

**O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE OS RISCOS DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES.**

**THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ABOUT THE RISKS OF EATING DISORDERS IN ADOLESCENTS.**

**Daniele Souza**

Instituição: Centro Universitário IBMR - Curso de Nutrição

Email: [danielesouza5@hotmail.com](mailto:danielesouza5@hotmail.com)

---

**Eliandra de Paula**

Instituição: Centro Universitário IBMR - Curso de Nutrição

Email: [eliandradepaula@yahoo.com.br](mailto:eliandradepaula@yahoo.com.br)

---

**Marcela Faria**

Instituição: Centro Universitário IBMR - Curso de Nutrição

Email: [marceladefaria13@gmail.com](mailto:marceladefaria13@gmail.com)

---

**Marcus Vinicius Sassone**

Instituição: Centro Universitário IBMR - Curso de Nutrição

Email: [marcuussassone@hotmail.com](mailto:marcuussassone@hotmail.com)

---

**Leticia Quaresma**

Professora de Graduação em Nutrição

Instituição: Centro Universitário IBMR - Curso de Nutrição

## RESUMO

O presente trabalho analisa a influência das mídias sociais no comportamento alimentar de crianças e adolescentes no Brasil, destacando a influência exercida sobre o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e seus impactos sobre a saúde humana. O estudo teve como base a revisão bibliográfica da literatura especializada em nutrição priorizando estudos que tratam da associação entre transtornos alimentares entre jovens e os ideais estéticos (padrões de beleza) propagados pelas mídias sociais. Para isso, foi utilizado o buscador online google acadêmico como ferramenta de pesquisa.

**Palavras-chave:** transtornos alimentares, padrões de beleza, mídias sociais, adolescência.

## **ABSTRACT**

This paper analyzes the influence of social media on the eating behavior of children and adolescents in Brazil, highlighting the influence exerted on the increase in the consumption of ultra-processed foods and their impacts on human health. The study was based on a literature review of the specialized literature on nutrition, prioritizing studies that deal with the association between eating disorders among young people and aesthetic ideals (beauty standards) propagated by social media. For this, the online search engine google scholar was used as a research tool.

**Keywords:** eating disorders, beauty standards, social media, adolescence.

## 1. INTRODUÇÃO

O mundo em que estamos inseridos hoje se distingue de todas as fases precedentes. Nomeada como pós-modernidade por muitos intelectuais, ela é marcada pela globalização e pela revolução tecnológica que reduziram fronteiras entre países, povos e costumes.

Segundo o relatório Global de inteligência de Mídia da EMaketer (2022) é notório que o uso dos meios de comunicação, com destaque para as redes sociais, exerce grande influência no modo de alimentação da população mundial. Somos 4,7 bilhões de usuários ativos nas redes sociais, o que representa 59% da população mundial. Já no Brasil há 171,5 milhões de usuários, 79,9% da população brasileira. Um crescimento de 14,3% ou de 21 milhões de usuários de 2021 a 2022.

O acesso à internet e as redes sociais têm aumentado significativamente. Esse excesso pode trazer tanto benefícios quanto malefícios para o comportamento alimentar.

O atual estilo de vida da população mundial e o avanço da tecnologia da indústria alimentícia vem influenciando e contribuindo para uma transição dos hábitos alimentares de uma dieta baseada em alimentos in natura ou minimamente processados para o alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

O enfrentamento para essa dependência excessiva é tamanho, estamos mais conectados realizando tarefas de forma mais eficiente e acessando uma quantidade enorme de informações diariamente. Tais transformações modificaram a forma através da qual são realizadas as mais diversas modalidades de interação e com diferentes propósitos: Corporativo, vida social, cuidados de saúde, transporte, relacionamento, dentre outros. Hoje a maior parte do nosso tempo estamos atrás de um celular, notebook, tablet, Ipad, percorrendo funções diversas como: Trabalho, estudo, compras, na busca de informações muito provavelmente através de um portal de notícias e/ou algum site de sua preferência, quando surge uma necessidade específica ou dúvida, recorreremos imediatamente ao Google e/ou Youtube, na hora de ouvir música Spotify, Deezer, dentre outros. A comunicação é feita quase 100% por e-mail, Whatsapp, Instagram, e quando chega a hora da fome recorreremos aos aplicativos que trazem diversas opções na palma da mão. Essa facilidade e praticidade devem despertar um alerta quanto a influência tanto positiva, quanto negativa. Principalmente, quando falamos do público infante-juvenil que tem

o hábito de ficar horas mergulhadas nas televisões, celulares e computadores, fazem com que criem um hábito alimentar não saudável, visto que, inúmeros anúncios que podem influenciar as preferências alimentares são expostos, dando maior visibilidade aos produtos industrializados contendo alto teor de sódio, açúcares e gorduras. (LUCCHINI, 2014)

Além da influência problemática da internet potencializar a ingestão de alimentos não essenciais também ressalta as normas sociais presentes nesse meio midiático. Estas normas são códigos de conduta implícitos que funcionam como guias para as ações dos indivíduos, representando também uma perspectiva de pressão social. Muitos adolescentes e jovens enfrentam o desafio de buscar aprovação e reconhecimento dos grupos sociais aos quais pertencem, sendo em ambientes virtuais ou presenciais. (LEU et al., 2022; MORAES e ALVARENGA, 2023). A pressão internalizada pelas redes sociais refere-se à influência que surge após um indivíduo internalizar a imagem corporal ideal que é reproduzida pela mídia e a comparação mental com a própria imagem corporal (STICE et al., 2000; DITTMAR et al., 2009).

A adolescência é um período de muitas transformações influenciada por vários fatores como hábitos familiares, amizades, cultura, fator socioeconômico, meios de comunicação, autoimagem, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial. Toda essa aprendizagem adquirida nesse período reflete sobre o comportamento da vida futura (MEIRELES et al., 2013). Costumes inadequados na infância e na adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta (ANDING et al., 1996)

Sendo assim, considerando os adolescentes como um grupo etário em transição, vivendo sob a plena revolução tecnológica e os efeitos da mídia, depreende-se o quanto esse grupo está sujeito às vulnerabilidades próprias dessa condição.

As modificações ocorridas na adolescência, tanto biológica como emocional, podem ser difíceis de lidar, como, por exemplo, o aumento de gordura corporal nas meninas no período pré-menarca e a perda do corpo e do papel e identidade infantil (WEIBERG, 2007). Os adolescentes, especialmente as meninas, tendem a apresentar preocupações com o peso corporal por desejarem um corpo magro e pelo receio de rejeição, constituindo um grupo mais vulnerável às influências socioculturais e à mídia (ZAMETKIN, 2004). Além disso, são importantes consumidores de tendências, entre elas, usam intensamente as mídias sociais como

modo de comunicação e informação, e estas, por sua vez, parecem exercer importante influência sobre a insatisfação corporal.

É importante conceituar que estamos falando de uma geração que já nasceu na era digital. Essa geração busca na mídia respostas para questões cotidianas e descontentamentos. Se imagens de corpos “perfeitos” são veiculados e essas pessoas as veem repetidamente, começam a acreditar que é uma versão da realidade, e não alcançar tal ideal é motivo de frustração e insatisfação.

Segundo Torres et al., os transtornos alimentares podem ser caracterizados por perturbações comportamentais relacionadas aos hábitos alimentares. Geralmente envolvem uma preocupação excessiva com a imagem corporal, gerando comportamentos como a ingestão reduzida de alimentos, adotando, assim, um comportamento de risco à saúde, objetivando atingir a configuração tida como ideal. (STICE e SHAW, 2002)

### **Objetivos**

Verificar e compreender a relação entre mídia e escolhas alimentares na imagem corporal e no possível desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. E identificar como os padrões expostos pela mídia influenciam na construção da imagem corporal de adolescentes e como essa relação pode modificar as escolhas alimentares e deixá-los mais vulneráveis aos transtornos alimentares.

## **Justificativa**

Com o objetivo de atrair atenção para o tema tão atual, é importante analisar como as mídias sociais podem influenciar o comportamento alimentar das pessoas, principalmente os adolescentes que têm acesso frequente a conteúdos digitais. Conforme a Agência Brasil o uso de rede sociais, em 2021, 78% dos usuários de internet com idade de 9 a 17 anos acessaram alguma rede social, um aumento de 10 pontos percentuais em relação a 2019 (68%). As mídias sociais desempenham um papel expressivo nas percepções de beleza e corpo ideais na sociedade, o uso de edições de imagens, por exemplo, pode gerar comparações e com isso alguns adolescentes se tornam insatisfeitos com os seus rostos e corpos.

## 2 METODOLOGIA

O presente trabalho é uma revisão integrativa da literatura sobre a influência das mídias sociais no comportamento alimentar e desenvolvimento de Transtornos alimentares (TAs) em adolescentes. Para definir a questão de pesquisa foi utilizada a estratégia PICO (acrônimo para patient, intervention, comparison, outcomes), onde a população selecionada foram adolescentes, adultos jovens e adultos, a Intervenção foi o uso de redes sociais e o desfecho o desenvolvimento de TAs. Foram selecionados documentos científicos, publicados nos últimos 5 anos (2017 a 2022), nos idiomas português e inglês. O período foi indicado pelo abrupto crescimento na última década de usuários aos meios de comunicação, em especial, Redes Sociais que só entre 2012 e 2022, ampliou seu número em mais de 20 mil novos acessos.

As buscas aos artigos foram realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo), Public Medline (PubMed) Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os seguintes descritores em saúde (DECS): mídias sociais, imagem corporal, insatisfação corporal, body dissatisfaction, eating disorders, social media e termos de pesquisa como transtornos alimentares. Estes foram usados utilizando os operadores booleanos de pesquisa: “AND” e “OR” (mídias sociais OR Internet e OR Social media). As buscas iniciais foram realizadas a partir da leitura de títulos e resumos, enquanto a segunda etapa consistiu na leitura dos documentos na íntegra para confirmar a seleção do estudo. A partir daí, foram selecionados alguns artigos para elaborar o presente estudo. Dessa forma, os critérios de exclusão utilizados foram: artigos de revisão de literatura (narrativas, integrativas, sistemáticas ou meta-análises), artigos anteriores a 2017, que abordavam transtornos alimentares em idosos e que não relacionavam o uso das mídias sociais com TAs, insatisfação corporal ou comportamentos alimentares disfuncionais. Todas as etapas de exclusão foram realizadas de forma independente pelas autoras desta revisão.

## **3 DESENVOLVIMENTO**

### **3.1 Obesidade**

A obesidade é uma doença multifatorial causada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo. Está relacionada ao desenvolvimento de várias doenças metabólicas (DE FREITAS et al., 2014).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), obesidade é o excesso de gordura corporal que pode causar prejuízos à saúde. É uma doença crônica que afeta, em diferentes proporções, pessoas de todas as idades e todos os grupos sociais em países ao redor do globo. Ainda segundo a OMS, cerca de 650 milhões de pessoas em todo o mundo são afetadas pela obesidade, estabelecendo-se como uma das doenças crônicas mais comuns no mundo.

A obesidade pode ser atribuída ao acúmulo excessivo de gordura, sob a forma de tecido adiposo, devido ao balanço energético positivo. Esse fato pode prejudicar a saúde pessoal. A obesidade na adolescência é preocupante, pois tem sido associada ao aparecimento precoce de doenças como hipertensão arterial, dislipidemias, aumento da ocorrência de diabetes, e várias outras complicações corporais preocupantes (ENES e SLATER, 2010)

Segundo dados do Ministério da saúde através do SISVAN (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional), em 2022 a obesidade atingiu mais de 6,7 milhões de brasileiros adultos.

Os adolescentes correspondem no mundo a 20% da população total, e a obesidade em relação a eles vem crescendo, alguns dos fatores são as mudanças socioeconômicas, a cultura alimentar familiar e os maus hábitos nutricionais.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é a fase entre 10 a 19 anos de idade. Essa fase da vida necessita de uma demanda nutricional maior, pois além das mudanças psicossociais, é um período de mudança biológica, maturidade sexual e do crescimento físico (PENTEADO et al., 2012)

Ichihô et al. (2013), relataram que as principais causas de mortalidade por doenças cardíacas, derrame e câncer estão associadas às altas taxas de sobrepeso e obesidade. No grupo etário de 15 anos, o sobrepeso e a obesidade cresceram drasticamente. Houve um aumento de horas dispensadas pelos adolescentes para

assistir TV e, por conseguinte, uma diminuição da frequência nas aulas de educação física.

Poucos são os artigos que citam a romantização da obesidade, um artigo de 2014 da The Obesity Society alega que a exposição a pesos corporais maiores aumentou a aceitação, o que poderia propagar ainda mais o aumento de peso.

Estudo realizado na cidade do Rio de Janeiro por GOMES et al. (2009) com o objetivo de investigar a relação entre o estado nutricional e o nível socioeconômico da família. Esse estudo mostrou aumento significativo entre o baixo peso e a magreza entre adolescentes com um nível socioeconômico baixo e classificados como sedentários. A pesquisa expôs que jovens que moravam com mais de três pessoas e que passavam mais tempo em casa, encontravam-se com uma dificuldade maior em relação à saúde nutricional.

Contudo, ao ser comparado o estudo de GOMES et al. (2009) com outro estudo realizado na mesma época na cidade de São Paulo (ENES et al., 2009) mostrou que jovens que passam mais tempo em casa, com mais tempo de tela tecnológica, computador/TV, e com menos horas de atividade física, tem probabilidade de desenvolver obesidade. Assim, Enes et al. (2009) investigaram jovens entre 10 a 14 anos e indicaram prevalência de excesso de peso de 15,2%. Nesse percentual estavam aqueles que não praticavam atividade física.

No meio dos adolescentes, a alimentação inadequada, identificada pelo consumo excessivo de açúcares simples e gorduras, ligado a má ingestão de frutas e hortaliças, contribui diretamente para o ganho de peso nesse grupo populacional (TORAL et al., 2007).

As modificações ocorridas na adolescência, tanto biológica como emocional, podem ser difíceis de lidar, como, por exemplo, o aumento de gordura corporal nas meninas no período pré-menarca e a perda do corpo e da identidade infantil (WEINBERG et al., 2007). Os adolescentes, principalmente as meninas, tendem a apresentar preocupações com o peso corporal por desejarem um corpo magro e pelo medo de rejeição, gerando um grupo mais vulnerável às influências socioculturais e à mídia (WEINBERG et al., 2007). Além do mais, são importantes consumidores de tendências, como, as mídias sociais que usam intensamente como modo de comunicação e “informação”, e estas, por sua vez, parecem exercer importante influência sobre a insatisfação corporal.

### 3.2 Redes Sociais

Podemos afirmar que a rede social é uma estrutura de comunicação, composta por indivíduos, organizações, empresas, etc. É uma rede de troca de informações, com um conjunto de pessoas que estabelecem diversos tipos de relação.

De forma análoga, SILVA e FERREIRA (2007) consideram que “rede social é um conjunto de pessoas (ou empresas ou qualquer outra entidade socialmente criada) interligadas por um conjunto de relações sociais tais como amizade, relações de trabalho, trocas comerciais ou de informações”.

No início do século XXI rede social era definida como tecnologia da informação, aos passar dos anos foram surgindo as redes sociais como whatsapp, Telegram, etc.

As redes sociais, têm o poder de transformar o modo com que a nossa sociedade se comporta, influenciando a opinião pública por meio do compartilhamento veloz de informações, o que está acarretando em uma verdadeira revolução. Entretanto, também existem aspectos negativos: As redes sociais também ocasionam uma série de problemas como o bullying com a comparação. (BARROS et al., 2012)

Essas novas redes reforçam o narcisismo e os padrões de beleza atuais. (TIGGEMANN e ZACCARDO, 2016)

Os adolescentes lideram o *ranking* de uso de celulares e internet. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no censo realizado em 2010, e do Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.Br), de 2014, notou-se que, cerca de 34,1 milhões de pessoas, entre 10 e 19 anos de idade, existentes no país, cerca de 81% acessam a internet todos os dias. Isso indica o quanto a internet está inserida nos lares brasileiros e o seu poder de persuasão. (SILVA e SILVA, 2017)

É fundamental observar que a tecnologia é apontada como um meio facilitador na questão do ensino, porque os professores podem utilizá-la para pesquisas, fontes ilustrativas, vídeos educativos etc. Além do mais, o mercado de trabalho e as relações sociais estão cada dia mais buscando essas tecnologias digitais. Contudo, vários pesquisadores estão apontando como o uso excessivo dessas tecnologias afeta os adolescentes de forma social, afetiva e cognitiva (SILVA e SILVA, 2017).

### 3.3 Adolescência e imagem corporal

A adolescência é geralmente entendida como fase da existência caracterizada pela transição entre infância e vida adulta. No entanto, historicamente, essas passagens variaram e nem sempre existiu a compreensão sobre elas. Além disso, mesmo com a globalização, há sociedades nas quais a adolescência não existe. Para a Organização Mundial da Saúde, a adolescência, faixa etária entre 10 e 19 anos de idade, é definida como um período da vida que merece particular atenção. No Brasil, ela está legalmente determinada pelo Estatuto da Criança e do Adolescente como uma faixa etária que se estende dos 12 aos 18 anos de idade (Brasil, 2002). CASTRO et al. (2010), afirmam que esse período é caracterizado por diversas modificações físicas, comportamentais e psicossociais, entre outras, e é marcada por transformações relacionadas à formação da autoimagem do indivíduo. A diversidade e a intensidade dessas mudanças, aliadas a atitudes de rebeldia, à tentativa de independência, ao desejo de transgressão e à falta de preocupação com um futuro distante podem influenciar os hábitos alimentares e outros comportamentos que tendem a repercutir sobre a saúde e bem-estar dos adolescentes.

Na maioria das sociedades industrializadas, durante a adolescência são incorporadas características relacionadas à descoberta e vivência de múltiplos aspectos sociais e emocionais. Sendo uma fase de transição, para grande parte dos autores que embasaram esta pesquisa, os adolescentes podem se engajar em comportamentos de risco potencialmente capazes de comprometer a sua saúde física e mental. Diversos comportamentos podem oferecer risco, como uso de substâncias alcoólicas, cigarro e outras drogas, comportamento sexual de risco, comportamento antissocial, comportamento suicida, hábitos alimentares não saudáveis, prática inadequada de atividades físicas, entre outros (ZAPPE e DELL'AGLIO, 2016).

Para Frois et al. (2011), essa fase da vida é denominada *adolescentização*, que é o processo de valorização de características típicas que, em tese, antecedem deveres e papéis sociais de adulto, como a construção e apropriação de uma identidade corporal e a experimentação de novas referências corporais.

Ainda para os autores, nessa busca, o adolescente se vê diante de novas demandas de ordem afetiva, hormonal e física. Sendo assim, a imagem corporal precisará se ajustar às suas novas demandas. De acordo com CASTRO et al. (2010) a imagem corporal pode ser definida como a percepção que o sujeito tem do próprio corpo com base nas sensações e experiências vividas ao longo da vida. Ela pode ser influenciada por inúmeros fatores de origem física, psicológica, ambiental e cultural no âmbito da subjetividade de cada ser humano, como sexo, idade, meios de comunicação, crenças, raça e valores. A imagem corporal é a figura mental formada acerca do tamanho, da aparência e da forma do corpo (SCHILDER, 1999). Esse construto é multifacetado e envolve duas dimensões: a perceptiva e a atitudinal. A primeira se refere à acurácia no julgamento do tamanho do corpo (FERREIRA et al., 2014). A segunda pode ser subdividida em três componentes: cognitivo, comportamental e afetivo. O componente cognitivo diz respeito às crenças e pensamentos relacionados ao próprio corpo (FERREIRA et al., 2014). Segundo esses mesmos autores, os no corpo a fim de melhorar a aparência física como principal critério de autoavaliação são aspectos cognitivos da imagem corporal. O segundo componente (comportamental) da imagem corporal se caracteriza por comportamentos relacionados ao corpo. Dentre eles, destacam-se a evitação e a checagem corporal, já que estes servem como parâmetros de avaliação do indivíduo no julgamento de seu sucesso ou de sua falha no controle do peso (SHAFRAN et al., 2004). Assim, indivíduos descontentes com sua imagem corporal tendem a apresentar rituais de pesagens, medidas e comparações de seu corpo com o de outros indivíduos (FAIRBURN et al., 1999). Esses comportamentos ocorrem porque, nas sociedades ocidentais, caracterizadas por um crescente aumento de consumo e competitividade, as pessoas são induzidas a ambicionar um determinado padrão de corpo.

Por fim, o terceiro componente (afetivo) diz respeito aos sentimentos em relação ao corpo. Envolve a insatisfação corporal, que pode ser compreendida como a avaliação negativa do próprio corpo (FERREIRA et al. 2014). Atualmente é observada tanto em mulheres quanto em homens (CAFRI et al., 2005; MURNEN, 2011). Além disso, ela pode ser influenciada por diversos fatores, como: mídia, idade, sexo, Índice de Massa Corporal (IMC), prática de atividade física, dentre outros (DAMASCENO et al., 2006). FROIS et al. (2011, p. 74) afirmam que:

[...] nesse processo de construção e reconstrução cíclica da imagem corporal situam-se todos – crianças, jovens, adultos e idosos, mas é na adolescência que se dá um processo de luto típico do corpo infantil, o que permite uma mudança significativa do posicionamento do corpo no mundo.

Assim, ainda que o processo de reconstrução da imagem corporal seja uma possibilidade constante ao longo da vida, é na adolescência que essa demanda se torna indiscutível, pois as contradições apresentadas não giram em torno apenas do desejo de se ter um corpo diferente do que se tem, mas apontam para uma mudança implacável do corpo movida por questões hormonais e físicas, gerando demandas de ajustamento estruturais. Nesse aspecto, Damasceno et al. (2006, p. 85) pontuam que: “[...] pessoas mais velhas parecem sofrer menos influências, ou talvez por fatores biológicos, tenham menos desejo de ter um ‘corpo sarado’, apresentando menor insatisfação corporal quando comparadas com pessoas mais jovens”.

Uma série de estudos demonstra que indivíduos mais velhos são menos exigentes em relação à sua aparência. Em contrapartida, os jovens estão mais expostos aos efeitos da indústria cultural e são impelidos a desejar um “corpo perfeito”, ditado por essa mesma indústria, fator que pode gerar angústia, frustração e sofrimento. Isso quer dizer que, quanto mais uma sociedade esteja submetida à lógica do consumo e da indústria cultural, mais ela provoca esses sentimentos em seus adolescentes. Estudos têm demonstrado que a insatisfação corporal pode levar a comportamentos alimentares inadequados em busca do corpo supostamente ideal (Alves et al., 2008; BOSI et al., 2008). Esses comportamentos podem estar relacionados ao desenvolvimento de transtornos alimentares (PHILLIPPI e ALVARENGA, 2004). Frois et al. acrescentam que os jovens buscam figuras idealizadas, o que é típico de sua fase existencial. Eles constroem essas idealizações com base em figuras identificatórias, mas é com base nas figuras parentais seguras e satisfatórias que atuam com limites claros, indicando uma autoridade razoável e sustentando uma imagem corporal que o adolescente pode buscar uma oposição, desejar novos paradigmas e, posteriormente, apropriar-se de uma identidade corporal. Ter pais com uma organização da própria corporeidade não conflitiva, em harmonia com o modo como se vê e se relaciona no mundo é um indicativo para saídas saudáveis

para os adolescentes diante dos conflitos com a imagem corporal. Assim, o adolescente poderá construir uma identidade corporal satisfatória para si, uma imagem corporal congruente com suas vivências, percepções e subjetividades. Em outras palavras, tendo uma referência familiar saudável de como lidar com o próprio corpo, os adolescentes terão melhores condições para enfrentar o problema da imposição de padrões típicos da sociedade de consumo e da indústria cultural.

### **3.4 A influência da família nos transtornos alimentares**

O ato de comer em companhia está introduzido em nossa história, assim como obter e preparar os alimentos. Partilhar esses momentos é uma forma simples e duradoura de fortalecer laços entre pessoas. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), “sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, colegas ou amigos de trabalho e escola”. O impacto desses exemplos para crianças e adolescentes, que estão em plena formação e transformação, é determinante para criar bons hábitos e reconhecer a importância dessas refeições serem feitas em companhia, em ambientes que tragam prazer, muito além de somente comer.

Envolver o adolescente em todo processo, compra, preparo e na apresentação, é extremamente importante para o conhecimento, formas de preparo de cada refeição, benefício dos alimentos, além de proporcionar momentos de confraternização entre entes queridos.

Estudos mostram que quanto maior é a frequência das refeições partilhadas em família na adolescência, maior é a promoção de hábitos alimentares saudáveis. (NICOLE e LARSON et al, 2007). Se alimentar junto a família três ou mais vezes reduzem de 20% a 12% a chance de ingestão de alimentos “não-saudáveis” (bebidas açucaradas, snacks, dentre outros) e terem excesso de peso, e ainda aumenta em 24% a chance do consumo de alimentos saudáveis (frutas e vegetais). (ÂMBAR e FIESE, 2011) Prevenindo na idade adulta as Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) obesidade e influência nos Transtornos Alimentares (TAs).

A adolescência é uma fase que todas as mudanças têm efeito sobre os comportamentos alimentares, crescentes por motivos internos, como a relação com a auto imagem, puberdade, valores, preferências individuais e por motivos externos como: Hábitos familiares, religião, crenças socioculturais, amizades, mídias sociais,

modismo (GAMBARDELHA et al, 1999). Os conflitos relacionados ao corpo nessa fase são comuns, o que pode trazer problemas com a auto imagem e outros comportamentos que favorecem transtornos alimentares (PEREIRA PML, et al, 2013). Na adolescência as necessidades nutricionais aumentam, e os padrões alimentares são muito passíveis a influência ambiental, por isso, um grupo nutricionalmente vulnerável. Nesta fase, observamos certos hábitos alimentares, como o aumento da ingestão de ultraprocessados, fast foods, açúcares e em contrapartida baixo consumo de frutas, verduras e legumes (LAZZERI et al, 2013). O ambiente familiar funciona como papel fundamental no desenvolvimento e formação do adolescente, podendo incutir no seu estado de humor e nos padrões de comportamento. (MESQUITA et al, 2011) Muitas vezes a própria família impõe obrigação na mudança de hábitos alimentares dos filhos se eximindo da responsabilidade de orientador. Visto que os mesmos não acatam quando questionados por uma alimentação inadequada. (COSTA et al, 2010)

### **3.5 Transtornos Alimentares**

Os transtornos alimentares são condições psicológicas que interferem no comportamento alimentar e se caracterizam pela ingestão excessiva ou restritiva de alimentos, pela preocupação constante com peso e imagem corporal, acarretando impactos negativos à saúde física, emocional e social das pessoas.

Segundo APPOLINÁRIO e CLAUDINO (2000), os transtornos alimentares se manifestam geralmente na infância e na adolescência, e podem ser divididos em dois grupos conforme as alterações no comportamento alimentar. O primeiro grupo se refere às alterações da relação da criança com a alimentação, fase mais inicial da vida, e não possuem necessariamente relação com preocupações de peso ou forma física, ainda que impactem negativamente no desenvolvimento infantil. O segundo grupo tem ocorrência mais tardia, na adolescência, e se refere efetivamente aos transtornos alimentares, tais como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa.

Considerando os objetivos deste estudo, o foco será no segundo grupo.

De acordo com FARIA e SHINOHARA (1998), a anorexia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado por uma acentuada perda de peso, geralmente iniciada durante a puberdade e com maior incidência no sexo feminino. Pessoas que sofrem

desse tipo de transtorno passam fome intencionalmente e, embora apresentem-se extremamente emagrecidas, têm plena convicção de que estão com excesso de peso. Já a bulimia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado por episódios de grande ingestão de alimentos (episódios bulímicos) e depois pela eliminação do excesso de calorias através de prolongados jejuns, vômitos auto-induzidos, uso de laxantes e diuréticos ou a prática obsessiva de exercícios físicos. Em alguns casos, o indivíduo recorre a uma combinação de todas essas formas de "desintoxicação".

### **3.6 O incentivo a alimentação rica em Ultraprocessados**

Compreende-se que com o avanço da tecnologia e principalmente após a revolução industrial houve uma mudança na forma de alimentação no mundo como um todo.

As pessoas começaram a trabalhar mais, ter pouco tempo para preparar suas comidas e com isso a indústria alimentícia cresceu.

Alimentos ultraprocessados, como definidos pela classificação NOVA, são formulações industriais de substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, que contêm pouco ou nenhum alimento inteiro em sua composição e que são tipicamente adicionadas de flavorizantes, corantes, emulsificantes e outros aditivos que modificam os atributos sensoriais do produto final. Os ingredientes e procedimentos utilizados na fabricação de alimentos ultraprocessados visam criar produtos de baixo custo, hiper palatáveis e convenientes, com potencial para substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados (MONTEIRO et al., 2019)

Estatísticas de vendas de alimentos indicam um maior consumo de alimentos ultraprocessados em países de alta renda, mas um crescimento rápido e exponencial em países de renda média. Entre 1998 e 2012, as vendas de *snacks* e de refrigerantes aumentam em 50% nos países de renda média/alta e em mais de 100% nos países de renda média/baixa (MONTEIRO et al., 2013).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são responsáveis por 68% das 56 milhões de mortes em todo o mundo no ano de 2012, sendo que mais de 40% foram mortes de indivíduos com menos de 70 anos de idade.<sup>1</sup> A alimentação pouco saudável e a falta de atividade física, além do álcool e fumo, são as principais causas das DCNT e

contribuem para o atual cenário mundial de grande prevalência dessas doenças e suas complicações (AZEVEDO et al., 2008).

Parte desse panorama mundial é caracterizado por mudanças alimentares que envolvem a substituição de alimentos in natura e minimamente processados por alimentos industrializados prontos para o consumo (processados ou ultraprocessados), ricos em sódio e açúcar, tendência também observada em áreas metropolitanas do Brasil em 2002/2003. Essas transformações promovem desequilíbrios nutricionais e uma ingestão excessiva de calorias, contribuindo para o aumento de obesidade, diabetes melito (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS), doenças do coração e do câncer.

Trabalhos anteriores mostraram que alimentos ultraprocessados, em conjunto, têm maior densidade energética, mais açúcar livre e gorduras não saudáveis e menos fibra, proteína e micronutrientes do que alimentos não ultraprocessados, e que sua aquisição ou consumo é sistematicamente associado à deterioração da qualidade nutricional da alimentação. Diante disso, estudos com diferentes delineamentos têm investigado a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e as doenças ou fatores de risco para doenças em diferentes populações.

## Conclusão

Com a elaboração desse estudo possibilitou concluir que a mídia se converteu em uma instância educativa que define, regula e disciplina corpos, ditando padrões estéticos conforme interesses mercadológicos. O período da adolescência acontece grandes mudanças, de fragilidades e instabilidade emocional, durante o qual o indivíduo está construindo uma identidade corporal e buscando referências corporais. Considerando essa importante transição, constatamos que a mídia produz sentimento de insatisfação corporal nos adolescentes a partir do momento em que divulga e propaga um determinado modelo de “corpo ideal”. Isso porque as suas escolhas alimentares, fortemente influenciadas pelo padrão estético que a mídia estabelece, não lhes possibilita alcançar esse modelo.

Na adolescência as transformações físicas, psicológicas e sociais tornam os indivíduos vulneráveis em todos os aspectos, inclusive nutricionais, pois eles se tornam mais autônomos e começam a tomar suas próprias decisões em relação aos alimentos. No entanto, a imaturidade, que é inerente a essa etapa da vida, é um fator inibidor da compreensão de que essas decisões, na verdade, mesmo que pareçam ser decorrentes de sua exclusiva e única vontade, não o são. Isso porque, mesmo que o grau de liberdade individual tenha aumentado na sociedade atual, ele é limitado ante o poder exercido pela mídia.

Com base na pesquisa, acredita que os adolescentes são um grupo de risco e por isso se tornam mais vulneráveis e suscetíveis a desenvolverem transtornos alimentares e serem acometidos por determinadas doenças. A mídia, tendo se transformado em poderoso artefato nos últimos anos, contribui para criar comportamentos alimentares disfuncionais. Contudo, para o aparecimento dos transtornos alimentares, os quais são de origem multifatorial, outros fatores são influenciadores, como os modelos parentais e a predisposição genética.

Com base nos resultados da pesquisa com a concepção sociológica mencionada no início deste artigo, conclui-se também que, especificamente no caso dos adolescentes, a conexão em rede e os efeitos da mídia convertem-se em fator gerador de angústia e sentimento de solidão, fatores potencialmente capazes de gerar transtornos psicológicos e comportamentos alimentares inadequados.

## Referências bibliográficas

MEIRELES, Adriana Lúcia; Xavier, César Coelho; Ferreira, Aline Dayrell ; Abreu, Mery Natali da Silva ; Malta, Deborah C. ; Caiaffa, Waleska Teixeira . Perfil alimentar de adolescentes e adultos jovens em Belo Horizonte segundo perfil antropométrico e contexto de moradia. Revista Médica de Minas Gerais (Belo Horizonte), v. 23, p. S12-S19, 2013.

Anding JD, Kubena KS, McIntosh WA, O'Brien B. Blood lipids, cardiovascular fitness, obesity, and blood pressure: the presence of potential coronary heart disease risk factors in adolescents. J Am Diet Assoc 1996; 96(3):238-242

Weinberg C. Por que estou assim? Os momentos difíceis da adolescência. São Paulo: Sá; 2007.

Zametkin AJ, Zoon CK, Klein HW, Munson S. Psychiatric aspects of child and adolescent obesity: a review of the past 10 years. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.

<https://www.scielo.br/j/pci/a/hX6dWhCGmVCqGCC6ZnhgSMw/?format=pdf>

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/>

[guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](#) acesso em 02/11/23

NEVES, et.al. "Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: revisão integrativa.,2021

Ichihō HM, Robles B, Aitaoto N. An assessment of non-communicable diseases, diabetes, and related risk factors in the Commonwealth of the Northern Mariana Islands: a systems perspective. Hawaii J Med Public Health 2013; 72(5 Suppl. 1):19-29.

Fisher M, Golden NH, Katzman DK, et al. Eating disorders in adolescents: a background paper. J Adolesc Health. 1995; 16(6):420-437

<https://www.scielosp.org/article/csc/2021.v26suppl3/4871-4884/>

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/entre-adolescentes>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24788572/>

Influência do ambiente familiar no tratamento de obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. Selma Aires Monteiro Galdino, Sabrina Monteiro Galdino, Cinthia Sonaly Santos Rodrigues, Maria Gabriely Queiroz, Anna Larissa Veloso Guimarães. DOI:10.34117/bjdv6n11-391

As refeições em família durante a adolescência estão associadas a uma maior qualidade da dieta e a padrões de refeições saudáveis durante a idade adulta jovem  
Nicole E Larson 1, Dianne Neumark-Sztainer , Peter J Hannan , Maria História

A frequência das refeições familiares compartilhadas tem relação com a saúde nutricional de crianças e adolescentes? Âmbar J. Hammons , PhD e Barbara H. Fiese , PhD

Frequência das refeições em família, dieta e funcionamento familiar: uma revisão sistemática com meta-análises Shannon M Robson 1, Mary Beth McCullough 2, Samanta Rex 3, Marcus R Munafò 4, Gemma Taylor 5

Toral N, Slater B, Silva MV. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. Rev Nutr 2007; 20(5): 449-59.

Uma revisão integrativa para identificar evidências na literatura  
(nucleodoconhecimento.com.br)

SciELO - Brasil - Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS E SEU PAPEL NA SOCIEDADE\_1\_\_1\_  
(ufmg.br)

Gambardella AMD, Frutuoso MFP, Franch C. Prática alimentar de adolescentes. Rev Nutr. Campinas. 1999;12(1): 55-63

Pereira PML, Carmo CC, Cândido APC. Identificação da insatisfação corporal com comportamentos favoráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes de uma escola pública. Adolescência e Saúde. 2013;10(4): 33-40.

Lazzeri G. et al. Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross-sectional study. Nutr J. 2031; 12(1): 1-10.

Mesquita C, Ribeiro F, Mendonça L, Maia A. Relações Familiares, Humor Deprimido e Comportamentos Autodestrutivos em Adolescentes. Rev Psicol Criança Adolesc. 2011;3(7): 97-109.

Costa ALF, Duarte DE, Kuschnir MCC. A família e o comportamento alimentar na adolescência. Adolescência e Saúde. 2010;7(3): 52-58

Dahill L, Mitchison D, Morrison NMV, Touyz S, Bussey K, Trompeter N, et al. Prevalence of Parental Comments on Weight/Shape/Eating amongst Sons and Daughters in an Adolescent Sample. Nutrients. 2021;13(1): 158

Tiggemann M, Zaccardo M. Strong is the new skinny: a content analysis of fitnesspiration images on Instagram. J Health Psychol. 2016;1-9.

Weinberg C. Por que estou assim? Os momentos difíceis da adolescência. São Paulo: Sá; 2007.

Zametkin AJ, Zoon CK, Klein HW, Munson S. Psychiatric aspects of child and adolescent obesity: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2004;43(2):134-50.

Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais (bvsalud.org)

Faria, S.P.; Shinohara, H. O. Transtornos alimentares. *Interação (Curitiba)*, Curitiba, v. 2, p. 51-74, 1998.

Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr* 2019; 22:936-41.

Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obes Rev* 2013; 14:21-8.

Azevedo MR, Horta BL, Gigante DP, Victora CG, Barros FC. Fatores associados ao sedentarismo no lazer de adultos na coorte de nascimentos de 1982, Pelotas, RS. *Rev Saude Publica* 2008;42(Supl 2):70-7. DOI:10.1590/S0034-89102008000900010