

CENTRO DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ETEC JÚLIO DE MESQUITA
HABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS EM HÁBITOS E ESCOLHAS
ALIMENTARES DE ADOLESCENTES

Alice Gonçalves Teixeira¹; Ana Clara dos Santos²; Beatriz Lourenço da Silva
Gomes³; Fabrício Albuquerque Esmeraldo⁴; Victor Augusto Soares⁵

Resumo: As redes sociais têm se consolidado como um importante meio de comunicação e compartilhamento de informações, influenciando diretamente diversos aspectos da vida cotidiana, incluindo os hábitos alimentares. Este trabalho tem como objetivo analisar o impacto das redes sociais sobre os hábitos alimentares de adolescentes, com foco na forma como essas plataformas moldam a imagem corporal, promovem dietas da moda e incentivam práticas alimentares sem orientação profissional. A pesquisa que foi realizada com 90 voluntários, dos quais 42 eram adolescentes entre 10 a 19 anos, por meio de um questionário online aplicado entre os dias 28/04/2025 e 15/05/2025. Os resultados indicam que a maioria dos participantes se sentem influenciados por conteúdos vistos no Instagram e TikTok, levando-os a alterar seus hábitos alimentares, muitas vezes sem acompanhamento especializado. Além disso, observou-se uma pressão significativa para aderir a padrões estéticos e dietas promovidas por influenciadores digitais. Conclui-se que o conteúdo disseminado nas redes sociais pode representar riscos à saúde física e mental dos adolescentes, especialmente quando consumido sem senso crítico ou orientação profissional.

Palavras-chave: Redes sociais; Alimentação; Adolescentes.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, as redes sociais se tornaram uma ferramenta central na comunicação e no compartilhamento de informações, impactando diversas áreas da vida cotidiana, incluindo a alimentação. A maneira como as pessoas se relacionam com a comida, as escolhas alimentares e os hábitos nutricionais têm sido

¹ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – alice.teixeira4@etec.sp.gov.br

² Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – ana.santos3694@etec.sp.gov.br

³ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – beatriz.gomes136@etec.sp.gov.br

⁴ Aluno do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – fabricao.esmeraldo@etec.sp.gov.br

⁵ Aluno do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – victor.soares68@etec.sp.gov.br

profundamente influenciados por conteúdos espalhados em plataformas como *Instagram*, *Facebook* e *TikTok*. Essas redes não apenas servem como um espaço para a troca de receitas e dicas de saúde, mas também moldam percepções sobre o que é considerado saudável, atraente e aceitável (COSTA et al,2020).

Estudos apontam que a exposição a imagens e vídeos de alimentos pode influenciar diretamente as preferências e comportamentos alimentares (Mahmood et al., 2021), principalmente entre jovens e adolescentes, que são os usuários mais ativos dessas plataformas. Além disso, a presença de influenciadores digitais e a promoção de estilos de vida específicos podem criar padrões que nem sempre são saudáveis ou sustentáveis. Nesse cenário, surge a preocupação com a forma como os conteúdos gerados na internet por pessoas não especializadas na área da saúde influenciam negativamente os hábitos alimentares dos adolescentes, bem como sua imagem corporal, levando-os a adotar dietas e práticas alimentares sem respaldo profissional.

A exposição contínua de matérias sobre alimentação e um padrão “ideal” nas redes sociais auxilia a adoção de costumes alimentares inadequados entre os adolescentes, promovendo a exploração por dietas da moda e reeducações alimentares sem orientação profissional, o que impulsiona riscos à saúde física e mental. Com o rápido acesso à internet, ao procurar sobre “alimentação saudável”, muitos se deparam com orientações de pessoas sem qualificação (influenciadores por exemplo), o que pode ser prejudicial devido ao modo com que as informações circulam, diferentemente de livros e contatos com profissionais qualificados para tal.

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo analisar o impacto das redes sociais sobre os hábitos alimentares, especialmente entre os adolescentes. E os objetivos específicos são: Avaliar como as redes sociais influenciam a imagem corporal; Analisar como as dietas da moda (não personalizadas) interferem na alimentação de adolescentes; identificar riscos causados por uma reeducação alimentar sem acompanhamento profissional.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa quantitativa por meio de um questionário elaborado na plataforma Microsoft forms, com uma abordagem sobre o quanto as redes sociais influenciam nos hábitos e escolhas alimentares dos adolescentes. O

público-alvo da pesquisa foram adolescentes entre 10 a 19 anos, onde os participantes convidados responderam por meio de compartilhamento de link em redes sociais. A coleta de dados foi realizada entre os dias 28/04/2025 e 15/05/2025.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 O que é adolescência?

De acordo com o ministério da saúde a adolescência se compreende como o período dos 10 aos 19 anos. Esse é um momento bastante complexo, no qual ocorre uma série de mudanças, no corpo, no jeito de pensar, de se relacionar, de compreender o mundo. E claro, mudando o jeito de pensar sobre sociedade em relação a você.

3.2 O que são redes sociais?

Redes sociais são um local de conexão, consistem em sites e aplicativos que atuam na vida pessoal e profissional, essas plataformas criaram uma forma de relacionamento entre as pessoas abrindo caminhos para novas interações facilitando a comunicação, permitindo compartilhar notícias, fotos, vídeos ou ideias. Além disso, possibilitam a formação de novas conexões com base em interesses semelhantes, vínculos sociais ou objetivos profissionais.

3.3 Influência das redes sociais em hábitos e escolhas alimentares

As redes sociais podem influenciar os hábitos e escolhas alimentares ao moldar opiniões, tendências e comportamentos. Elas atuam facilitando a disseminação de informações como receitas, dicas de alimentação ou suplementos, além de promoverem padrões de beleza e estilos de vida que podem incentivar escolhas alimentares específicas. Essa influência pode levar tanto à adoção de hábitos positivos em busca de um padrão de vida mais saudável ou a práticas possivelmente prejudiciais como a adesão a dietas extremas sem acompanhamento profissional.

3.4 Como os adolescentes se sentem influenciados pelas redes sociais em relação a alimentação

A adolescência é marcada pelo desenvolvimento biológico, psicológico e social, nesse momento de construção de identidade a exposição constante a padrões estéticos, especialmente em plataformas como Instagram e Tik Tok, pode contribuir para a insatisfação corporal, e adoção de comportamentos alimentares prejudiciais, como dietas extremas. Além disso, propagandas de alimentos nas redes sociais podem aumentar o desejo por certos produtos.

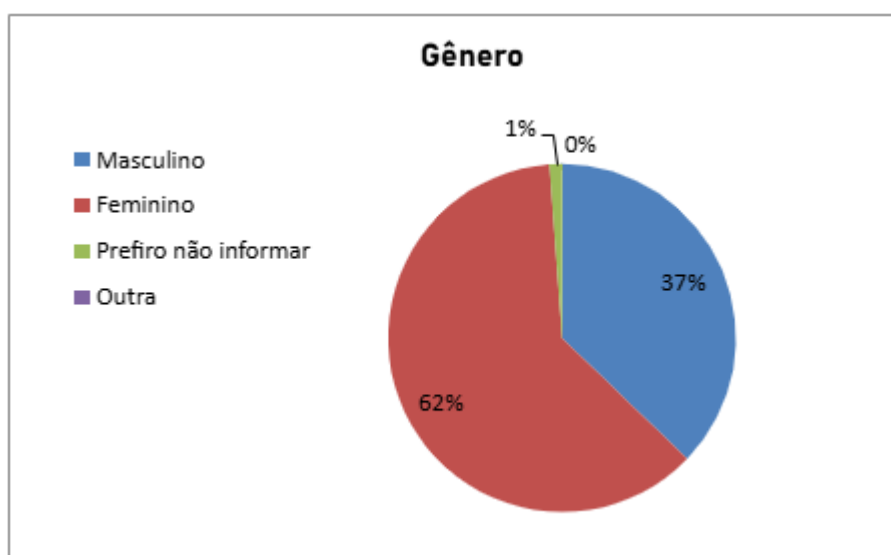
Um agravante é a promoção de dietas restritivas ou suplementos por influenciadores digitais sem respaldo profissional, visto que não há uma preocupação com seu público.

Para contornar os efeitos negativos dessa influência, o adolescente deve buscar informações sobre alimentação em fontes confiáveis, como revistas, sites oficiais da área da saúde ou consultando um profissional nutricionista.

4 RESULTADOS

A partir dos dados coletados pelo grupo em uma pesquisa envolvendo 90 voluntários, dentre esses 42 adolescentes obtivemos os seguintes resultados:

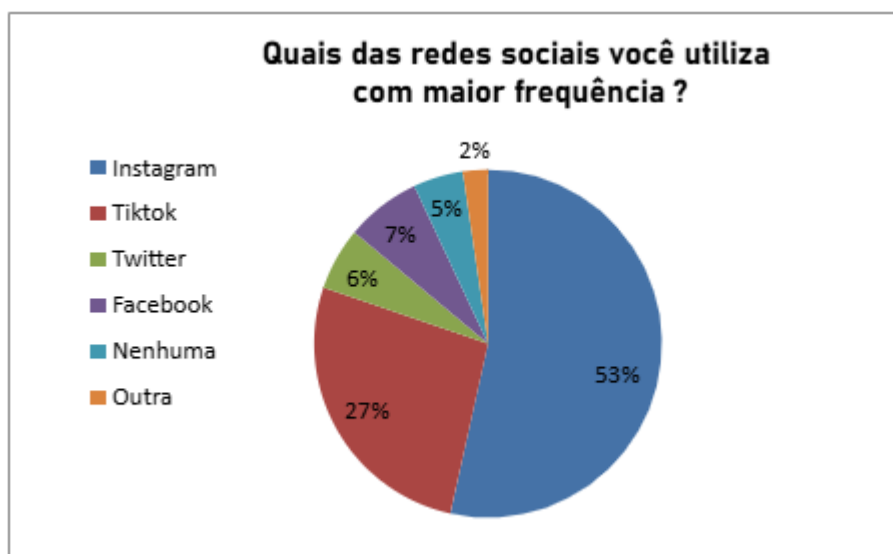
Figura 1: Gênero dos participantes da pesquisa:



Fonte: Autores, 2025.

De acordo com a imagem acima, nota-se que 62% se identificam como mulheres e 37% como homens.

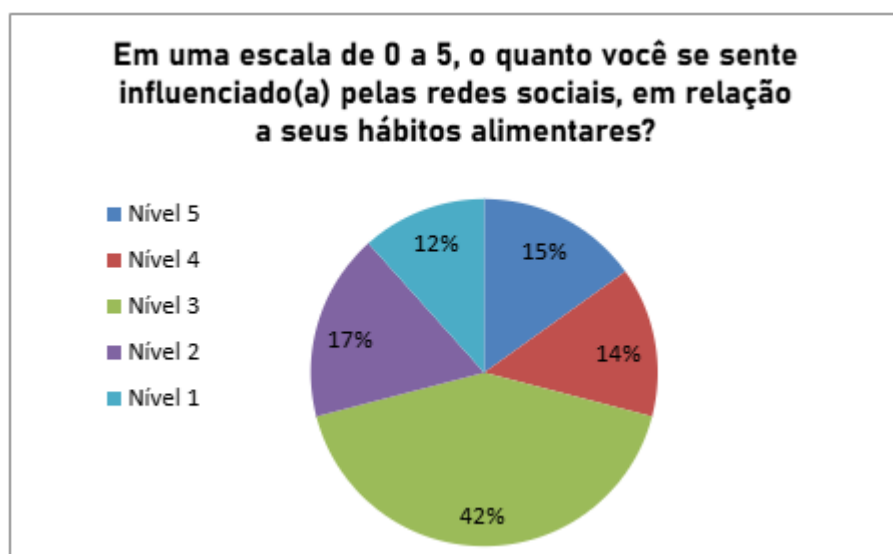
Figura 2: Redes sociais mais utilizadas pelos entrevistados:



Fonte: Autores, 2025.

Segundo a figura demonstrada, afirma-se que 53% utilizam principalmente o Instagram, 27% Tik Tok, 7% Facebook, 6% Twitter e 5% nenhuma.

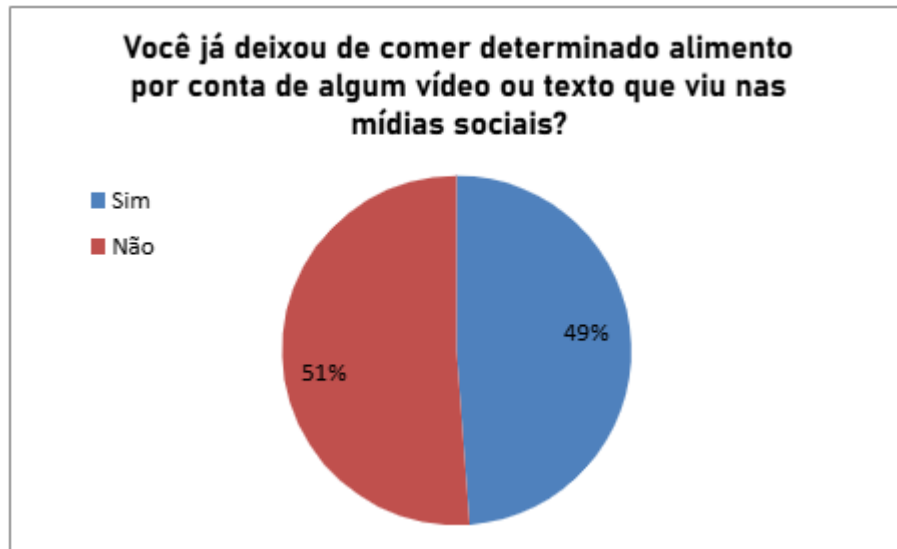
Figura 3: O quanto os participantes se sentem influenciados pelas redes sociais em relação a sua alimentação.



Fonte: Autores, 2025.

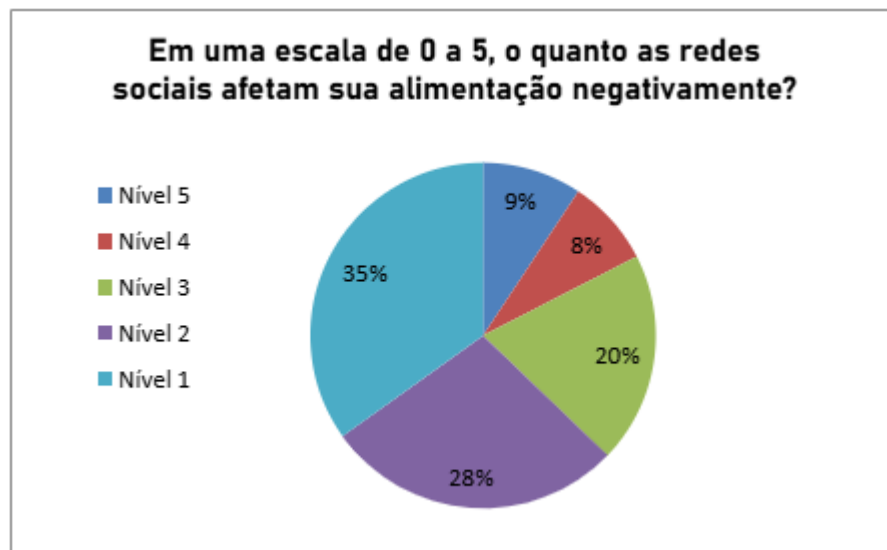
A respeito do grau de influência das redes sociais, o gráfico indica que 42% dos participantes se sentem influenciado em um grau 3, 17% em grau 2, 15% em grau 5, 14% em grau 4 e 12% em grau 1.

Figura 4: Participantes que deixaram de comer algum alimento por conta de um vídeo ou texto que viu nas mídias sociais.



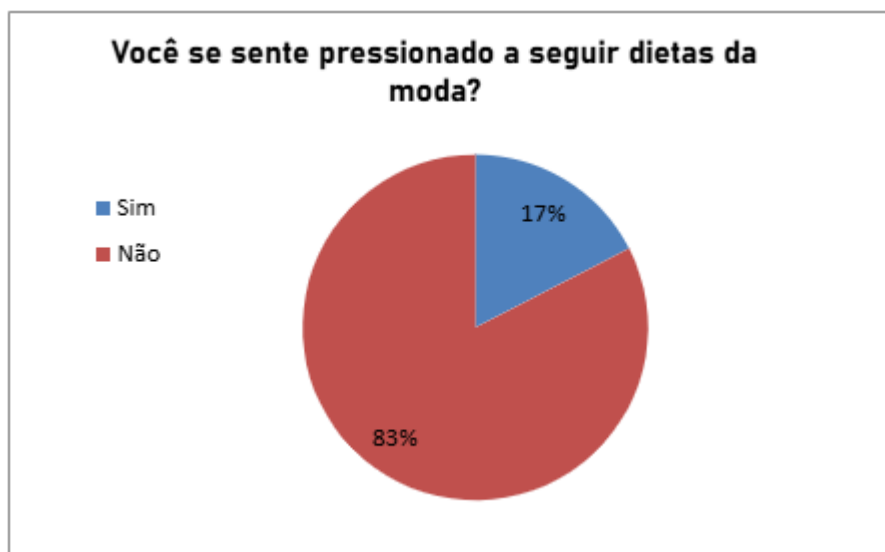
Fonte: Autores, 2025.

Figura 5: Em que nível os participantes sentem que as redes sociais influenciam sua alimentação de forma negativa:



Fonte: Autores, 2025.

Figura 6: Participantes que se sentem pressionados a seguir certas dietas:



Fonte: Autores, 2025.

Figura 7: Participantes que já se compararam com corpos na internet:



Fonte: Autores, 2025.

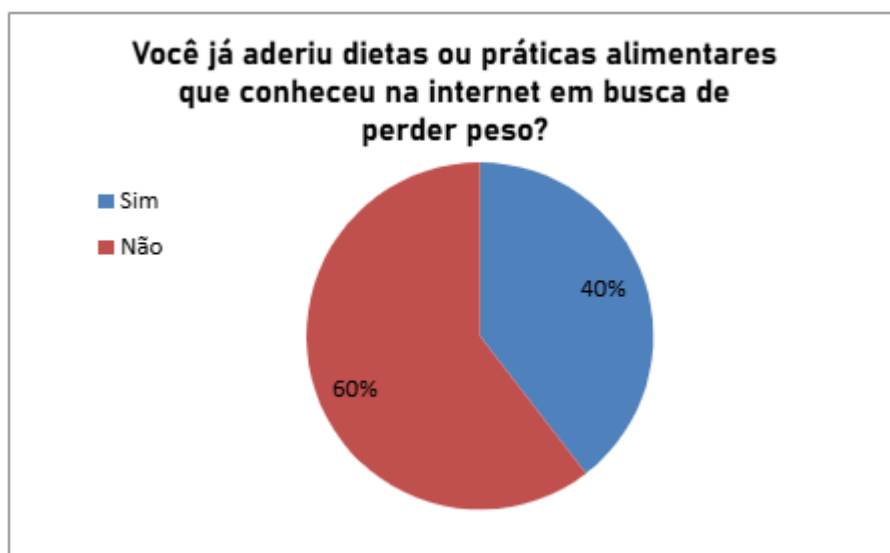
Figura 8: Quanto dos participantes se sentem satisfeitos com a forma que seu corpo parece:



Fonte: Autores, 2025.

Segundo os participantes da pesquisa 49% não se sentem satisfeitos

Figura 9: Quanto dos participantes já tentaram perder peso seguindo dietas ou práticas alimentares vistas na internet:



Fonte: Autores, 2025.

De acordo com o gráfico a maioria dos participantes 60% não adquiriu dietas ou práticas alimentares para perder peso.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das pesquisas realizadas e dos dados obtidos nesta pesquisa, conclui-se que as redes sociais exercem uma influência significativa nos hábitos e escolhas alimentares dos adolescentes, bem como na sua percepção sobre a própria estética corporal. Foi observado que, apesar de a maioria dos adolescentes não perceber um impacto negativo intenso das redes sociais sobre sua alimentação, há indícios de que as informações compartilhadas nesses ambientes podem levar à adoção de dietas inadequadas e à insatisfação com a imagem corporal.

6 Abstract: Social networks have established themselves as an important means of communication and information sharing, directly influencing various aspects of everyday life, including eating habits. This work aims to analyze the impact of social networks on the eating habits of young people and adolescents, focusing on how these platforms shape body image, promote fashionable diets and encourage eating practices without professional guidance. The research was conducted with 90 volunteers, 42 of whom were adolescents between 15 and 19 years old, through an online questionnaire applied between 04/28/2022 and 05/15/25. The results indicate that most participants feel influenced by content seen on Instagram and TikTok, leading them to change their eating habits, often without specialized monitoring. In addition, there was a significant pressure to adhere to aesthetic standards and diets promoted by digital influencers. It is concluded that the content disseminated on social networks may pose risks to the physical and mental health of young people, especially when consumed without critical sense or professional guidance.

Keywords: Social media; Food; Teenagers.

7 REFERÊNCIAS

ASSIS, Liliane de; GUEDINE, Camyla. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/>. Acesso em: 09 outubro 2024.

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, SP, Brasil. SciELO Brazil, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/>. Acesso em: 16 novembro 2024.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. Revista de Psicologia da IMED, v. 10, n. 2, p. 161-177, jul./dez. 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6783802>. Acesso em: 30 maio 2025.

FARIAS, Cássia de Araújo; CRESTANI, Patrícia. A influência das redes sociais no comportamento social dos adolescentes. 2017. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/545123807/A-INFLUENCIA-DAS-REDES-SOCIAIS-NO-COMPORTAMENTO-SOCIAL-DOS-ADOLESCENTES-VOL-1-No-2-2017-Ciencia-e-Sociedade-no-Amapa> Acesso em: 12 junho 2025.

GALHARDI, Arianá; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, SciELO Brazil, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3230/2641>. Acesso em: 30 maio 2025.

MICHELETTI, Natalia Jacomo; MELLO, Ana Paula de Queiroz. A influência da mídia na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. 2018. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272018000200011. Acesso em: 12 março 2025.

SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, n. 1, p. 1-12, jan./mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkqx/>. Acesso em: 30 maio 2025.

SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, n. 1, p. 13-24, jan./mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkqx/>. Acesso em: 30 maio 2025.

VERMELHO, Sônia; VELHO, Ana Paula; BERTONCELLO, Valdecir. Sobre o conceito das redes sociais e seus pesquisadores. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkqx/>. Acesso em: 10 abril 2025.

APÊNDICE

1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da pesquisa A influência das redes sociais em hábitos e escolhas alimentares e sua opinião sobre o tema é muito importante. Sua contribuição muito enriquecerá nosso trabalho, pois participando desta pesquisa você nos trará uma visão específica pautada na sua experiência sobre o assunto. Esclarecemos, contudo, que sua participação não é obrigatória. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição proponente. O objetivo deste estudo é analisar o impacto das redes sociais sobre os hábitos alimentares, especialmente entre jovens e adolescentes. As informações obtidas por meio desta pesquisa serão confidenciais e asseguramos o sigilo sobre sua participação. Os dados serão divulgados de forma a não possibilitar sua identificação, protegendo e assegurando sua privacidade. A qualquer momento você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação. Ao final desta pesquisa, o trabalho completo será disponibilizado na biblioteca da ETEC Júlio e Mesquita, CEETEPS.

Nome dos integrantes do grupo: Alice Gonçalves, Ana Clara Santos, Beatriz Lourenço, Fabrício Albuquerque, Victor Augusto. *

☐ Concorde

☐ Discordo

2. Gênero *

☐ masculino

☐ feminino

☐ prefiro não informar

☐ Outra

3. Selecione sua idade *

☐ -15 anos

☐ 15 a 19 anos

☐ 20 a 30 anos

☐ 30 a 40 anos

☐ 40 a 50

☐ 50+

4. Quais das redes sociais você utiliza com maior frequência ? *

☐ Instagram

☐ Tiktok

☐ Twitter

☐ Facebook

☐ Nenhuma

☐ Outra

5. Em uma escala de 0 a 5, o quanto você se sente influenciado(a) pelas redes sociais, em relação a seus hábitos alimentares? *

Nem um pouco influenciado(a) ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ Muito influenciado(a)

6. Você já deixou de comer determinado alimento por conta de algum vídeo ou texto que viu nas mídias sociais? *

☐ Sim

☐ Não

7. Em uma escala de 0 a 5, o quanto as redes sociais afetam sua alimentação negativamente? *

Nada ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ Muito

8. Você se sente pressionado a seguir dietas da moda? *

☐ sim

☐ não

9. Você já se comparou com corpos na internet? *

☐ Sim

☐ Não

10. Você se sente satisfeito com sua estética corporal? *

☐ Sim

☐ Não

11. Você já aderiu dietas ou práticas alimentares que conheceu na internet em busca de perder peso? *

☐ Sim

☐ Não