

INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES (APOIO SANTANDER)

Alunas: Marcela Cristina Deganello Vieira e Raquel Oliveira Sousa

Orientadora: Profa. Ma. Leticia Spricido

Curso: Nutrição

Campus: Alphaville

Diante do acelerado avanço das redes sociais e da sua enorme aquisição feita em grande parte pelos adolescentes, é importante alertar sobre a facilidade de buscar conteúdos sem restrições, os quais nem sempre trazem informações seguras e verídicas. Sendo a adolescência uma fase de transição, marcada por diversas mudanças e pela influência que o meio externo tem sobre elas, o uso da internet deve ser feito de forma cautelosa. Muitos jovens se tornam suscetíveis às influências negativas das redes sociais, que podem afetar sua autoestima, sua imagem corporal e sua relação com a alimentação. Este estudo teve como objetivo analisar a influência das redes sociais na alimentação dos adolescentes através de questionário on-line e identificar os gatilhos e a forma como as redes sociais impactam as escolhas alimentares dos adolescentes para enfatizar a importância do uso adequado e as principais consequências na vida desses jovens quando não há critério nas escolhas dos conteúdos virtuais, propondo formas de se proteger de informações prejudiciais. A pesquisa foi realizada com 45 adolescentes, com 29 respostas válidas a partir do critério de inclusão. Dentre os participantes, 27,6% eram do sexo masculino e 72,4% do sexo feminino. Notou-se que 100% dos adolescentes utilizavam o WhatsApp e a grande maioria utilizava o Instagram (96,6%). A maioria dos adolescentes participantes da pesquisa estavam insatisfeitos com seu corpo (75,9%). Com relação à aparência, 72,4% dos adolescentes disseram ter uma preocupação muito maior com sua aparência do que com sua alimentação. Um número significativo dos adolescentes já se sentiu inseguro e deixou de fazer postagens (93,1%). A maioria dos adolescentes (89,7%) comparavam o seu corpo nas redes sociais com os demais e 48,3% acreditavam que sua alimentação não era

adequada. Com isso, foi possível concluir que as redes sociais estão diretamente relacionadas com a insatisfação e a insegurança dos jovens com relação ao seu corpo, resultando em uma busca pelo corpo “perfeito” que essas mídias apresentam como sendo a única forma desses adolescentes se sentirem bonitos e aceitos pelos grupos que buscam pertencer.