

## UTILIZAÇÃO E EFEITOS DE MÍDIAS SOCIAIS E APLICATIVOS DE COMIDA NO PADRÃO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES EM UM MUNICÍPIO DO OESTE DE SANTA CATARINA

Ketlin Micheli dos Santos <sup>1</sup>, Jessica Tombini <sup>2</sup>

1. Discente do curso de graduação em Biomedicina, Unoesc, Xanxerê, SC
2. Docente do curso de graduação em Biomedicina, Unoesc, Xanxerê, SC

**Autor correspondente:** Ketlin Micheli dos Santos, ketlynmychellysantos@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A facilidade de acesso à internet e, conseqüentemente, às redes sociais, levam usuários a gastarem horas de seu dia neste tipo de atividade. Isso se observa nos mais diversos públicos, principalmente entre adolescentes e jovens. A utilização demasiada, juntamente com propagandas cada vez mais direcionadas, tornam possível a persuasão da indústria alimentícia aos usuários. **Objetivo:** Com o objetivo de investigar como as mídias sociais e os aplicativos de comida influenciam seus hábitos alimentares, desenvolveu-se este trabalho. **Método:** A pesquisa foi conduzida com adolescentes de 15 a 19 anos, estudantes de uma escola da rede privada no Oeste de Santa Catarina. Trata-se de um estudo transversal de caráter exploratório e descritivo no qual participaram 43 estudantes do ensino. Os dados foram obtidos através de entrevista individual via Google Forms, utilizando formulário semiestruturado específico. Os participantes foram selecionados por amostragem não probabilística, ou seja, por conveniência. Os aspectos éticos foram obedecidos. **Resultados:** Os resultados mostraram que 38,7% dos adolescentes nunca consultaram um nutricionista, o que sugere falta de orientação profissional sobre alimentação para uma parte significativa do grupo. Dos participantes, 43,2% afirmaram fazer suas principais refeições em casa, em horários regulares, sem o uso de aparelhos eletrônicos, o que pode ser considerado um hábito positivo em termos de controle alimentar. Apesar dessa rotina, muitos demonstraram ser influenciados pelas mídias sociais. Cerca de 52,3% dos adolescentes admitiram consumir lanches de baixa qualidade nutricional uma ou duas vezes por semana, sugerindo que a exposição a conteúdos disseminados nas redes sociais pode favorecer o consumo de alimentos menos saudáveis. Isso é corroborado pelo fato de que metade dos adolescentes afirmaram que suas escolhas alimentares são influenciadas por essas plataformas. Por outro lado, 75% dos participantes disseram que nunca seguiram dietas prontas vistas nas redes sociais, indicando resistência a aderir a dietas promovidas online. Contudo, 63,6% dos adolescentes relataram que a exposição a propagandas de alimentos nas mídias sociais os levou a utilizar aplicativos de comida, demonstrando o impacto dessas plataformas no estímulo ao consumo de refeições prontas. **Conclusão:** A pesquisa demonstra que as mídias sociais e os aplicativos de comida têm uma influência substancial sobre os hábitos alimentares dos adolescentes, destacando a importância de intervenções educacionais para promover escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes entre os jovens.

**Palavras-chave:** Perfil alimentar ; Aplicativos de comida ; Adolescentes ; Mídias sociais .

**Agradecimentos:** A autora Ketlin Micheli dos Santos agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.