

TECNOLOGIAS E SUAS INFLUÊNCIAS NO CONSUMO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES

TECHNOLOGIES AND THEIR INFLUENCE ON ADOLESCENT FOOD CONSUMPTION

TECNOLOGÍAS Y SU INFLUENCIA EN EL CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS ADOLESCENTES.

Edson Batista dos Santos Júnior:

E-mail: edsonbatista.sjunior@gmail.com

Anne Karoline da Silveira Barros:

E-mail: annekarolsbarros@gmail.com

Arinete Véras Fontes Esteves:

E-mail: arineteveras@ufam.edu.br

Maria Suely de Souza Pereira:

E-mail: pereirasuely@ufam.edu.br

Ramayana Soares da Silva:

E-mail: ramayanasrs@gmail.com

ABSTRACT:

The use of technology has become fundamental in the lives of the population, including adolescents. Spending so much time in front of screens can have consequences, especially on nutrition, which is essential for a good quality of life and helps reduce predisposition to chronic diseases. This is field research, of a qualitative and quantitative nature. It was conducted at a public school in Manaus with adolescents aged 15 to 18. For better analysis, the results were separated into three stages: sociocultural context, technology use, and nutritional profile. In total, 13 students from the school participated in the study. The adolescents demonstrated a very positive view of the role of technology, as they believe social media offers a variety of content that can benefit eating habits. Therefore, this research aims to contribute positively to health promotion and prevention initiatives addressing the harmful effects of excessive screen time and media literacy, paving the way for further research, such as exploring the impact of excessive screen time and audiovisual stimuli and how constant exposure to social media can affect and distort adolescents' reality.

KEYWORDS: Adolescent; Science, Technology and Society; Adolescent Nutrition.

RESUMO:

O uso das tecnologias se tornou fundamental na vida da população, incluindo os adolescentes. Desperder tanto tempo em frente às telas pode gerar consequências, principalmente na alimentação, essencial para uma boa qualidade de vida, ajudando a reduzir a predisposição a doenças crônicas. Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter qualiquantitativo. Realizada em uma escola da rede pública em Manaus, com adolescentes de 15 a 18 anos. Para melhor disposição, os resultados foram separados em três etapas: contexto sociocultural, uso de tecnologias e perfil nutricional, e ao todo, participaram da pesquisa 13 discentes da referida escola. Os adolescentes demonstraram uma visão muito positiva em relação ao papel das tecnologias, pois para eles as redes sociais abrangem uma variedade de conteúdos que podem contribuir beneficentemente para os hábitos alimentares. Assim, esta pesquisa visa contribuir de forma positiva para ações de promoção e prevenção de saúde sobre a nocividade da alta exposição às telas e alfabetização midiática, abrindo margem para novas pesquisas, por exemplo, o impacto da alta exposição a telas e estímulos audiovisuais e como a constante exposição às mídias sociais podem afetar e distorcer a realidade dos adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes; Ciência, Tecnologia e Sociedade; Nutrição do Adolescente.

RESUMEN:

El uso de la tecnología se ha vuelto fundamental en la vida de la población, incluyendo a los adolescentes. Pasar tanto tiempo frente a las pantallas puede tener consecuencias, especialmente en la nutrición, que es esencial para una buena calidad de vida y ayuda a reducir la predisposición a enfermedades crónicas. Se trata de una investigación de campo, de carácter cualitativo y cuantitativo. Se llevó a cabo en una escuela pública de Manaus con adolescentes de 15 a 18 años. Para un mejor análisis, los resultados se dividieron en tres etapas: contexto sociocultural, uso de la tecnología y perfil nutricional. En total, 13 estudiantes de la escuela participaron en el estudio.

Los adolescentes demostraron una visión muy positiva del papel de la tecnología, ya que creen que las redes sociales abarcan una variedad de contenido que puede contribuir beneficiosamente a los hábitos alimenticios. Así, esta investigación pretende contribuir positivamente a las acciones de promoción y prevención de la salud sobre la nocividad de la alta exposición a pantallas y la alfabetización mediática, abriendo camino a nuevas investigaciones, por ejemplo, el impacto de la alta exposición a pantallas y estímulos audiovisuales y cómo la exposición constante a las redes sociales puede afectar y distorsionar la realidad de los adolescentes.

PALABRAS CLAVE: Adolescente; Ciencia, Tecnología y Sociedad; Nutrición del Adolescente.

INTRODUÇÃO

A tecnologia pode ser descrita como um sistema pelo qual a sociedade satisfaz as necessidades e desejos de seus membros (Polo, 2025), e desde o momento em que começou a ser difundida no contexto sociocultural das pessoas, se tornou uma ferramenta essencial. É comum perceber esse mecanismo no cotidiano das pessoas por meio de celulares, tablets, computadores, entre outros. O aumento do uso da tecnologia e da internet fomentou o que hoje se conhece como globalização, que pode ser definida como a diminuição de barreiras entre os países, facilitando a troca cultural.

O aumento dessa comunicação social permitiu a criação das mídias sociais, que são utilizadas principalmente para postar rotina diárias, fotos, vídeos, entre outros; e viabilizar o acesso a diversos outros conteúdos. Alguns dos principais consumidores dessas redes são os adolescentes entre 15 e 18 anos. Nessa perspectiva, um dos fatores negativos em relação a isso é a frequência de publicações e propagandas que podem influenciar pessoas dessa faixa etária, principalmente, em relação ao hábito alimentar, tendo em vista que adolescência é um período marcado por profundas alterações e vários fatores podem influenciar nas escolhas e nos hábitos deles (Matos; Godinho, 2024).

O período da adolescência, que conforme o artigo segundo do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) são aqueles entre 12 e 18 anos (Brasil, 1990), é marcado por diversas mudanças tanto fisiológicas quanto sociais. Assim, não é incomum eles sofrerem influências das mídias sociais e do que é consumido nelas. Essas influências fomentadas pelas redes sociais, impactam nos hábitos familiares, amizades, valores, regras sociais e culturais, condições socioeconômicas e experiências e conhecimentos individuais (Taboga; Santos Júnior, 2021).

O uso da tecnologia se tornou algo fundamental na vida das pessoas, incluindo os jovens. Entretanto pode trazer malefícios ou benefícios dependendo do que se é consumido nas mídias sociais, gerando mudanças inclusive nos hábitos alimentares. A alimentação é um dos fatores

essenciais para uma boa qualidade de vida e a redução da predisposição para contrair doenças comumente associadas a pessoas mais velhas como diabetes e hipertensão, durante a adolescência.

Dessa forma, este estudo se faz essencial como fonte de dados que poderão ser utilizados por profissionais da saúde, como enfermeiros, na elaboração de ações estratégicas que visem a prevenção e a promoção de saúde em relação aos adolescentes e como a utilização de redes sociais podem influenciar em seu consumo alimentar. Outro aspecto fundamental desta pesquisa é que servirá como dados voltados especificamente para os adolescentes da região norte do Brasil, proporcionando um olhar voltado, sobretudo, para os jovens manauaras. Além disso, servir como substrato para outras pesquisas que tiverem um foco similar, porém em outras regiões do país, permitindo uma comparação entre os mesmos e dando margens para futuras pesquisas.

Tendo em vista o exposto, esta pesquisa teve como objetivo analisar a influência do uso da tecnologia no consumo alimentar de adolescentes de 15 a 18 anos de uma escola da rede pública em Manaus. Assim, tem como problema de pesquisa: qual a influência das tecnologias no consumo alimentar de adolescentes?

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, com abordagem transversal. Foi utilizada a análise quali e quantitativo com o objetivo de analisar a compreensão subjetiva a respeito do assunto. A pesquisa qualitativa faz um estudo minucioso das ações sociais, individuais e grupais, tornando possível um exame intensivo dos dados estabelecidos e dos vários pontos de vista apresentados no momento da análise. Assim, enfatizando os significados e a compreensão que os adolescentes atribuem às suas experiências, sobretudo as que implicam na sua saúde (Oliveira; Brasil, Higa, 2024).

Além disso, para as variáveis numéricas foi utilizada a análise estatística descritiva que, segundo Esperón (2017), pode ser conceituada como uma pesquisa que envolve a análise dos números obtidos com o objetivo de obter a resposta à pergunta central do estudo. Dessa forma, os dados quantitativos visam complementar os dados obtidos pela análise qualitativa para melhor interpretação. Foi utilizado o checklist da Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE). O STROBE é uma ferramenta desenvolvida por pesquisadores das áreas de epidemiologia, metodologia científica e estatística para melhorar a qualidade dos relatórios de estudos observacionais. O checklist contém 22 itens, com recomendações específicas para estudos observacionais (Ghaferi; Schwartz; Pawlik, 2021).

O estudo foi realizado em uma Escola Estadual de Ensino Médio da Rede Pública localizada na Zona Centro-sul, no bairro Adrianópolis, da cidade de Manaus - Amazonas, região norte do Brasil. A escola possuía cerca de 15 turmas, do primeiro ao terceiro ano do ensino médio, com alunos de 15 a 18 anos. O ambiente escolar era bem estruturado com uma grande disponibilidade de salas de aula, biblioteca, quadra poliesportiva e laboratórios. A comunidade escolar como um todo foi receptiva e colaborativa com a pesquisa.

A população do estudo foi composta por 480 estudantes, com idades entre 15 e 18 anos, regularmente matriculados na instituição de ensino e distribuídos nas três séries do ensino médio. Para a determinação do tamanho da amostra, foram adotados parâmetros estatísticos de 95% de nível de confiança e 5% de margem de erro, resultando em uma estimativa amostral de 214 participantes.

Foram estabelecidos como critérios de exclusão: a ausência no dia da coleta de dados e o preenchimento incompleto do instrumento de coleta. Após a aplicação desses critérios, a amostra final foi composta por 13 estudantes.

O recrutamento para a coleta de dados foi realizado durante os meses de setembro a dezembro de 2024 na referida escola por meio de visitas com datas previamente agendadas, autorizadas pela direção e pactuadas com os professores. Desse modo, a pesquisadora visitou as salas de aulas nos turnos matutino e vespertino nas quais ela fez uma breve apresentação da pesquisa, bem como seu propósito e, em seguida, foi disponibilizado o link e *QR-code* que permitiu os alunos acessarem o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e o questionário. Aos pais e responsáveis pelos menores de idade foi enviado o convite para assinatura do TCLE por meio de contato (WhatsApp e/ou e-mail), fornecidos pela instituição, o qual continha o link e *QR-code* para que eles assinassem o termo de consentimento. Somente após o consentimento dos responsáveis e assentimento dos adolescentes a coleta foi realizada.

Além disso, foram enviados aos pais, pelos mesmos meios, o arquivo desta pesquisa bem como os instrumentos para que eles tivessem acesso a todas as informações necessárias acerca desta pesquisa previamente. Salienta-se que nesta escola existem alunos com idade maior ou igual a 18 anos e que, portanto, assinaram o TCLE.

O instrumento de coleta de dados foi um formulário eletrônico disponibilizado aos alunos por meio de um *QR-code* contendo perguntas de interesse para a pesquisa em relação ao contexto sociocultural, o uso de tecnologias e perfil nutricional.

Os dados qualitativos coletados foram analisados por meio do método de Bardin (2016) para pesquisas qualitativas. Este método de análise é estruturado das seguintes etapas: (i) pré-análise; (ii) exploração do material e categorização temática; e (iii) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Os dados quantitativos foram analisados de modo descritivo.

Esta pesquisa seguiu as normas técnicas estabelecidas na resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde no que concerne às pesquisas e testes que envolvam seres humanos. Um dos procedimentos é que os participantes sejam esclarecidos sobre o que se trata a pesquisa e seus riscos e benefícios.

Desse modo, a pesquisadora iniciou a coleta de dados mediante anuência da instituição de ensino e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), sob CAAE: 81855224.4.0000.5020. Foram garantidas a manutenção do sigilo e da privacidade de participação e dos dados durante todas as fases da pesquisa, conforme o Item IV.3.e, da Resolução CNS nº. 466 de 2012; item 3.2. da Carta 01/2021-CONEP.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram organizados em três etapas: I – perfil social e escolar dos adolescentes; II – perfil do uso de tecnologias na rotina; e III – perfil nutricional. Na primeira etapa, identificou-se que, entre os participantes da escola avaliada, 30,8% tinham 16 anos; 23,1% tinham 15 e 17 anos; 7,7% tinham 18 anos; e 15,3% optaram por não informar a idade. Quanto à distribuição por sexo, 61,5% se identificaram como do sexo masculino e 38,5% como do sexo feminino. Os dados referentes às características sociais e escolares estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Dados sociais e escolares dos adolescentes.

Sexo	n = 13	%
Masculino	8	61,5
Feminino	5	38,5
Idade (anos)		
15	3	23,1
16	4	30,8
17	3	23,1
18	1	7,7
Não informaram	2	15,3
Séries		
1º ano	7	53,8
2º ano	5	38,5
3º ano	1	7,7
Estrutura familiar		
Nuclear	7	53,8

Monoparental	6	46,2
Meio de Transporte		
Carro	5	38,5
Público	5	38,5
Moto	2	15,3
Caminhando	1	7,7

Fonte: elaborado pelo autor (2025).

De acordo com Martins et al. (2019), os adolescentes da faixa etária dos participantes, frequentemente possuem uma maior autonomia para comprar suas próprias refeições, principalmente aqueles que estão no fim da adolescência aos 17 a 18 anos, sendo mais propensos a ingerir alimentos ultraprocessados ou *fast-foods*, por serem de mais fácil acesso em comparação às refeições completas, como arroz, feijão, verduras entre outros.

A escola onde a pesquisa foi realizada ofertava apenas o ensino médio. Assim, ao se distribuírem os participantes conforme a série, verificou-se que 53,8% cursavam o 1º ano do ensino médio, 38,5% o 2º ano e 7,7% o 3º ano, durante o período de coleta de dados. No que se refere ao contexto familiar, reconhece-se que a família exerce papel fundamental no desenvolvimento dos adolescentes, influenciando, especialmente, os hábitos alimentares. Neste estudo, observou-se um equilíbrio entre os participantes que residiam com ambos os responsáveis (53,8%), caracterizando uma estrutura familiar nuclear, e aqueles que residiam apenas com a mãe (46,2%), caracterizando uma estrutura monoparental.

A família possui um papel fundamental no desenvolvimento dos jovens, influenciando diretamente em vários aspectos. Segundo Leite et al. (2021), em sua revisão sistemática acerca da composição domiciliar e consumo alimentar, morar com ambos os pais foi associado a um consumo alimentar saudável, enquanto adolescentes de famílias monoparentais foram associados a hábitos menos saudáveis, podendo ou não ser de risco. E isso acontece, pois a convivência com ambos os pais está fortemente ligada a um imaginário de fiscalização mais rigorosa do que está sendo consumido, contribuindo para hábitos alimentares mais saudáveis.

Em contrapartida, os jovens de famílias monoparentais acabam sendo associados a uma maior liberdade em relação à alimentação, pois podem acabar possuindo uma maior autonomia no que consomem, optando, muitas vezes, por *fast-foods*. Dessa forma, é notória a influência da dinâmica familiar, impactando diretamente nas escolhas alimentares. Entretanto, não é possível generalizar que jovens de famílias monoparentais sempre terão hábitos alimentares menos saudáveis do que os que residem com ambos os pais, ou vice-versa.

Os principais meios de transporte utilizados também foram identificados, sendo os quatro mais frequentes: carro (38,5%), motocicleta (15,3%), transporte público (38,5%) e deslocamento a pé entre a escola e a residência (7,7%). Na categoria “carro”, foram consideradas tanto as respostas referentes ao uso de veículo próprio dos pais ou responsáveis quanto aquelas relacionadas ao uso de aplicativos de transporte. Por fim, destaca-se que nenhum dos participantes utiliza exclusivamente um único meio de transporte, havendo, por exemplo, indivíduos que combinam o uso de transporte público com aplicativos de transporte.

Os fatores socioeconômicos, como o meio de transporte, podem impactar diretamente no peso dos alunos, e aqueles que se deslocam utilizando automóveis demonstram um risco mais elevado de apresentar sobrepeso em comparação aos que se deslocam caminhando (Dos Santos; Corrêa; Dos Santos Ferias, 2024).

Além da falta de exercícios físicos, os maus hábitos alimentares também podem influenciar diretamente na presença de excesso de peso. Portanto, percebe-se que o fator alimentação não atua sozinho, pois em conjunto com outras características pode acarretar outras consequências, como o sobrepeso e a obesidade.

A segunda etapa deste estudo abordou “o perfil do uso de tecnologias na rotina dos adolescentes”. Foi utilizado o método de Bardin para pesquisas qualitativas e, a partir da análise dos resultados, foi possível obter duas categorias. A primeira intitulada “Contato com as tecnologias”, na qual se podem observar dois códigos: idade e aparelho eletrônico mais utilizado. Por meio desses códigos, foi possível ter uma noção de quando ocorreu o primeiro contato com as telas, qual o aparelho eletrônico mais utilizado por eles e como isso pode facilitar o acesso a conteúdos relacionados à alimentação (Tabela 2).

Lira et al. (2017), reforçam em seu artigo que a atual geração é composta por sujeitos que já nasceram imersos em uma era digital, sofrendo uma exposição às telas desde muito novos. O contato precoce pode influenciar de diversas maneiras, positivas ou não, na relação dos jovens com o mundo real e o virtual, tendo em vista que grande parcela desses adolescentes busca nas mídias referências para si enquanto indivíduos e respostas para questionamentos que ocorrem ao longo da adolescência. Isso pode resultar diretamente na consolidação das tecnologias em seu cotidiano.

E esse contato é estabelecido mediante três dispositivos eletrônicos, principalmente: celular (69,2%), notebook (23,1%) e televisão (7,7%). Segundo uma pesquisa realizada por Oliveira et al. (2016), com cerca de 75 mil adolescentes (12 a 17 anos) de 1.247 escolas, teve como resultado que 56,6% dos jovens relataram realizar as refeições quase sempre ou sempre fazendo uso de TV, computador ou videogame.

Tabela 2 – Perfil do uso das tecnologias na rotina dos adolescentes e hábitos alimentares.

Dispositivos eletrônicos		n=13	%
Celular		9	69,2
Notebook		3	23,1
Televisão		1	7,7
Primeiro contato com as tecnologias (anos)			
<10		9	69,2
≥ 10		4	30,8
Tempo médio de uso por dia (horas)			
≤5		7	53,8
>5		6	46,2
Uso das tecnologias durante as refeições			
Sim		9	69,2
Não		4	30,8
Hábito alimentar diário			
Saudável		5	38,4
Pouco saudável		4	30,8
Má alimentação		4	30,8
Há influência das tecnologias nos hábitos alimentares?			
Não		7	53,8
Sim	Negativa	4	30,8
	Positiva	2	15,4
Há influência das propagandas e informações on-line no hábito alimentar?			
Não		8	61,5
Sim		5	38,5
Busca de informações on-line por alimentos que ajudam a perder peso			
Não		8	61,5
Sim	Alimento saudável	3	23,1
	Receitas fitness	2	15,4
Percepção de relação entre uso da tecnologia e qualidade da alimentação			

Sim	7	53,8
Não	6	46,2
As tecnologias promovem hábitos saudáveis?		
Sim	9	69,2
Não	4	30,8

Fonte: elaborado pelo autor (2025).

Esse comportamento influencia diretamente na alimentação principalmente por dois motivos: o marketing de comidas super calóricas e pela distração gerada pelos estímulos audiovisuais que interferem diretamente na concentração, fazendo com que o adolescente perca o foco na refeição que está realizando e mude sua atenção para as telas. E como um fator de risco relacionado ao segundo motivo, pode ser citado o excesso de peso e o sedentarismo ainda na adolescência.

A segunda categoria, “Perfil do uso das tecnologias” possui três códigos: plataformas mais utilizadas, conteúdos consumidos e tempo gasto. Por meio desses códigos, foi possível constatar as principais plataformas e redes sociais utilizadas, mapear quais foram os conteúdos mais consumidos e identificar a quantidade de tempo gasto em frente às telas.

Por meio das respostas, pode-se identificar as principais plataformas digitais utilizadas, sendo elas: Instagram, TikTok, Spotify e Netflix. Os conteúdos mais consumidos pelos participantes envolvem a vida diária de pessoas famosas, assuntos relacionados ao futebol, fitness, automobilismo, jogos online, fatos históricos, criadores de conteúdos diversos, filmes e aulas sobre diversos conteúdos. Por fim, foi viável determinar o tempo gasto em frente às telas. Dentre as respostas obtidas, a média diária de horas gastas variou de 3 a 12 horas, consumindo algum tipo de conteúdo online.

Do final do século XX ao início do XXI, a internet tornou-se a principal difusora de informações, sobretudo por meio de aplicativos de redes sociais, nos quais, além de notícias, são propagadas tendências de moda, alimentação e rotina, entre outras, a serem seguidas majoritariamente pelos jovens. Nesse processo, são escolhidos modelos e atitudes a serem seguidos, de modo que aqueles que não se conformam às normas estabelecidas nesse ambiente virtual tendem a desenvolver sentimentos de insatisfação consigo mesmos. Isso pode se refletir, principalmente, na imagem corporal e influenciar o comportamento alimentar, levando esses jovens a adotarem dietas divulgadas online, a fim de se encaixarem no modelo considerado ideal na internet (Lopes; Trajano, 2021).

A última etapa aborda “o perfil nutricional” dos participantes e possui três categorias. A primeira categoria intitula-se “Hábitos alimentares e uso de dietas” e tem como códigos: hábitos alimentares, uso de aplicativos de dietas e dietas online. Nesta etapa serão analisados como os

participantes descreveram os próprios hábitos alimentares e se seguiam ou não algum tipo de dieta que eles pesquisaram online.

Em relação aos hábitos alimentares, a maioria descreveu como “saudável” (38,4%), relatando que fazem as três principais refeições: café da manhã, almoço e jantar. Outros descreveram como “pouco saudável” (30,8%), pois consideram que, às vezes, se alimentam bem, e outros descreveram como “mal”, admitindo que, às vezes, se esqueciam de se alimentar ou por possuírem uma alimentação “não muito saudável”.

É fundamental avaliar os aspectos além do que o jovem considera “saudável”, tendo em vista que realizar as três refeições principais não é sinônimo de alimentação saudável. Durante a adolescência, as necessidades nutricionais aumentam devido às fisiológicas, entretanto, ao mesmo tempo, se tornam um grupo nutricionalmente vulnerável devido aos diversos fatores que influenciam diretamente nos hábitos alimentares, como a família, amigos, contextos socioculturais e mídias sociais (Rego; Chaud, 2022). Dessa forma, torna-se necessário avaliar outros contextos que fogem ao da tecnologia, a fim de entender os principais riscos em uma escala maior e formas que previnam os mesmos.

Tratando-se do uso de aplicativos de dietas, a maioria (85%) dos participantes relatou que não faz uso de nenhum tipo de aplicativo voltado para dieta ou alimentação, entretanto, dois (15%) responderam que já fizeram uso, mas por um curto período. Em relação aos planos alimentares ou dietas online, a maioria (69,2%) relatou que não faz uso de nenhum tipo de dieta ou plano alimentar, e os que já fizeram algumas vezes (30,8%) afirmaram que obtiveram bons resultados.

Apesar da baixa adesão demonstrada e dos resultados positivos por parte dos que fizeram, é notório aquilo que foi previamente abordado, o modo como os jovens recorrem ao uso da internet e das mídias sociais em busca de modelos a serem seguidos. Este é um dos exemplos de transformação subjetiva que ocorreu após a ascensão das tecnologias, pois a partir das mídias foi possível a criação das comunidades virtuais, ampliando a socialização através das redes online (Madureira, 2018).

A segunda categoria, “Influência dos dispositivos durante as refeições”, aborda sobre o efeito das tecnologias na percepção dos adolescentes durante as refeições e foi separada em dois códigos.

O primeiro descreve as refeições realizadas com o uso de tecnologias. Verificou-se que 69,2% dos participantes relataram utilizar algum dispositivo eletrônico durante as refeições, enquanto 30,8% afirmaram não fazer uso. Entre os nove adolescentes que utilizavam tecnologias durante as refeições, apenas um (11,1%) relatou comer mais devagar nessa situação. Aqueles que costumam utilizar o celular durante as refeições afirmaram sentir-se muito entediados na ausência

do dispositivo nessas ocasiões. Além disso, observou-se que alguns participantes perceberam que se alimentam mais lentamente quando estão utilizando algum dispositivo eletrônico.

O segundo código aborda as refeições realizadas em momentos desconectados. Entre os participantes que já possuíam o hábito de não utilizar o celular durante as refeições, 38,5% relataram não perceber nenhuma diferença.

Esse tópico é um exemplo de como os estímulos audiovisuais afetam diretamente na forma como os adolescentes perdem a atenção na tarefa que estão realizando e focam naquilo que é mais chamativo. Reforçando que a Internet se tornou um aspecto imprescindível na rotina do ser humano, que ao longo dos anos transformou esse contato de forma intensa, mas sutil e natural. Dessa forma, compreende-se que um dos motivos pelos quais os jovens sentem essa falta é porque já estão acostumados com os estímulos audiovisuais nos quais estão sempre imersos, principalmente aqueles que tiveram um contato precoce com as telas, ainda na primeira infância, ou seja, até os cinco anos de idade (Madureira, 2018).

A terceira categoria, intitulada “Papel da tecnologia nos hábitos alimentares”, aborda como informações on-line, propagandas e outros meios digitais podem influenciar a alimentação dos jovens, tendo sido subdividida em cinco códigos. O primeiro código trata da influência da tecnologia. Observou-se que 53,8% dos participantes não consideram que as tecnologias exerçam algum tipo de influência. Por outro lado, 30,8% reconhecem uma influência positiva, destacando que, por meio da internet, é possível obter informações sobre os efeitos dos alimentos na saúde, bem como pesquisar receitas e diversificar a alimentação. Além disso, 15,4% percebem essa influência de forma negativa, relatando que permanecem entretidos em frente às telas e, por vezes, esquecem de se alimentar.

A partir desse tema, desdobram-se os dois códigos seguintes: propagandas e informações on-line. Em relação às propagandas de alimentos nas redes sociais, 61,5% dos participantes afirmaram não sofrer influência, enquanto 38,5% admitiram ser influenciados, dependendo do tipo de produto divulgado.

No que se refere às informações on-line, os participantes relataram buscar conteúdos relacionados à alimentação, como estratégias para perda de peso, ganho de massa muscular (especialmente entre aqueles que frequentam academias), além de informações sobre alimentação saudável e identificação de alimentos ultraprocessados. Em termos quantitativos, 61,5% afirmaram não realizar esse tipo de busca, enquanto, entre os que a realizam, 23,1% procuram informações sobre alimentação saudável e 15,4% sobre receitas fitness.

Não é imperceptível a influência da mídia, principalmente com as grandes redes de *fast-foods* e bebidas carbonatadas que investem pesado em propagandas a fim de levar mais pessoas a consumirem seus produtos (Dos Santos Santos et al., 2021). Assim, mesmo que de modo sutil,

os adolescentes podem ser influenciados a querer experimentar certo produto e, relacionando isso às mídias sociais, quanto mais popular é um produto, mais os jovens têm o desejo de consumir para se sentirem parte de algo.

O quarto código aborda a “percepção dos adolescentes acerca da relação entre o uso da tecnologia e a qualidade da alimentação”. Observou-se que 46,2% dos participantes afirmaram nunca ter percebido ou refletido sobre essa relação. Por outro lado, 53,8% relataram identificar alguma influência, ainda que limitada, destacando que, por meio de vídeos on-line, têm acesso a informações sobre alimentos considerados saudáveis e a receitas que demonstram interesse em reproduzir.

Os jovens consideraram que a tecnologia, por meio da internet, pode atuar tanto de forma positiva quanto negativa. Por um lado, destacaram que possibilita o acesso a informações sobre a nocividade de determinados alimentos; por outro, apontaram que o uso excessivo pode levá-los a permanecer entretidos diante das telas, fazendo com que, por vezes, esqueçam de se alimentar.

A percepção dos adolescentes acerca da relação entre o uso da tecnologia e a qualidade da alimentação mostrou-se equilibrada entre aqueles que identificam essa influência e aqueles que não a percebem. Entre os que a reconhecem, foi relatado que tal influência ocorre, principalmente, por meio de vídeos on-line e conteúdos informativos sobre alimentação saudável e receitas.

O último código abordou “o papel da tecnologia na promoção de hábitos saudáveis”. Os adolescentes demonstraram uma percepção bastante positiva em relação a esse papel, considerando que as redes sociais oferecem uma variedade de conteúdos que podem contribuir de forma benéfica para os hábitos alimentares. Entre os participantes, 69,2% concordaram que a tecnologia exerce uma influência positiva, mencionando que, por meio da internet, é possível encontrar receitas online, obter mais informações sobre os alimentos que consomem e, além disso, pesquisar sobre exercícios físicos que podem ser realizados em casa. Assim, aliados a uma alimentação saudável, esses recursos podem contribuir para a melhoria de seus hábitos. Por outro lado, 30,8% dos participantes acreditam que a tecnologia não exerce influência significativa nesse aspecto.

Isso promove um papel positivo por parte das tecnologias, pois abrange uma variedade de conteúdos que podem contribuir beneficentemente em hábitos saudáveis. Segundo Alcântara et al. (2019), isso permite aos jovens várias possibilidades que vão desde interações virtuais até o acesso a recursos que até algumas décadas passadas, pareciam improváveis, o importante é saber mediar a forma que é usada a internet e o que é consumido.

Esse recurso tecnológico não pode ser visto apenas negativamente, pois contribui para uma educação em saúde e alfabetização midiática, tendo como principal mediadora a escola.

Portanto, é necessário transitar nesse mundo digital e acompanhar as transformações da sociedade, para fazer o melhor proveito das tecnologias e entender mais sobre o mundo digital em que os jovens estão imersos (Eisenstein, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, o estudo teve como objetivo analisar a influência das tecnologias nos hábitos alimentares de adolescentes. Através dos resultados obtidos, é importante frisar a quantidade de tempo de exposição às telas que chegava a ser quase metade de um dia e a interferência dos estímulos audiovisuais durante as refeições, atuando negativamente. Em contrapartida, atuou de forma positiva, permitindo aos adolescentes explorarem na internet, receitas saudáveis e saber sobre a nocividade de alimentos, principalmente fast-food.

Este trabalho pode contribuir de forma positiva, servindo de dados para ações de promoção e prevenção de saúde abordando sobre a nocividade da alta exposição às telas e alfabetização midiática, não somente dos jovens, mas de seus responsáveis sobre como mediar esse uso das tecnologias, principalmente, aos adolescentes com maior autonomia em relação a sua alimentação, para diminuir o consumo de alimentos super processados, prevenindo doenças como diabetes, hipertensão e obesidade. Abrindo margem para novos estudos, por exemplo, o impacto da alta exposição a telas e estímulos audiovisuais neurologicamente nos jovens; e como a constante exposição às mídias sociais e virtuais podem afetar e distorcer a realidade dos adolescentes, especialmente em sua autoimagem.

Estudos prospectivos poderão trazer resultados mais robustos para a análise do impacto das tecnologias na alimentação dos adolescentes, assim como correlacionar as respostas referidas com as atitudes demonstradas.

Por fim, é possível chegar à conclusão de que a tecnologia age de forma tanto benéfica quanto maléfica, se não for usada de uma forma saudável. É importante sempre ter um olhar atento e humanizado sobre como a internet e o que se consome virtualmente podem afetar as pessoas, principalmente, em uma fase tão vulnerável quanto a adolescência.

Agradecimentos

Ao apoio financeiro recebido da Fundação de Amparo à Pesquisa do Amazonas (FAPEAM) e a Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação da Universidade Federal do Amazonas (PROPESP/UFAM) pelo apoio à iniciação científica.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, C. M. DE. *et al.* Digital technologies for promotion of healthy eating habits in teenagers. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 72, n. 2, p. 513–520, mar. 2019.

BARDIN, L. *Análise do conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, 16 jul. 1990.

EISENSTEIN, Evelyn. Crianças, adolescentes e a era digital: benefícios e riscos. *Revista Acadêmica Licencia&aturas*, v. 11, n. 1, p. 7-14, 2023.

ESPERÓN, Julia Maricela Torres. Pesquisa quantitativa na ciência da enfermagem. *Escola Anna Nery*, v. 21, p. e20170027, 2017.

GHAFERI, Amir A.; SCHWARTZ, Todd A.; PAWLIK, Timothy M. STROBE reporting guidelines for observational studies. *JAMA surgery*, v. 156, n. 6, p. 577-578, 2021.

DOS SANTOS, Josivana Pontes; CORRÊA, Marcelo Tiago Balthazar; DOS SANTOS FARIAS, Edson. O papel do deslocamento passivo na prevalência de gordura corporal em adolescentes. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 18, n. 116, p. 966-973, 2024.

DOS SANTOS SANTOS, Bruna Driele *et al.* A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes The influence of media on eating habits of children and adolescents. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 6, p. 25624-25633, 2021.

LEITE, J. A.; *et al.* Associação entre composição domiciliar e consumo alimentar em adolescentes: uma revisão sistemática. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 16, p. e57485, 2021.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017.

LOPES, P. A.; TRAJANO, L. A. DA S. N. Influência da mídia nos Transtornos Alimentares em adolescentes: Revisão de literatura. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 10, n. 1, p. e20910111649, 2021.

MADUREIRA, B. Do olhar ao fazer criativo no universo das #instafitness. *Polêm!ca*, v. 18, n. 2, p. 87–104, 2018.

MARTINS, B. G.; *et al.* Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 7, 2019.

MATOS, Kelym Alves; GODINHO, Mônica Oliveira Dominici. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, v. 17, n. 4, p. e4716-e4716, 2024.

OLIVEIRA, Ellen Synthia Fernandes de; BRASIL, Christina César Praça; HIGA, Elza de Fátima Ribeiro. Pesquisa qualitativa no contexto da formação ao cuidado em saúde: perspectivas interdisciplinares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 29, n. 08, p. e06122024, 2024.

REGO, Giulia Avino; CHAUD, Daniela Maria Alves. Determinantes do comportamento alimentar na adolescência. *Vita et Sanitas*, v. 16, n. 1, p. 95–111, 2022.

SOUSA, V. D.; DRIESSNACK, M.; MENDES, I. A. C.. An overview of research designs relevant to nursing: Part 1: quantitative research designs. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 15, n. 3, p. 502–507, jun. 2007.

POLO, Daniela Brun. Breves contribuições teóricas de ciência, tecnologia e sociedade para o estudo das interações entre tecnologia, sociedade e educação. *HUMANIDADES E TECNOLOGIA (FINOM)*, v. 60, n. 1, p. 184-194, 2025.

TABOGA, A. L. V.; SANTOS JUNIOR, R. Influência de Redes Sociais na SaúdeMental e Autoimagem de Adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, v. 25, n.1, p. 20-30, 2021.