

## **Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes**

### **Influence of social media on the eating behavior of adolescents**

DOI:10.34117/bjdv8n6-065

Recebimento dos originais: 21/04/2022

Aceitação para publicação: 31/05/2022

#### **Laysi Pêgo de Sousa**

Residente de Enfermagem Obstétrica

Instituição: Hospital e Maternidade Sofia Feldman

Endereço: Rua Antônio Bandeira, 1060, Tupi, Belo Horizonte - MG, CEP: 31844-130

E-mail: laysipegos@gmail.com

#### **Mariana André Honorato Franzoi**

Doutora em Enfermagem pela Universidade de Brasília

Instituição: Universidade de Brasília

Endereço: Faculdade de Ciências de Saúde Campos Univ. Darcy Ribeiro s/n, Asa Norte

Brasília - DF, CEP: 70910-900

E-mail: marianafranzoi@unb.br

#### **Rita de Cássia Melão de Moraes**

Doutora em Enfermagem pela Escola de Enfermagem Anna Nery pela Universidade

Federal do Rio de Janeiro

Instituição: Universidade de Brasília

Endereço: Faculdade de Ciências de Saúde Campos Univ. Darcy Ribeiro s/n, Asa Norte

Brasília - DF, CEP: 70910-900

E-mail: ritamelao@gmail.com

### **RESUMO**

Objetivo: analisar a influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes. Métodos: estudo transversal realizado com 303 adolescentes de uma escola pública de ensino médio, do Distrito Federal. Aplicaram-se dois questionários - Questionário de Frequência Alimentar para Adolescentes e outro de autoria própria. Para análise dos dados, realizou-se análise estatística descritiva e inferencial com apoio do *software Orange* versão 3.24. Resultados: associações entre o sexo do participante e o tipo de conteúdo acessado foram evidenciadas, sendo que meninas acessam mais conteúdos relacionados à moda e ao universo *fitness*, além de serem mais influenciadas pelas redes sociais em relação à alimentação e à forma de enxergar o corpo alheio. O tempo de tela demonstrou associação com o consumo de determinados alimentos, tal que quanto maior o tempo de tela, maior o consumo de alimentos ricos em açúcar e menor o consumo de alimentos saudáveis. Conclusão: conclui-se que há influência das mídias sociais em relação ao sexo dos participantes, sendo as meninas mais influenciadas quanto à alimentação e ao corpo. É iminente que os profissionais de saúde reconheçam os espaços virtuais como potenciais territórios de produção do cuidado em saúde integral de adolescentes por meio do uso das mídias sociais.

**Palavras-chave:** mídias sociais, comportamento alimentar, adolescente, estudantes.

## ABSTRACT

**Objective:** to analyze the influence of social media on the eating behavior of adolescents. **Methods:** a cross-sectional study carried out with 303 adolescents from a public high school in the Federal District. Two questionnaires were applied - Food Frequency Questionnaire for Adolescents and another self-authored. For data analysis, descriptive and inferential statistical analysis was carried out with the support of *Orange software version 3.24*. **Results:** associations between the gender of the participant and the type of content accessed were evidenced, with girls accessing more content related to fashion and the fitness universe, in addition to being more influenced by social networks in relation to food and the way of seeing the body oblivious. Screen time was associated with the consumption of certain foods, such that the longer the screen time, the greater the consumption of foods rich in sugar and the lower the consumption of healthy foods. **Conclusion:** it is concluded that there is an influence of social media in relation to the sex of the participants, with girls being more influenced by food and body. It is imminent that health professionals recognize virtual spaces as potential territories for the production of health care of adolescents through the use of social media.

**Keywords:** social media, feeding behavior, adolescent, students.

## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência, além de ser caracterizada pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social<sup>(1)</sup>, é definida como o período único e complexo de encontro e mudança para a vida adulta, onde questões como “como você se vê no futuro?” exigem a capacidade cognitiva de processar e lidar com a elaboração de sua própria identidade e responsabilidade<sup>(2)</sup>.

Os adolescentes e jovens são considerados pessoas saudáveis na grande maioria das situações, gerando a falsa impressão de que não necessitam de atenção à saúde, exceto em casos diagnosticados e de saúde reprodutiva. Entretanto, a vulnerabilidade deste grupo chama a atenção diante da crescente incidência de mortalidade, violência (sexual, psicológica-moral, física, negligência-abandono, financeira-patrimonial), uso abusivo de álcool e outras drogas e ausência de comportamento promotor de saúde<sup>(3)</sup>. Parte dos hábitos adquiridos durante esse período da vida persiste durante a vida adulta, influenciando a futura qualidade de saúde<sup>(4)</sup>.

Visando o envelhecimento saudável, é necessário que haja práticas de saúde que promovam este processo com melhor qualidade, independente da faixa etária em que o indivíduo se encontra atualmente. Em 1996, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou o documento *Promoting Health Through Schools*, um marco norteador para as estratégias de promoção de saúde envolvendo o ambiente escolar. À vista disso, o setor educacional é considerado uma importante ferramenta na concretização de ações de

promoção da saúde e possui papel fundamental para políticas voltadas para a qualidade de vida, com o foco na construção de uma nova cultura da saúde<sup>(6)</sup>.

Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), entre as práticas recomendadas para o envelhecimento com qualidade, a promoção da alimentação saudável e rica em nutrientes está entre os principais tópicos<sup>(7)</sup>. Os adolescentes representam o grupo com o pior perfil alimentar, com as menores frequências de consumo de alimentos naturais e maior consumo de alimentos ultraprocessados, indicando um prognóstico de aumento do excesso de peso e doenças crônicas. Ainda de acordo com a PNAN, 20% dos adolescentes apresentaram excesso de peso e quase 6% dos adolescentes do sexo masculino e 4% do sexo feminino foram classificados como obesos. É sabido que doenças do aparelho circulatório, câncer, doenças respiratórias crônicas, distúrbios metabólicos e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são influenciadas por fatores de risco modificáveis, como obesidade, inatividade física, ingestão insuficiente de frutas e verduras e consumo excessivo de sal<sup>(8)</sup>.

A fim de elencar e compreender os possíveis fatores influenciadores do comportamento alimentar, foram realizadas buscas em bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde e Periódicos da CAPES. Foram utilizados operadores booleanos com o intuito de relacionar os termos pesquisados, a saber: “eating behavior”, “food choice”, “adolescent” e “student”. Os resultados levantaram o questionamento de três fatores que poderiam influenciar os hábitos alimentares de adolescentes: a família, o convívio social e as mídias sociais.

Estudos evidenciaram não somente a influência das mídias sociais como também da família e do convívio social em adolescentes jordanianos<sup>(9)</sup>. Os autores também identificaram diferenças estatísticas em relação à influência e ao sexo: as meninas são mais influenciadas por familiares, enquanto meninos são mais influenciados pelo convívio social.

Além das três esferas mencionadas anteriormente, outro estudo aponta que questões sociodemográficas influenciam a frequência do hábito de almoçar e, conseqüentemente, influenciam o hábito alimentar de estudantes<sup>(10)</sup>.

O uso das mídias sociais tem sido relacionado com baixa autoestima, sintomas depressivos mais elevados, maior internalização de ideais de aparência, maior tendência de se auto comparar em relação a aparência, restrição alimentar, insatisfação corporal e comportamentos de mudança entre as meninas e meninos<sup>(11)</sup>.

Ademais, estudos indicam que o uso da Internet e das mídias sociais possuem relação com a imagem corporal e com o comportamento alimentar, e que adolescentes podem ser particularmente vulneráveis ao utilizarem estas ferramentas<sup>(12)</sup>.

Tendo em vista o constante uso das mídias sociais e o impacto sociocultural e biológico que esta prática culmina, o presente estudo objetivou analisar a influência das mídias sociais no comportamento alimentar de estudantes adolescentes.

## 2 MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, quantitativo, realizado com adolescentes matriculados em uma escola de ensino médio da rede pública, localizada na cidade de Sobradinho, Distrito Federal.

A escola selecionada funciona nos turnos matutino, vespertino e noturno, ofertando turmas do 1º ao 3º ano no turno diurno e Educação de Jovens e Adultos no turno noturno.

Na última Pesquisa Distrital de Amostra por Domicílios em 2018, Sobradinho, Região Administrativa V do Distrito Federal, apresentava uma população de 60.077 habitantes. Era composta por 53,3% pessoas do sexo feminino e 46,7% do sexo masculino, com idade média geral de 35,5 anos. Os arranjos domiciliares eram constituídos majoritariamente por núcleos monoparentais femininos (21,9%), seguido por núcleos de casais com dois filhos (19,6%), casais com um filho (17,6%) e casais sem filhos (15%)<sup>(11)</sup>.

Participaram da pesquisa os adolescentes que contemplaram os critérios de inclusão, a saber: ter idade entre de 12 a 18 anos e estar regularmente matriculado na escola em que foi realizado o estudo.

Os critérios de exclusão compreenderam adolescentes que estivessem gestantes ou apresentassem alguma limitação física ou cognitiva que os impedissem de realizar o estudo.

Os estudantes foram selecionados por meio de amostra por conveniência entre as turmas do 1º ano ao 3º ano, de modo que os dados fossem coletados durante as aulas das disciplinas de Projetos Diversificados 1 e 2, que têm o objetivo de agregar conhecimentos interdisciplinares ao aprendizado dos estudantes.

A população do estudo foi constituída por estudantes do ensino médio, do 1º ao 3º ano do turno matutino distribuídos em 12 turmas diferentes, os quais foram recrutados

no período de outubro a dezembro de 2019 e estiveram presentes nos dias em que os questionários foram aplicados.

Foram realizados dois encontros com cada turma, em que no primeiro encontro era explicitada a dinâmica da coleta de dados e entregues os termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para a autorização dos pais e/ou responsáveis mediante assinatura e do termo de assentimento para os adolescentes, sendo assinado por aqueles que estavam de acordo em participar o estudo.

Os estudantes matriculados no turno matutino da instituição consistiam em 900 (novecentos) adolescentes. Para o cálculo amostral com nível de confiança de 95% e margem de erro de 5%, seriam necessários 270 (duzentos e setenta) questionários. Entretanto, foram considerados 303 (trezentos e três) questionários, o que resultou em uma margem de erro de 4,59%.

Participaram da pesquisa 319 (trezentos e dezenove) adolescentes. No entanto, após o preenchimento dos questionários, 8 (oito) participantes foram excluídos por possuírem 19 anos completos ou mais; 3 (três) participantes por estarem gestantes ou com suspeita de gestação; e cinco questionários foram excluídos por encontrarem-se incompletos.

Nenhum adolescente possuía limitações físicas ou cognitivas que o impedisse de preencher o questionário. As exclusões foram realizadas durante a transcrição dos dados, uma vez que a pesquisadora só tinha acesso às informações de cada participante nesse momento.

Foram utilizados como instrumentos de pesquisa o Questionário de Frequência Alimentar para Adolescentes (QFAA)<sup>(12)</sup> e o Questionário de Identificação de Fatores Relacionados à Alimentação (QIFRA), sendo este último de autoria própria das autoras.

O QFAA foi utilizado para avaliar o consumo de grupos alimentares, tais como: feijão, frutas, verduras e legumes, hambúrguer e/ou embutidos, bebidas adoçadas, macarrão, salgados ou biscoito, guloseimas, bebidas alcólicas; e outros comportamentos pertinentes, como realização das três principais refeições, dieta especial e alimentação fora do ambiente domiciliar.

O QIFRA avaliou a influência de esferas como o convívio social, convívio familiar e as mídias sociais (Tabela 1) no comportamento alimentar dos adolescentes, bem como trouxe questões abertas relacionadas à autopercepção da influência das mídias sociais nos adolescentes. Neste recorte do estudo, foi utilizado somente a esfera influência das mídias sociais.

Durante a transcrição das respostas referentes às questões abertas, os questionários foram identificados com o prefixo “Q” e o número do questionário, exemplo: Q1. Ademais, o instrumento também viabilizou a associação entre variáveis sociodemográficas, econômicas e o comportamento alimentar.

A construção do banco de dados e a análise estatística foram realizadas com auxílio de dois *softwares*. As estatísticas e o cruzamento dos dados foram realizados no *software Orange versão 3.24* (Universidade de Ljubljana, Eslovênia), sendo analisados de acordo com o teste Qui-Quadrado de Independência, mediante o modelo *Sieve Diagram*. Já os gráficos apresentados foram criados no software Excel versão 2010.

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (CAAE: 19009319.9.0000.0030; Parecer 3.629.229 – 08/10/2019).

### 3 RESULTADOS

Os participantes do estudo possuíam média de idade de 16,9 anos (IC95%: 16,80 – 17,03), eram solteiros (99,01%; n = 300) e brasileiros (99,67%; n = 302) em sua grande maioria. A distribuição entre o sexo dos participantes se mostrou homogênea, em que 47,85% (n = 145) dos participantes eram homens e 52,15% (n = 158) eram mulheres.

A tabela a seguir ilustra o perfil dos participantes frente ao uso das mídias sociais.

Tabela 1 – Questionário de Identificação de Fatores Relacionados à Alimentação: mídias sociais – Sobradinho, DF, 2020.

	n (%)	IC* 95%
<b>Redes sociais acessadas</b>		
Instagram	242 (79,87)	74,99 – 84,00
Whatsapp	237 (78,22)	73,23 – 82,50
Twitter	116 (38,28)	32,99 – 43,87
Facebook	59 (19,47)	15,41 – 24,30
Youtube	16 (5,28)	3,28 – 8,40
Outras	12 (3,96)	2,28 – 6,79
Não soube informar	2 (0,66)	0,18 – 2,37
<b>Conteúdos mais acessados</b>		
Moda	150 (49,50)	43,92 – 55,11
Notícias e esportes	145 (47,85)	42,29 – 53,47
Games	95 (31,35)	26,39 – 36,78
Fitness	65 (21,45)	17,20 – 26,42
Não soube informar	11 (3,63)	2,04 – 6,38
Nenhum	1 (0,33)	0,06 – 1,85
<b>Sente-se influenciado pelas redes sociais</b>	166 (54,79)	49,16 – 60,29
<b>Sente que as redes sociais influenciam o jeito de enxergar o corpo alheio</b>	179 (59,08)	53,46 – 64,47

Fonte: Autora.

Notas: \*IC - Intervalo de Confiança.

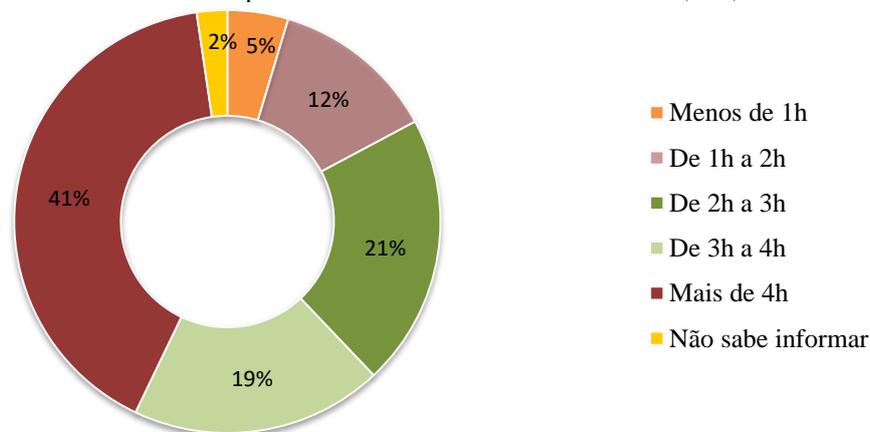
A associação entre o sexo do participante e o tipo de conteúdo em que é acessado foi evidenciada no presente estudo ( $p < 0,01$ ). O conteúdo relacionado à moda foi referido por 79,74% ( $n = 126$ ) das meninas, enquanto somente 15,86% ( $n = 23$ ) dos meninos referiram consumir esse tipo de conteúdo. Em relação a notícias e esportes, 63,44% ( $n = 92$ ) dos meninos e 32,91% ( $n = 52$ ) das meninas se interessavam sobre o assunto. Conteúdos relacionados a *games* eram acessados por 54,48% ( $n = 79$ ) dos meninos, enquanto somente 9,49% ( $n = 15$ ) das meninas referiram este tipo de acesso. Por fim, o conteúdo *fitness* era acessado por 27,21% ( $n = 43$ ) das meninas e 14,48% ( $n = 21$ ) dos meninos.

Ao realizar o cruzamento entre a autopercepção da influência das redes sociais e o sexo do participante ( $p < 0,01$ ), 63,9% ( $n = 101$ ) das mulheres sentiam-se influenciadas, em comparação a 44,82% ( $n = 65$ ) dos homens. Conseqüentemente, uma maior parcela de meninos, 55,17% ( $n = 80$ ), não se sentiam influenciados pelas mídias sociais, enquanto apenas 36,07% ( $n = 57$ ) das mulheres compartilhavam deste mesmo sentimento.

A associação entre a influência das redes sociais no enxergar o corpo alheio também demonstrou relação com o sexo dos participantes ( $p < 0,01$ ), em que 67,72% ( $n = 107$ ) das mulheres sentiam essa influência da mídia, enquanto o grupo masculino apresentou distribuição uniforme entre os que sentiam a influência, 49,65% ( $n = 72$ ), e os que não a sentiam, 50,34% ( $n = 73$ ).

A seguir, observa-se a distribuição dos participantes em relação ao tempo de uso das redes sociais.

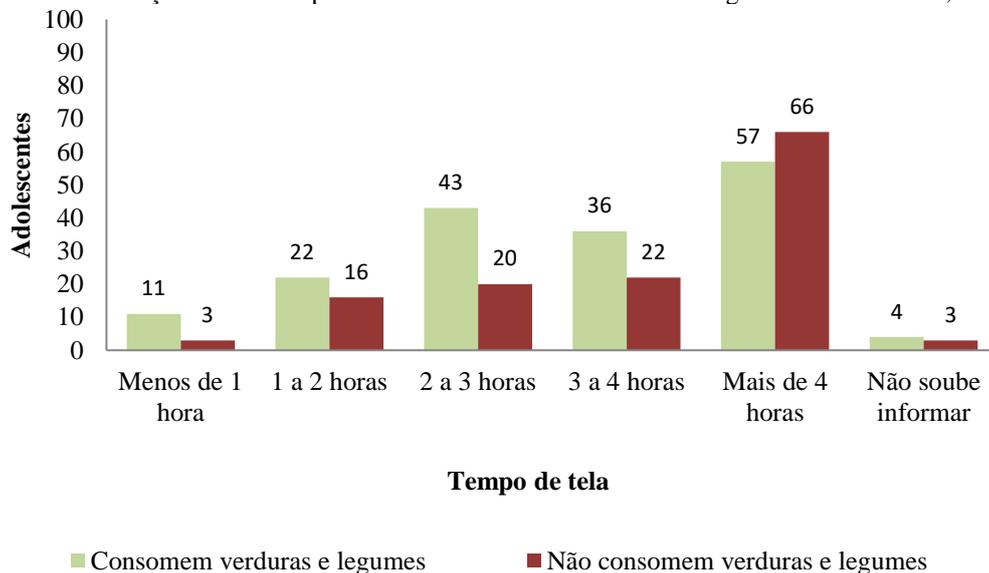
Gráfico 01 – Tempo de uso das redes sociais – Sobradinho, DF, 2020.



Fonte: Autora.

O tempo de tela foi associado ao consumo de verduras e legumes e bebidas adoçadas ( $p = 0,03$ ; e  $p < 0,01$ , respectivamente).

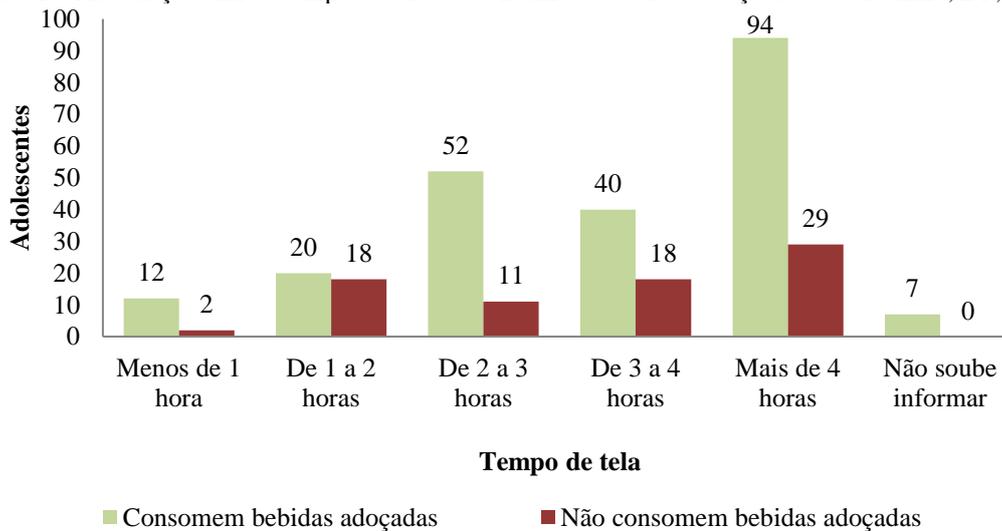
Gráfico 02 – Associação entre o tempo de tela e o consumo de verduras e legumes – Sobradinho, DF, 2020.



Fonte: Autora.

De acordo com o Gráfico 02 é possível constatar que conforme o tempo de tela aumenta, a quantidade de adolescentes que não consome verduras e legumes também aumenta.

Gráfico 1 – Associação entre o tempo de tela e o consumo de bebidas adoçadas – Sobradinho, DF, 2020.



Fonte: Autora.

Ao contrário do Gráfico 02, em que o consumo de determinado alimento é diminuído conforme o tempo de tela aumenta, o Gráfico 03 ilustra o aumento do consumo de bebidas adoçadas enquanto o tempo de tela aumenta.

Os adolescentes responderam ao questionário quanto à percepção da influência das mídias sociais na alimentação. Dos adolescentes que acreditam que a alimentação é influenciada pelas mídias sociais (n = 91), 57,14% (n = 52) eram do sexo feminino e 41,85% (n = 39), masculino. Deste mesmo grupo, 17,58% (n = 16) referiram não se sentir influenciados em geral pelas mídias sociais, enquanto 82,41% (n = 75) sentiam-se influenciados. Alguns adolescentes fizeram as seguintes colocações:

*Sim... [sinto que a minha alimentação é influenciada] pelo fato de que como eu tenho bulimia, ver a mídia exaltando pessoas magras acaba influenciando minha alimentação. (Q4)*

*Sim, quando você segue pessoas e passa a ver o estilo de vida dela, e às vezes que a vida dela mudou para melhor por causa daquela atitude, isso te motiva a mudar também. (Q11)*

*Sim, por querer me parecer com os belos corpos que aparecem no feed. (Q55)*

*Vendo o corpo de pessoas que malham, comem bem, acaba que influencia por querer ter um corpo igual. (Q80).*

Em contrapartida, 62,37% (n = 189) dos adolescentes acreditavam que a alimentação não possuía influência das mídias sociais, sendo 50,79% (n = 96) homens e 49,20% (n = 93) mulheres. Ainda neste mesmo grupo, 58,20% (n = 110) não se sentiam influenciados em geral pelas redes sociais, enquanto 41,79% (n = 79) sentiam-se influenciados. Algumas colocações resultaram nas respostas a seguir:

*Não, [não sinto que a alimentação seja influenciada] porque eu já tenho meu próprio hábito das refeições. (Q8)*

*Não, pois minha alimentação é baseada no que tem disponível em minha casa. (Q49)*

*Não, porque as redes sociais costumam mostrar dietas e eu não faço. (Q77)*

*Não, porque muitas vezes o que vejo não condiz com a realidade financeira da minha família. (Q180).*

#### 4 DISCUSSÃO

As redes sociais, especialmente o Instagram®, Whatsapp e Facebook, são ferramentas frequentemente utilizadas por adolescentes e seu uso é constantemente

evidenciado na literatura<sup>(14-16)</sup>. Ademais, autores citam que a mídia desempenha um papel central na comunicação e no reforço do desejo social de imagens corporais idealizadas, o que pode influenciar no comportamento alimentar e na realização de atividades físicas de indivíduos<sup>(16)</sup>.

Há evidências de que meninos acessam mais a internet para assistir vídeos, jogar, ouvir músicas, assim como se interessam mais por tecnologias, enquanto meninas acessam mais itens do critério “beleza” e se preocupam em atualizar-se e estudar, assim como se comunicam mais por redes sociais, chats e e-mails<sup>(17)</sup>. Outros estudos acrescentam que a natureza social do uso da internet em adolescentes pode ter implicações importantes no desenvolvimento de intervenções para abordar questões relacionadas à nutrição<sup>(18)</sup>.

Um estudo relata que não houve diferença estatística significativa entre a auto exposição nas redes sociais e o sexo do participante - feminino e masculino<sup>(16)</sup>. Entretanto, o estudo ainda evidenciou que meninas eram mais prováveis de demonstrar desejo e comparar aparências relacionadas à magreza de outras pessoas nas redes sociais do que meninos. Ao mesmo tempo, meninos eram mais prováveis de demonstrar desejo e comparar a aparência física musculosa que meninas. Os autores ainda acrescentam que é possível que o tipo e a natureza das imagens compartilhadas por colegas nas redes sociais possam influenciar mais as preocupações com a magreza do que as preocupações com a “muscularidade”<sup>(16)</sup>.

Há indícios de associação entre a imagem corporal e a influência da mídia, uma vez que meninas com silhuetas menores tiveram maior aceitação das mensagens da mídia em relação a ideais estéticos não realistas<sup>(15)</sup>. Neste mesmo estudo também houve associação em relação a frequência de acesso às mídias sociais com a razão de chances de as adolescentes serem insatisfeitas. Entretanto, outros autores sugerem que o tempo gasto em mídias sociais não está relacionado a preocupações com a imagem corporal<sup>(16)</sup>.

O tempo de tela é definido como o tempo gasto assistindo televisão e utilizando o computador<sup>(19)</sup>. Entretanto, o QIFRA limitou o tempo de tela de forma a avaliar apenas o tempo gasto nas redes sociais.

O tempo de tela, como assistir televisão, usar o celular, *tablets* e videogames, atua como medidas substitutas para o comportamento sedentário, que é caracterizado por poucos movimentos físicos e baixo gasto de energia<sup>(20)</sup>. Além disso, os autores acrescentam que o tempo de tela pode agir como um fator que leva crianças a comerem

sem pensar, comportamento na qual envolve ignorar os sinais fisiológicos que o corpo demonstra quando está saciado e que pode parar de se alimentar<sup>(20)</sup>.

Estudos indicam que crianças e adolescentes que passam mais horas por dia assistindo televisão, utilizando o computador e que possuem maior tempo de tela resultam em maior peso, elevação do IMC, melhores condições socioeconômicas, prática de atividade física reduzida e menor tempo de sono<sup>(19)</sup>.

Há evidências de que estudantes que relataram tempo de tela maior que quatro horas por dia eram mais propensos a consumir doces, *snacks* salgados, refrigerantes, suco de fruta enlatado e *fast food* ao compará-los com adolescentes que relataram menor tempo de tela<sup>(19)</sup>. Os autores ainda evidenciaram que não havia relação ente o tempo de tela, tempo assistindo televisão e o consumo de frutas frescas e vegetais.

Corroborando com o presente estudo, outras pesquisas apontam que crianças que possuem o tempo de tela elevado apresentam maior consumo de alimentos energéticos e de sódio, e possuem menor consumo de fibras, frutas e vegetais<sup>(21)</sup>.

Por fim, considerando a influência da web em adolescentes, ressalta-se a importância do desenvolvimento de ferramentas de intervenção voltadas à promoção da alimentação saudável, já que os espaços virtuais também são potenciais territórios de produção do cuidado em saúde integral de adolescentes na atualidade. Exemplo disso é o estudo de Walker e colaboradores<sup>(22)</sup> que desenvolveram um aplicativo lúdico web com linguagem acessível, objetiva e direcionada a adolescentes.

Baseado em um quiz composto de um série de desafios relacionados à hábitos alimentares, os pesquisadores abordaram, por meio de aplicativo web, temas sobre a alimentação saudável de forma lúdica, divertida e informativa para o público-alvo, tornando-o uma ferramenta útil e oportuna de educação em saúde especialmente em tempos de pandemia<sup>(22)</sup>.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mídias sociais têm sido cada vez mais estudadas em relação ao impacto não somente no curso de vida dos adolescentes, mas no curso de vida da sociedade em geral. Nesse âmbito, observou-se especialmente influência diferenciada em relação ao sexo do participante. Assim como evidenciado na bibliografia, meninas se sentem e são mais influenciadas em relação a alimentação e ao corpo, tendo em vista que constantemente são instituídas como o alvo influenciável mais acessível.

Ademais, foi possível identificar o aumento do consumo de alimentos ricos em açúcar e a diminuição do consumo de alimentos saudáveis, conforme o tempo de tela do participante aumentava.

Por se tratar de uma pesquisa que avalia o consumo alimentar retrospectivamente e sua associação com as mídias sociais, limitações no presente estudo precisam ser consideradas. É necessário considerar vieses de memória, especialmente por envolver o público adolescente e por ter envolvido o uso de um questionário extenso que demandou concentração.

Destaca-se a necessidade de realização de outros estudos na área que colaborem com a avaliação aprofundada da influência das mídias sociais no comportamento alimentar dos adolescentes, bem como de estudos que testem ferramentas de intervenção no comportamento alimentar por meio das mídias sociais, uma vez que os espaços virtuais são potenciais territórios de produção do cuidado em saúde integral de adolescentes na atualidade.

## REFERÊNCIAS

1. EISENSTEIN E. Adolescência: Definições, conceitos e critérios. *Adolescência e Saúde* [Internet]. 2005;2(2):1–2. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102016000200002&lng=en&tlng=en%0Ahttp://www.gnresearch.org/doi/10.5935/abc.20170072%0Ahttp://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2017000705001&lng=pt&tlng=pt%0Ahttps://bi](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102016000200002&lng=en&tlng=en%0Ahttp://www.gnresearch.org/doi/10.5935/abc.20170072%0Ahttp://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2017000705001&lng=pt&tlng=pt%0Ahttps://bi)
2. Negru-Subtirica O, Pop EI, Dezutter J, Steger MF, Luyckx K. The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology*. 2016;52(11):1926–36.
3. Brasil. Diretrizes Nacionais Atenção Saúde Adolescentes Jovens Promoção Saúde. Ministério da Saúde Secr Atenção à Saúde Dep Ações Programáticas Estratégicas. 2010;132.
4. Franklin TA, Cardoso LKB, Veiga LDB, Nery AA, Casotti CA, Casotti CA. Health Risk Behaviors of Adolescents Living in a Small Municipality. *Cuidado é Fundamental Online* [Internet]. 2018 Jul 1 [cited 2019 Apr 7];10(3):704. Available from: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6176>
5. World Health Organization. Information Series on School Health, Creating Health Promoting Schools. WHO Glob Sch Heal Initiat [Internet]. 1996; Available from: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_local\\_action\\_en.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_local_action_en.pdf)
6. Silva KL, Sena RR de, Gandra EC, Matos JAV, Coura KRA. Promoção da saúde no Programa Saúde na Escola e a inserção do enfermeiro. *REME Rev Min Enferm*. 2014;18(3):614–22.
7. Brasil. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde Secr Atenção à Saúde Dep Atenção Básica. 2013;84.
8. Milagros L, Cardoza S, Pereira A. Conhecimentos E Práticas Sobre Fatores De Risco Para Doenças Crônicas Não Transmissíveis ., *Rev APS*. 2017;20(4):575–86.
9. Dalky HF, Al Momani MH, Al-Drabaah TK, Jarrah S. Eating Habits and Associated Factors Among Adolescent Students in Jordan. *Clin Nurs Res* [Internet]. 2017 Aug 4 [cited 2019 Apr 7];26(4):538–52. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1054773816646308>
10. Pedersen TP, Holstein BE, Krølner R, Ersbøll AK, Jørgensen TS, Aarestrup AK, et al. Lunch frequency among adolescents: associations with sociodemographic factors and school characteristics. *Public health nutrition* [Internet]. 2016 Apr 20 [cited 2019 Apr 7];19(5):872–84. Available from: [http://www.journals.cambridge.org/abstract\\_S1368980015001457](http://www.journals.cambridge.org/abstract_S1368980015001457)
11. Rodgers RF, Slater A, Gordon CS, McLean SA, Jarman HK, Paxton SJ. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *J Youth Adolesc* [Internet]. 2020;49(2):399–409. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>

12. Rodgers RF, Melioli T. The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Adolesc Res Rev.* 2016;1(2):95–119.
13. Slater B, Philippi ST, Fisberg RM, Latorre MRDO. Validation of a semi-quantitative adolescent food frequency questionnaire applied at a public school in São Paulo, Brazil. *Eur J Clin Nutr [Internet]*. 2003 [cited 2019 May 24];57:629–35. Available from: [www.nature.com/ejcn](http://www.nature.com/ejcn)
14. Lima NL de, Moreira J de O, Stengel M, Maia LM. As redes sociais virtuais e a dinâmica da internet. *Rev Interinstitucional Psicol.* 2016;v. 9(1):90–109.
15. Lira AG, Ganen A de P, Lodi AS, Alvarenga MDS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J Bras Psiquiatr.* 2017;66(3):164–71.
16. Kim JW, Chock TM. Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Comput Human Behav [Internet]*. 2015;48:331–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
17. Berribili EGR, Mill D. Análise das relações de gênero nas preferências de adolescentes em conteúdo acessado na internet. In: *Congresso Internacional de Educação e Tecnologias. São Carlos - SP; 2018. p. 11.*
18. Banna JC, Buchthal OV, Delormier T, Creed-Kanashiro HM, Penny ME. Influences on eating: A qualitative study of adolescents in a periurban area in Lima, Peru. *BMC Public Health.* 2016;16(1):1–12.
19. Kelishadi R, Mozafarian N, Qorbani M, Maracy MR, Motlagh ME, Safiri S, et al. Association between screen time and snack consumption in children and adolescents: The CASPIAN-IV study. *J Pediatr Endocrinol Metab.* 2017;30(2):211–9.
20. Pyper E, Harrington D, Manson H. The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: A cross-sectional study. *BMC Public Health [Internet]*. 2016;16(1):1–15. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-016-3245-0>
21. Shang L, Wang JW, O’Loughlin J, Tremblay A, Mathieu MÈ, Henderson M, et al. Screen time is associated with dietary intake in overweight Canadian children. *Prev Med Reports [Internet]*. 2015;2:265–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.04.003>
22. Walker MR, Mello RAS, Gomes BOS, Rodrigues FZ, Porto LS, Camargo PF, et al. Aplicativo lúdico web para o incentivo a alimentação saudável à alunos do ensino fundamental II. *Braz J Dev [Internet]*. 2021;(7)2:17341-357. Available from: <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n2-396>