

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PROFESSOR CAMARGO ARANHA
CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**Alyne Pezzotti da Silva Alvarenga
Bárbara Cabral Mesquita
Caíque Souza Alves
Eduarda Batista Lima
Izabelly Fernanda Pereira**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES DE
ADOLESCENTES**

São Paulo
2025

Alyne Pezzotti da Silva Alvarenga

Bárbara Cabral Mesquita

Caíque Souza Alves

Eduarda Batista Lima

Izabelly Fernanda Pereira

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Paula Souza, ETEC Professor
Camargo Aranha, como requisito parcial para
a obtenção do diploma de Técnico em
Nutrição e Dietética.

Orientadora: Professora Marina Favalli

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho para todos que contribuíram, seja direta ou indiretamente, no desenvolvimento do nosso trabalho. Aos nossos familiares, pelo apoio e incentivo. Aos nossos amigos, pela compreensão em nossos momentos de ausência temporária. A nós mesmos, como grupo, pela parceria, resiliência e dedicação para a realização desse projeto.

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste trabalho de conclusão de curso contou com a colaboração de diversas pessoas, dentre as quais agradecemos: À professora e orientadora Marina Favalli, que durante um ano nos acompanhou e nos deu o auxílio necessário para o desenvolvimento de nosso projeto. Aos professores do curso de Nutrição e Dietética, que, através de seus ensinamentos, nos permitiram concluir esse trabalho. A todos que concordaram em participar de nossa pesquisa, colaborando no processo de obtenção de dados.

“Que o teu alimento seja o teu remédio, e que o teu remédio seja o teu alimento”

Hipócrates

RESUMO

A adolescência é uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por profundas mudanças físicas, psicológicas e sociais que levam à construção da identidade. Com o avanço tecnológico e a facilidade de informações, as redes sociais desempenham uma nova compreensão de padrões alimentares entre os adolescentes. Diante disso, este trabalho teve como objetivo compreender a influência e os impactos negativos das redes sociais nos hábitos alimentares de adolescentes e, com isso, combater a desinformação e conscientizar a população juvenil. Para obter dados, foi realizado um questionário que relata a razão e o porquê dos fatores em questão (ou mencionados). Os dados apontam que quase 80% dos jovens já foram influenciados pelas mídias sociais, evidenciando as inadequações em seus comportamentos alimentares e problemas com a autoimagem. Os estudos revelaram que as redes sociais influenciam de maneira desfavorável a alimentação dos usuários adolescentes, contribuindo para o aumento da insatisfação com o corpo e para o surgimento de condutas mais graves, como transtornos alimentares.

Palavras-chaves: Adolescentes, Mídia, Influência

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase between childhood and adulthood, marked by profound physical, psychological, and social changes that lead to build our identity. With technological advancements and the availability of information, social media is playing a new role in the understanding of eating patterns among adolescents. Therefore, this study aimed to understand the influence and negative impacts of social media on adolescent eating habits, thereby combating misinformation and raising awareness among young people. To obtain data, a questionnaire was administered that reported the reasons and reasons for these factors. The data indicate that almost 80% of young people have been influenced by social media, highlighting inadequate eating habits and self-image issues. Our research have revealed that social media negatively influences adolescent users' eating habits, contributing to increased body dissatisfaction and the emergence of more serious behaviors, such as eating disorders.

Keywords: Teenagers, Media, Digital Influence

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVO GERAL E ESPECÍFICOS.....	11
2.1. Objetivo geral	11
2.2. Objetivos específicos	11
3. METODOLOGIA.....	12
4. DESENVOLVIMENTO.....	14
4.1. Adolescência e comportamento alimentar	14
4.2. Redes Sociais: a cultura da imagem e viralização de conteúdos.....	14
4.2.1. Principais plataformas utilizadas por adolescentes.	15
4.2.2. O papel dos influenciadores digitais na formação de opiniões.	15
4.3. Culto ao corpo e padrões estéticos irrealistas.....	16
4.3.1. A influência de comparação social.	16
4.3.2. Pressão estética imposta por perfis fitness, celebridades e filtros.....	16
4.4. Influência das Redes Sociais nos Hábitos Alimentares	16
4.4.1. Divulgação de dietas da moda, detox, restrições alimentares sem orientação.....	17
4.4.2. Dados de pesquisas recentes (IBGE, Fiocruz etc.) sobre o comportamento alimentar adolescente.....	17
4.5. A importância da nutrição na adolescência	17
4.5.1. Período de demandas nutricionais específicas	17
4.5.2. Prevenção de doenças na vida adulta.....	18
4.5.3. Autonomia e agência no cuidado.....	18
4.6. Riscos à Saúde: Transtornos Alimentares e Comportamentos de Risco	19
4.6.1. Relação entre redes sociais e o aumento de transtornos como anorexia, bulimia e compulsão alimentar.....	19
4.6.2. O papel da desinformação nutricional.	19
4.7. Educação Nutricional e Intervenção Crítica	19
4.7.1. A importância da atuação de nutricionistas e técnicos em Nutrição.....	19
4.7.2. Estratégias para educação alimentar e combate à desinformação.	20
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
7. REFERÊNCIAS.....	39
8. APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS	43

9. APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).....	44
10. APÊNDICE C – FOLDER INFORMATIVO.....	45

1. INTRODUÇÃO

A ascensão da internet marcou uma revolução na sociedade, ampliando de forma notável a rapidez na comunicação e eliminando as fronteiras geográficas. Isso se traduz na capacidade de trocar informações instantaneamente em uma escala global (Moraes; Silva; Silva, 2014). Com o avanço da tecnologia e a facilidade de acesso às informações, as redes sociais trouxeram uma nova compreensão de padrões alimentares na prevalência de compulsão alimentar e transtornos alimentares entre adolescentes. Além das imagens potencialmente prejudiciais que estão sendo divulgadas, muitos influenciadores são pagos para promover produtos que incentivam a perda de peso. Neste cenário, a intervenção nutricional torna-se essencial para orientar os adolescentes em relação a escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas, minimizando os impactos negativos da exposição às redes sociais.

Entre as estratégias recomendadas, a educação alimentar e nutricional (EAN), que tem sido como forma de promover mudanças nos hábitos alimentares da população e promover educação nutricional.

Diante desse assunto, surge a seguinte questão: as influências das mídias sociais impactam negativamente os hábitos alimentares dos adolescentes?

Com base nessa indagação, o objeto geral desse trabalho é promover a educação nutricional, combater a desinformação e conscientizar a população juvenil sobre os riscos associados a esses comportamentos.

Esse estudo foi desenvolvido com abordagem bibliográfica, quantitativa, com análise e coleta de dados, como o resultado do questionário, para compreender a magnitude do problema e identificar tendências, qualitativa que visa compreender a influência dos jovens, permitindo uma compreensão aprofundada das necessidades e desafios enfrentados. A metodologia ocorreu por meio de coleta de dados em duas escolas que possuíam jovens em torno de 14 a 16 anos, aplicamos questionários para os adolescentes sobre seus hábitos alimentares, em seguida analisamos com base em artigos já publicados sobre a alimentação juvenil e por fim fizemos uma devolutiva de resultados em forma de palestra.

Espera-se que os resultados obtidos contribuam para a discussão sobre a importância da atuação do nutricionista para o aprimoramento das estratégias de

educação alimentar voltadas para a diminuição dos impactos gerados pelas mídias sociais.

2. OBJETIVO GERAL E ESPECÍFICOS

2.1. Objetivo geral

Analisar os impactos da influência das redes sociais nos hábitos alimentares de adolescentes.

2.2. Objetivos específicos

- Investigar os hábitos alimentares de adolescentes na atualidade;
- Examinar os tipos de conteúdos relacionados à alimentação consumidos nas redes sociais por adolescentes;
- Identificar possíveis efeitos da influência digital sobre o comportamento alimentar desse público;
- Propor estratégias educativas que conscientizem sobre os riscos associados à influência negativa das redes sociais na alimentação.

3. METODOLOGIA

O trabalho teve início com a pesquisa bibliográfica, que teve como objetivo analisar pesquisas e artigos já publicados sobre a influência midiática na alimentação de adolescentes e como essa problemática impacta seus hábitos alimentares. A revisão de literatura foi realizada por meio da consulta a artigos científicos disponíveis em plataformas como SciELO, manuais do Ministério da Saúde, o *Guia Alimentar para a População Brasileira* e o Google Acadêmico. Foram utilizados termos de busca como: “hábitos alimentares na adolescência”, “efeito das mídias sociais nos hábitos alimentares dos adolescentes” e “hábitos saudáveis na adolescência”. Essa pesquisa possibilitou o embasamento teórico do tema, reforçando a importância de uma alimentação adequada para adolescentes nesse contexto.

A pesquisa de campo foi realizada no Colégio Objetivo Carpe Diem (instituição particular) e no Colégio Áurea Ribeiro Xavier Lopes (instituição pública), ambos localizados no bairro Parque São Lucas, na cidade de São Paulo (SP). O público-alvo foi composto por adolescentes de 15 e 16 anos matriculados nessas instituições. As duas escolas foram escolhidas por oferecerem disponibilidade e abertura para a realização da pesquisa. Entendemos que o trabalho contribuiu para promover uma reflexão necessária entre os alunos participantes.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário impresso (Anexo A), aplicado de forma voluntária. O questionário continha 15 perguntas fechadas que poderiam ser respondidas apenas com alternativas e teve como objetivo obter informações sobre: faixa etária, gênero, tempo de tela em redes sociais, principais redes utilizadas, se já se sentiram tentados a seguir tendências de dieta divulgadas por influenciadores digitais, hábitos alimentares, prática de atividade física e percepção da autoimagem. Esse instrumento forneceu subsídios para a construção dos resultados do trabalho na forma de tabulação simples, e consideramos essa etapa bem-sucedida.

O mesmo questionário foi postado em um grupo com alunos da escola em formato de Google Formulário (Forms) a fim de aprofundarmos a pesquisa e conseguir um número de adolescentes maior para nossa pesquisa. Ele continha as mesmas 15

perguntas também de forma alternativa e foi respondido por 34 alunos da ETEC Professor Camargo Aranha.

O estudo foi conduzido de acordo com os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regula pesquisas com seres humanos. Foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Anexo B), entregue aos responsáveis um dia antes da coleta, garantindo o consentimento para o uso dos dados na pesquisa.

Além disso, foi realizada uma apresentação em formato de slides, com dados tabulados a partir dos questionários, servindo como devolutiva às escolas e aos alunos participantes. Nessa apresentação, abordamos temas como hábitos alimentares na adolescência, influência das mídias, consequências e propostas de intervenção.

Também foi entregue um folder informativo (Anexo C), com orientações sobre alimentação saudável e, como forma de agradecimento e incentivo a uma boa alimentação, os alunos receberam uma barra de proteína.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1. Adolescência e comportamento alimentar

O Ministério da Saúde, seguindo a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), considera adolescência o período dos 10 aos 19 anos, 11 meses e 29 dias, enquanto a juventude se estende dos 15 aos 24 anos. Dessa forma, os últimos anos da adolescência coincidem com os primeiros anos da juventude (BRASIL, 2023).

A adolescência constitui uma etapa de intensas transformações biológicas, emocionais e sociais, que impactam diretamente a construção da identidade e as formas de interação com o meio. Fisicamente, o corpo sofre alterações rápidas, relacionadas ao desenvolvimento puberal e à formação da imagem corporal, elemento central na autoavaliação do adolescente. Emocionalmente, observa-se a predominância de sentimentos ambivalentes, variando entre entusiasmo e bem-estar, e estados de insegurança ou tristeza, refletindo a instabilidade típica desse período. No âmbito social, caracteriza-se pela busca por aceitação e reconhecimento, expressa em representações ligadas a ser “bem-aceito”, “querido” e “elogiado”, revelando a importância dos vínculos afetivos e da validação externa na formação do autoconhecimento. (ASSIS et al., 2019)

A construção dos hábitos alimentares de um jovem pode depender de fatores sociais, familiares, ambientais e até genéticos, os quais podem ser modificados ao longo do tempo, influenciados pela situação socioeconômica, ambiente escolar e redes sociais (ROSSI et al., 2009)

4.2. Redes Sociais: a cultura da imagem e viralização de conteúdos

As redes sociais são plataformas digitais que permitem a comunicação e o compartilhamento de informações entre indivíduos e organizações, e, juntamente da internet, configuram-se como um espaço democrático, onde qualquer pessoa pode produzir e difundir conteúdo com finalidades recreativas ou profissionais. A primeira rede social, denominada Bulletin Board Systems (BBS), serviu como precursora de plataformas posteriores que valorizavam a interação, como o ICQ (1997). Modelos mais próximos das redes atuais surgiram com o MySpace (2003) e o Orkut, que abriram caminho para o Facebook, o Twitter (X) e o Instagram. (VERMELHO et al., 2019).

As redes sociais têm potencial para influenciar modismos alimentares entre adolescentes, gerando comportamentos passageiros, porém intensos, que se disseminam rapidamente devido à ausência de avaliação crítica sobre sua adequação pessoal (OLIVEIRA DA SILVA et al., 2021) A cultura da imagem constitui um dos pilares centrais da formação do imaginário contemporâneo, marcada pela influência das tecnologias como fotografia, cinema, vídeo e mídias digitais na maneira como as pessoas percebem o mundo, a si mesmas e os outros. A rápida reprodução de imagens molda desejos, afeta a memória e constrói um modelo idealizado de realidade, ao mesmo tempo em que pode gerar empobrecimento da imaginação e passividade diante do excesso de estímulos visuais (MIRANDA, 2019).

4.2.1. Principais plataformas utilizadas por adolescentes.

Entre os adolescentes, as redes mais utilizadas são o TikTok (34%) e o Instagram (33%) (CNN BRASIL, 2024).

A tecnologia, ao permitir que conteúdos sejam rapidamente disseminados, potencializa o fenômeno da viralização, no qual imagens e vídeos conquistam grande visibilidade não por profundidade ou autenticidade, mas pelo intenso compartilhamento e número de curtidas. Esse conteúdo viral adquire poder por sua exposição constante e pelo impacto midiático, que desperta o desejo dos usuários (RIBEIRO BREGA, 2021).

4.2.2. O papel dos influenciadores digitais na formação de opiniões.

Figuras públicas como celebridades, influenciadores e participantes de reality shows consolidam-se como agentes de formação da opinião juvenil, exercendo o papel de mediação entre a informação e o público, antes ocupado por líderes de opinião tradicionais. No ambiente das redes, especialmente no Instagram e TikTok, estabelecem relações de proximidade e identificação com seus seguidores, transmitindo mensagens que parecem autênticas e alinhadas aos interesses da audiência. Esse vínculo amplia o alcance de suas comunicações e potencializa sua influência sobre um público jovem, hiperconectado e receptivo a discursos difundidos em suas redes de confiança (ALMEIDA et al., 2022).

4.3. Culto ao corpo e padrões estéticos irrealistas

4.3.1. A influência de comparação social.

A dissertação mostra que a exposição a padrões corporais idealizados (por meio de imagens) provoca distorção perceptual e insatisfação corporal em universitários, sendo as mulheres, em especial, mais vulneráveis — especialmente quando envolvidas em processos de comparação social. (Hirata, 2009)

O artigo evidencia que a forma como o adolescente percebe o próprio corpo está intimamente ligada ao seu nível de autoestima. A insatisfação com a imagem corporal mostrou-se um fator determinante para o rebaixamento da autoestima, afetando diretamente o bem-estar emocional e a construção da identidade nessa fase de vulnerabilidade. (Silva et al., 2018)

4.3.2. Pressão estética imposta por perfis fitness, celebridades e filtros.

As redes sociais, especialmente através de perfis fitness, celebridades e o uso de filtros, disseminam um padrão de beleza inatingível, exacerbando a insatisfação corporal entre adolescentes. Essa pressão leva a distúrbios alimentares, procedimentos estéticos precoces e impactos negativos na saúde mental, como depressão e baixa autoestima (Kleinschmidt et al., 2024).

O "corpo ideal" é moldado por fatores históricos, culturais e midiáticos, reforçado pelas redes sociais e influenciadores. Adolescentes, em fase de formação identitária, internalizam esses padrões, buscando métodos extremos para adequação, como dietas restritivas e cirurgias plásticas, muitas vezes negligenciando riscos à saúde (Amaral & Oliveira, 2019).

4.4. Influência das Redes Sociais nos Hábitos Alimentares

4.4.1. Divulgação de dietas da moda, detox, restrições alimentares sem orientação.

A combinação entre transformações individuais e a pressão estética amplificada pelas redes sociais resulta em forte adesão a padrões de beleza irreais. Ferramentas como filtros e edições, como na chamada “dismorfia do Snapchat”, favorecem a criação de imagens idealizadas que geram insatisfação corporal, baixa autoestima, ansiedade e outros transtornos mentais (SILVA; PEREIRA, 2023).

Pesquisas apontam que uma parcela significativa do conteúdo divulgado — como dietas extremas, jejuns e shakes milagrosos — é alvo frequente dos adolescentes, muitas vezes promovido por perfis não qualificados (FREITAS; MACHADO, 2024).

Grande parte dos conteúdos nas redes sociais incentiva práticas rápidas e pouco saudáveis, como a substituição de refeições completas por shakes e suplementos, promovendo resultados ilusórios e prejudiciais à saúde. Estudos mostram que adolescentes são influenciados por tendências digitais, como vídeos de “what I eat in a day” e desafios alimentares. Muitos passam a adotar dietas restritivas, como detox (67%) e jejum intermitente (59,8%), além de acreditar que excluir carboidratos emagrece (RIBEIRO et al., 2023).

4.4.2. Dados de pesquisas recentes (IBGE, Fiocruz etc.) sobre o comportamento alimentar adolescente.

Em estudo com 110 estudantes, 23,6% apresentaram risco de transtornos alimentares, especialmente entre adolescentes do sexo feminino e aqueles com excesso de peso. Além disso, 17,3% seguiam perfis sobre dieta e alimentação, e 20,9% afirmaram que as redes influenciam sua percepção corporal (SOUZA; ALMEIDA, 2024).

4.5. A importância da nutrição na adolescência

4.5.1. Período de demandas nutricionais específicas

A adolescência é uma fase de intensas mudanças físicas e emocionais, e por isso exige atenção especial em relação à nutrição. O rápido crescimento corporal, o aumento da massa muscular, a modificação da composição do organismo e o início da maturação sexual elevam consideravelmente as demandas energéticas e nutricionais. Nesse

período, destaca-se a necessidade elevada de cálcio e vitamina D, fundamentais para a formação da massa óssea. Além de ferro, ácido fólico e vitamina A, essenciais para o metabolismo e desenvolvimento puberal. Contudo, observa-se que os hábitos alimentares dos adolescentes nem sempre correspondem a essas necessidades, já que fatores como influência dos amigos, da família e principalmente da mídia contribuem para escolhas alimentares inadequadas. Dessa forma, a adolescência deve ser compreendida como um período crítico para a formação de hábitos alimentares, que podem não só garantir o crescimento adequado e a manutenção da saúde durante essa etapa, mas também prevenir doenças crônicas não transmissíveis no futuro. (MENEZES; MEIRELLES; WEFFORT, 2011).

4.5.2. Prevenção de doenças na vida adulta.

Estudos destacam que hábitos alimentares adquiridos na adolescência tendem a se manter na vida adulta, influenciando diretamente a qualidade de vida e a expectativa de saúde ao longo dos anos. Por esse motivo, políticas públicas voltadas para a promoção da alimentação saudável e prevenção de riscos alimentares são essenciais, tanto no ambiente escolar quanto familiar.

A atuação integrada de profissionais de saúde, educadores e responsáveis pode contribuir para a construção de um comportamento alimentar consciente e sustentável. Dessa forma, a prevenção por meio de escolhas alimentares adequadas durante a adolescência constitui um fator protetivo significativo para a vida adulta. Ao investir em práticas educativas e conscientização desde cedo, é possível reduzir os índices de doenças associadas à má alimentação, promovendo não apenas o bem-estar individual, mas também a saúde coletiva. (CARVALHO et al., 2020)

4.5.3. Autonomia e agência no cuidado.

Uma nutrição adequada na adolescência está intrinsecamente ligada à capacidade do jovem de se tornar "sujeito agente do seu próprio cuidado à saúde". O estudo demonstra que os adolescentes possuem senso crítico sobre seus hábitos e reconhecem a necessidade de mudança, com 26 dos 27 entrevistados declarando disposição para modificar sua alimentação para evitar problemas futuros. A educação nutricional eficaz,

portanto, não se limita a transmitir informações, mas deve problematizar suas práticas e mobilizá-lo para uma ação consciente e autônoma, capacitando-o para lidar com problemas fundamentais da vida e planejar seu autocuidado, o que é essencial para a promoção da saúde a longo prazo. (SILVA et al., 2014)

4.6. Riscos à Saúde: Transtornos Alimentares e Comportamentos de Risco

4.6.1. Relação entre redes sociais e o aumento de transtornos como anorexia, bulimia e compulsão alimentar.

A pressão estética imposta pelas redes sociais contribui para o aumento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar. Estima-se que cerca de 15 milhões de brasileiros possam ser afetados (OLIVEIRA, 2023). Os efeitos psicológicos incluem ansiedade, baixa autoestima e distorção da imagem corporal, frequentemente associados ao consumo de conteúdos que normalizam dietas extremas (SILVA; PEREIRA, 2023).

4.6.2. O papel da desinformação nutricional.

Comportamentos de risco, como contagem obsessiva de calorias, jejuns prolongados e exercícios excessivos, tornam-se comuns. Pesquisas indicam que cada hora adicional nas redes aumenta as chances de sintomas de transtornos alimentares, sobretudo a compulsão. A desinformação nutricional, disseminada em grande parte por influenciadores sem qualificação, intensifica esses riscos ao propor soluções rápidas e produtos “milagrosos”. (SOUZA; ALMEIDA, 2024)

4.7. Educação Nutricional e Intervenção Crítica

4.7.1. A importância da atuação de nutricionistas e técnicos em Nutrição.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2023), o excesso de informações disponíveis nas redes sociais, muitas vezes desprovidas de embasamento científico, pode induzir adolescentes a comportamentos alimentares de risco, como dietas da moda,

jejuns prolongados e uso indiscriminado de suplementos. Nesse sentido, os nutricionistas têm papel fundamental na orientação dos jovens, auxiliando na compreensão crítica dos conteúdos que consomem e promovendo uma relação mais equilibrada com a alimentação. Como destacam Silva e Andrade (2022, p. 50), “a atuação desses profissionais é indispensável para filtrar conteúdos inadequados e oferecer orientações baseadas em evidências, além de proporcionar um espaço seguro para discussões sobre imagem corporal e bem-estar”.

Os técnicos em Nutrição, por sua vez, desempenham um papel complementar e igualmente relevante no acompanhamento dos adolescentes, auxiliando na aplicação de orientações nutricionais e no incentivo a hábitos mais equilibrados. Além disso, a atuação integrada entre nutricionistas e técnicos contribui para a construção de um ambiente mais saudável e informativo, combatendo a disseminação de informações incorretas e reduzindo os impactos negativos da internet sobre os comportamentos alimentares (SILVA; ANDRADE, 2022).

Portanto, diante da crescente influência digital na formação dos hábitos alimentares, a atuação de nutricionistas e técnicos em Nutrição se mostra fundamental para a educação alimentar e nutricional de adolescentes. Esses profissionais não apenas orientam sobre escolhas saudáveis, mas também exercem um papel preventivo contra os riscos associados ao consumo acrítico de conteúdo online, promovendo saúde física, mental e social (BRASIL, 2021).

4.7.2. Estratégias para educação alimentar e combate à desinformação.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), conforme destaca o artigo, precisa ser entendida como um processo contínuo e transformador, indo além da simples transmissão de informações para realmente promover mudanças de comportamento e combater a desinformação. Embora muitas ações ainda se restrinjam a palestras e intervenções pontuais, o que limita seus efeitos, é necessário investir em metodologias ativas e participativas, como oficinas, rodas de conversa e visitas domiciliares, que coloquem o indivíduo no centro do processo educativo. Além disso, o uso de materiais didáticos contextualizados à realidade cultural da comunidade e a valorização de

avaliações qualitativas, que considerem percepções, sentimentos e autonomia dos participantes, fortalecem a capacidade crítica frente aos mitos e informações equivocadas amplamente difundidas, especialmente pela mídia e redes sociais. Dessa forma, a EAN se consolida como uma estratégia fundamental de saúde pública, capaz de promover escolhas alimentares mais conscientes, sustentáveis e alinhadas as reais necessidades da população. (FRANÇA, 2017)

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho coletou através de pesquisas e questionários respostas de indivíduos e fundamentos do assunto abordado, e a partir dos resultados atingidos pode-se analisar a influência que as redes sociais têm na alimentação dos adolescentes. Desse modo, as informações sobre como a internet pode interferir na alimentação desses adolescentes, podendo acabar levando a maus hábitos alimentares e carências nutricionais, mostra como a Influência Negativa das Redes Sociais Sobre os Hábitos Alimentação dos Adolescentes são de extrema relevância para a saúde de uma sociedade, onde as pessoas poderão adquirir uma melhor compreensão do seu relacionamento com a comida, a importância de práticas saudáveis para a estruturação de uma educação alimentar equilibrada na adolescência.

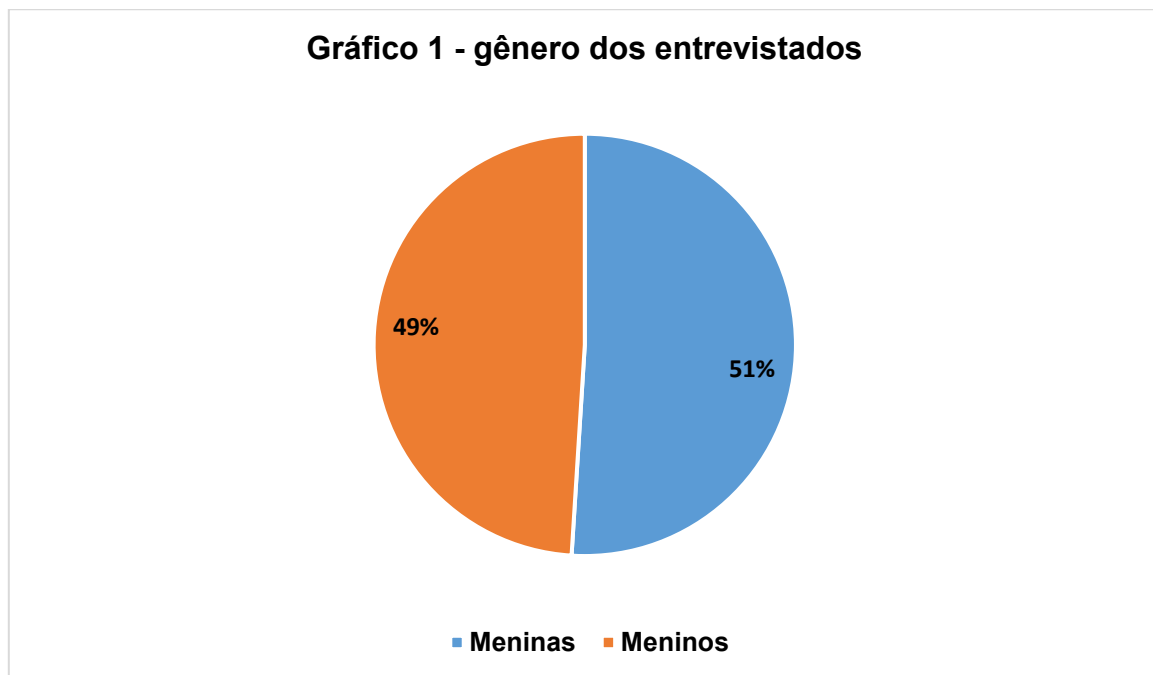


Figura 1: gráfico de pesquisa sobre o gênero, feito por estes autores. (gráfico 1 nos slides)

A primeira questão (gráfico 1) indaga sobre o gênero do indivíduo, com o intuito de recolher dados para identificação sexual do público, de 100 respostas alcançadas,

49% equivalente à 49 das respostas, representam pessoas do sexo masculino, enquanto 51% equivalente à 51 das respostas representam pessoas do sexo feminino.

Essa primeira informação coletada mostra que o questionário “Influências das Redes Sociais nos Hábitos Alimentares de Adolescentes” atingiu o público do sexo feminino em uma alta porcentagem.

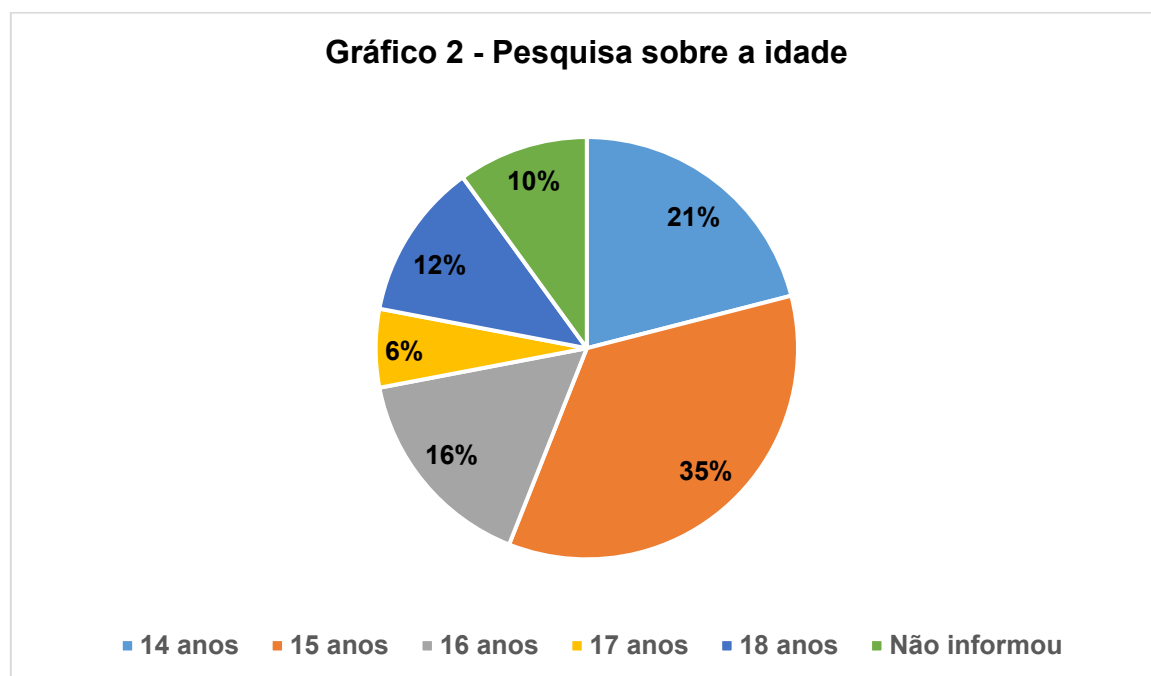


Figura 2: gráfico de pesquisa sobre a idade, feito por estes autores.

A segunda questão (gráfico 2) trata sobre a idade do indivíduo, buscando identificar a faixa etária do público, de 100 respostas alcançadas, 21% equivalente à 21 das respostas tem 14 anos, 35% equivalente à 35 das respostas tem 15 anos, 16% equivalente à 16 das respostas tem 16 anos, 6% equivalente à 6 respostas têm 17 anos, 12% equivalente a 12 respostas tem 18 anos e 10% equivalente a 10 respostas não informaram a idade.

As faixas etárias com maiores porcentagens são do público de 15 anos sendo (35%) dos entrevistados, dessa forma é notório que os indivíduos de 15 anos foram os mais atingidos.

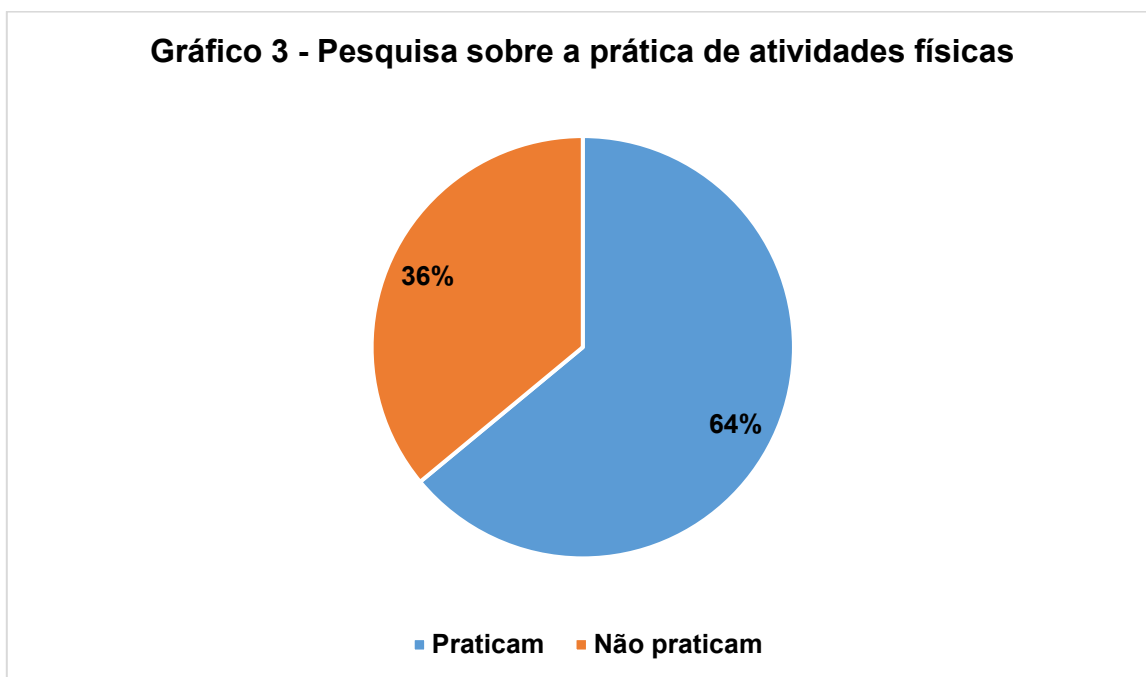


Figura 3: gráfico da pesquisa sobre prática de atividades físicas, feito por estes autores.

A terceira questão (gráfico 3) se o indivíduo pratica atividade física regularmente. De 100 respostas, 64% equivalente à 64 das respostas, responderam que praticam atividade física e 36% equivalente à 36 das respostas, responderam que não praticam atividade física.

Os resultados mostram que mais da metade (64%) dos entrevistados praticam atividade física. A prática regular de atividade física na adolescência é essencial para o desenvolvimento físico, mental e social, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas e para a formação de hábitos saudáveis que se estendem à vida adulta. (MOURA; SILVA, 2021, p. 37).

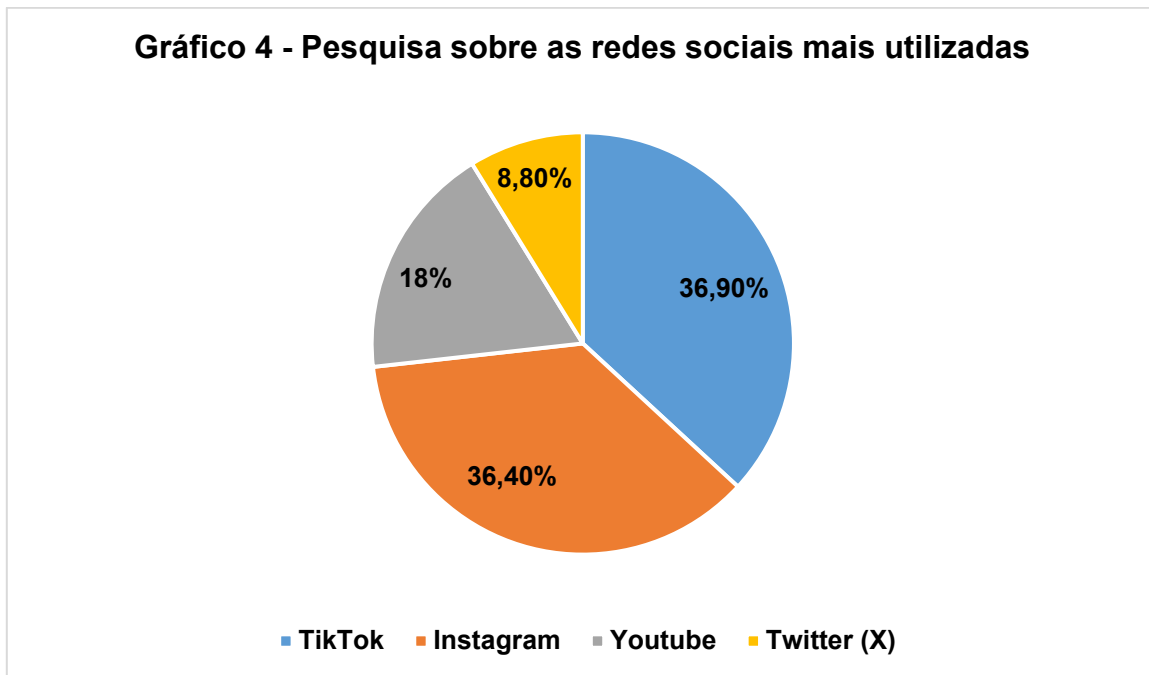


Figura 4: Gráfico sobre redes sociais mais utilizadas, feito por estes autores. (gráfico 3 nos slides)

A quarta questão (gráfico 4) é sobre as plataformas e redes sociais que mais utilizam, de 100 respostas alcançadas, o TikTok fica em primeiro lugar com 36,9% equivalente à 80 das respostas, seguido pelo Instagram 36,4% equivalente à 79 das respostas, Youtube 18% equivalente à 39 das respostas e por fim Twitter 8,8% equivalente à 19 das respostas.

As redes sociais são o meio de maior comunicação da atualidade, as pessoas trocam informações sobre saúde, beleza e estilos de vida (VASALLO, 2012). Ao coletar que o TikTok é a rede social mais consumida, considera-se que também é a plataforma de comunicação mais utilizada. Na atualidade essa grande rede de comunicação pode disseminar conteúdos prejudiciais aos usuários, como imposição de padrões de beleza que ferem a autoestima do indivíduo levando-o a praticar ações que o façam atingir esse padrão. (CLAUDINO e BORGES, 2002; GONZALEZ et al., 2007).

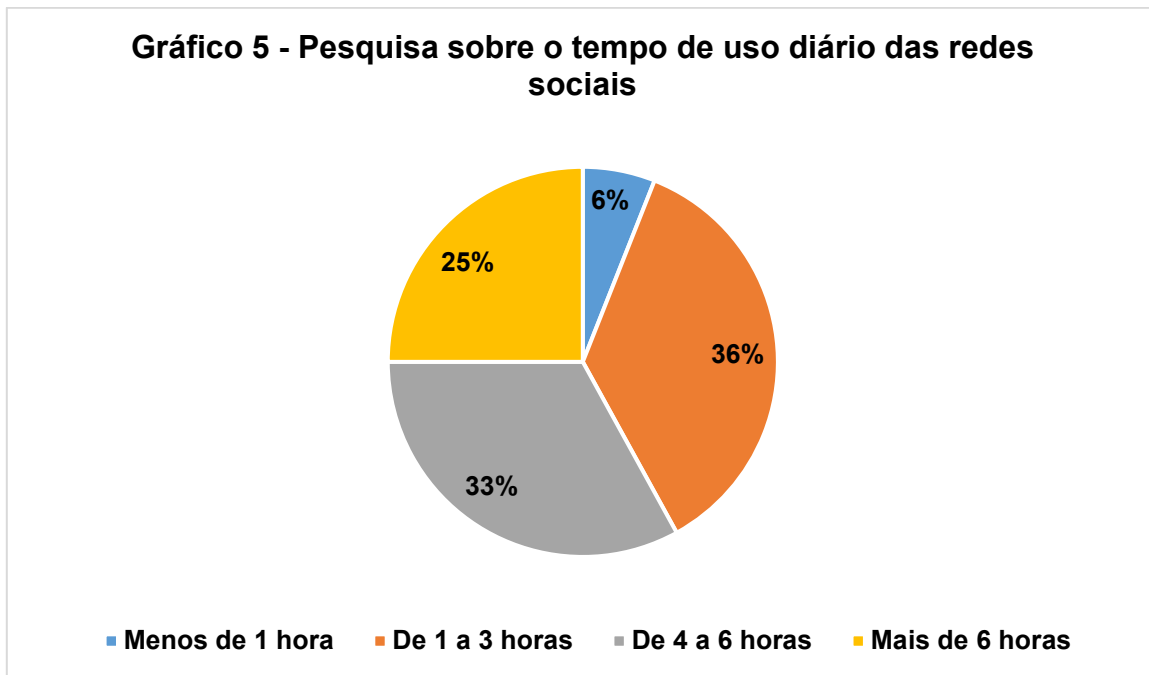


Figura 5: Gráfico sobre o tempo de uso diário das redes sociais, feitos por estes autores. (gráfico 2 nos slides)

A quinta questão (gráfico 5) pergunta em média, quantas horas por dia o indivíduo passa nas redes sociais. De 100 respostas, alcançadas 6% equivalente à 6 das respostas, responderam que passam menos de 1 hora, 36% equivalente à 36 das respostas, responderam que passam 1 a 3 horas, 33% equivalente a 33 das respostas, responderam que passam 4 a 6 horas e por fim 25% equivalente à 25 das respostas, responderam que passam mais de 6 horas nas redes sociais.

Os resultados mostram que (36%) dos entrevistados passam 1 a 3 horas por dia nas redes sociais, o que não é o tempo ideal. O tempo excessivo que os adolescentes passam nas redes sociais tem impactado negativamente seus hábitos de vida, reduzindo o tempo destinado a atividades físicas, ao convívio social presencial e até mesmo às refeições em família. (GOMES; BARBOSA, 2023, p. 52)

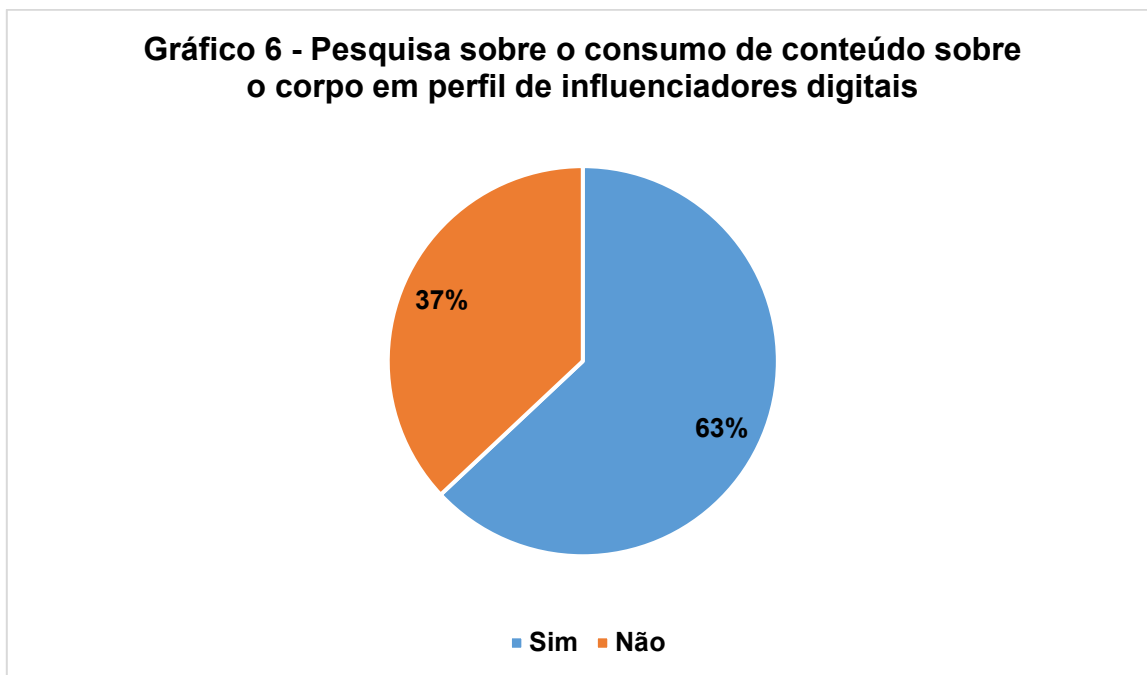


Figura 6: gráfico sobre se seguem influencers de dieta, emagrecimento ou estética. (gráfico 6 nos slides)

A questão seis (gráfico 6) trata sobre se o indivíduo segue influenciadores digitais que falam sobre corpo, dieta, emagrecimento ou estética, de 100 respostas, 63% equivalente a 63 respostas, responderam que sim, já 37% equivalente a 37 respostas, responderam que não.

A exposição constante a influenciadores digitais que abordam temas como corpo, dieta, emagrecimento e estética faz com que muitos adolescentes passem a comparar-se e buscar padrões de beleza irreais, o que pode comprometer sua relação com a alimentação e com o próprio corpo (SANTOS; MORAES, 2022, p. 47).

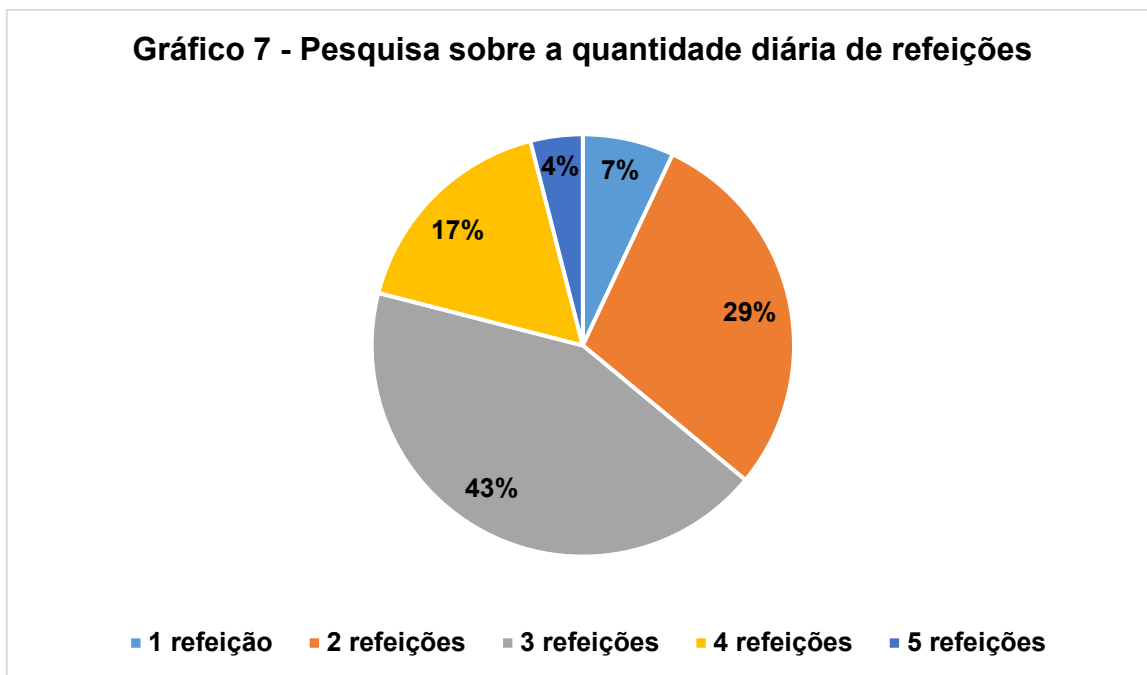


Figura 7: gráfico sobre quantidade diária de refeições. (gráfico 4 nos slides)

A questão sete (gráfico 7) é sobre quantas refeições por dia os indivíduos fazem. De 100 respostas 7% equivalente à 7 das respostas, fazem 1 refeição ao dia, 29% equivalente à 29 das respostas, 2 refeições ao dia, 43% equivalente à 43 das respostas, 3 refeições ao dia, 17% equivalente à 17 das respostas, 4 refeições ao dia e 4% equivalente à 4 das respostas, 5 ou mais refeições ao dia.

Observa-se que muitos adolescentes realizam poucas refeições ao longo do dia, o que pode estar relacionado à influência das redes sociais e de influenciadores digitais que propagam dietas restritivas, jejum intermitente ou padrões alimentares voltados apenas para a estética corporal.

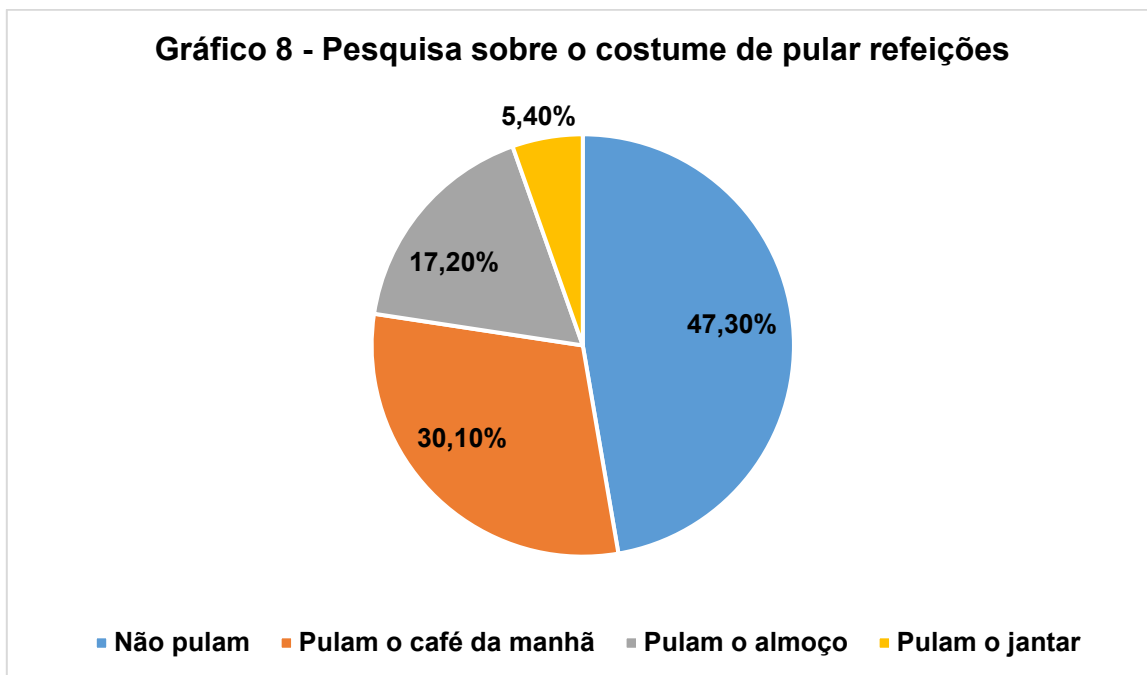


Figura 8: Gráfico sobre costume de pular de refeições.

A questão oito (gráfico 8) questiona se o indivíduo costuma pular alguma refeição, de 100 das respostas alcançadas 47,3% equivalente à 44 das respostas, responderam que não pulam as refeições, 30,1% equivalente à 28 das respostas, responderam que pulam o café da manhã, 17,2% equivalente à 16 das respostas, responderam que pulam o almoço e 5,4% equivalente à 5 das respostas, responderam que pulam o jantar.

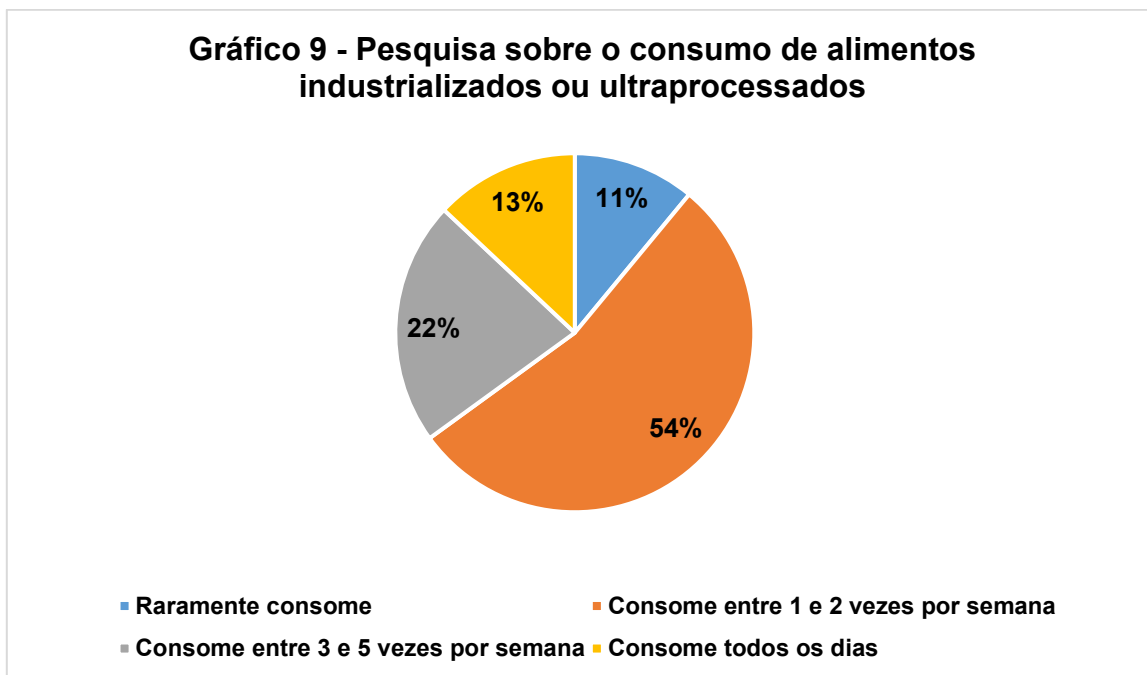


Figura 9: Gráfico sobre consumo de alimentos industrializados ou ultraprocessados.

A questão nove (gráfico 9) pergunta com que frequência o indivíduo consome alimentos industrializados ou ultraprocessados. De 100 respostas alcançadas, 11% equivalente à 11 das respostas, responderam que raramente consomem alimentos ultraprocessados, 54% equivalente à 54 das respostas, responderam que consomem entre 1 e 2 vezes por semana, 22% equivalente à 22 das respostas, responderam que consomem entre 3 e 5 vezes por semana e 13% equivalente à 13 das respostas, responderam que consomem todos os dias.

Os resultados obtidos no gráfico indicam que a maior parte (54%) dos entrevistados comem de 1 a 2 vezes por semana, que é um resultado consideravelmente bom e obtemos somente 13% dos entrevistados comendo todos os dias, que não é um resultado bom. O consumo diário de alimentos ultraprocessados entre adolescentes tem se tornado cada vez mais comum, representando uma substituição preocupante das refeições tradicionais por produtos industrializados ricos em açúcares, gorduras e sódio, o que compromete a qualidade nutricional e favorece o desenvolvimento de doenças crônicas.” (BRASIL, 2021, p. 45).

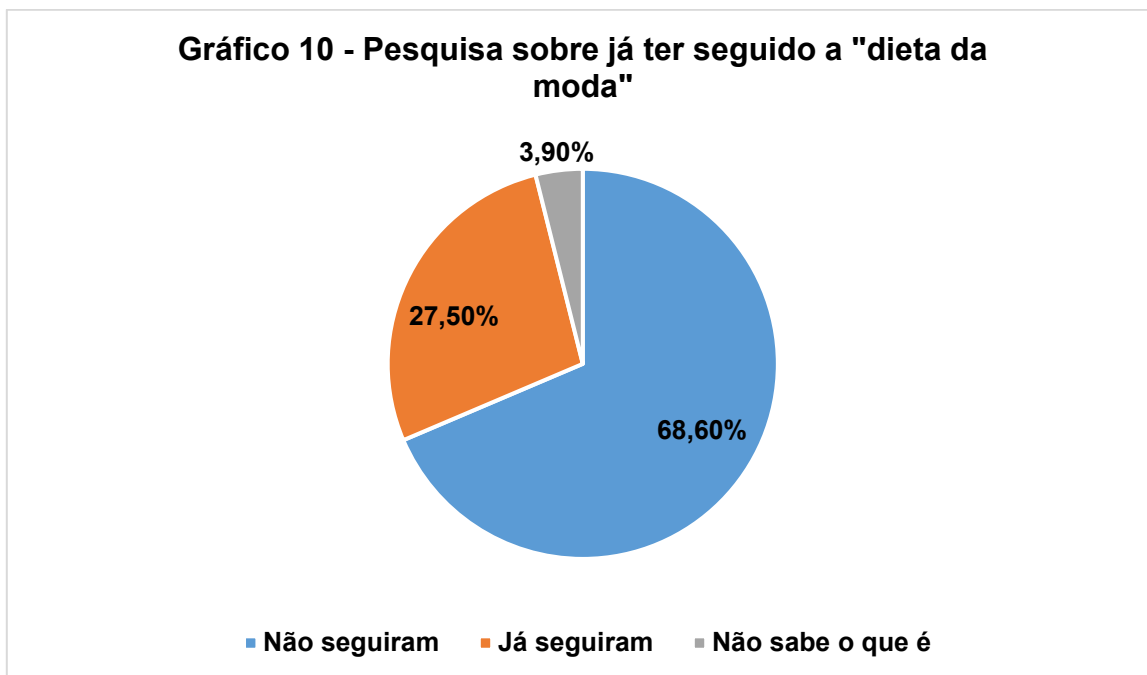


Figura 10: gráfico sobre já ter seguido “dieta da moda”. (gráfico 5 nos slides)

A questão dez (gráfico 10) questiona se os indivíduos já seguiram alguma ‘dieta da moda’ que já viu na internet. De 100 respostas alcançadas, 68,6% equivalente à 70 das respostas não seguiram, 27,5% equivalente à 28 das respostas já seguiram dietas da moda e 3,9% equivalente à 4 não sabem o que é uma dieta da moda.

A adesão de adolescentes às chamadas ‘dietas da moda’ é um fenômeno preocupante, pois essas restrições alimentares severas, muitas vezes sem orientação profissional, podem comprometer o crescimento, gerar deficiências nutricionais e favorecer o desenvolvimento de transtornos alimentares. (SILVA; ANDRADE, 2022, p. 87). Os resultados obtidos reforçam que não a maior parte, mas uma grande parte dos entrevistados já seguiu uma dieta da moda.

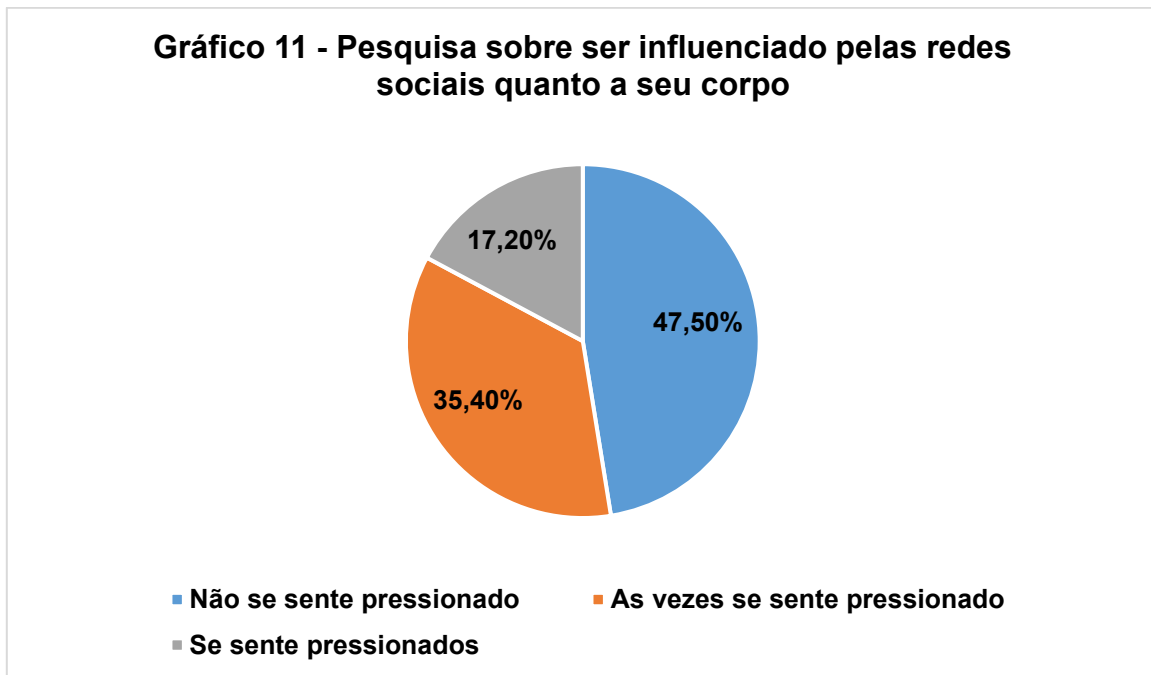


Figura 11: gráfico sobre pressão social de ter corpo parecido com o corpo padrão na redes sociais. (gráfico 7)

A questão onze (gráfico 11) é se o indivíduo se sente pressionado a ter um corpo parecido com o que vê nas redes sociais. De 100 respostas alcançadas, 47,5% equivalente à 47 das respostas, não se sente pressionado, 35,4% equivalente à 35 das respostas, às vezes se sente pressionado e 17,2% equivalente à 17 respostas, responderam que se sente pressionados.

Essa questão mostra que (47,5%) dos entrevistados não se sentem pressionados a ter um corpo parecido com o que veem na internet, entretanto, ainda temos um número elevado de (35,4%) dos entrevistados que às vezes se sentem pressionados sim a ter um corpo parecido com o que veem. Muitos adolescentes passam a se sentir insatisfeitos com o próprio corpo devido à constante exposição a padrões irreais de beleza nas redes sociais, o que gera comparações, baixa autoestima e o desejo de alcançar um corpo semelhante ao que veem na internet. (PEREIRA; COSTA, 2023, p. 42).

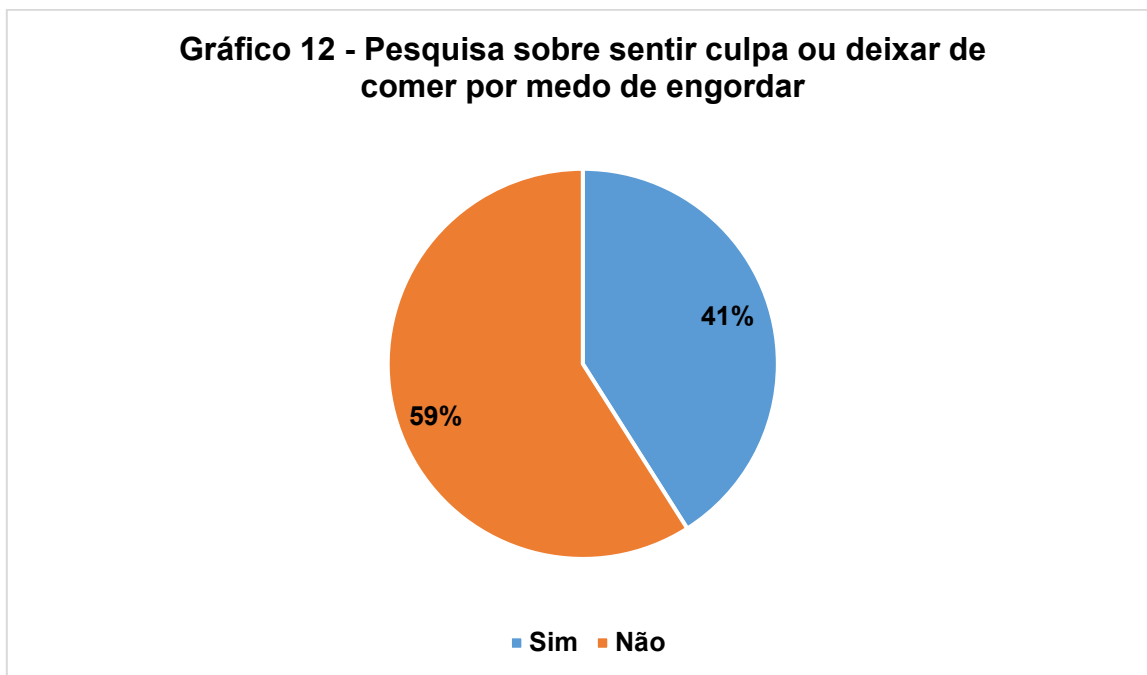


Figura 12: gráfico sobre sentir culpa ou deixar de comer por engordar. (gráfico 8 nos slides)

A questão doze (gráfico 12) pergunta se o indivíduo já se sentiu culpado ou deixou de comer algum alimento com medo de engordar por causa do que viu na internet. De 100 respostas alcançadas 59% equivalente à 59 das respostas não deixaram de comer, já 41% equivalente a 41 das respostas já deixaram de comer.

Nessa questão é notório o número elevado (41%) de indivíduos que se sentem culpado por comer por medo de engordar. A exposição constante a conteúdos que exaltam corpos magros e dietas restritivas faz com que muitos adolescentes desenvolvam sentimento de culpa ao se alimentarem, levando-os, em alguns casos, a evitar refeições por medo de engordar. (SANTOS; LIMA, 2023, p. 59).

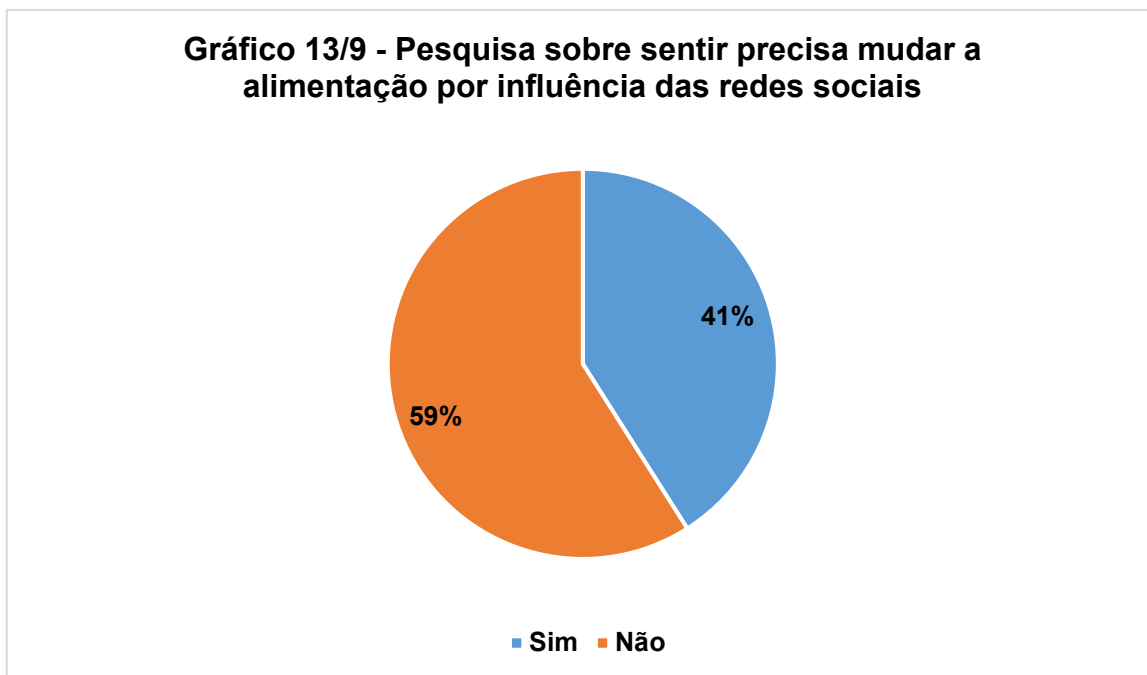


Figura 13: gráfico sobre sentir que precisa mudar a alimentação. (gráfico 9 nos slides)

A questão treze (gráfico 13) pergunta se alguém da internet já fez o indivíduo sentir que precisa mudar sua alimentação. De 100 respostas alcançadas 59% equivalente à 59 das respostas, responderam que sim, já 41% equivalente a 41 das respostas, responderam que não.

A influência das redes sociais faz com que muitos adolescentes sintam a necessidade de alterar seus hábitos alimentares para se adequarem aos padrões de corpo e estilo de vida exibidos online, mesmo que essas mudanças nem sempre sejam saudáveis. (OLIVEIRA; MARTINS, 2022, p. 73). E podemos perceber que (59%) dos entrevistados já sentiram que precisavam mudar sua alimentação, que na maioria podendo fazer mal a sua saúde.

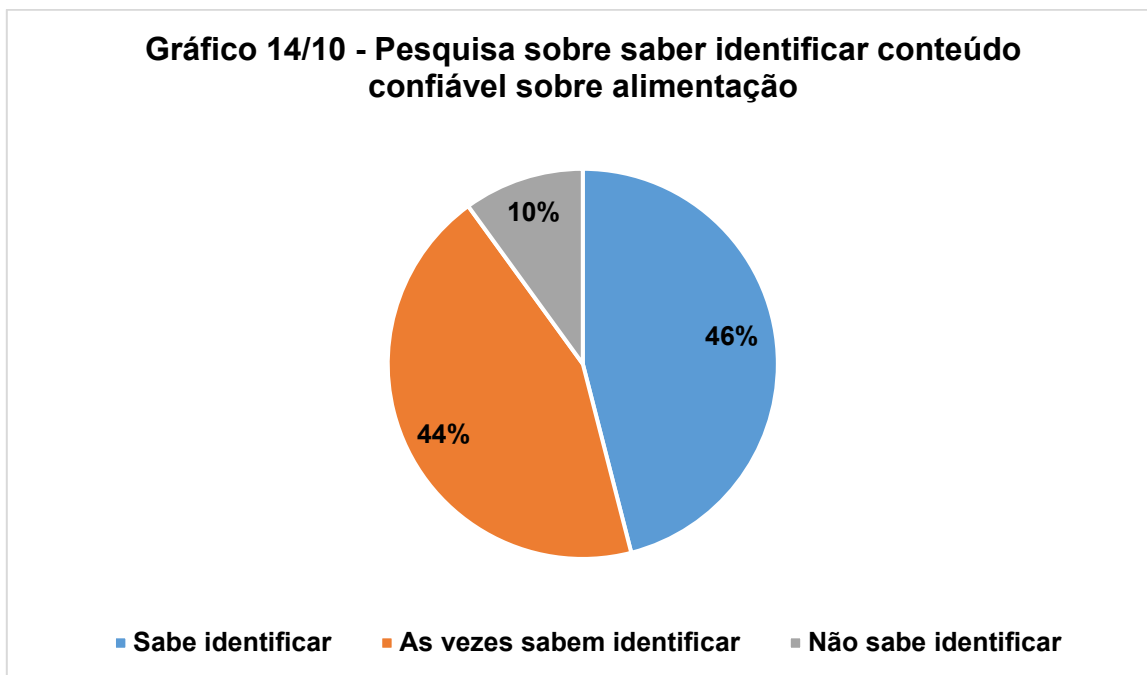


Figura 14: gráfico sobre saber identificar conteúdo confiável sobre alimentação. (gráfico 10 nos slides)

A questão quatorze (gráfico 14) pergunta se o indivíduo sabe identificar quando um conteúdo sobre alimentação é confiável. De 100 respostas alcançadas 46% equivalente à 46 das respostas sabem identificar, 44% equivalente a 44 das respostas às vezes sabem identificar e 10% equivalente a 10 respostas não sabem identificar.

Muitos adolescentes têm confiado em informações nutricionais disseminadas na internet, sem verificar sua veracidade ou origem científica, o que pode levar à adoção de práticas alimentares inadequadas e potencialmente prejudiciais à saúde. (FERREIRA; ALMEIDA, 2023, p. 61). Os resultados obtidos mostram que (46%) dos entrevistados sabem identificar se o conteúdo é confiável, que são resultados satisfatórios, porém a um número elevado de (44%) dos entrevistados que às vezes sabem identificar.

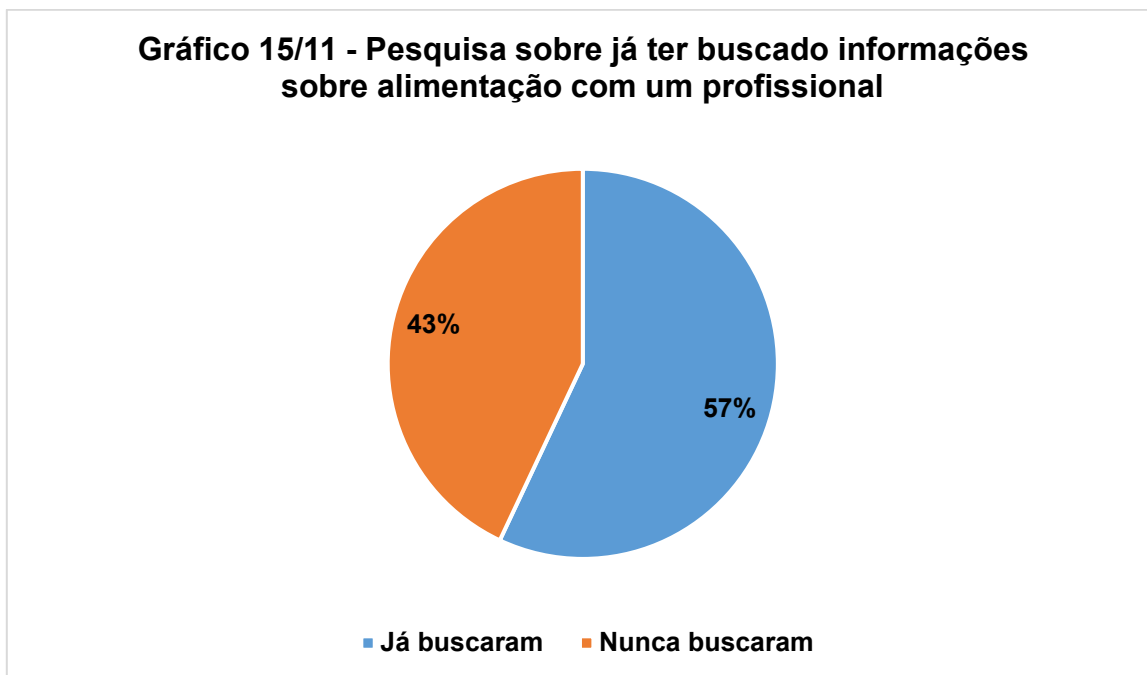


Figura 15: Gráfico sobre já ter buscado informações com algum profissional. (gráfico 11 nos slides)

A questão quinze (gráfico 15) pergunta se o indivíduo já buscou informação sobre alimentação com um profissional da saúde. De 100 respostas alcançadas 57% equivalente à 57 das respostas já buscaram algum profissional da saúde, já 43% equivalente a 43 das respostas nunca buscaram.

A orientação de profissionais da área de nutrição é fundamental para que os adolescentes desenvolvam hábitos alimentares saudáveis, evitem deficiências nutricionais e não se deixem influenciar por informações incorretas divulgadas na internet. (CARVALHO; SOUZA, 2022, p. 90).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreende-se, portanto, que as redes sociais exercem uma influência significativa sobre os hábitos alimentares dos adolescentes, interferindo na forma como eles percebem o corpo, a alimentação e a própria saúde.

A exposição constante a conteúdos digitais que abordam dietas, estética e padrões corporais tem se mostrado um fator determinante para o desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados e distorções na autoimagem.

A busca incessante por um corpo “ideal” e pela aceitação social no ambiente virtual leva muitos jovens a adotarem práticas alimentares restritivas, a sentir culpa ao comer e até mesmo a desenvolver transtornos alimentares.

De acordo com os resultados obtidos no questionário aplicado, 63% dos adolescentes afirmaram seguir influenciadores que falam sobre corpo, dieta e estética, 41% já deixaram de comer por medo de engordar e 59% disseram que alguém da internet já os fez sentir a necessidade de mudar sua alimentação, o que evidencia o quanto o ambiente virtual tem moldado escolhas alimentares e comportamentos relacionados à imagem corporal (PRÓPRIO AUTOR, 2025).

Esses dados reforçam que a influência das redes sociais ultrapassa o campo estético e alcança dimensões emocionais e psicológicas, interferindo diretamente na formação da identidade e da autoestima dos adolescentes.

Nesse contexto, a escola, a família e os profissionais da saúde, especialmente nutricionistas e psicólogos, possuem papel essencial na promoção de uma educação alimentar crítica, consciente e livre de julgamentos, que permita aos adolescentes compreenderem as informações que consomem nas redes e desenvolver uma relação mais saudável com o corpo e com a comida.

O incentivo à alfabetização digital e à análise crítica do conteúdo online é igualmente importante, pois capacita o jovem a distinguir entre informações confiáveis e discursos midiáticos baseados em padrões irreais.

Além disso, políticas públicas voltadas à saúde mental e à educação nutricional devem ser fortalecidas, considerando o impacto que as redes sociais exercem na formação de hábitos e comportamentos. Promover campanhas educativas, palestras em

escolas e ações interdisciplinares pode contribuir para reduzir a pressão estética e a disseminação de desinformação alimentar entre adolescentes.

Por fim, conclui-se que compreender a influência negativa das redes sociais na alimentação dos adolescentes é fundamental para construir estratégias de intervenção mais humanas, empáticas e eficazes.

Valorizar o corpo real, o comer intuitivo e o equilíbrio emocional são um passo essencial para que os jovens consigam se libertar dos padrões impostos e desenvolvam uma alimentação baseada no autocuidado, na aceitação e na saúde integral.

7. REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Marcos I.; COELHO, Ricardo; CAMILO-JUNIOR, Celso; GODOY, Rafaella. Quem lidera sua opinião? Influência dos formadores de opinião digitais no engajamento. *Revista de Administração Contemporânea*, Paraná, fev. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/MXTSjGmKNbzM4DpxHcPRbK>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- AMARAL, A. C.; OLIVEIRA, L. F. A construção social do corpo ideal na contemporaneidade. *Psicologia & Sociedade*, v. 31, p. 1-15, 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 25 ago. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do adolescente. Brasília, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- CARVALHO, Aline; SOUZA, Fernanda. A importância da orientação nutricional na adolescência. *Revista Brasileira de Nutrição e Saúde*, v. 10, n. 2, p. 85-92, 2022.
- FRANÇA, Camila; CARVALHO, Vivian. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde em Debate*, v. 41, n. 114, p. 932-948, jul./set. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/zcPb36wCbgPrYxRZRkycCQk/>. Acesso em: 20 ago. 2025.
- FREITAS, Letícia Bezerra de; MACHADO, Ana Rita Gaia. Influência das mídias sociais em transtornos alimentares na adolescência. *Revista FT*, v. 29, n. 140, p. 1482-1499, nov. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/influencia-das-midias-sociais-em-transtornos-alimentares-na-adolescencia/>. Acesso em: 08 ago. 2025.

- GOMES, Letícia; BARBOSA, André. O uso excessivo das redes sociais e seus impactos no cotidiano dos adolescentes. *Revista Psicologia e Comportamento Digital*, v. 9, n. 2, p. 50-57, 2023.
- HIRATA, T. M. Influência da mídia na autoimagem de universitários. 2009. 150f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2009. Disponível em: <https://www.repositorio.unb.br/handle/10482/8433>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- KLEINSCHMIDT, F. et al. Redes sociais e pressão estética: impactos na saúde dos adolescentes. *Revista de Saúde Pública*, v. 58, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- MENEZES, Luciana Silva de Paiva; MEIRELLES, Marcelo; WEFFORT, Virgínia Resende Silva. A alimentação na infância e adolescência: uma revisão bibliográfica. *Revista Médica de Minas Gerais*, v. 21, n. 3, supl. 1, p. 89-94, 2011.
- MIRANDA, Luciana Lobo. A cultura da imagem e uma nova produção subjetiva. *Psicologia Clínica*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 25–39, 2007.
- MOURA, Juliana; SILVA, Renato. A importância da atividade física na promoção da saúde do adolescente. *Revista Brasileira de Saúde e Movimento*, v. 7, n. 1, p. 33-40, 2021.
- OLIVEIRA, Camila; MARTINS, Rafael. Redes sociais e a influência na alimentação dos adolescentes. *Revista Brasileira de Nutrição e Comportamento*, v. 11, n. 3, p. 68-75, 2022.
- OLIVEIRA, Daiane Aparecida de. Redes sociais e sua influência no comportamento alimentar de adolescentes: uma revisão integrativa. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) – Centro Paula Souza, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/16044>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- OLIVEIRA DA SILVA, Rosana; FRANCA BARROS, Denise. Uma discussão necessária sobre a vulnerabilidade do consumidor: avanços, lacunas e novas perspectivas. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 08 ago. 2025.

- PEREIRA, Ana; COSTA, Júlia. Redes sociais e a construção da imagem corporal na adolescência. *Revista Psicologia & Comportamento*, v. 12, n. 1, p. 38-45, 2023.
- RIBEIRO, Camila Aparecida; SILVA, Juliana Ferreira da; SANTOS, Maria Eduarda. Uso de redes sociais e comportamento alimentar em adolescentes. *RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 17, n. 109, p. 150-165, 2023. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2110>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- RIBEIRO BRAGA, Gabriel. A regulação de conteúdo nas redes sociais: uma breve análise comparativa entre o NetzDG e a solução brasileira. São Paulo, fev. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- ROSSI, Alessandra; MACHADO MOREIRA, Emília A.; RAUEN, Michele S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. São Paulo, mar. 2009.
- SANTOS, Beatriz; LIMA, Renata. Influência das redes sociais na relação dos adolescentes com a alimentação e a imagem corporal. *Revista Brasileira de Saúde e Comportamento*, v. 9, n. 2, p. 55-62, 2023.
- SILVA, Fernanda Rocha; PEREIRA, Luana Cristina. Redes sociais e imagem corporal: impactos na saúde mental de adolescentes. Universidade do Vale do Taquari – Univates, 2023.
- SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. *Texto & Contexto - Enfermagem*, Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 1095-1103, out./dez. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Acesso em: 20 ago. 2025.
- SILVA, M. L. et al. Autoimagem e autoestima na adolescência: impactos dos padrões estéticos. *Revista de Psicologia Educacional*, v. 12, n. 2, p. 45-60, 2018.
- SILVA, Mariana; ANDRADE, Lucas. O impacto das redes sociais nos hábitos alimentares dos adolescentes. *Revista Brasileira de Nutrição*, v. 15, n. 2, p. 45-58, 2022.

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Uso de redes sociais e saúde do adolescente. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>. Acesso em: 25 ago. 2025.
- SOUZA, Mariana Lopes de; ALMEIDA, Roberto Henrique. A influência das redes sociais na percepção corporal e hábitos alimentares de adolescentes. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 16, n. 3, p. 45-60, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- TORTELLA, Tiago. TikTok é a rede social mais usada por crianças e adolescentes de 9 a 17 anos. CNN Brasil, 17 ago. 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/tecnologia/tiktok-e-a-rede-social-mais-usada-por-criancas-e-adolescentes-de-9-a-17-anos/>. Acesso em: 08 ago. 2025.
- VERMELHO, Sônia C.; MACHADO VELHO, Ana P.; BERTONCELLO, Valdecir. Sobre o conceito de redes sociais e seus pesquisadores. São Paulo, abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/cXRvMhCswX4jQNyP5grBShn/>. Acesso em: 08 ago. 2025.

8. APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

Questionário: Influência das redes sociais na alimentação de adolescentes

Trabalho de TCC

izabelly.izafernanda10@gmail.com [Mudar de conta](#)

Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Idade *

Sua resposta

Gênero *

☐ Feminino

☐ Masculino

☐ Prefiro não dizer

Série escolar *

Sua resposta

Você pratica atividade física regularmente? *

☐ Sim

☐ Não

9. APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Autorização para fins acadêmicos

O seu filho (a) está sendo convidado a participar da pesquisa sobre ***“A influência negativa das redes sociais sobre os hábitos alimentares de adolescentes: entre a busca pelo corpo ideal e os riscos à saúde”***, realizada pelas alunas do 3º ano do Curso de Nutrição e Dietética da ETEC Professor Camargo Aranha que tem como objetivo analisar os impactos da influência das redes sociais nos hábitos alimentares de adolescentes.

A coleta de dados não trará riscos morais, físicos ou éticos. As pesquisadoras se comprometem a não divulgar os nomes dos participantes em nenhum momento ou qualquer outra característica que o identifique.

Os resultados serão utilizados somente nesta pesquisa e poderão ser publicados em trabalhos da área de Nutrição.

A pesquisa contará com o uso de um questionário para ser respondido com o objetivo de analisar a relação das redes sociais com a alimentação, tendo em vista os hábitos alimentares dos adolescentes.

Declaro que fui suficientemente esclarecido a respeito do estudo e concordo voluntariamente a participar da pesquisa.

Pesquisadoras responsáveis: Alyne Pezzotti, Bárbara Cabral, Caique Alves, Eduarda Batista, Geovanna Cardoso e Izabelly Pereira

Email: tccnutricamargoaranha@gmail.com

Orientado por: **Prof.^a Marina Favalli**

Li e concordo

☐ Sim

☐ Não

Nome do aluno: _____

Nome do responsável: _____

Assinatura do responsável: _____

Data: ____/____/____

10. APÊNDICE C – FOLDER INFORMATIVO

