

## TRATE SEU CORPO COM CARINHO: MÍDIAS SOCIAIS, AUTOIMAGEM E COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA ADOLESCÊNCIA

**LAÍZA RODRIGUES MUCENECKI<sup>1</sup>; LUANA PEREIRA DE AZEVEDO<sup>2</sup>; GICELE COSTA MINTEM<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – laiza.rm54@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – luanaazevedonutri@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – giceléminten.epi@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A adolescência abrange a segunda década da vida, sendo a fase na qual há um crescimento e desenvolvimento físicos intensos, modificações rápidas e bruscas que não serão necessariamente permanentes, mas podem ser difíceis de lidar (por exemplo, o aumento de gordura corporal nas meninas no período pré-menarca) (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Simultaneamente, fatores externos impactam de forma importante sobre esses indivíduos, como a pressão estética exercida pela mídia, família, amigos e colegas, que exacerbam questões emocionais, a exemplo da baixa autoestima, insatisfação corporal e necessidade de aceitação social, os quais podem levar ao desenvolvimento de comportamentos autodestrutivos relacionados, em sua maioria, com a alimentação (ALVARENGA *et al.*, 2019; RIBEIRO *et al.*, 2022).

Sobretudo, o ambiente digital no qual os adolescentes estão imersos desempenha um papel imperativo sobre estas questões, pois ao passo que reforça o culto à magreza e sustenta a existência de um padrão, também dissemina deliberadamente informações a respeito de práticas alimentares, como dietas da moda, restrições, produtos dietéticos, desafios e metas intangíveis que prometem a conquista de um corpo ideal em um curto período (BITTAR; SOARES, 2020), os quais, em sua maioria, são com fins lucrativos, sem individualização e acompanhamento pelo nutricionista.

Portanto, esse cenário sinaliza a necessidade de discutir sobre o tema com essa faixa etária, visando prevenir a adoção de comportamentos potencialmente capazes de comprometer a sua saúde física e mental. Assim, o objetivo desse trabalho foi elaborar e aplicar atividades de conscientização sobre as mídias sociais e sua influência sobre a autoimagem e comportamentos alimentares, e incentivar hábitos saudáveis entre escolares do ensino fundamental.

### 2. METODOLOGIA

O trabalho apresentado é intitulado “Trate seu corpo com carinho” e faz parte do projeto de estágio obrigatório da área de Saúde Pública do Curso de Nutrição da UFPel. Para a decisão do local de aplicação do projeto, foram analisadas escolas próximas à Unidade Básica de Saúde Vila Municipal (local de estágio) que não eram contempladas com atividades de promoção à saúde relacionadas à nutrição e ao tema proposto. Inicialmente, foram selecionadas duas que demonstraram interesse no assunto, porém em uma delas não foi possível agendar as datas das atividades no cronograma escolar de final de trimestre. Sendo assim, a Escola Estadual de Ensino Fundamental Arco Íris foi selecionada.

Para a aplicação da atividade, foram selecionados os anos finais da escola (sétima e oitava série) do turno da tarde. O projeto foi elaborado para ser realizado

em duas partes, sendo a primeira a respeito das mídias sociais e sua influência sobre a autoimagem e o comportamento alimentar e a segunda parte elaborada com o intuito de incentivá-los a hábitos e alimentação de fato saudáveis.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cada turma conta com cerca de dez a quinze alunos que frequentam regularmente a escola. A idade dos alunos variou de doze a dezesseis anos. Na primeira parte do projeto, participaram doze alunos da sétima série (Figura 1) e dez alunos da oitava série (Figura 2). Na segunda parte, estavam presentes quatorze alunos da sétima série e dez da oitava. As visitas foram divididas em dois dias para cada turma visando aplicação das duas partes com cada uma, com uma semana de intervalo.

Foram elaboradas duas apresentações em formato de slides, sendo uma sobre as mídias sociais e sua influência sobre a autoimagem e o comportamento alimentar (parte 1), e a outra sobre hábitos e alimentação saudável (parte 2). Na primeira parte do projeto foram abordados os benefícios das redes/mídias sociais vs. a exposição a estímulos negativos (padrões estéticos e corporais, dietas restritivas, desafios, emagrecimento não saudável e metas intangíveis) (ALVARENGA, 2019); consequênciadas dietas e padrões alimentares restritivos (fome, transtornos alimentares, carência de micronutrientes, reganho de peso, relação conflituosa com a comida, impacto sobre o bem-estar emocional, distúrbios neuroendócrinos e episódios de descontrole alimentar) (ALVARENGA, 2019); ciclo vicioso das dietas (DERAM, 2021); definição de saúde (WHO, 1948); aplicação de um tema para casa (pesquisa orientada), recolhido no próximo encontro, sobre a visão dos estudantes sobre alimentação saudável; e aplicação do “Desafio dos 7 dias”, que os estimulava a prática de atividades saudáveis (Figura 3), disponibilizado via QR Code.

Na segunda parte do projeto foram abordados assuntos relacionados à alimentação saudável, como o nível de processamento dos alimentos e seus impactos na saúde (BRASIL, 2014); quantidade de sal e açúcar dos alimentos (tubetes disponíveis na UBS) (Figura 4); estímulo à leitura de rótulos; importância de uma alimentação saudável; Quiz sobre mitos e verdades da alimentação (TOASSA, 2010); discussão em grupo sobre os resultados da pesquisa orientada; disponibilização via QR code de um material elaborado para os pais, a ser divulgado nas redes sociais da escola (Figura 5), que exemplifica a quantidade de sal e açúcar dos alimentos, apresentado aos alunos em sala de aula, e estimula os pais a incentivar hábitos saudáveis aos filhos.

**Figuras 1 e 2.** Sétima e oitava séries na primeira parte do projeto. Fonte: autoras.



**Figuras 3, 4 e 5.** Desafio dos 7 dias, tubetes de sal e açúcar e material “o papel dos pais na alimentação”. Elaboração: autoras.



Dos alunos da sétima série, cinco realizaram completamente o Desafio dos 7 dias, enquanto dois realizaram parcialmente. Na oitava série, quatro realizaram todo o desafio e dois de forma parcial. Para aqueles que realizaram todo o desafio, foi entregue o certificado físico e marcadores de página confeccionados pelas estagiárias (Figuras 6, 7 e 8).

**Figuras 6, 7 e 8.** Certificado e marcadores de página artesanais. Elaboração: autoras.



A turma de sétimo ano demonstrou ser mais participativa desde a primeira parte do projeto, incluindo questionamentos provenientes do que foi apresentado, assim como diversas dúvidas sobre alimentação. A turma do oitavo ano demonstrou mais participação na segunda parte da aplicação do projeto, vindo a participar ativamente do Quiz. Os alunos das duas turmas ficaram muito surpresos com a quantidade de sal e açúcar presentes nos alimentos que referiram consumir com certa frequência.

Na literatura, estudos como o de Lima *et al.* (2022) identificaram que os adolescentes consomem conteúdos sobre alimentação, principalmente relacionados a dietas, sendo a *detox* (67,0%), jejum intermitente (59,8%) e *low carb* (26,8%) as mais pesquisadas e conhecidas pelos jovens. Assim como 78,5% dos participantes acreditavam que excluir totalmente o carboidrato da alimentação leva ao emagrecimento e 25,8% afirmaram que já ficaram um longo período sem se alimentar para auxiliar no emagrecimento. Portanto, os temas abordados contemplam pontos que merecem atenção entre esse segmento populacional, visto que a crescente facilidade no acesso às informações relacionadas à nutrição e a valorização de um



padrão estético constroem um campo fértil para o desenvolvimento de insatisfação corporal e comportamentos de risco relacionados, especialmente entre adolescentes.

#### 4. CONCLUSÕES

A atividade de promoção à saúde proposta apresentou uma repercussão positiva. Os alunos demonstraram interesse e surpresa quando abordamos os assuntos do projeto, visto que muitas questões eram desconhecidas ou conhecidas de forma distorcida. Consideramos que as atividades realizadas puderam promover maior autonomia dos adolescentes quanto à alimentação saudável, assim como pensamento crítico quanto à visão de “corpo ideal” compartilhado em massa nas mídias, introduzindo a ideia de que ter saúde, no seu contexto amplo, não está diretamente associado aos padrões estéticos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 2<sup>a</sup> ed. Barueri (SP): Editora Manole, 2019.

BITTAR, C; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n.1, p. 291-308, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpZ6F3YhywBGx5tVLkgx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2023.

DERAM, S. **Pare de insistir em dietas restritivas. Elas não funcionam!** 2021. Disponível em: <https://sophiederam.com.br/dietas-restritivas/>. Acesso em: 14/06/23

LIMA, M. et al. Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 771-89, jul-ago 2022.

RIBEIRO, P. H. et al. Insatisfação corporal: um estudo entre adolescentes brasileiros. **Brazilian Journal of Development**, v.8, n.2, p.10779-10786, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/43947/pdf>. Acesso em: 31 maio 2023.

TOASSA, E. C. et al. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do projeto Jovem Doutor. **Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.**, v. 35, n. 3, p. 17-2, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Official Records Of The World Health Organization**. n. 2. United Nations: Geneva, jun. 1948.