nessas células denominado agouti, e a elevação dos níveis do Paratormônio (PTH) e da vitamina D3, que proporcionam o influxo de cálcio nessas células e estimulam a lipogênese, diminuindo a lipólise (Câmara; Moraes; Rodrigues, 2019).

Quanto aos marcadores não saudáveis, é importante destacar que os resultados de sua ingestão foram baixos. O consumo de macarrão instantâneo foi o item que demonstrou maior percentual de ingestão ausente 69,03%, dado diferente ao encontrado pela POF 2017-2018, onde a ingestão foi maior entre adolescentes do que em adultos e idosos (Brasil, 2020).

As bebidas adoçadas apresentaram uma porcentagem alta de consumo ausente. No entanto, os refrigerantes apresentaram um percentual alto de consumo não regular, entretanto como o critério de classificação considera um a quatro dias, não é possível afirmar que a frequência verdadeiramente é baixa. A PeNSE 2019, destacou que em comparação com 2015, ocorreu reduções nas proporções de adolescentes com consumo habitual de refrigerantes, supõe-se que esta redução pode estar associada às ações para diminuição relacionadas à prevenção do sobrepeso e obesidade. (Brasil, 2021).

A frequência de ingestão se mostrou baixa para doces e guloseimas, atingindo 60% de consumo não regular, diferente dos resultados encontrados na PeNSE 2019, apontam que houve maior ingestão de doces e guloseimas por adolescentes, alcançando 32,8%. (Brasil, 2021).

Metade dos adolescentes não consumiam biscoito recheado. Na POF 2017-2018, foi elevado o consumo deste alimento entre os adolescentes, evidenciando média de ingestão quase quatro vezes maior entre adolescentes do que entre as outras faixas etárias (Brasil, 2020).

O biscoito salgado/salgadinhos exibiu 53,98% de consumo não regular. As maiores proporções de consumo por adolescentes encontradas pela PeNSE 2019, foi de 49,3% para biscoitos salgados (Brasil, 2021).

Dessa forma, entende-se que a junção entre a preocupação em relação à alimentação e o consumo alimentar resultam em adolescentes dentro dos parâmetros adequados de estado nutricional.

Apesar do baixo consumo dos marcadores não saudáveis da alimentação, quanto aos marcadores saudáveis, grupos importantes como

frutas e hortaliças ainda se encontram abaixo do esperado, o que pode colaborar para o percentual de adolescentes com sobrepeso e obesidade. Graças a esse consumo baixo, houve uma porcentagem alta e equivalente a encontrada na PeNSE 2018, sendo de 27% na pesquisa e de 23,3% neste trabalho em relação aos adolescentes acima do peso adequado. Portanto, apesar de haver certa preocupação em relação aos alimentos consumidos, ainda há desequilíbrio nutricional que contribui para índices altos de adolescentes com algum grau de sobrepeso e obesidade. (Brasil, 2021).

Assim, é importante o profissional da nutrição estar presente e ter estratégias que possam alcançar este público a fim de orientá-los de forma adequada sobre a alimentação. A elaboração da lâmina educativa se mostra importante na amostra deste estudo.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo houve o predomínio público feminino, com média de 16,1 anos de idade, possuindo ensino médio incompleto.

Conclui-se no presente estudo que a maioria dos adolescentes participantes da nossa pesquisa possui um perfil socioeconômico alto, principalmente nas classes A, B1 e B2.

A maioria dos adolescentes exibiram condição eutrófica, e com estatura adequada para idade. Apesar do percentual considerável de excesso de peso.

No que diz respeito a telas e vídeos, a maioria dos adolescentes usam telas acima do recomendado. Ainda assim, não assistem vídeos sobre alimentação. Em termos de hábitos digitais, o Instagram é o aplicativo mais usado pelos integrantes da pesquisa.

Embora não se baseiam diretamente em figuras públicas para formar suas opiniões ou hábitos alimentares, muitos acreditam que essas figuras podem ter uma influência significativa sobre as escolhas dos jovens, e estão relativamente preocupados com a alimentação.

A investigação acerca do consumo alimentar dos participantes concluiu que os mesmos, portam um consumo alimentar abaixo do esperado referente aos marcadores saudáveis como frutas, verduras e legumes. O consumo de feijão e de leite foram os marcadores com maiores percentuais de consumo regular, porém, ainda assim abaixo do esperado.

Em relação aos marcadores não saudáveis, a frequência de consumo de doces e guloseimas, biscoitos salgados e salgadinhos, refrigerantes, bebidas adoçadas e fast-food foi não regular e, se mostrou ausente o consumo de bolachas recheadas e macarrão instantâneo.

Por fim, é importante evidenciar que muitos desses adolescentes não buscam orientação profissional com nutricionistas.

O técnico em nutrição desempenha um papel crucial nesse contexto, pois pode atuar diretamente na promoção de hábitos alimentares mais

saudáveis entre os adolescentes, ajudando a reverter padrões de consumo abaixo do ideal, como o consumo insuficiente de frutas, verduras, feijão e leite.

O técnico também pode esclarecer dúvidas sobre os efeitos de uma alimentação inadequada e oferecer estratégias para melhorar o consumo desses alimentos saudáveis. Além de poder trabalhar com as escolas e famílias para estabelecer práticas de alimentação saudável, levando em conta o perfil socioeconômico e os hábitos digitais desses jovens, que, por exemplo, têm maior acesso a mídias sociais, mas não consomem conteúdos relacionados à alimentação. Dessa forma, o técnico pode, além da orientação prática, contribuir com o nutricionista na criação de programas educativos que promovam mudanças nos hábitos alimentares e o uso consciente da tecnologia no contexto das refeições.

A devolutiva foi realizada pelo envio de uma lâmina educativa com os Dez Passos para uma Alimentação Saudável, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

## 9 REFERÊNCIAS

ABEP– ASSOCIAÇÃO BRASILEIRAS DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. São Paulo: ABEP, 2024.. Disponível em: <https://abep.org/criterio-brasil/>. Acesso em: 13 Nov. 2024.

ARRUDA NETA, Adélia da C. P. de *et al.* Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciênc saúde Coletiva**, v. 26, n.2, p. 3839–3851, ago. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/X6W9Y6gCZnCpf4WfVpjJsXM/>. Acesso em: 18 de Nov. 2024.

BASTOS, Alessandra S. P. *et al.* **Impactos das redes sociais na alimentação dos adolescentes**. 2023. Monografia (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) - Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/15593/1/Os%20impactos%20das%20redes%20sociais%20%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20dos%20adolescentes.pdf> . Acesso em: 05 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 28 Nov. 2024.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 132p. Disponível em: [https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/PENSE\\_Saude%20Escolar%202015.pdf](https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/PENSE_Saude%20Escolar%202015.pdf). Acesso em: 28 Ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Economia. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de Orçamentos familiares 2017 - 2018**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE 2020. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7222745/mod\\_resource/content/2/relatorio%20publicado%20IBGE\\_POF\\_2017\\_2018.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7222745/mod_resource/content/2/relatorio%20publicado%20IBGE_POF_2017_2018.pdf). Acesso em: 26 de Nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Economia. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 162p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101852>. Acesso em: 28 maio. 2024

CAMARA, Alex O.; MORAES Orlando M. G. de; RODRIGUES, Lucia. Tipos de leite e sua contribuição na ingestão diária de sódio e cálcio. **Ciênc saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, p. 3099-3106, Ago. 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n8/3099-3106/#>. Acesso em: 19 de Nov. 2024.

CANDIDO, Lully Stéfany de S.; CEZAR, Nadja Maria de A. P.; FORTES, Renata C. Risco nutricional em mulheres brasileiras por meio do uso das redes sociais e influência da mídia na insatisfação com a imagem corporal. **Brasília Med.** v. 59, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbm.org.br/pdf/v59a242.pdf>. Acesso em: 28 Ago. 2024.

CFN- Conselho Federal de Nutrição. **CFN emite nota pública sobre desinformação nutricional.** Brasília: CFN, 11 mar. 2022. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/cfn-emite-nota-publica-sobre-desinformacao-nutricional/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

DAMASCENO, Messias A.; BATISTA, Raiza P. **A influência das redes sociais na imagem corporal e no risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão integrativa.** 2023. Monografia (Bacharel) Fаметro- UNIFAMETRO, Fortaleza-CE, 2023. Disponível em: [http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/1503/1/MESSIAS%20ANDRADE%20DAMASCENO%20RAIZA%20PEIXOTO%20BATISTA\\_TCC.pdf](http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/1503/1/MESSIAS%20ANDRADE%20DAMASCENO%20RAIZA%20PEIXOTO%20BATISTA_TCC.pdf). Acesso em: 13 Ago. 2024.

FIGUEIRA, Taís R.; LOPES, Aline Cristine S.; MODENA, Celina Maria. Barreiras e fatores promotores do consumo de frutas e hortaliças entre usuários do Programa Academia da Saúde. **Rev Nutr**, v. 29, n. 1, p. 85–95, fev. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/xVD3hxwJLJCFgbBBfVLWTww/#>. Acesso em: 18 de Nov. 2024

GOMES, Maria Giselia da S.; GOMES, Giselma da S.; SILVA, Antonia G. da. Uso excessivo do celular pode causar doenças em adolescentes? In: COLÓQUIO INTERNACIONAL, 10. 2016, São Cristóvão/SE. **Educação e Contemporaneidade.** Aracaju: Educon, 2016. 1-10p. Disponível em: [https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/8947/40/Uso\\_excessivo\\_do\\_celular\\_pode\\_causar\\_doencas\\_em\\_adolescentes.pdf](https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/8947/40/Uso_excessivo_do_celular_pode_causar_doencas_em_adolescentes.pdf). Acesso em: 22 maio. 2024.

LADEIRA, Maíra R. S.; PEREIRA, Aline Maria L. Necessidades e recomendações nutricionais. IN: VITALLE, Maria Sylvania de S. *et al.* (Ed). **Medicina do adolescente: fundamentos e prática.** Rio de Janeiro: Atheneu, 2019. Cap.53, p. 390-400.

LIMA, Marcia *et al.* Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. **RBONE**, Criciúma - SC, v. 16, n. 103, p. 771-789, nov. 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2110>. Acesso em: 05 jun. 2024.

LUCENA, Joana Marcela S. de *et al.* Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. **Rev. Paul. Pediatr.**, São Paulo, v. 33, n. 4, p. 407-414, Dez. 2015. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0103058215000891?via%3DiHub> . Acesso em: 26 nov. 2024.

MARIANO, Alice *et al.* **Influência dos padrões de dietas da moda na mídia para adolescentes**. 2024. Monografia (Curso Técnico em Nutrição e Dietética)- Etec Cidade Tiradentes, 2024. Disponível em: [https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/21522/1/nut\\_2024\\_1\\_%20alicemariano\\_%20ainfluencia.pdf](https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/21522/1/nut_2024_1_%20alicemariano_%20ainfluencia.pdf). Acesso em: 21 nov. 2024.

MELO, Kerlany Janine A. *et al.* Influência da adesão de dietas restritivas e pressão estética no comportamento alimentar de estudantes universitários: uma revisão da literatura. **COOPEX**, v. 14, n. 4, p. 2856-2872, 2023. Disponível em: <https://coopex.unifip.edu.br/index.php/coopex/article/view/372/511>. Acesso em: 28 maio. 2024.

MORAES, Raquel B. de; SANTOS, Manoel Antônio dos; LEONIDAS, Carolina. Repercussões do acesso às redes sociais em pessoas com diagnóstico de anorexia nervosa. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 1178-1199, set./dez. 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4518/451872903019/451872903019.pdf>. Acesso em: 26 Nov. 2024.

MOURÃO NETTO, José Jeova *et al.* Atenção à saúde do adolescente na estratégia Saúde da Família: do individual ao grupal. **Adolesc. Saude**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 189-193, abr./jun. 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/319018967\\_Atencao\\_a\\_saude\\_do\\_adolescente\\_na\\_estrategia\\_Saude\\_da\\_Familia\\_do\\_individual\\_ao\\_grupal](https://www.researchgate.net/publication/319018967_Atencao_a_saude_do_adolescente_na_estrategia_Saude_da_Familia_do_individual_ao_grupal) Attention to teenagers health in Family Health strategy from individual to group care. Acesso em: 26 nov. de 2024.

OLIVEIRA, Juliana S. *et al.* ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 7, n. 50, p. 1-9, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006680>. Acesso em: 19 nov. 2024.

Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 33 p. : il. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marcadores\\_consumo\\_alimentar\\_atencao\\_basica.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marcadores_consumo_alimentar_atencao_basica.pdf). Acesso em: 12 Dez. 2024

Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde : Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 76 p. : il. – (Série G. Estatística e Informação em Saúde). Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes\\_coleta\\_analise\\_dados\\_antropometricos.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf). Acesso em: 12 Dez. 2024.



PAINI, Daniela; KIRSTEN, Vanessa R. Frequência e fatores associados ao consumo de frutas, verduras e legumes de adolescentes. **Saúde Pesq**, v. 14, n. (Supl. 1), p. e9029, 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). Acesso em: 19 de Nov. 2024.

PRIORE, Silvia Eloiza; FARIA, Franciane R. de; FRANCESCHINI, Sylvania do C. C. Adolescência. In: PRIORE, Silvia Eloiza *et al.*(Org.). **Nutrição e Saúde na Adolescência**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2010. p.1 - 6.

RIBEIRO, Patrícia Cristina P. B. **Influência das redes sociais nos hábitos alimentares dos adolescentes**. 2018. Monografia (Ciência da Nutrição) - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto-PT, 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/115463>. Acesso em: 13 nov. 2024.

SANTOS, Edirlei Machado dos *et al.* Saúde dos homens nas percepções de enfermeiros da estratégia saúde da família. **Revista de APS**, v. 20, n. 2, p. 231-238, 2017. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/index.php/aps/article/view/16058/8304>. Acesso em: 19 nov. 2024.

SBP- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de alimentação**: orientações para alimentação do lactente ao adolescentes, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. 4 ed. rev. ampl. São Paulo: SBP, 2018. 172p. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=3160985> . Acesso em: 19 jun. 2024.

SIDANI, Jaime E. *et al.* . The association between social media use and eating concerns among US young adults. **J Acad Nutr Diet**, v.116, n. 9, p.1465-1472, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27161027/>. Acesso em: 05 Jun. 2024.

SILVA, Luiza Eunice S. da.; CLARO, Rafael M. Tendências temporais do consumo de frutas e hortaliças entre adultos nas capitais brasileiras e Distrito Federal, 2008-2016. **Cad Saúde Pública**, v. 35, n. 5, maio 2019. Disponível em:[https://www.scielo.org/article/csp/2019.v35n5/e00023618/pt/?utm\\_source=researcher\\_app&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=RESR\\_MRKT\\_Researcher\\_inbound](https://www.scielo.org/article/csp/2019.v35n5/e00023618/pt/?utm_source=researcher_app&utm_medium=referral&utm_campaign=RESR_MRKT_Researcher_inbound). Acesso em: 18 de Nov. 2024

SILVA, Enid R. A. da; VAZ, Fabio M. Os jovens que não trabalham e não estudam no contexto da pandemia da covid 19 no Brasil. **Mercado de Trabalho** **70**, 2020. Disponível em: [https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/10414/1/bmt\\_70\\_jovens\\_que\\_nao.pdf](https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/10414/1/bmt_70_jovens_que_nao.pdf). Acesso em: 21 nov. 2024.

SILVA, Ana Sophia P. de A. P. **A influência do Instagram nas escolhas alimentares**. 2021. Dissertação (Mestrado em Publicidade e Marketing)Escola Superior de Comunicação Social, Lisboa, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/13901/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o%20de%20Mestrado%20-%20Ana%20Silva.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2024.

SILVA, Kaio G. S. da. *et al.* Adolescentes têm fome de quê? Fatores determinantes da escolha alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e6610917733-e6610917733, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17733>. Acesso em: 27 ago. 2024.

SILVA, Aline Daniela da C. e *et al.* Disponibilidade de equipamentos públicos de comércio no entorno de escolas públicas e consumo regular de frutas e hortaliças em adolescentes. **Rev paul pediatr.** São Paulo, v. 40, p. e2021062, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/7hgGywP9ntBYMRNgFKgqHFK/?lang=pt#>. Acesso em 21 nov. 2024.

SIMAS, Catia Filipa A. **A influência do *Instagram* nas escolhas nutricionais e de atividade física**. 2023. Dissertação (Mestrado em Estatística e Gestão da Informação)- Instituto Superior de Estatística e Gestão da Informação, Universidade de Lisboa, 2023. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/d826cc487669c0e20b298e463bf748ab/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 21 nov. 2024.

SOUSA, Janekeyla G. de *et al.* Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. **RBNE**, São Paulo-SP, v. 13, n. 77, p.87-93, fev. 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1259/862>. Acesso em: 13 Ago. 2024.

SUL21. Dieese contesta dados sobre jovens que não estudam nem trabalham. **Sul21**, 15 setembro de 2024. Disponível em: <https://sul21.com.br/noticias/geral/2024/09/dieese-contesta-dados-sobre-jovens-que-nao-estudam-e-nem-trabalham/>. Acesso em: 21 nov. 2024.

TABOGA, Ana Laura V.; SANTOS JUNIOR, Randolfo dos. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. **Psicologia, Educação e Cultura**, v. 25, n.1, p. 20-30, mai 2021. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/36684/1/PEC%20Maio%202021-20-30.pdf>. Acesso em: 12 Jun. 2024.

UNICEF- United Nations International Children's Emergency Fund. **Direito à alimentação de crianças e adolescentes**: O impacto da insegurança alimentar na realidade de crianças e adolescentes em estado de vulnerabilidade social. Brasil: UNICEF, 27 de junho de 2024. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/blog/direito-a-alimentacao-de-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 18 nov. 2024.

WHO- World Health Organization. **Adolescent-friendly health services for adolescents living with HIV: from theory to practice**. Geneva- Switzerland: WHO, 2019. 48p. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329993/WHO-CDS-HIV-19.39-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 30 Out. 2024.

## 10 ANEXOS

### A. ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO

Você foi convidado(a) a participar de uma pesquisa de TCC sobre “Análise da Influência das Redes Sociais no Conhecimento e Consumo Alimentar de Adolescentes”. O motivo que nos leva a estudar o assunto é analisar o impacto das redes sociais na vida dos adolescentes e como isso pode interferir nos hábitos alimentares e consumo alimentar. O procedimento de coleta de dados será feito através de um questionário online do Google Forms, sendo que os participantes serão requisitados apenas uma vez. O questionário é composto por questões socioeconômicas, de saúde, peso, altura, alimentação e o tempo do uso de tela. A participação no presente trabalho não acarretará nenhum risco ou desconforto ao participante. Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou perda de benefícios. Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Eu fui informado(a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. A professora orientadora Ana Cristina Gonçalves de Azevedo Figueiredo certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais. Também sei que em caso de dúvidas poderei chamar os estudantes Ana Clyvia Gomes da Silva, Érica Gomes dos Santos, Geovanna Amarães da Silva, Isabelle Ribeiro da Fonseca, Julia Andrade Silva Monteiro, Julia da Costa Gonçalves, a professora orientadora Ana Cristina Gonçalves de Azevedo Figueiredo, a instituição de ensino ETEC MANDAQUI, situada à R. Dr. Luís Lustosa da Silva, 303 Santana, São Paulo ou através do e-mail [midiasadolescentes3mtec@gmail.com](mailto:midiasadolescentes3mtec@gmail.com)

- Concordo em participar.
- Não concordo em participar.

## B. ANEXO B - QUESTIONÁRIO

Section 2 of 5

Informações pessoais ✕ ⋮

Questionário sobre a Análise da Influência das Redes Sociais no Conhecimento e Consumo Alimentar de Adolescentes

Nome <sup>\*</sup>

Short answer text

E-mail <sup>\*</sup>

Short answer text

Sexo ⋮ 📷 🗳️ Multiple choice

Feminino ✕

Masculino ✕

Prefiro não informar ✕

Idade (só o número) <sup>\*</sup>

Short answer text

Data de nascimento <sup>\*</sup> ⋮

Month, day, year 📅

Peso em quilos <sup>\*</sup>

Short answer text

Altura em centímetros (sem a vírgula) \*

Short answer text

Grau de escolaridade \*

- Ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo
- Ensino médio incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino superior incompleto

Em relação ao trabalho: \*

- Não trabalho
- Trabalho
- Trabalho e estudo

Quantidade de trabalhadores mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos 5 dias por semana

**B** *I* U  

Não tem

1

2

3

4 ou mais



Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para o uso particular \*

Não possui

1

2

3

4 ou mais

Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho \*

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

Quantidade de banheiros \*

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais



DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD autom3vel



Multiple choice



- Não possui ×
- 1 ×
- 2 ×
- 3 ×
- 4 ou mais ×

...

Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex \*

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

Quantidade de geladeiras \*

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

Quantidade de microcomputadores,  
considerando computadores de mesa,  
laptops, notebooks e netbooks e  
desconsiderando tablets, palms ou  
smartphones

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais



Quantidade de lavadora de louças \*

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

Quantidade de fornos de micro-ondas \*

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

Quantidade de motocicletas,  
desconsiderando as usadas  
exclusivamente para o uso  
profissional \*

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 

Quantidades de máquinas secadoras  
de roupas, considerando lava e seca \*

- Não possui
- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

Grau de instrução do chefe de família \*

- Analfabeto/ fundamental 1 incompleto
- Fundamental 1 completo/ fundamental 2 com...
- Fundamental 2 completo/ ensino médio inco...
- Ensino médio completo/ ensino superior inco...
- Ensino superior completo

A água utilizada neste domicílio é proveniente de: \*

- Rede geral de distribuição
- Poço ou nascente
- Outro meio

Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:

**B** *I* U  

- Asfaltada/Pavimentada
- Terra/Cascalho



Qual a sua preocupação quanto à \*  
alimentação?

- Não me preocupo
- Pouco preocupado
- Preocupado
- Muito preocupado
- MUITÍSSIMO preocupado

Aproximadamente quantas horas \*  
diárias você utiliza as redes sociais?

- menos de 1 hora/dia
- 1-2 horas/dia
- 2-3 horas/dia
- 3-4 horas/dia
- 4-5 horas/dia
- 5-6 horas/dia
- mais de 6 horas/dia



Qual rede social você mais utiliza? \*

- Televisão
- Facebook
- Youtube
- Twitter
- Instagram
- TikTok
- Other...

Qual âmbito de conteúdos que você <sup>\*</sup>  
mais procura?

- Notícias
- Viver saudável
- Exercício físico
- Músicas
- Moda/ beleza
- Other...

[Questions](#) [Responses](#) **114** [Settings](#)

Se você respondeu "Viver saudável" <sup>\*</sup>  
ou "Exercício físico", quais as  
palavras-chave que você mais  
pesquisou?

- Alimentação saudável
- Dieta para emagrecer
- Como ganhar massa muscular
- Alimentação para atletas
- Não respondi "Viver saudável" ou "Exercício fís...
- Other...



⋮  
Você costuma assistir vídeos sobre alimentação? \*

- Sim
- Não

⋮  
Você usa algum aplicativo para registro alimentar/ perda de peso/ exercício físico? Como My Fitness Pal ou Sweat \*

- Sim
- Não

Se você utiliza, qual? \*

- Não utilizo
- Other...

⋮  
Você se baseia no estilo de vida de alguma figura pública como exemplo a seguir? \*

- Sim
- Não

Se você se baseia, quem? \*

- Não me baseio
- Other...



Qual a rede onde segue? \*

- Não me baseio
- Televisão
- Facebook
- Youtube
- Twitter
- Instagram
- TikTok

Você conseguiu os mesmos resultados que a figura pública? \*

- Sim
- Não
- Não me baseio

Que tipo de conteúdo você prefere ver na página da figura pública na qual se referiu?

**B** *I* U  

- Não acompanho figura pública
- Alimentação
- Como manter a boa forma física
- Alimentação pré e pós treino
- As marcas dos produtos alimentares que habi...
- Dicas sobre jejum

Você acha que a imagem de uma \*  
figura pública em uma campanha  
publicitária poderá ser motivo para  
os jovens adquirirem esse produto  
alimentar?

- Sim
- Não

Você costuma assistir influencers que promovem um estilo de vida saudável, por exemplo Chloe Ting, Rita Lobo, Manu Cit, Ju Mamute, Rodrigo Góes, Paulo Muzy, Tadala e outros.

**B** *I* U  

- Sim
- Não
- Other...

Questions Responses **114** Settings

Você já fez ou faz algum desafio da internet? Como desafios de exercícios físicos ou alimentares (como dietas) \*

- Sim
- Não



Se sim, qual(is)? \*

- Nunca fiz
- Other...

Você tem o hábito de utilizar as redes \*  
sociais enquanto faz as refeições ao  
longo do dia?

- Sempre
- Às vezes
- Nunca

Já foi alguma vez ao nutricionista? \*

- Sim
- Não

Se respondeu que sim, assinale os \*  
principais motivos:

- Nunca fui ao nutricionista
- Aprender a comer saudável
- Perder peso
- Aumentar peso
-

Você considera que as funcionalidades on-line podem substituir a consulta a um nutricionista? \*

Sim

Não

...

Se sim, assinale os principais motivos:

**B** *I* U  

Funcionalidade online não substitui a consulta

Baixo custo

Não requer deslocação

Se sente desconfortável/ envergonhado

Considera que os resultados são semelhantes

Other...

Você acha que as redes sociais têm influências nas escolhas alimentares dos jovens? \*

Sim

Não

After

Quantos dias você consumiu cada um dos grupos alimentares nos últimos sete dias?

Description (optional)



Frutas \*

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias



Feijão \*

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Verduras (alface, couve, acelga, <sup>\*</sup>  
rúcula, escarola, brócolis e similares)

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Legumes (não considerar batata, <sup>\*</sup>  
aipim/mandioca/macaxeira, inhame  
e similares)

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias



Leite, queijos, iogurtes \*

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Hambúrgueres e nuggets \*

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Fast-food (hot dogs, hambúrgueres, \*  
batata frita, pizzas e similares)

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Embutidos (linguiça, salsicha, \*  
presunto e mortadela)

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Bebidas adoçadas (sucos em pó, \*  
sucos de caixinha)

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Refrigerantes \*

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Macarrão instantâneo \*

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

Biscoitos salgados e salgados de pacote/salgadinhos \*

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias



Bolacha recheada \*

- Nenhum dia
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

## 11 APÊNDICES

### A. APÊNDICE A - LÂMINA EDUCATIVA

**11 passos para a alimentação saudável de adolescentes**

1. Para orientação sobre a dieta, procure um profissional. Sabemos a importância do aspecto da beleza física na adolescência, assim como as informações erradas circulando nas redes sociais, por isso, a ajuda de um profissional é essencial.

2. Faça de 5 a 6 refeições ao dia. Além das refeições principais como café, almoço e jantar, faça lanches intermediários. Evite pular refeições.

3. Evite consumir alimentos industrializados (como salgadinhos, refrigerantes, biscoitos, frituras e alimentos de preparo instantâneo) em excesso.

4. Tome cuidado com as informações sobre alimentação vista na Internet. Pois nem tudo é verdade e podem ser falsas e prejudiciais.

5. Inclua mais frutas, verduras e legumes em suas refeições diariamente.

6. Priorize refeições mais coloridas, além de mais saudável, é mais atrativo aos olhos.

7. Coma arroz, massas e pães todos os dias, carboidratos de absorção lenta são fontes ricas e saudáveis, mas evite os açúcares.

8. Consuma leite e seus derivados (como queijos e iogurtes) todos os dias. Já que são alimentos ricos em cálcio, importantes na fase de desenvolvimento e crescimento.

9. Evite o consumo de energéticos e bebidas alcoólicas, pois possuem altas concentrações de cafeína e eletrólitos, ruins para os sistemas cardiovascular e renal, no caso de energéticos e no caso do álcool, pode causar doenças hepáticas, danos aos sistemas cardiovasculares e nervoso causados pelas suas substâncias.

10. Movimente-se. Evite ficar horas sentado em frente a TV ou computador. A prática de exercícios físicos estimula hormônios do sono, que é essencial para a fase.

11. Priorize escolhas saudáveis de lanche durante o dia a dia.

INSTITUTO PENSI, 2024. Acesso em: <https://institutopensi.org.br/alimentacao-saudavel-para-adolescentes/>