

# MÍDIAS SOCIAIS: A INFLUÊNCIA NA ALIMENTAÇÃO DOS ADOLESCENTES

ADRIELLE DAMASCENO SILVA DE SOUZA; ALINY LISBOA SEGLIA LIMA; DIENE LUIZE NICÁCIO DE LIMA; VANESSA CID GOMES

## RESUMO

As redes sociais tendem a crescer continuamente e o acesso a elas no meio dos adolescentes também, e é através disso que as marcas de alimentos e os influencers capitalizam essa tendência, comercializando os seus produtos e dietas nas mídias sociais. O objetivo deste estudo foi compreender a influência das mídias sociais nas escolhas alimentares dos adolescentes e a importância de se atentar as indicações de profissionais qualificados. Para alcançar esse propósito realizou-se uma revisão de literatura sobre o que acarreta o uso indevido de redes sociais no compartilhamento de dietas e os malefícios delas. Utilizando artigos científicos selecionados nas bases de dados *Scielo*, *PubMed* e *Google Acadêmico*, a partir da análise qualitativa de dados concluiu-se que há uma distorção visual ocasionada pelas redes sociais, oferecendo conteúdos que causam dependência virtual, a qual tem gerado inúmeras consequências na vida dos adolescentes, especialmente no relacionamento social, no desenvolvimento individual e nas alterações alimentares e físicas.

**Palavras-chave:** Mídias sociais, alimentação, nutrição, adolescente.

## 1. INTRODUÇÃO

Conforme Carlos Medeiros et al (2018) a alimentação é considerada uma necessidade mais básica do ser humano, bem como, fundamental para que também possa se desenvolver em todos os sentidos, além do prato da comida sobre a mesa e na hora do almoço [1]. É de conhecimento geral que para a manutenção do corpo se faz necessário uma alimentação saudável. De acordo Size e Whitney (2003) a alimentação é um dos fatores mais importantes em qualquer fase da vida para promover a saúde e prevenir doenças. Através de uma alimentação balanceada o organismo obtém energia e nutrientes necessários ao seu desenvolvimento.

O período da adolescência é caracterizado pelo crescimento físico e desenvolvimento rápido, ganho de massa muscular e óssea, acarretando o aumento da necessidade de nutrientes. Os benefícios da alimentação saudável é um sinônimo de mais saúde e qualidade de vida, diminuição do risco de doenças com o aumento da imunidade, aumento da energia e redução do cansaço físico e mental (BRASIL, 2013) [2].

As redes sociais são sinônimo de comunicação, tecnologia, e informação, que de acordo com a sua implantação foi se renovando, gerando um acesso fácil e rápido que trouxe aos usuários da tecnologia um uso exacerbado da mesma, podendo acarretar um impacto desfavorável na vida de adolescentes.

Para muitas crianças e adolescentes, a palavra saúde não está associada a hábitos alimentares saudáveis, a escola exerce influência na formação cognitiva e humana, por isso se torna um lugar ideal para incentivar uma alimentação consciente e saudável, pontuando os riscos que a internet pode trazer na comparação de corpos perfeitos. É de suma importância destacar o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que também surge como uma possibilidade para o redimensionamento das ações desenvolvidas na escola, podendo ter um papel estratégico para mudanças das práticas alimentares escolares, o mesmo tornou-se uma importante estratégia para melhorar a segurança alimentar e nutricional dos alunos através da promoção do direito humano à alimentação adequada (CUNHA, 2010) [3]

Dessa forma, dentro desse contexto é esperado que os adolescentes possuam hábitos não tão saudáveis que desfavoreçam sua saúde a médio e longo prazo, e com o

uso acentuado das mídias sociais é possível verificar mudanças intensificadas nas vidas dos mesmos. É imprescindível que devemos alertar e conscientizar de forma saudável e com cuidado os adolescentes e cuidadores/responsáveis com a prática de uma alimentação adequada e de qualidade, advertindo sobre o quão maléfico possa ser o uso agravado da internet.

2.

## **2. METODOLOGIA**

Este estudo se refere a uma revisão de literatura e, para a realização do mesmo, foram pré-estabelecidos e delimitados critérios de inclusão dos artigos selecionados. Os critérios de inclusão foram artigos relacionados ao título, que tinham como público-alvo adolescente, sendo avaliado a influência de mídias sociais no comportamento alimentar, alguns dos estudos também incluíam transtorno alimentar relacionado a imagem.

Para o desenvolvimento deste estudo foi formulado a seguinte pergunta: as mídias sociais acarretam transtorno alimentar na adolescência? Foram utilizadas as seguintes plataformas de busca: *PubMed*, *Scielo* e *Google Academico*. A busca foi feita durante os meses de agosto a novembro do atual ano, e foram incluídos vinte e três artigos, selecionados dentre os períodos de 2010 a 2022, escritos em inglês e português. As palavras chaves utilizadas foram: mídias sociais, alimentação, nutrição e adolescente.

## **3. DESENVOLVIMENTO**

A internet se conecta com seus “seguidores” por meio de blogs, sites atualizados, redes sociais, muitas vezes com artigos baseados em opiniões amplamente compartilhados sobre tópicos específicos ou simplesmente dando opiniões pessoais sobre. Os influenciadores que compartilham informações sobre nutrição não precisam ser nutricionistas qualificados, levantando preocupações sobre a credibilidade das informações disponíveis. As consequências do público em seguir conselhos baseados em opinião podem ser prejudiciais, ocasionando diversas vezes uma obsessão por comer uma dieta saudável ou supostamente saudável que é compartilhada em redes sociais (TURNER, P. G., LEFEVRE, C. E., 2017) [4]

Segundo o IBGE, cerca de 90,0% dos domicílios do país em 2021 têm acesso à internet, sendo assim, o acesso de usuários nas mídias sociais vem crescendo cada dia mais. As mídias sociais permitem aos usuários uma autoapresentação feita de forma seletiva e acentua características e traços positivos ou negativos. Desse modo, ocorre uma construção estratégica do sujeito, o qual não necessariamente condiz com a realidade. Assim ocorre uma comparação com esses perfis criados para a mídia, podendo prejudicar aspectos como o bem-estar e a autoavaliação, de modo que ao se compararem começam a mudar a percepção de sua vida particular, acarretando a uma visão distorcida de si mesmo (MACKSON, 2019) [5].

Como sugere Livingstone (2010), os usos de aparelhos que promovem acesso às mídias podem abranger as formas de contato, de conteúdo e de conduta. Entre os principais problemas que chamam a atenção de especialistas e pesquisadores nessa área estão experiências que incluem diversas formas de acessos a conteúdos inadequados, como pornográficos, discriminatórios e de ódio, os contatos potencialmente nocivos, e a conduta problemática e de invasão de privacidade. [6]

Várias pessoas confundem os termos redes sociais e mídias sociais, muitas vezes usando-os de forma errônea. Eles não significam a mesma coisa. O primeiro é uma categoria do último (TELLES, 2010, p. 18) [7]. Logo, mídias sociais são canais online que permitem o relacionamento e o compartilhamento de conteúdo entre os usuários. Para que seja considerada uma mídia social, a plataforma, site ou aplicativo, deve garantir alguns objetivos: (a) promover a interação ativa entre usuários; (b) permitir a divulgação descentralizada de conteúdo e; (c) incentivar a participação colaborativa (ECDD, 2020) [8]. Portanto, podemos concluir que por ser um veículo de comunicação a mídia social pode promover também a saúde (BARROS et al, 2018) [9].

As mídias sociais podem ter tanto impactos positivos como negativos dentro do âmbito da saúde. Os benefícios se encontram na propagação em potencial de alcançar um número significativo de pessoas, porém, ao mesmo tempo que isso é um ponto positivo pode se tornar negativo dependendo de como passam as informações (STELLESFSON, M., et al, 2020) [10]

Outra situação nociva das mídias sociais é a comparação de imagem, realizada de forma mais exacerbada na rede social “Instagram”, pois é onde acontece o maior compartilhamento de imagens do mundo. O que predomina na aparência corporal é o fitness ideal, onde o padrão feminino é a aparência magra-atlética e o padrão masculino é a exibição muscular, ambos inclui dietas restritivas, exercícios intensificados com adição de fotos de “antes” e “depois”, acarretando assim, que os usuários da rede sofram com insatisfação corporal e transtornos alimentares pois não se adaptam ao padrão evolutivo fitness (ROBINSON, L., et al, 2017) (PRICHARD, I., et al, 2018) (DUMAS, A., DESROCHES, S., 2019) (DI BISCEGLIE, S., ARIGO, D., 2019) [11, 12, 13, 14].

A adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde, é o período de transição da infância para a fase adulta. Também é o período em que ocorrem transformações físicas, biológicas e psicológicas, influenciadas pela maturação de hormônios sexuais. Dentre essas mudanças, podemos citar os questionamentos sobre a vida, formação de grupos e afirmação da imagem pessoal, logo os questionamentos e o não enquadramento nos padrões aprendidos podem surgir de forma mais latente, trazendo insatisfação e sofrimento [15].

É importante pontuar que a atual geração de adolescentes já nasceu na era digital, e eles são importantes consumidores de tendências e usam intensamente as mídias sociais como principais modos de comunicação e fontes de informações, e essas últimas parecem exercer importante influência sobre a insatisfação corporal. Em 2017, verificou-se em uma pesquisa com adolescentes em uma escola pública no interior de São Paulo, em que eles acessam o *Instagram* 10 vezes ao dia, apresentaram 4,7 vezes mais chances de serem insatisfeitas com sua imagem corporal. Nessa mesma pesquisa, em torno de um quarto citou que as redes sociais eram fontes de informação sobre o que é um corpo saudável, e influenciavam na percepção e relação com o corpo. A maioria, mesmo eutróficas, estava insatisfeita com sua imagem corporal, principalmente com o desejo de ter uma silhueta menor [16]. Relataram também se sentir influenciadas na percepção e relação com seus corpos, e os meios citados são: enaltecimento da “beleza magra”, por meio de exposição de corpos perfeitos, com fotos e vídeos.

A pesquisa TIC Kids *Online* revela que o uso da internet proporciona às crianças e adolescentes tanto oportunidades de se desenvolver e socializar como situações

geradoras de risco. Algumas dessas situações está o bullying, que possui características relacionadas a “ameaças”, “contar mentira sobre a minha pessoa”, pornográfica como vídeos ou imagens de sexo. Também é observado o elevado percentual de adolescentes que tiveram contato com pessoas que não conheciam pessoalmente, contato com conteúdo inadequados e métodos para emagrecer nocivos à saúde, sendo o último sendo mais comum entre as meninas [17].

Resultados Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PENSE), realizou com adolescentes de escolas públicas e privadas de todas as capitais brasileiras, onde foi revelada o alto percentual de adolescentes que consomem frequentemente em 5 dias ou mais, por semana, alimentos ricos em açúcar e gordura, associados a hábitos sedentários [18].

A alimentação dos jovens vem sendo cada vez mais discutidas, pois podemos perceber muito a influência da mídia com um grande impacto no aumento da ingestão de alimentos de baixa qualidade nutricional. Com isso, a nutrição e a alimentação são temas de interesse da saúde pública, no entanto, sabemos o quanto é difícil ter uma alimentação saudável nessa fase, os adolescentes muitas vezes escolhem o que é mais sociável entre o seu grupo e grande parte desse comportamento vem sendo incentivado e reforçado pelo marketing.

A alimentação saudável não se pauta apenas na receita pré-concebida e universal, mas também, no respeito aos atributos coletivos e individuais impossíveis de serem massificados. Por outro lado, identificam-se princípios básicos que devem nortear as práticas alimentares e a promoção da saúde e prevenção de doenças.

Porém de acordo com Recine & Radaelli (2022) os princípios básicos da alimentação realmente saudável são:

- Variedade: É importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.
- Moderação: Não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.

■ Equilíbrio: Quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco” [19]

Os autores Martinelli & Carvalli (2019) afirmam que as preocupações em relação à alimentação nos últimos anos se transformaram em conjunto com o tempo. Diante do pensamento dos autores, uma alimentação saudável antigamente era considerada aquela completa e quantitativamente suficiente, harmoniosa em sua composição e apropriada a sua finalidade e a quem se destina. Todavia, havia-se também preocupações a despeito do método de alimentação da sociedade que se encontravam em um elevado consumo de alimentos com alto teor de açúcar, sódio e gordura [20].

A alimentação e a nutrição constituem como requisitos básicos para promoção e proteção da saúde, possibilitando também o crescimento e o desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania, afirma a autora Anelize Rizzolo (2005) [21].

Maluf & Menezes (2000) relatam que a qualidade dos alimentos está relacionada a sua sanidade, em outras palavras, as pessoas possuem direito de ter acesso a alimentos de boa qualidade nutricional e isentos de componentes químicos que possam se tornar prejudicial à saúde humana. Outro fator destacado pelos autores são os hábitos e a cultura alimentar, pois, existem uma dimensão do patrimônio cultural que está ligada a preferências alimentares das comunidades locais e suas práticas de preparo para o consumo.[22]

Porém, infelizmente, na atual sociedade que é ditada por regras de mídias sociais o princípio básico da alimentação é diversas vezes ignorado. Segundo a autora Sonia Oliveira (2016) as escolhas alimentares da sociedade revelam uma situação preocupante, pois, muitas vezes arriscam sua saúde, mesmo sabendo que determinado alimento pode ser prejudicial. Com isso, esclarece: Se você gosta tanto de “comidas insalubres” está disposto a aceitar o risco de doenças e morte prematura. [23]

#### **4. CONCLUSÃO**

Com os estudos podemos ver que as redes sociais têm se desenvolvido muito para que a comunicação possa chegar de forma rápida a todos, a internet traz aos usuários diversos conteúdos, porém indivíduos que possuem uma dependência virtual podem desenvolver múltiplas consequências e em diferentes áreas, como em relacionamento social, desenvolvimento individual, alterações alimentares e físicas.

O processo de desenvolvimento do ser humano passa por diversas fases e a da adolescência é uma das mais importantes pois, nela que é constituída a sua identidade e se houver uma interrupção nesse processo, pode ocasionar transtorno no futuro, é imprescindível que a família/cuidador saiba desenvolver esse processo de forma prazerosa para que não possa trazer prejuízos futuros.

Dessa forma, somos levados a acreditar que se faz necessário a observação do vício virtual na fase da adolescência e isso pode ser acompanhado tanto no contexto escolar como no âmbito familiar, o ambiente escolar é um local privilegiado para exercer atividades educativas com a alimentação para o aprendizado do alimento saudável. É de suma importância trazer uma reflexão a cerca deste questionamento para dentro de suas casas, alertando de forma consciente os responsáveis, e assim garantindo a construção de hábitos saudáveis que vão agir como um fator de prevenção de futuras doenças. Para concluir esse estudo deixamos aqui a frase do filósofo Hipócrates: “Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

[1] MEDEIROS, C A B. et al. Segurança alimentar e alimentação saudável para todos. 1 edição. Brasília, DF : Embrapa, 2018.

[2] Resolução nº. 26 de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do PNAE. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 18 jun. 2013. Seção 1, p. 07. Acesso em 23 de novembro de 2022

[3] CUNHA, E.; SOUSA, A. A.; MACHADO, N. M. V. A alimentação orgânica e as ações educativas na escola: diagnóstico para a educação em saúde e nutrição. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.15,n.1,p.39-49, 2010. Disponível em:



<https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100009> Acesso em 10 nov 2022

[4] Turner P.G., Lefevre C.E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat. Weight Disord.* 2017;22:277–284 Disponível em <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2> Acesso em 10 nov 2022

[5] MACKSON, Samantha B.; BROCHU, Paula M.; SCHNEIDER, Barry A. Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media & Society*, p. 1461444819840021, 2019 Disponível em <https://doi.org/10.1177/1461444819840021> Acesso em 10 nov 2022

[6] Dias, V. C., Lima, N. L., Viola, D. T. D., Kelles, N. F., Gomes, P. S., & Silva, C. R. (2019). Adolescentes na Rede: Riscos ou ritos de passagem?. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, 1-15. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003179048>. Acesso em: 04 nov. 2022.

[7] TELLES, André. A revolução das mídias sociais: cases, conceitos, dicas e ferramentas. São Paulo: M. Books, 2010

[8] ESCOLA DE COMUNICAÇÃO E DESIGN DIGITAL – ECDD. A área de mídias sociais: saiba o que é, a história e o mercado de trabalho. 2020. Disponível em: Acesso em: 27 de setembro de 2022.

[9] BARROS, I. S.; COSTA, M. S. de O.; DE OLIVEIRA, R. C.; SANTA BARBARA REHEM, T. C. M.; DE SOUSA, M. F.; MENDONÇA, A. V. M. Alimentação saudável na mídia de massa e promoção da saúde: percepções sociais de agentes comunitários. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 35–43, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/21230>. Acesso em: 10 nov. 2022.

[10] Stellefson M., Paige S.R., Chaney B.H., Chaney J.D. Evolving Role of Social Media in Health Promotion: Updated Responsibilities for Health Education Specialists. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020;17:1153. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17041153> Acesso em: 5 nov. 2022

[11] Robinson L, Prichard I, Nikolaidis A, Drummond C, Drummond M, Tiggemann M. Idealised media images: the effect of fitspiration imagery on body satisfaction and

exercise behaviour. *Body Image*. 2017;22:65-71 Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001> Acesso em 5 nov. 2022

[12] Prichard I, McLachlan AC, Lavis T, Tiggemann M. The impact of different forms of #fitspiration imagery on body image, mood, and self-objectification among young women. *Sex Roles*. 2018 Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0830-3> Acesso em: 5 nov. 2022

[13] Dumas A-A, Desroches S. Women's use of social media: what is the evidence about their impact on weight management and body image? *Curr Obes Rep*. 2019 Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13679-019-0324-4> Acesso em: 5 nov 2022

[14] Di Bisceglie S, Arigo D. Perceptions of #fitspiration activity on Instagram: patterns of use, response, and preferences among fitstagrammers and followers. *J Health Psychol*. 2019 Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105319871656> Acesso em 5 nov 2022

[15] AMARAL, A. M. S.; SANTOS, D.; PAES, H. C. da S.; DANTAS, I. dos S.; SANTOS, D. S. S. dos. ADOLESCÊNCIA, GÊNERO E SEXUALIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *Revista Enfermagem Contemporânea*, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 62–67, 2017. DOI: 10.17267/2317-3378rec.v6i1.1114. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/1114>. Acesso em: 4 nov. 2022.

[16] LIRA, Ariana Galhardi e ALVARENGA, Marle dos Santos e GANEN, Aline de Piano. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, n. 3, p. 164-71, 2017 Tradução . . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166> Acesso em: 04 nov. 2022.

[17] CGI. TIC Kids online Brasil 2015: Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: Comitê Gestor de Internet no Brasil, 2016. Disponível em <https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2015/> Acesso em: 24 nov. 2022

[18] Silva, Julyana Gall da. Ferreira, Márcia de Assunção. Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0072> Acesso em: 25 nov. 2022.

[19] Alimentação Saudável. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf)> Acesso em:

[20] Martinelli, Suellen Secchi e Cavalli, Suzi Barletto. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 24, n. 11, pp. 4251-4262. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>. Acesso em 26 nov. 2022.

[21] DE OLIVERIA PINHEIRO, Anelise Rizzolo A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. *Saúde em Debate*, vol. 29, núm. 70, mayo-agosto, 2005, pp. 125-139 Centro Brasileiro de Estudos de Saúde Rio de Janeiro, Brasil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4063/406345255003.pdf>. Acesso em 26 nov. 2022

[22] Caderno Segurança Alimentar. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Renato-Maluf-2/publication/266884132\\_Caderno\\_%27Seguranca\\_Alimentar%27/links/55fd51be08aeafc8ac5da567/Caderno-Seguranca-Alimentar.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Renato-Maluf-2/publication/266884132_Caderno_%27Seguranca_Alimentar%27/links/55fd51be08aeafc8ac5da567/Caderno-Seguranca-Alimentar.pdf)> Acesso em:

[23] SOARES, S. Kant em defesa da alimentação saudável [Kant in defense of healthy food]. *Princípios: Revista de Filosofia (UFRN)*, [S. l.], v. 23, n. 41, p. 105–123, 2016. DOI: 10.21680/1983-2109.2016v23n41ID10184. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/principios/article/view/10184>. Acesso em: 26 nov. 2022.