

# A INFLUÊNCIA DA INTERNET NA ALIMENTAÇÃO DE ADOLESCENTES

SOUSA, Givana Karoline<sup>1</sup>; MARIN, Tatiana<sup>2</sup>

## RESUMO

As mídias sociais e os meios de comunicação apresentam grande influência na alimentação, principalmente no público juvenil por serem vulneráveis a tal influência. Com o rápido acesso a internet, é possível que jovens busquem dietas não personalizadas, pois estão rodeados de informações e propagandas sobre estética e beleza, onde muitas vezes, faz com que se sintam insatisfeitos com sua imagem corporal, pois nesta fase, a preocupação em relação a aparência é maior. Por conta disso, objetivou-se avaliar a influência da internet na alimentação de adolescentes do sexo feminino que frequentam colégios privados em Apucarana – PR, juntamente com a identificação de riscos causados por uma reeducação alimentar sem acompanhamento profissional. Na pesquisa de caráter transversal e quantitativo, serão avaliadas meninas com idade entre 15 e 17 anos e 11 meses, com aplicação de questionário contendo 10 (dez) questões sobre imagem corporal, dietas e redes sociais. Como resultado, espera-se identificar quais planos alimentares foram incluídos na alimentação e o que esta ação trouxe.

**Palavras-chave:** Imagem corporal; Dietas; Redes sociais;

## ABSTRACT

Social media and the media have a great influence on food, especially in young people because they are vulnerable to such influence. With the fast access to the internet, it is possible for young people to seek non-personalized diets, because they are surrounded by information and advertisements about aesthetics and beauty, where often makes them feel dissatisfied with their body image, because at this stage, the concern in Aspect ratio is higher. Because of this, the objective of this study was to evaluate the influence of the internet on the diet of female adolescents attending private schools in Apucarana - PR, together with the identification of risks caused by food rehabilitation without professional monitoring. In the cross-sectional and quantitative research, girls aged between 15 and 17 years and 11 months will be evaluated, with a questionnaire containing 10 (ten) questions about body image, diets and social networks. As a result, it is expected to identify which dietary plans were included in the diet and what this action brought.

**Keywords:** Body image; Diets; Social networks;

## **INTRODUÇÃO**

É principalmente na infância que os hábitos alimentares são formados. Esses hábitos, que tendem a se manter ao longo da vida, são determinados principalmente por fatores fisiológicos, sócio-culturais e psicológicos (PESSA, 2008).

Existem vários outros fatores que influenciam o comportamento alimentar, entre eles, fatores externos como a unidade familiar e suas características, as atitudes de pais e amigos, os valores culturais e sociais e a influência da mídia. Há também os fatores internos tais como as necessidades e características psicológicas, a imagem corporal, os valores e experiências pessoais e as preferências alimentares (MELLO, et al., 2004).

Para que uma alimentação seja considerada saudável é necessário que atenda tudo que o corpo do ser humano necessita (BRASIL, 2007). Portanto, a ingestão de alimentos deve ser equilibrada em quantidade, qualidade e diversidade, de forma suficiente para o funcionamento do organismo, mantendo e promovendo saúde (KAMIL, 2013).

Os meios de comunicação têm uma influência significativa no consumo de alimentos, pois a alimentação engloba tanto a necessidade, quanto o desejo do indivíduo (MIOTTO; OLIVEIRA, 2006). O público adolescente é o mais vulnerável a essa influência, pois a mídia, nas suas múltiplas formas, está entre aquelas fontes de informação que mais rapidamente tem assumido papel central na socialização de crianças e jovens (MOURA, 2010).

Nesse sentido, a escola tem um papel crucial, pois de acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2001 apud Rodrigues et al. 2011, p. 145) ela “é considerada espaço privilegiado para a construção de conhecimentos, autonomia, capacidade decisória bem como para ampliar o acesso à informação sobre saúde e nutrição”.

Holland e Tiggemann (2016), em revisão sistemática sobre o impacto do uso das mídias sociais na imagem corporal e no comer transtornado, apontaram como problemática algumas atividades nessas redes, tais como visualização e upload de fotos. Essas atividades favoreceram a comparação social baseada na aparência, reforçando sua relação com a auto imagem e o comer desarranjado.

O fácil e rápido acesso a Internet possibilita que jovens sejam influenciados a buscarem dietas não personalizadas por conta própria, pois estão rodeados de informações e propagandas sobre estética e beleza, o que muitas vezes faz com que se sintam insatisfeitos com sua imagem corporal, principalmente em casos de adolescentes do sexo feminino, pois nesta fase ocorre uma maior preocupação com a aparência.

Em relação a tais informações, esta pesquisa se faz necessária para identificar quais dietas estão sendo seguidas por adolescentes que foram influenciadas por redes sociais e buscadores online e quais riscos esta ação pode oferecer.

**Objetivo Geral:** Investigar a influência da internet nas escolhas alimentares de adolescentes do sexo feminino de Apucarana-PR.

#### **Objetivos Específicos**

- 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;

#### **MÉTODO**

Foi uma pesquisa de critério transversal, ou seja, foram coletados dados em um único momento, não existindo, portanto, período de seguimento dos indivíduos. Com delineamento quantitativo, realizado com escolares matriculados em redes privadas, de ensino médio, localizadas no município de Apucarana, Paraná. Foram selecionadas alunas de 15 a 17 anos e 11 meses de idade, do 1º ao 3º ano/série do turno matutino da área urbana do município.

Posteriormente, foi distribuído às alunas um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que deveria ser assinado pelas que tenham interesse em participar do projeto juntamente com um termo de autorização para ser assinado pelos seus responsáveis. Após esse processo foi entregue para ser preenchido um questionário sobre a influência das mídias sociais na alimentação. (APÊNDICE C)

**Local de Estudo:** A pesquisa foi realizada em 2um colégio particular, por conterem maior número de alunas matriculadas no ensino médio, localizado em

Apucarana, cidade localizada no centro-norte do estado do Paraná, com população de 133.726 habitantes segundo estimativa realizada em 2018 (IBGE 2018).

Atualmente o município de Apucarana conta com aproximadamente 8 (oito) Colégios Privados contendo o ensino médio.

**Amostragem:** A população alvo da pesquisa serão adolescentes do sexo feminino correspondentes às turmas do 1º ano, 2º ano e 3º ano, matriculadas nos colégios, os quais foram autorizados pelos mesmos, através do Termo de Autorização Institucional (APÊNDICE A) e que aceitaram participar do estudo. Foram avaliadas aproximadamente 40 (quarenta) escolares do colégio.

**Crterios de incluso e excluso:** Os participantes da pesquisa deveriam estar regularmente matriculados no ensino privado, ter entre 15 e 17 anos de idade, residentes de Apucarana, Paran, estarem presente no dia da coleta dos dados, e aceitarem participar da pesquisa com os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinados.

Foram excluídas da pesquisa 20 alunas, por noo apresentarem o TCLE devidamente assinado e por noo aceitarem participar do questionrio.

**Coleta de dados:** Os dados foram coletados no ms de Outubro em dias escolhidos pelo diretor do colgio. A abordagem da amostra foi feita atravs da aplicao de um questionrio contendo 10 (dez) questes de mltipla escolha sobre dietas, imagem corporal e mdias sociais. As adolescentes foram transferidas de suas salas escolares para uma sala particular e estavam munidas de caneta esferogrfica azul ou preta para o preenchimento do questionrio que foi aplicado pelo diretor do colgio juntamente com o acadmico. A avaliao dos dados coletados foi realizada atravs de planilhas e grficos do software Microsoft Excel 2010.

**RESULTADOS ESPERADOS:** A anlise da influncia da internet na alimentao de adolescentes se faz importante visto que, dependendo dos resultados pode-se identificar riscos nutricionais e consequncias das dietas seguidas, afim de propor intervenes e prevenir problemas maiores. Apes o preenchimento e anlise dos questionrios e possvel identificar quais dietas foram seguidas e os malefcios trazidos por este ato.

## **REFERNCIAS**

Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. 2016;17:100-10.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE).

**Estimativa Populacional 2018**. 29 de agosto de 2018. Disponível em:

<<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/apucarana>> Acesso em 03 de abril de 2019

KAMIL, J. M. Hábito e comportamento alimentar de escolares do 5º ano do ensino fundamental residentes em Juiz De Fora – MG. 2013. 96 f. Dissertação de mestrado acadêmico, Programa de Pós-Graduação em Psicologia.

Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2013. Disponível em: .

Acesso em: 03 de abril de 2019.

MELLO, E.D.; LUFT, V.C.; MEYER, F. **Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?** *J. Pediatr.* v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004. Acesso em 06 de abril de 2019.

MIOTTO, A. C; OLIVEIRA, A. F. A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças de baixa renda do Projeto Nutrir. *Paul Pediatría*, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 115-20, 2006. Disponível em: . Acesso em: 04 de abril de 2019.

MOURA, N. C. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 17, n. 1, p. 113-122, 2010. Disponível em: <

<http://periodicos.bc.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634805>>.

Acesso em: 05 de abril de 2019.

PESSA, R.P. **Seleção de uma alimentação adequada**. In: DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S. *Ciências nutricionais*. São Paulo, Sarvier, 2008. p.21-51. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, p. 312-322, 2008. Suplemento 2. Acesso em 06 de abril de 2019.

RODRIGUES, L; CAMARGO, I; BARIM, E. M; DIAS, L. C. G. D. Construindo conceitos sobre alimentação saudável com escolares da rede municipal de ensino. *Rev. Simbio-Logias*, Botucatu, v. 4, n. 6, dez/2011. Disponível em: <<http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/ConstruindoConceitossobreAlimentacaoSaudavelcomEscolares.pdf>>. Acesso em: 10 de abril de 2019.