

# AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E NA AUTOESTIMA DOS ADOLESCENTES

Shirley Nilda Pereira Dutra<sup>1</sup>  
Raquel Patrícia da Silva<sup>2</sup>  
Ana Claudia Lages Teixeira<sup>3</sup>  
Maria Góes Drumond<sup>4</sup>

## RESUMO

Na adolescência, ocorrem mudanças fisiológicas e emocionais que podem interferir no comportamento alimentar e psicológico. Os meios de comunicação podem funcionar como um difusor de ideias. A Educação Nutricional na adolescência é uma ferramenta para a aquisição de hábitos saudáveis. O objetivo do projeto foi analisar a influência dos meios de comunicação na autoestima e no comportamento alimentar dos jovens. O projeto #soumaisfelizassim foi desenvolvido nos meses de abril, maio e junho do ano de 2017. Utilizou-se de pesquisa bibliográfica, para embasamento teórico e pesquisa de campo, para avaliar a adesão dos participantes e no planejamento das intervenções. Os adolescentes foram convidados a participarem do projeto, sendo 2 meninos e 7 meninas, com idades entre 13 e 17 anos, na cidade de Sete Lagoas. Os resultados do questionário de percepção da autoimagem revelam que 67% dos jovens estão insatisfeitos com a aparência e 78% citaram que a mídia influencia na alimentação. Os resultados do questionário somatório, aplicado no último encontro, evidenciam que todos os adolescentes aderiram ao projeto e apresentaram relatos positivos de mudança de hábitos. O Projeto de Educação Nutricional na Adolescência buscou uma intervenção integral visando melhorar a qualidade da alimentação e do bem estar dos adolescentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Nutricional. Adolescência. Autoestima.

## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa de grandes desafios no desenvolvimento humano. Período de transformações fisiológicas e emocionais que interferem no comportamento alimentar e psicológico, podendo comprometer a saúde do indivíduo a longo prazo.

Os recursos disponíveis na internet são as preferências dos adolescentes, que ficam horas seguidas em frente ao computador ou celular, resultando na falta de sono, queda do

---

<sup>1</sup> Graduando de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas-MG; e-mail: shirelynpdutra@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas-MG; e-mail: raquel-psilva@hotmail.com

<sup>3</sup> Graduanda de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas-MG; e-mail: anaclaudia\_lages@hotmail.com

<sup>4</sup> Docente do curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas-MG; e-mail: marrigoes@gmail.com

rendimento escolar, pouco relacionamento “real” com os amigos, além de afetar o comportamento alimentar.

Em resposta à exposição do adolescente aos meios de comunicação faz-se necessário avaliar a influência que circunda o comportamento alimentar dos adolescentes, uma vez que os mesmos estão diariamente vinculados às informações da mídia, grupos sociais, que abordam temas como alimentação e beleza, estabelecendo padrões difíceis de serem alcançados.

O objetivo geral do presente trabalho foi analisar a influência dos meios de comunicação na autoestima e no comportamento alimentar dos adolescentes.

## **2 METODOLOGIA**

O Projeto de Educação Nutricional na Adolescência “#soumaisfelizassim” foi planejado, na disciplina de Educação Nutricional, em fevereiro de 2017 e desenvolvido em abril, maio e junho do mesmo ano, sendo um encontro mensal. Na elaboração do projeto, utilizou-se de cronograma, onde foi determinado o passo a passo das ações e recursos que seriam utilizados. Uma pesquisa bibliográfica foi realizada, em fevereiro e março, para embasamento do tema e levantamento de informações para o planejamento do projeto.

Os adolescentes foram convidados a participarem do projeto em março. No primeiro encontro, realizado no dia 02 de fevereiro de 2017, em uma igreja em Sete Lagoas, participaram do encontro 9 (nove) jovens, com idades entre 13 e 17 anos, sendo 2 meninos e 7 meninas. Os seguintes recursos foram utilizados: técnica dinâmica; anamnese clínica; questionário de frequência alimentar e questionário de percepção da autoestima corporal.

Após análise dos dados coletados, fez-se o planejamento da intervenção nutricional e dos recursos necessários para os encontros subsequentes. No dia 07 de maio, os adolescentes e seus responsáveis participaram do encontro. Os últimos foram por iniciativa própria de buscar informações sobre alimentação saudável. Os recursos utilizados no segundo encontro foram: respostas às dúvidas geradas no primeiro encontro (crescimento e atividade física); leitura de rótulos (levantamento de informações sobre os teores de sódio, açúcar e gordura dos alimentos consumidos pelos adolescentes); esclarecimento de dúvidas sobre alguns alimentos e questionário de avaliação intermediário para avaliar a adesão dos participantes.

O último encontro, realizado no dia 04 de junho, utilizou-se de: palestra onde abordou-se o tema autoestima, a influência da mídia na adolescência, aceitação dos grupos

sociais e o preconceito, com uma psicóloga convidada. Os recursos utilizados foram: técnica dinâmica (percepção da importância de si próprio); panfletos sobre a alimentação saudável; banner informativo da Clínica Escola da Faculdade Ciências da Vida, para os interessados em atendimento nutricional e psicológico; questionário somatório, para avaliar o nível de adesão dos participantes ao projeto.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na análise dos dados coletados durante o projeto constatou-se que 78% dos participantes responderam que a mídia influencia na escolha dos alimentos, através de anúncios de alimentos industrializados e de produtos que deixam o corpo perfeito. Enquanto 33% dos grupos sociais influenciam na alimentação.

*“A mídia, com suas propagandas fazem com que os alimentos não saudáveis pareçam gostosos e me dá vontade de comer”* (S.A.N, 13 anos).

*“Gostaria de ser magra como as minhas amigas. Sou gorda em excesso. Quero emagrecer e não consigo. Não consigo manter uma dieta fixa, é muito difícil. Tomo remédios, vou ao médico, faço academia, vou à psicóloga e não adianta. Preciso de mais força de vontade. É muito fácil escapar da dieta comendo muito e cabo me arrependendo. Como quando sinto fome, o que acontece sempre”* (E.C.A, 13 anos).

Segundo Alcar (2014), o problema nesta questão da mídia é a inexperiência dos jovens que acabam sendo prejudicados pela incapacidade de julgamento crítico de um produto.

A prática da atividade física foi constatada em 56% dos adolescentes, que evidenciaram Índice de Massa Corporal (IMC) eutrófico, representado pela média de 21,66kg/m<sup>2</sup> entre as meninas e 18,57kg/ m<sup>2</sup> nos meninos, segundo as Curvas de Crescimento para Adolescentes (OMS, 2007).

Analizou-se também, a frequência das refeições que os adolescentes fazem habitualmente. O gráfico a seguir evidencia a importância de abordar sobre a frequência da alimentação, variável investigada no projeto.

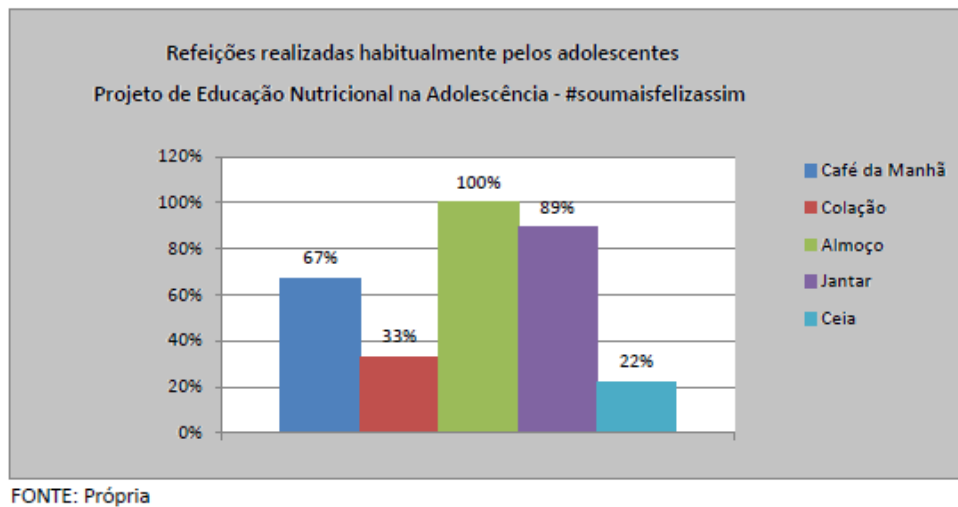


Gráfico 1- Refeições realizadas habitualmente pelos adolescentes no Projeto de Educação Nutricional na Adolescência - #soumaisfelizassim.

A alimentação adequada em calorias e nutrientes é importante para o desenvolvimento dos adolescentes, para suportar maturação e atividade física. Manter a frequência da alimentação nesse público favorece a saúde dos adolescentes (MACHADO, 2009).

Em relação à autoestima, 67% dos participantes relataram estar insatisfeitos com o corpo, enquanto 56% citaram que já sofreram algum tipo de preconceito em relação à aparência física. Apenas 33% dos adolescentes conversam com os pais sobre os problemas relacionados à alimentação e/ou desconforto com a autoimagem.

Visto que a educação nutricional na adolescência é uma ferramenta de incentivo à alimentação e aquisição de hábitos saudáveis, na pesquisa foi constatado que 44% dos jovens já foram a um nutricionista buscar orientações e 67% deles têm interesse em fazer um acompanhamento nutricional.

O questionário somatório, aplicado no último encontro, buscou verificar a adesão dos participantes no projeto e as mudanças que ocorreram neste período. O projeto foi excelente em 67% dos questionários, as informações foram esclarecedoras e satisfatórias em todos os relatos. A opinião mudou a respeito da mídia social em 88% dos adolescentes, 12% não houve mudança porque a mídia não interferia no comportamento alimentar. Em relação à imagem corporal, após o projeto todos afirmaram que houve mudança positiva de percepção da autoimagem.

*“Eu achava os padrões muito bom, pensava em um dia ser igual aqueles padrões que eles mostram, mas depois desse projeto eu mudei a minha opinião de que eu não tenho que seguir nenhum padrão dito nas redes sociais (Adolescente).”*

*“Só atrapalham a nossa vida (Rede Social). Minha opinião mudou muito após o projeto, pois me fez rever os meus conceitos. (Adolescente)”*.

Os resultados obtidos em todas as etapas de avaliação do projeto evidenciaram que a intervenção foi satisfatória e o objetivo foi alcançado, os adolescentes relataram que as informações foram importantes e deixaram sugestões para futuros trabalhos.

*“Antes do projeto, não ligava para o quanto comia diversos alimentos maléficos para a saúde. Depois do projeto, vejo que minha percepção mudou. Alimentos não muito calóricos e exercícios físicos foram adquiridos na minha rotina (Adolescente)”*.

*“Antes eu me comparava muito com minhas amigas, agora estou bem comigo mesma (Adolescente)”*.

*“Minha autoestima era baixa e me achava feia e agora não me preocupo mais com isso (Adolescente)”*.

A mídia influencia na aquisição de padrões que levam ao comportamento alimentar inadequado, restrições alimentares rígidas e baixa da autoestima. A educação voltada para a mídia tende a minimizar os efeitos sobre os adolescentes (ALCAR, 2010).

O projeto buscou informar os adolescentes sobre a necessidade de usar as redes de comunicação com cautela e serem mais críticos com as propagandas de alimentos que são ofertados como opções saudáveis.

#### **4 CONCLUSÃO**

O Projeto #soufelizassim buscou avaliar a influência das redes sociais no comportamento alimentar e na autoimagem. As análises dos questionários aplicados possibilitaram o planejamento das intervenções subsequentes. O trabalho multidisciplinar foi importante para alcançar os objetivos propostos. Obtivemos 100% de adesão dos adolescentes no projeto e não ocorreu desistência nos encontros mensais. Os resultados da pesquisa evidenciaram a melhora da percepção dos jovens em relação à própria imagem e da necessidade de hábitos alimentares saudáveis.

## REFERÊNCIAS

ALCAR – Associação Brasileira de Pesquisadores de História da Mídia. **A influência da mídia na crianças/pré-adolescente e a educomunicação como mediadora desse contato.** Universidade Federal de Tocantins. Palmas, 2010.

MACHADO, Vivian Pupo de Oliveira. **Planejamento Alimentar.** 2009  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Cartilha nacional da alimentação escolar.** Brasília, 2015.

OMS- Organização Mundial da Saúde. **Pontos de corte de IMC para idade estabelecidos para adolescentes.** 2007