

## COMPORTAMENTO ALIMENTAR DO PÚBLICO ADOLESCENTE: TENDÊNCIAS ALIMENTARES

Anna Lorena Linhares Ferreira Machado<sup>1</sup>; Julimara Glória Borges<sup>1</sup>; Lorena Bettero Cardoso<sup>1</sup>; Mychelle Belchior de Souza<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicas de Nutrição Faculdade Multivix Nova Venécia/ES

<sup>2</sup>Especialização em Nutrição Clínica, Graduada em Nutrição, Docente Faculdade Multivix Nova Venécia/ES

### RESUMO

O interesse pelo tema surgiu da crescente busca dos adolescentes por dietas rápidas e populares, muitas vezes influenciados pelas redes sociais, visando atender a padrões estéticos. O estudo destaca que as dietas da moda entre adolescentes têm consequências negativas tanto físicas quanto psicológicas, com impactos que podem ser duradouros. Para prevenir essas práticas e promover hábitos saudáveis, é essencial combinar educação, suporte emocional e conscientização sobre os riscos associados a essas tendências alimentares. A pesquisa visa entender essas escolhas impulsionadas por pressões culturais e sociais, destacando a necessidade de conscientizar sobre os riscos e promover abordagens mais saudáveis e personalizadas na alimentação. Assim, esse cenário se agrava pela falta de orientação adequada e pela busca por resultados rápidos, sem considerar os efeitos em longo prazo provocados à saúde dos adolescentes. Desta forma, o objetivo central deste estudo foi analisar a prática da dieta da moda pelos adolescentes, pontuando suas implicações na saúde. A pesquisa bibliográfica foi conduzida de forma criteriosa, utilizando bases de dados acadêmicas como Lilacs, Google Acadêmico, Scielo.

**Palavras-chave:** comportamento; estilo de vida; adolescente; mídia.

### ABSTRACT

Interest in this topic arose from the growing search by adolescents for quick and popular diets, often influenced by social media, aiming to meet aesthetic standards. The study highlights that fad diets among adolescents have negative physical and psychological consequences, with impacts that can be long-lasting. To prevent these practices and promote healthy habits, it is essential to combine education, emotional support, and awareness of the risks associated with these dietary trends. The research aims to understand these choices driven by cultural and social pressures, highlighting the need to raise awareness of the risks and promote healthier and more personalized approaches to nutrition. Thus, this scenario is aggravated by the lack of adequate guidance and the pursuit of quick results, without considering the long-term effects on adolescents' health. Therefore, the central objective of this study was to analyze the practice of fad diets by adolescents, highlighting their implications for health. The bibliographic research was conducted meticulously, using academic databases such as Lilacs, Google Scholar, and Scielo.

**Keywords:** behavior; lifestyle; adolescent; media.

## 1 INTRODUÇÃO

O interesse pelo tema surgiu da crescente busca dos adolescentes por dietas rápidas e populares, muitas vezes influenciados pelas redes sociais, visando atender a padrões estéticos.

Essas práticas, normalmente sem embasamento científico, podem causar sérios danos à saúde física e mental dos jovens, como transtornos alimentares e problemas de autoestima.

As dietas têm se tornado um fenômeno amplamente discutido, especialmente entre os adolescentes, que frequentemente buscam soluções rápidas para emagrecer ou atender a padrões estéticos impostos pela sociedade. Essas dietas são muitas vezes restritivas e sem embasamento científico, que prometem resultados milagrosos em curto espaço de tempo, mas podem trazer sérios riscos à saúde física e mental.

Para Martins (2020) e Silva (2020) o impacto da mídia e das redes sociais intensifica essa busca, criando uma pressão para que os jovens adotem hábitos alimentares que nem sempre são saudáveis ou sustentáveis.

Autores como Dantas *et al.* (2020), Andrade *et al.* (2021) e Cruz, Sousa e Skrivan (2021) discutem amplamente os efeitos adversos das dietas da moda na saúde dos adolescentes, apontando a importância de uma alimentação baseada em ciência e adaptada às necessidades individuais. Essa fundamentação teórica foi essencial para a construção de um embasamento para com suporte as análises a serem realizadas nesta pesquisa.

O estudo destaca que as dietas da moda entre adolescentes têm consequências negativas tanto físicas quanto psicológicas, com impactos que podem ser duradouros. Para prevenir essas práticas e promover hábitos saudáveis, é essencial combinar educação, suporte emocional e conscientização sobre os riscos associados a essas tendências alimentares. Ações intersetoriais envolvendo escolas, famílias, profissionais de saúde públicos e políticas são fundamentais para reverter essa situação e garantir o bem-estar dos jovens.

A pesquisa visa entender essas escolhas impulsionadas por pressões culturais e sociais, destacando a necessidade de conscientizar sobre os riscos e promover abordagens mais saudáveis e personalizadas na alimentação. Assim, esse cenário se agrava pela falta de orientação adequada e pela busca por resultados rápidos, sem considerar os efeitos em longo prazo provocados à saúde dos adolescentes.

Silva *et al.* (2021), Martins (2020) e Soares, Oliveira (2019) enfatizam a necessidade de um entendimento profundo sobre as influências externas que afetam as decisões alimentares dos adolescentes, além de abordar as implicações a longo prazo dessas escolhas.

Considerando a situação, o objetivo do estudo é falar sobre o comportamento alimentar do público adolescente atualmente.

Desta forma, o objetivo central deste estudo foi analisar a prática da dieta da moda pelos adolescentes, pontuando suas implicações na saúde. Para tanto, os objetivos específicos são: demonstrar os aspectos motivadores para a dieta da moda; discutir sobre a dieta da moda no público adolescente; apontar as implicações da dieta da moda a saúde e, por fim, discorrer sobre a importância do plano alimentar individualizado.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 ASPECTOS MOTIVADORES DE TENDÊNCIAS ALIMENTARES**

Os fatores estéticos têm desempenhado um papel central na motivação de adolescentes a aderirem às tendências, Alves e Cunha (2020) destacam que o culto ao corpo magro e esbelto amplamente promovido por plataformas de mídia social, cria um ambiente onde os adolescentes se sentem pressionados a seguir padrões estéticos inalcançáveis com a esperança de alcançar a redução do tecido adiposo.

Andrade *et al.* (2021) ressaltam que, além dos padrões estéticos, a preocupação com a saúde também emerge como um dos principais motivos para os adolescentes se submeterem a aderir a práticas alimentares em buscas de resultados. Muitos jovens acreditam que tais restrições alimentares são uma maneira rápida de melhorar a saúde

física, controlando o peso corporal e evitando doenças. No entanto, a falta de orientação profissional nesse processo aumenta o risco de desenvolvimento de deficiências nutricionais, uma vez que essas dietas costumam eliminar grupos alimentares essenciais por inteiro.

Cruz, Sousa e Skriván (2021), discutem o impacto da mídia na popularização de alternativas alimentares entre os adolescentes. De acordo com esses autores, a disseminação de informações sensacionalistas e promessas de emagrecimento rápido nas redes sociais cria uma falsa expectativa entre os jovens que acabam acreditando que resultados visíveis e imediatos podem ser alcançados sem sacrifícios. Além disso, a ausência de regulação sobre a veracidade das informações publicadas nessas plataformas contribui para mitos e conceitos errôneos sobre alimentação e saúde.

Em relação ao alcance dos influenciadores digitais este é outro fator que impulsiona os adolescentes a aderirem as dietas da moda, Dantas *et al.* (2020) observam que os jovens são fortemente influenciados por personalidades da internet que promovem dietas restritivas como solução rápida para perda de peso. Esses influenciadores geralmente apresentam corpos que seguem os padrões de beleza contemporâneos, reforçando a ideia de que a dieta que adotam é responsável por sua aparência física.

A mídia, conforme apontado por Marques e Dias (2024), desempenha papel relevante na criação de um senso de urgência para a adoção de práticas alimentar, muitas vezes apresentando soluções de emagrecimento como parte de uma narrativa de sucesso e aceitação social. Além disso, Dantas *et al.*, (2020), argumentam que a exposição contínua a conteúdos relacionados a dietas e corpos perfeitos nas mídias sociais intensifica a pressão para seguir tais regimes alimentares, principalmente entre adolescentes que já apresentam preocupações com a própria imagem corporal.

Freitas e Cardoso (2020) enfatizam que a insegurança em relação ao corpo é exacerbada pela exposição constante a imagens de corpos ideais, o que leva os adolescentes a recorrerem á alternativas alimentares como solução rápida para suas frustrações com o próprio corpo. Essa insatisfação corporal, muitas vezes cultivada desde a infância, torna-se um motivador poderoso para a adoção de regimes alimentares que prometem transformação em curto prazo, embora não garantam

sustentabilidade em longo prazo.

Lima *et al.* (2022) analisam a relação entre autoestima e adesão a tendências alimentares, sugerindo que adolescentes com baixa autoestima tendem a buscar soluções rápidas para melhorar sua aparência física. Nesse contexto, as dietas milagrosas surgem como uma saída atraente, pois oferecem a promessa de uma mudança significativa na aparência sem que seja necessário um esforço prolongado. No entanto, esse comportamento frequentemente resulta em um ciclo vicioso de insatisfação e novas tentativas de dietas.

Pereira (2021), acrescenta que o acesso à informação, combinado com a falta de conhecimento sobre nutrição, faz com que muitos adolescentes tomem decisões alimentares baseadas em fontes não confiáveis. Ele argumenta que, em muitos casos, os jovens desconhecem os riscos associados à exclusão de determinados grupos alimentares, o que pode resultar em deficiências nutricionais graves.

Micheletti e Melo (2020) descrevem a influência de amigos e colegas na adesão às dietas da moda. De acordo com os autores, a pressão social exercida pelo grupo de pares pode levar adolescentes a adotarem essas dietas mesmo quando não estão completamente convencidos de seus benefícios. E ainda, a busca por aceitação dentro de um grupo social é fator determinante para que esses jovens sigam tendências alimentares sem questionar suas possíveis consequências.

Martins (2020) alerta para o perigo da falta de informação no contexto das dietas da moda e destaca que muitas dessas dietas são promovidas por pessoas sem formação em nutrição ou ciência alimentar, o que aumenta o risco de que adolescentes adotem práticas alimentares prejudiciais à saúde. No entanto, a falta de evidências científicas para sustentar os benefícios dessas alternativas alimentares é uma questão alarmante, uma vez que os jovens, ao seguir essas orientações, podem comprometer sua saúde em longo prazo.

Para Santos *et al.* (2021) o fenômeno das dietas da moda também está ligado à percepção de controle sobre o próprio corpo. Para muitos adolescentes, a adesão a essas dietas se torna uma forma de exercer controle sobre uma área de suas vidas, principalmente em momentos de insegurança emocional ou social. Pereira (2023), complementa essa ideia, indicando que o desejo de controlar o peso corporal pode ser

exacerbado por sentimentos de inadequação e a busca por aprovação social.

Silva *et al.* (2021) discutem como o marketing das dietas da moda contribui para sua popularização entre os adolescentes, pois as campanhas publicitárias muitas vezes utilizam linguagem persuasiva e imagens atraentes que convencem os jovens de que esses métodos são seguros e eficazes. No entanto, os autores alertam que essas dietas raramente são elaboradas por profissionais capacitados, e seus efeitos em longo prazo não são devidamente considerados.

Martins (2020) e Silva (2020), ressaltam a importância de intervenções educacionais para prevenir a adesão às dietas da moda. Ambas as autoras defendem que a educação nutricional deve ser promovida desde cedo, tanto nas escolas quanto em casa, para que os adolescentes possam tomar decisões informadas sobre sua alimentação.

Soares e Oliveira (2019) afirmam que o desconhecimento sobre nutrição se trata de uma das principais razões pelas quais os adolescentes recorrem a práticas alimentares sem orientação de um profissional. Eles sugerem que, ao promover o conhecimento sobre alimentação saudável, seria possível reduzir o apelo dessas dietas. Tavares (2022) e Soares *et al.*, (2020) sobre essa análise, argumentam que programas de conscientização nutricional podem ajudar a desmistificar as promessas enganosas associadas a soluções milagrosas e incentivar práticas alimentares mais equilibradas.

## 2.2 PÚBLICO ADOLESCENTE E ALTERNATIVAS ALIMENTARES

O público adolescente tem sido cada vez mais influenciado por dietas da moda, a dieta paleolítica, low carb, detox, cetogênica, proteínas, sem glúten/lactose, um fenômeno que se intensifica com a presença massiva das redes sociais e da cultura digital e Alves e Cunha (2020), argumentam que, nessa fase de vida, o desejo de pertencimento e de conformidade com os padrões estéticos vigentes se torna um dos principais fatores que motivam os jovens a aderirem. Para os adolescentes, a busca por aceitação social e validação externa impulsiona o interesse por métodos rápidos de emagrecimento, muitas vezes sem a devida preocupação com os riscos associados.

Segundo Andrade *et al.* (2021) a influência da mídia é um dos aspectos mais determinantes para a adesão dos adolescentes às práticas alimentares sem orientação de um nutricionista. A exposição contínua a imagens de corpos considerados perfeitos e a promessas de emagrecimento rápido molda a percepção dos jovens sobre o que é considerado um corpo saudável e desejável. Essas narrativas midiáticas, amplificadas por influenciadores digitais, reforçam a ideia de que resultados estéticos imediatos são facilmente alcançáveis por meio de práticas alimentares restritivas.

Conforme Cruz e Campos (2023) essa análise indica que a mídia não só incentiva padrões estéticos, mas também propaga informações frequentemente equivocadas sobre alimentação e saúde. O público adolescente, por sua vez, tende a absorver essas mensagens de maneira acrítica, o que resulta em escolhas alimentares baseadas em tendências e não em orientações de especialistas. O ambiente digital, especialmente as redes sociais, cria um espaço de pressão constante, onde as tendências alimentares sobre os aspectos individuais são apresentadas como soluções mágicas para questões de imagem corporal.

A relação entre autoestima e estética é outro aspecto relevante, conforme discutido por Cruz, Sousa e Skrivan (2021), onde os adolescentes, ao enfrentarem inseguranças em relação ao próprio corpo, encontram nas restrições alimentares uma maneira de melhorar sua autoimagem e alcançar padrões de beleza idealizados. No entanto, a adesão a essas práticas alimentares pode levar a um ciclo de insatisfação e frustração, uma vez que os resultados prometidos muitas vezes não são sustentáveis ou realistas em longo prazo.

Para Dantas *et al.* (2020) a falta de informação clara e acessível sobre nutrição é um dos fatores que impulsionam os adolescentes a recorrerem às dietas da moda. Com a ausência de uma educação alimentar adequada, muitos jovens são levados a acreditar que essas dietas são seguras e eficazes, quando, na verdade, podem causar desequilíbrios nutricionais e até mesmo agravar problemas de saúde já existentes onde a desinformação torna-se um problema ainda maior quando associada à influência midiática e à falta de orientação profissional.

Fernandes (2023), Freitas e Cardoso (2020), destacam que a procura por dietas da moda entre adolescentes é alimentada pelo desejo de mudança rápida. A promessa

de resultados visíveis em curto espaço de tempo, combinada com a ideia de que essas dietas são modernas e inovadoras, atrai um público que busca soluções imediatas para questões de peso e aparência. No entanto, essas restrições, além de não oferecerem resultados sustentáveis, muitas vezes implicam em sacrifícios severos, como a exclusão de grupos alimentares essenciais.

Lima *et al.* (2022) observam que, na atualidade, o número de adolescentes que recorrem às restrições alimentares, parcial ou total tem crescido de maneira significativa. A popularidade dessas práticas alimentares se deve, em grande parte, à ampla disseminação de informações por meio de influenciadores digitais, que promovem tais dietas como alternativas viáveis e eficazes. No entanto, os autores chamam a atenção para o fato de que a falta de regulamentação no conteúdo divulgado nas redes sociais pode levar a uma percepção distorcida sobre o que realmente constitui uma alimentação saudável.

Marques e Dias (2024) e Dantas *et al.* (2020) indicam que a pressão estética imposta pela sociedade moderna tem intensificado a procura por essas dietas entre adolescentes. A pressão para manter um corpo dentro dos padrões considerados aceitáveis se torna uma motivação constante para que esses jovens experimentem diferentes planos alimentares. Além disso, a ideia de que a magreza se torna sinônimo de sucesso e aceitação está sendo reforçada por campanhas publicitárias e pela presença massiva de influenciadores digitais.

Martins (2020) afirma que a falta de acompanhamento profissional adequado é um dos principais problemas enfrentados pelos adolescentes que aderem às dietas da moda. Ela sugere que muitos jovens seguem essas dietas com base em informações superficiais, sem considerar as consequências para a saúde em longo prazo. A ausência de orientações nutricionais adequadas pode levar ao desenvolvimento de hábitos alimentares prejudiciais, como a restrição calórica severa ou a exclusão de nutrientes essenciais.

Micheletti e Melo (2020) abordam o impacto das pressões sociais na adesão dos adolescentes as restrições alimentares tidas como milagrosas. Elas argumentam que, em muitos casos, a decisão de seguir essas práticas está diretamente relacionada à busca por aceitação dentro de grupos sociais específicos. A pressão dos pares pode

ser um fator determinante para que os adolescentes sigam regimes alimentares inadequados, na tentativa de se ajustarem às expectativas de seu círculo social.

Pereira (2021) pontua o papel da internet e das redes sociais na disseminação de informações sobre tendências alimentares e que, ao contrário de fontes tradicionais de conhecimento, como médicos e nutricionistas, a internet oferece um fluxo constante de informações muitas vezes não verificadas. Esse ambiente virtual contribui para a adoção de práticas alimentares inadequadas, uma vez que os adolescentes tendem a confiar em fontes não especializadas e em influenciadores digitais.

Santos *et al.* (2021) e Pereira (2023) ressaltam que, além dos fatores estéticos e sociais, a busca por controle sobre o próprio corpo também motiva muitos adolescentes a adotarem dietas da moda. A sensação de poder gerada pela capacidade de controlar o peso e a aparência é um fator atrativo, especialmente em uma fase da vida marcada por inseguranças e mudanças constantes, mas essa necessidade de controle pode se transformar em um comportamento obsessivo, resultando em distúrbios alimentares.

Silva *et al.* (2021) observam que o marketing de regimes é amplamente direcionado ao público adolescente, pois as campanhas publicitárias frequentemente utilizam linguagem persuasiva e visualmente atrativa, prometendo resultados rápidos e sem sacrifícios significativos. Essa abordagem contribui para a popularidade dessas dietas entre os jovens, que muitas vezes não questionam a veracidade das promessas feitas por essas campanhas.

Martins (2020) e Silva (2020) entendem da necessidade de conscientização e ação da educação nutricional para combater a adesão indiscriminada às dietas da moda. Elas argumentam que, ao proporcionar uma base sólida de conhecimentos sobre alimentação saudável, seria possível diminuir o apelo dessas restrições entre os adolescentes, visto que programas educacionais que promovam uma relação saudável com a alimentação são fundamentais para prevenir os efeitos negativos dessas práticas.

Soares e Oliveira (2019) afirmam que, para muitos adolescentes, as restrições alimentares representam uma tentativa de alcançar a aceitação social por meio da conformidade estética. A pressão para se encaixar em padrões corporais específicos leva os jovens a experimentarem diferentes métodos de emagrecimento, mesmo que

não estejam plenamente convencidos de sua eficácia ou segurança.

Tavares (2022) e Soares *et al.* (2020) ressaltam que a educação alimentar e a promoção de hábitos alimentares saudáveis são ferramentas essenciais para combater a disseminação de práticas alimentares entre adolescentes. A adoção de estratégias de conscientização nas escolas e nas redes sociais pode ajudar os jovens a desenvolverem uma visão crítica sobre as promessas de emagrecimento rápido e os padrões estéticos irreais promovidos pela mídia.

### 2.3 IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE

As restrições alimentares têm gerado preocupações crescentes em relação aos seus impactos negativos na saúde, especialmente entre os adolescentes. Alves e Cunha (2020) destacam que a adoção destas práticas, caracterizadas pela redução calórica drástica, pode causar desequilíbrios nutricionais graves. Os adolescentes, em fase de crescimento e desenvolvimento, necessitam de uma alimentação balanceada para sustentar as necessidades metabólicas e energéticas, e a adoção de dietas restritivas prejudica esse processo essencial.

Segundo Andrade *et al.* (2021) a prática de consumir uma quantidade limitada de alimentos, muitas vezes combinados de maneira não usual, pode resultar em deficiências nutricionais. A exclusão de grupos alimentares importantes, como carboidratos ou proteínas, compromete a ingestão de nutrientes essenciais ao desenvolvimento físico e mental. Além disso, a carência de vitaminas e minerais enfraquece o sistema imunológico, deixando os adolescentes mais suscetíveis a doenças e infecções.

A longo prazo, Cruz, Sousa e Skrivan (2021), apontam que restrições alimentares sem orientação de um nutricionista podem causar danos irreparáveis à saúde. A ausência de um equilíbrio nutricional pode afetar diretamente a produção de hormônios, o que pode comprometer o desenvolvimento hormonal dos adolescentes. Esse desequilíbrio causa problemas como atraso no crescimento, irregularidades menstruais e perda de massa óssea, aumentando o risco de osteoporose em idades mais avançadas.

De acordo com Dantas *et al.* (2020) um dos efeitos mais preocupantes das

restrições alimentares aos adolescentes é o impacto negativo sobre a saúde mental. A busca incessante por emagrecimento, motivada pela pressão social, pode desencadear transtornos alimentares, como anorexia e bulimia. Além disso, o sentimento de fracasso ao não atingir os resultados desejados pode gerar frustração e depressão, afetando diretamente a autoestima dos adolescentes.

Fernandes (2023) Freitas e Cardoso (2020), também abordam as consequências psicológicas dessas tendências alimentares, ressaltando que a insatisfação corporal, comum entre adolescentes, é exacerbada pelo fracasso de dietas da moda. A expectativa de rápida perda de peso, quando não alcançada, gera um ciclo de frustração e insatisfação e essa dinâmica prejudica a relação dos jovens com a alimentação e pode levar a uma fixação doentia pelo controle do peso.

Lima *et al.* (2022) indicam que, além das questões físicas e psicológicas, as restrições alimentares promovem o famoso “efeito sanfona” após dieta restrita. E as abordagens para evitar o efeito sanfona são: plano alimentar individualizado, mudança de estilo de vida e acompanhamento profissional. A perda de peso rápida e drástica é frequentemente seguida pelo retorno ao peso inicial ou até maior, devido à falta de sustentabilidade destas práticas. O corpo, ao ser privado de nutrientes, entra em um estado de defesa, desacelerando o metabolismo e acumulando gordura mais facilmente quando a alimentação regular é retomada.

Para Marques e Dias (2024) essa flutuação constante no peso não apenas prejudica o metabolismo, mas também pode desencadear doenças metabólicas. Entre os riscos está o desenvolvimento de resistência à insulina, o que aumenta a probabilidade de diabetes tipo 2. Além disso, o aumento da gordura visceral, associado ao efeito sanfona, pode contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, tornando os adolescentes mais vulneráveis a problemas crônicos no futuro.

Martins (2020) reforça que a adoção de alternativas alimentares com consumo inadequado de alimentos específicos, como as que promovem o consumo excessivo de proteínas ou gorduras, também traz riscos adicionais. Essas dietas podem sobrecarregar órgãos vitais, como os rins e o fígado, e aumentar os níveis de colesterol no sangue. O consumo exagerado de alimentos ricos em gordura saturada e pobre em

fibras também contribui para a formação de placas nas artérias, elevando o risco de hipertensão e outras doenças cardíacas.

De acordo com Micheletti e Melo (2020) além dos danos físicos, o isolamento social é uma consequência frequentemente subestimada sobre certas práticas alimentares. A restrição alimentar severa pode levar os adolescentes a evitarem situações sociais que envolvam comida, o que prejudica o desenvolvimento de habilidades sociais e relacionamentos interpessoais. A pressão para manter a dieta pode causar ansiedade em eventos sociais e distanciar o indivíduo do convívio com amigos e familiares.

Pereira (2021) ressalta que o uso inadequado de suplementos alimentares, muitas vezes promovido em conjunto com essas dietas, é outra prática preocupante entre adolescentes. A crença de que suplementos multivitamínicos podem compensar a falta de nutrientes leva ao consumo indiscriminado e sem orientação médica o que pode sobrecarregar o organismo, gerando efeitos colaterais graves, como problemas renais, hepáticos e até arritmias cardíacas.

Santos *et al.* (2021) e Pereira (2023), apontam que a desinformação sobre os reais efeitos de certos comportamentos alimentares contribui para o aumento de práticas prejudiciais entre adolescentes. A falta de educação nutricional adequada, aliada à promoção irresponsável dessas práticas pela mídia e por influenciadores, resulta em escolhas alimentares equivocadas. Os adolescentes, por confiarem em informações superficiais e não científicas, são levados a acreditar que essas dietas são inofensivas e eficazes.

Silva *et al.* (2021) destacam que, em muitos casos, as dietas da moda promovem uma relação desordenada com a comida. A constante alternância entre restrição e compulsão alimentar gera um ciclo vicioso de culpa e punição, que prejudica o equilíbrio psicológico. Esse comportamento pode evoluir para transtornos alimentares, nos quais o jovem perde completamente a capacidade de se alimentar de forma intuitiva e saudável.

Martins (2020) e Silva (2020), chamam a atenção para o fato de que a adesão às restrições alimentares pode levar à perda de massa muscular em vez de gordura. O organismo, ao ser privado de calorias e proteínas adequadas, começa a consumir os

próprios músculos como fonte de energia. Isso compromete o desempenho físico e prejudica o desenvolvimento corporal, especialmente em adolescentes que estão em fase de crescimento.

Soares e Oliveira (2019) entendem que os efeitos das dietas podem se manifestar não apenas de forma imediata, mas também a longo prazo. A má alimentação durante a adolescência pode gerar consequências que se estendem à vida adulta, como o aumento da predisposição a doenças crônicas associadas a má alimentação na adolescência e o comprometimento da saúde óssea e muscular. Além disso, os hábitos alimentares inadequados adquiridos nessa fase podem perdurar ao longo da vida, dificultando a adoção de uma alimentação saudável.

Tavares (2022) e Soares *et al.* (2020) verificaram que a promoção de uma alimentação equilibrada e baseada em princípios científicos é essencial para evitar as armadilhas de certas práticas alimentares. A educação alimentar, quando inserida no contexto escolar e familiar, pode ajudar os adolescentes a desenvolverem uma visão crítica sobre as promessas de emagrecimento rápido e a adotarem práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

## 2.4 IMPORTÂNCIA DO PLANO ALIMENTAR INDIVIDUALIZADO

A elaboração de um plano alimentar individualizado é essencial para promover o emagrecimento saudável e sustentado (Alves; Cunha, 2020). Um plano estruturado respeita as necessidades específicas de cada indivíduo, levando em consideração fatores como idade, sexo, nível de atividade física e condições de saúde. Ao ajustar a dieta de acordo com as exigências metabólicas de cada organismo, o plano contribui para a perda de peso de forma equilibrada e sem comprometer o bem-estar geral.

Andrade *et al.* (2021) reforçam que um plano alimentar individualizado deve incluir escolhas alimentares equilibradas, favorecendo a ingestão de todos os grupos de nutrientes em quantidades adequadas. A distribuição correta de proteínas, carboidratos e gorduras permite que o corpo funcione de maneira eficiente, mantendo o metabolismo ativo e promovendo a queima de gordura de forma saudável. Além disso, a presença de macronutrientes e micronutrientes na dieta são essenciais para garantir que o corpo

funcione de maneira eficiente. Além de promover energia, saúde óssea e muscular, essa prática protege contra doenças e apoia o metabolismo, ajudando o indivíduo a alcançar bem-estar físico.

Cruz e Campos (2023) explicam que o planejamento alimentar baseado em rotinas e combinações de alimentos permite que o indivíduo atinja seus objetivos de forma eficaz. Ao seguir um plano organizado, o adolescente consegue criar hábitos alimentares saudáveis que facilitam o controle do peso e melhoram a relação com a comida. As combinações de alimentos variados garantem que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas, evitando carências que podem prejudicar o desenvolvimento e o desempenho físico.

Cruz, Sousa e Skrivan (2021) destacam a importância de um plano alimentar que considere as particularidades do metabolismo de cada pessoa. A personalização das refeições garante que o corpo receba a energia e os nutrientes de que necessita, sem sobrecarga de calorias ou déficits nutricionais. Assim, o plano individualizado não só auxilia no controle de peso, mas também promove a saúde em longo prazo, prevenindo o surgimento de doenças metabólicas e cardiovasculares.

Para Dantas *et al.* (2020) uma abordagem adequada para adolescentes deve incluir alimentos que favoreçam o crescimento e o desenvolvimento. A fase da adolescência é marcada por mudanças hormonais e corporais intensas, o que exige uma alimentação balanceada e rica em nutrientes. A ausência de um plano bem estruturado pode resultar em deficiências nutricionais, prejudicando o desenvolvimento físico e mental do jovem.

Fernandes (2023), Freitas e Cardoso (2020) enfatizam que, ao seguir um plano personalizado, os adolescentes são capazes de desenvolver uma relação mais saudável com a comida. A orientação profissional e a escolha consciente dos alimentos ajudam a evitar práticas alimentares extremas, como a adoção de dietas restritivas. Isso sendo pontual para manter a saúde emocional e física em equilíbrio, evitando o desenvolvimento de transtornos alimentares e outros problemas relacionados ao comportamento alimentar.

Lima *et al.* (2022) abordam que o sucesso de um plano alimentar individualizado também depende da consistência e da adaptação às rotinas alimentares. Estabelecer

horários regulares para as refeições, além de selecionar alimentos ricos em nutrientes, ajuda o organismo a manter um ritmo metabólico constante. Isso resulta em uma queima de calorias eficiente e evita episódios de compulsão alimentar, comuns em dietas desorganizadas ou mal planejadas.

Para Marques e Dias (2024) uma abordagem mais precisa e bem elaborada pode ajudar a controlar doenças crônicas não transmissíveis que afetam a saúde do adolescente. O consumo equilibrado de alimentos pode prevenir condições como resistência à insulina, obesidade e hipertensão, que são frequentemente associadas a hábitos alimentares inadequados. Ao incorporar alimentos saudáveis e funcionais na dieta, o plano individualizado contribui para a longevidade e o bem-estar geral.

Martins (2020) aponta que personalizar o plano alimentar também tem impacto no desempenho físico e cognitivo dos adolescentes. O fornecimento adequado de nutrientes melhora a capacidade de concentração, memória e desempenho escolar, enquanto alimentos ricos em energia garantem melhor desempenho em atividades físicas. Dessa forma, o plano personalizado vai além do controle de peso, proporcionando benefícios em múltiplas esferas da vida do adolescente.

Micheletti e Melo (2020) reforçam a importância de incluir alimentos variados como estratégia específica, de modo a evitar deficiências nutricionais. A monotonia alimentar, comum em dietas da moda, pode levar a carências importantes de vitaminas e minerais. Um plano individualizado, por outro lado, garante que o adolescente tenha acesso a uma ampla gama de nutrientes essenciais, que são fundamentais para o funcionamento adequado do organismo e para o fortalecimento do sistema imunológico.

Pereira (2021) ressalta que a introdução gradual de novos alimentos no plano alimentar é uma estratégia eficiente para promover mudanças duradouras nos hábitos alimentares. Ao invés de restrições drásticas, o adolescente é incentivado a adotar escolhas mais saudáveis de forma progressiva, o que facilita a aceitação de uma alimentação equilibrada e reduz o risco de recaídas para hábitos alimentares prejudiciais.

Para Santos *et al.* (2021) e Pereira (2023) o plano alimentar individualizado também deve considerar as preferências e restrições alimentares do indivíduo. Ao respeitar gostos pessoais e necessidades específicas, como intolerâncias alimentares

ou restrições religiosas, o plano se torna mais acessível e sustentável. Essa personalização aumenta as chances de adesão ao longo do tempo, garantindo que o adolescente mantenha uma alimentação saudável de maneira consistente.

Para Silva *et al.* (2021) o plano alimentar se torna uma ferramenta poderosa para o controle do peso de forma saudável. Ao promover um déficit calórico moderado e ajustado às necessidades energéticas do indivíduo, o plano evita a perda de massa muscular, comum em dietas restritivas. Isso permite que o adolescente perca peso de maneira gradual e segura, preservando a integridade muscular e promovendo a saúde metabólica.

Martins (2020) e Silva (2020) também enfatizam que o sucesso do plano alimentar individualizado depende de um acompanhamento contínuo por profissionais de saúde. A evolução das necessidades nutricionais do adolescente deve ser monitorada regularmente, ajustando o plano conforme mudanças no crescimento, nível de atividade física e saúde geral. Esse acompanhamento garante que o plano se mantenha adequado sendo eficaz ao longo do tempo.

Complementam Soares e Oliveira (2019) que a educação nutricional é um componente essencial do plano alimentar individualizado. Ao entender a importância de cada grupo alimentar e os benefícios de uma alimentação equilibrada, o adolescente desenvolve autonomia para fazer escolhas mais saudáveis. Essa educação contribui para a formação de hábitos alimentares que perduram até a vida adulta, promovendo a saúde e prevenindo doenças crônicas.

Tavares (2022) e Soares *et al.* (2020) concluem que o plano individualizado é um instrumento eficaz não só para o controle de peso, mas também para a promoção da saúde em geral. Ao fornecer a nutrição adequada e equilibrada, o plano permite que o indivíduo alcance seus objetivos de forma segura e sustentável, garantindo benefícios duradouros para a saúde física, mental e emocional.

A análise deste estudo apontou que a prática das dietas da moda entre adolescentes pode gerar consequências significativas para a saúde, tanto físicas quanto psicológicas. A adoção dessas dietas, muitas vezes sem orientação profissional, resulta em desequilíbrios nutricionais, perda de massa muscular, e alterações metabólicas, além de comprometer a autoestima e o bem-estar mental dos jovens. O

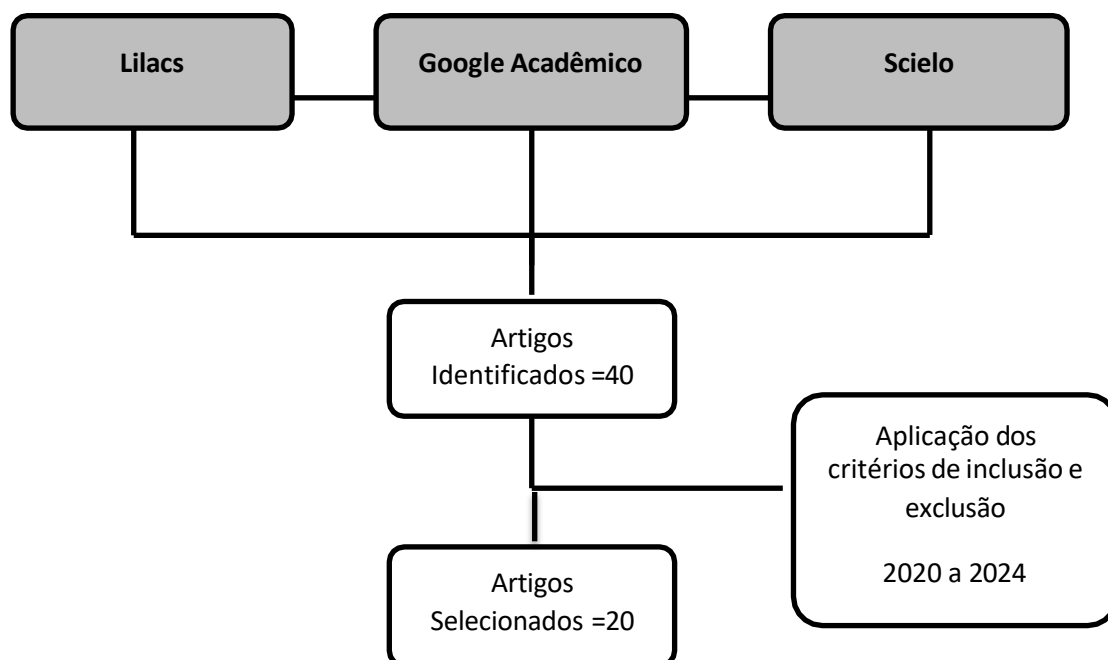
estudo destacou que a pressão estética e a busca por resultados rápidos fazem com que os adolescentes optem por regimes alimentares restritivos, o que acarreta riscos sérios à saúde.

### 3 METODOLOGIA E MÉTODO DA PESQUISA

Para realizar esta pesquisa, adotou-se uma abordagem qualitativa, exploratória e de natureza bibliográfica. O estudo concentrou-se na análise de publicações relevantes já existentes, utilizando como principal referência bibliográfica fontes como artigos científicos, livros, teses e dissertações. Conforme destacado por Gil (2017) a pesquisa bibliográfica permite a coleta e análise de materiais já publicados, que servem como base para aprofundar o conhecimento sobre o tema abordado.

A pesquisa bibliográfica foi conduzida de forma criteriosa, utilizando bases de dados acadêmicas como Lilacs, Google Acadêmico, Scielo Foram aplicados termos-chave relacionados ao tema, como Comportamento, Estilo de Vida, Adolescente, Mídia. Essa seleção permitiu identificar estudos de relevância que abordam as implicações das dietas da moda na saúde dos adolescentes, oferecendo uma visão abrangente sobre os principais efeitos físicos, psicológicos e nutricionais.

**Figura 1:** Fluxograma, Escolha dos Artigos



A partir dessa revisão, realizou-se uma análise crítica dos resultados e metodologias dos estudos encontrados, buscando identificar as principais lacunas e tendências na literatura, além de avaliar a validade e a confiabilidade dos métodos aplicados. A análise crítica também possibilitou a identificação de áreas que demandam análise adicional, oferecendo uma base sólida para futuras pesquisas.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo demonstrou que as tendências alimentares recorrentes entre adolescentes podem acarretar sérios impactos negativos na saúde física e emocional. A mídia tem exercido um papel central ao influenciar esses jovens a perseguirem padrões estéticos irreais e adotarem hábitos alimentares inadequados, o que prejudica o desenvolvimento saudável.

Essa influência tem levado ao surgimento de distúrbios alimentares, deficiências nutricionais e desequilíbrios hormonais, desviando os adolescentes de uma nutrição adequada. Além disso, o estudo destacou as consequências psicológicas das dietas restritivas e da pressão social para se atingir certos padrões de beleza. Esses fatores têm provocado baixa autoestima, ansiedade e insatisfação com o próprio corpo, o que aumenta a predisposição para práticas alimentares radicais.

Portanto, comportamentos como esses podem não apenas levar à perda de peso temporária, mas também ao desenvolvimento de transtornos alimentares e a dificuldade de manter uma relação saudável com a alimentação e o bem-estar mental. Neste contexto, a mídia, ao promover dietas da moda e estilos de vida idealizados, amplifica esses efeitos, especialmente entre os adolescentes.

Além disso, a inteligência artificial facilita o acesso a informações sobre dietas e tendências alimentares, reforçando escolhas inadequadas e promovendo conteúdos que muitas vezes ignoram as necessidades individuais de saúde. Nesse cenário, fake news sobre dietas e saúde têm se tornado uma preocupação adicional, pois disseminam informações enganosas que podem impactar ainda mais a saúde dos adolescentes.

Neste ponto que o papel da família se destaca como fonte educativa essencial,

pois ao serem orientados desde cedo, os adolescentes podem desenvolver um olhar crítico frente a informações falsas, sabendo diferenciar dados confiáveis de promessas milagrosas que circulam na internet. Com o apoio familiar, os jovens têm mais chances de resistir a influências prejudiciais e de tomar decisões alimentares baseadas em ciência e bem-estar.

Por fim, conclui-se que o envolvimento da família, aliado à orientação de profissionais de saúde, como nutricionistas, se torna indispensável para guiar os adolescentes em direção a uma alimentação balanceada e personalizada. Esse comportamento previne os danos causados por modismos alimentares, incentiva uma abordagem consciente à nutrição e fortalece a capacidade dos adolescentes de se protegerem contra *Fake News* e outras fontes de desinformação que comprometem a saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, G.M.; CUNHA, T.C.O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Humanas Sociais e Aplicadas**, Campos dos Goytacazes, v.10, n.27, p.46-62, 2020. Disponível em: [https://www.perspectivasonline.com.br/humanas\\_sociais\\_e\\_aplicadas/article/view/1966/1661](https://www.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966/1661). Acesso em: 14 set. 2024.

ANDRADE, C.A. *et al.* Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, Paraná, v.7, n.5, p.50918-50928, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30119/23720>. Acesso em: 14 set. 2024.

CRUZ, M.C.O.; CAMPOS, L.P.; MAYNARD, D.C. Influência do comportamento alimentar e da imagem corporal na autoestima de indivíduos. **Advances in Nutritional Sciences**, Distrito Federal, v.2, n.1, p.94-105, 2023. Disponível em: <https://ansj.com.br/journal/index.php/1/article/view/29>. Acesso em: 14 set. 2024.

CRUZ, R.M.F.; SOUSA, J.P.; SKRIVAN, A.G. Reflexos da mídia na formação de hábitos alimentares de crianças e adolescentes a nível global—uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**. v.10, n.14, p.e224101421797-e224101421797, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21797>. Acesso em: 14 set. 2024.

DANTAS, R.R. *et al.* Indicadores do ambiente obesogênico e a influência dos estilos parentais no comportamento alimentar em escolares. **Revista Família, Ciclos de Vida**

e **Saúde no Contexto Social**. v.2, p.685-693, 2020. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497965721003/html/>. Acesso em: 13 set. 2024.

FERNANDES, A.R.B. **Perturbações do comportamento alimentar na adolescência**. 2023. Mestrado em Enfermagem na Área de Especialização em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa-ESEL. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/51767>. Acesso em: 14 set. 2024.

FREITAS, N.B.; CARDOSO, K.S. Prática de dietas e risco para transtornos alimentares: Revisando as evidências científicas. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.14, n.88, p.735-744, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1371>. Acesso em: 14 set. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2017. Disponível em: [https://www.academia.edu/48899027/Como\\_Elaborar\\_Projetos\\_De\\_Pesquisa\\_6a\\_Ed\\_Gil](https://www.academia.edu/48899027/Como_Elaborar_Projetos_De_Pesquisa_6a_Ed_Gil). Acesso em: 30 set. 2024.

LIMA, M. *et al.* Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, Lisboa, v.16, n.103, p.771-789, 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2110>. Acesso em: 12 set. 2024.

MARQUES, K.C.M.; DIAS, D.A.M. O impacto das plataformas digitais no padrão alimentar: Uma análise da literatura. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v.13, n.6, p.e13513646126-e13513646126, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/46126>. Acesso em: 14 set. 2024.

MARTINS, S.C. **Vida saudável: perspectiva dos adolescentes em contexto escolar**. 2020. Dissertação em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica. Escola Superior de Enfermagem do Porto. 2020. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/32288>. Acesso em: 14 set. 2024.

MICHELETTI, N.J.; MELLO, A.P.Q. A influência da mídia na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. **Disciplinarum Scientia Saúde**, Santa Maria, v.21, n.2, p.73-87, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3230>. Acesso em: 13 set. 2024.

PEREIRA, A.N. Influência dos meios de comunicação no comportamento alimentar de crianças e adolescentes: uma revisão. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.4, p.16750-16755, 2021. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt->. Acesso em: 13 set. 2024.

PEREIRA, J.A.M. **Comportamento alimentar e perfis de adição à internet em jovens universitários: associações com a consciencialização da aparência física nas redes sociais.** 2023. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Instituto de Psicologia e Ciências da Educação na Universidade Lusíada/Porto. 2023. Disponível em: <http://dspace.lis.ulusiada.pt/handle/11067/7169>. Acesso em: 15 set. 2024.

SANTOS, M.C.Á. *et al.* Estilo de vida: hábitos alimentares e controle de peso em adolescentes. **RENEF**, Montes Claros, v.12, n.18, p.2-13, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/3578>. Acesso em: 12 set. 2024.

SILVA, K.G.S. *et al.* Adolescentes tem fome de que? Fatores determinantes da escolha alimentar. **Research, Society and Development**, v.10, n.9, p. e6610917733-e6610917733, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17733>. Acesso em: 14 set. 2024.

SILVA, P.V.S. **Comportamento alimentar transtornado e sua relação com diferentes componentes da imagem corporal e ansiedade em nutricionistas.** 2020. Tese (Doutorado Universidade de São Paulo). São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59134/tde-18112020-110419/en.php>. Acesso em: 13 set. 2024.

SOARES, J.R.V.; OLIVEIRA, G.F.S. O papel da escola na construção de uma alimentação saudável. **Revista científica multidisciplinar núcleo do conhecimento**, Cuiabá, v.9, n.1, p.176-186, 2019. Disponível em: <https://www.mpmt.mp.br/portalcao/news/766/79647/o-papel-da-escola-na-construcao-de-uma-alimentacao-saudavel/4>. Acesso em: 14 set. 2024.

SOARES, W.D. *et al.* Influenciadores digitais na concepção da estética e nos hábitos alimentares de jovens e adultos. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.14, n.91, p.1391-1396, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1584>. Acesso em: 14 set. 2024.

TAVARES, A.C.P. **A vinculação à mesa A influência da vinculação aos pais e pares, dificuldades de regulação emocional e comportamento alimentar em adolescentes.** 2022. Lisboa. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) Instituto Universitário. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/9091>. Acesso em: 14 set. 2024.