

INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022
ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9
DOI: 10.54265/YJZS2260

QUINTÃO; Karine de Jesus ¹, BORGES; Graciely Nunes Rosa ²

RESUMO

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é um conjunto de ações que estão associadas ao alimento, como, com quem comer, onde comer, o que comer e como comer. Esses comportamentos podem ser influenciados por fatores psicológicos, emocionais, sociais, religiosos, e todos os outros fatores ambientais e internos (SANTOS; MACHESI, 2018). Segundo o IBGE, em 2019, uma a cada quatro pessoas eram obesas - 41 milhões de pessoas; o excesso de peso entre a população era de 60,3% o que corresponde a 96 milhões de pessoas, sendo 62,6% compostos pelas mulheres e 57,5% pelos homens. Nos últimos anos, a prevalência de sobrepeso em adolescentes aumentou cerca de 60%, tornando-se um fator preocupante para a saúde pública de gerações futuras (WHO, 2020).

A alimentação está presente em todas as fases da vida, e os hábitos são formados na infância, podendo sofrer modificações na adolescência em função de interações sociais e particularidades da fase. O padrão alimentar com o passar do tempo vai sendo modificado, se tornando preocupante uma vez que as doenças crônicas desenvolvidas durante a fase adulta estão relacionadas com o estilo de vida (COSTA, 2019).

A adolescência é uma fase de intensas mudanças na vida do indivíduo e nessa etapa estão expostas a influenciadores, família, amizade, experiências individuais, assim, vê-se como um grupo vulnerável nos hábitos alimentares. Dessa forma, acredita-se que o fato de se alimentar em frente à TV ou smartphone, não realizar refeições à mesa em família podem contribuir para um comportamento alimentar inadequado e hábitos de vida sedentários (VIEIRA, 2018).

Assim, este estudo tem por objetivos verificar a influência das mídias sociais no comportamento alimentar dos adolescentes, identificando tais fatores, bem como o papel das mídias sociais na autoimagem e na formação de comportamentos de risco para transtornos alimentares.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, qualitativa e descritiva. Levantamento de dados foi feito nas bases de dados da SCIELO, MEDLINE e PUBMED, utilizando-se as palavras-chave: adolescente, mídia e comportamento alimentar. Foram excluídos livros.

Foi realizada uma pesquisa nas bases de dados no mês de setembro de 2022, encontrando-se inicialmente 137 artigos. Durante a análise dos títulos dos trabalhos foram eliminados 99 artigos por não contemplarem a temática escolhida. Dos 38 estudos restantes, foi realizada a leitura dos resumos, que levaram à leitura na íntegra de 11 artigos. Desse processo analítico, resultou a seleção final de 10 artigos, que preencheram a todos os critérios de inclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

¹ Centro Universitário Redentor (UniRedentor), Itaperuna, RJ., karinequintao@gmail.com

² Centro Universitário Redentor (UniRedentor), Itaperuna, RJ., GRACIELY.ROSA@UNIRENEDTOR.EDU.BR

De acordo com o estudo de Silva (2018), as redes sociais influenciam no comportamento alimentar através de imagens e páginas, que criam um padrão comportamental; com o crescimento das mídias sociais surgem as Fake News, que são responsáveis por equívocos que influenciam comportamentos prejudiciais aos indivíduos. O maior público é de até 19 anos, por conta da vulnerabilidade intelectual e social.

O peso corporal é outro fator associado a maior probabilidade de influência. De acordo com Silva e Pires, (2019) estudantes com excesso de peso têm 1,74x maior probabilidade de aderir “dietas emagrecedoras”, se comparadas que tem baixo peso – com peso adequado possuem 1,77 mais chance que estas. Diferenças significativas entre regiões não foram encontradas, porém a região Sul demonstra maior adesão e aceitação aos padrões impostos pela sociedade, se comparados às regiões Norte e Nordeste. Em relação a faixa etária, as estudantes mais novas, com excesso de peso e maior renda, estavam mais susceptíveis a influências pela mídia.

Enes e Lucchini (2016) demonstram que a busca pelo corpo ideal divulgado pelas mídias acaba incentivando a população a adotar métodos que podem representar riscos a saúde. Assim, o estudo ainda ressalta a importância de reduzir a exposição desses conteúdos que apresentam imagens de corpo ideal e incentivar a divulgação de pessoas com peso real. A mesma mídia que causa risco a saúde, poderia ser responsável por propagar a conscientização sobre a manipulação de imagens e os riscos que as pessoas se expõem quando estão em busca pelo corpo “perfeito”. A insatisfação corporal, incide em sua maioria nas mulheres, que sonham em diminuir a silhueta, já os homens desejam aumentar o peso corporal. A busca pelo corpo ideal divulgado pelas mídias acaba incentivando a população a adotar métodos que podem representar riscos a saúde. O que ressalta a importância de reduzir a exposição de conteúdos de corpo ideal e incentivar a divulgação de pessoas com peso real.

Um estudo realizado por Silva (2018) mostra que a satisfação corporal e o risco de transtornos alimentares possuem uma relação direta, visto que 96,7% dos indivíduos que não possuem comportamentos de risco para transtornos alimentares, também não demonstraram preocupação ou insatisfação corporal; em contrapartida, as pessoas que apresentam comportamento de risco possuem alta insatisfação corporal.

Os dados encontrados em Neves (2016) mostram que a televisão está presente na vida de 100% dos participantes da pesquisa, em relação ao tempo dedicado a mídias, 50% gasta de 3 a 4 horas, 30% mais de 5 horas por dia. O principal motivo do público da pesquisa não se alimentar no horário certo foi o videogame e ainda, 44% dos alunos da rede particular e 50% da rede pública faziam uso de algum equipamento eletrônico enquanto se alimentava.

Em relação ao uso de equipamentos eletrônicos durante a refeição, a pesquisa conduzida por Pereira *et al* (2014) demonstrou que 78% dos alunos da rede particular e 72% da rede pública referem estar cientes de que tal hábito pode estar associado a prejuízos nas condições de saúde, com a minoria discorda desta interferência. Mesmo que a minoria discorde, ainda é um fator alarmante levando em consideração que cerca de 30% dos estudantes tanto da rede pública quanto particular estão dispostos a ingerir alimentos industrializados ou recusar uma refeição para evitar interromper um jogo. É importante entender o quanto esses hábitos podem trazer malefícios para o desenvolvimento desses indivíduos.

Dados similares foram encontrados por Moraes e colaboradores (2018), que apontam que cerca de 70% dos estudantes avaliados realizam as refeições enquanto estão expostos a TV/celular/computador. Quando questionados sobre quais alimentos encontrados na mídia eram

¹ Centro Universitário Redentor (UniRedentor), Itaperuna, RJ., karinequintao@gmail.com

² Centro Universitário Redentor (UniRedentor), Itaperuna, RJ., GRACIELY.ROSA@UNIRENTOR.EDU.BR

escolhidos por eles, foram citados os doces (45%), fast-foods (32,5%), frutas (7,5%) e refrigerantes (2,5%) e a apresentação dos alimentos era a principal influência para o consumo. É importante mencionar que cerca de 53,9% dos entrevistados afirmaram consumir frutas de forma regular, sendo um ponto de grande destaque já que, geralmente, o público adolescente tende a apresentar baixo consumo de frutas.

A pesquisa realizada por Costa, *et al.*, (2019) mostrou que o Instagram é a rede social com maior número de acessos em relação ao tema sobre estética e alimentação saudável. O estudo ainda demonstrou relação do estado nutricional, classificação do IMC e a renda com acesso às mídias quando o participante apresenta insatisfação corporal. As mulheres são as mais atingidas pelas alterações no comportamento alimentar.

Enes e Lucchini (2016) mostraram que o tempo de exposição a TV influencia no consumo de doces e frituras, afetando a relação com o comportamento alimentar dos adolescentes. Se comparado a outros grupos alimentares, como, verduras e legumes não houve diferença significativa entre o tempo de acesso à TV. Já com as frutas foi observado baixo consumo entre os adolescentes que ficam mais em frente à TV. De acordo com o estudo, mais da metade (55,3%) das pessoas que participaram da pesquisa ultrapassam duas horas por dia em frente à TV. Visto que as mídias sociais desempenham grande influência nas escolhas alimentares dos adolescentes, é importante mencionar que os profissionais da saúde podem e devem reverter essa influência, de modo a ensinar, ou destacar, crenças, valores e comportamentos alimentares considerados adequados para a saúde com o objetivo de influenciar de forma positiva sobre nutrição, alimentação e comportamento alimentar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível concluir que as mídias sociais são grandes influenciadoras de hábitos alimentares e mesmo que os adolescentes tenham algum conhecimento sobre alimentação e sobre influência que as mídias sociais são responsáveis, ainda assim estão vulneráveis aos padrões expostos pela sociedade.

De acordo com o estudo, quanto maior tempo de exposição maior a probabilidade de influenciar os adolescentes. O grupo que se demonstrou mais vulnerável a esta influência foi o de adolescentes do sexo feminino, mais propensas a terem comportamentos alimentares negativos pelo que acompanham nas redes. Tais comportamentos trazem danos à saúde, pois estão associados ao risco de transtornos alimentares e doenças crônicas, devido ao consumo de alimentos com baixo valor nutritivo, como os alimentos industrializados.

Com isso, vale ressaltar a importância de incentivar as discussões sobre o comportamento alimentar, orientar a busca por fontes confiáveis sobre alimentação, como, materiais elaborados e publicados por profissionais, órgãos governamentais ou renomadas instituições internacionais, como o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde, reduzindo a chance da adesão de comportamentos alimentares que podem gerar prejuízos à saúde a longo prazo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, M. L.; ARAÚJO, D. F. S.; CASSIANO, M. H.; FIGUEIRÊDO, H. A. O.; OLIVEIRA, V. T. L.; BARBOSA, I. R. Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 2, n. 6, p. 5898- 5914 nov./dec. 2019.

¹ Centro Universitário Redentor (UniRedentor), Itaperuna, RJ. , karinequintao@gmail.com

² Centro Universitário Redentor (UniRedentor), Itaperuna, RJ. , GRACIELY.ROSA@UNIRENTOR.EDU.BR

ENES, C. C. LUCCHINI, B. G. Tempo excessivo diante da televisão e sua influência sobre o consumo alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição [online]**. 2016, v. 29, n. 03. pp. 391-399.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos**. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entreadultos#:~:text=Outro%20dado%20mostra%20que%2C%20em,57%2C5%25%20dos%20homens>. Acesso em: 20 Abr 2022.

MORAES, D. M.; BELFORT, I. A.; DIAS, L. P. P.; COIMBRA, L. M. P. L.; ZAGMIGNAN, A. Exposição a mídia e hábitos alimentares de adolescentes em uma escola privada de São Luís-MA. **Rev. Investig, Bioméd.** 2018.

NEVES, C. M; MEIRELES, J. F. F; COSTA, J. L; PEREIRA, L. C. R; FERREIRA, M. E. C. Influência da mídia e comportamento alimentar de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística. **R. bras. Ci. e Mov.** 2016.

PEREIRA, D. S.; ABDALLA, D. F.; FREIRE, P. C. M. Uso de ferramentas de entretenimento por estudantes do ensino médio e a sua influência no comportamento alimentar deste grupo. **Enciclopédia Biosfera**, Centro Científico Conhecer - Goiânia, v. 10, n. 18; p. 3646. 2014.

SANTOS, K. C; MARCHESI, J. C. L. S. A influência da mídia sobre a alimentação e o comportamento sedentário de crianças: uma revisão da literatura. **J Health Sci Inst.** 2018;36(4):281-284

SILVA, G. L. **Influência da mídia sobre o comportamento alimentar e imagem corporal**. Centro Acadêmico de Vitória, 2018. <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23916>

VIERA, C. E. N. K; DANTAS, D. N. A; MIRANDA, L. S. M. V; ARAÚJO, A. K. C; MONTEIRO, A. I; ENDERS, B. C. Programa de Enfermagem Saúde na Escola: prevenção e controle de sobrepeso/obesidade em adolescentes. **Rev. esc. enferm. USP.** 2018.

WHO. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, *et al* . World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine** 2020; 54:1451-1462.

PALAVRAS-CHAVE: Mídias Sociais, Comportamento Alimentar, Adolescentes

¹ Centro Universitário Redentor (UniRedentor), Itaperuna, RJ. , karinequintao@gmail.com

² Centro Universitário Redentor (UniRedentor), Itaperuna, RJ. , GRACIELY.ROSA@UNIRENTOR.EDU.BR