

UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ – UNIVÁS
CURSO DE NUTRIÇÃO

FLÁVIA DE SOUZA FONSECA BARBOSA

O USO DE TELAS POR ADOLESCENTES E O IMPACTO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR

POUSO ALEGRE - MG

2023

UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ – UNIVÁS
CURSO DE NUTRIÇÃO

FLÁVIA DE SOUZA FONSECA BARBOSA

O USO DE TELAS POR ADOLESCENTES E O IMPACTO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR

Monografia apresentada para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso III, como requisito parcial para aprovação no curso de Nutrição, da Universidade do Vale do Sapucaí; orientado pela Profa. Especialista Thaila Romanelli Mokarzel de Mello e coorientado pela Profa. Msc. Camila Blanco Guimarães.

POUSO ALEGRE - MG

2023

FLÁVIA DE SOUZA FONSECA BARBOSA

ALIMENTAÇÃO E EXPOSIÇÃO À MÍDIA COM INFLUÊNCIA SOBRE OS
ADOLESCENTES

Monografia apresentada para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso III, como requisito parcial para aprovação no curso de Nutrição, da Universidade do Vale do Sapucaí; orientado pela Profa. Especialista Thaila Romanelli Mokarzel de Mello e coorientado pela Profa. Msc. Camila Blanco Guimarães.

APROVADO EM 05/07/2023.

Banca examinadora



Orientador(a): Prof.ª Especialista Thaila Romanelli Mokarzel de Mello
Universidade do Vale do Sapucaí



Examinador(a): Prof.ª Cláudia Sette de Tosta de Souza
Universidade do Vale do Sapucaí



Examinador(a): Dra. Edmara Barra dos Santos
Universidade do Vale do Sapucaí

ERRATA

FLÁVIA DE SOUZA FONSECA BARBOSA

O USO DE TELAS POR ADOLESCENTES E O IMPACTO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR

Monografia apresentada para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso III, como requisito parcial para aprovação no curso de Nutrição, da Universidade do Vale do Sapucaí;
orientado pela Profa. Especialista Thaila Romanelli Mokarzel de Mello e coorientado pela Profa. Msc. Camila Blanco Guimarães.

APROVADO EM ____/____/_____.

Banca examinadora

Orientador(a): Prof.^a Especialista Thaila Romanelli Mokarzel de Mello

Universidade do Vale do Sapucaí

Examinador(a): Prof.^a Claudia Sebba de Tosta de Souza

Universidade do Vale do Sapucaí

Examinador(a): Dra. Edmara Barra dos Santos

Universidade do Vale do Sapucaí

Este trabalho de pesquisa é dedicado primeiramente a Deus, que através de sua infinita bondade me capacitou e presenteou com pessoas especiais que me auxiliaram e orientaram em cada detalhe da elaboração deste estudo.

Dedico também à minha família pela paciência e incentivo no decorrer desta caminhada, em especial ao meu esposo e às minhas filhas Isabela e Beatriz pela inspiração ao tema.

AGRADECIMENTOS

A Deus por ser meu criador e mantenedor nesta terra, por me guiar e socorrer nos momentos de dificuldades e me cobrir com a paz que excede todo entendimento.

Ao meu pai (in memoriam) e à minha mãe, ao meu esposo Marcos Marlon, às minhas filhas Isabela e Beatriz e à toda a minha família que com muito carinho e apoio não mediram esforços para que chegasse até esta etapa da minha vida.

Aos alunos do curso de Nutrição da Universidade do Vale do Sapucaí e às pessoas com quem convivi ao longo desses anos, onde formei laços de amizade e compartilhei experiências tornando este período ainda mais marcante na minha formação acadêmica.

E por fim a todos os Professores do curso; mas em especial à Prof.^a Thaila e à Prof.^a Camila pelas orientações e grande desprendimento em nos ajudar com paciência, dedicação e amizade sincera.

Tudo posso Naquele que me fortalece.
(Filipenses 4:13)

RESUMO

Introdução: Em pleno século XXI onde há tantas informações úteis e variadas percebe-se a pouca importância dada ao ato básico de se alimentar e se nutrir verdadeiramente. Com o avanço da tecnologia tudo é feito ao redor dela, incluindo a alimentação que deveria ser um momento separado para sentir o sabor, textura, aroma e cor trazida por ela e com isso colecionando memórias a todos os envolvidos principalmente as nossas crianças e jovens. Considerando a alimentação fundamental para manter qualquer ser humano, sendo o primeiro passo para garantir uma qualidade de vida e bem estar geral, conclui-se que em fase de acelerado crescimento como na adolescência, a nutrição se torna ainda mais essencial, pois dela resulta um desenvolvimento adequado, prevenindo e combatendo doenças, mantendo o peso corporal saudável e um bom desenvolvimento físico e mental. Sabendo-se de todas essas modificações ainda enfrentamos a exposição excessiva às mídias sociais que alteram ainda mais essas mudanças fazendo com que estes jovens tenham acesso livre a propagandas e alimentos prejudiciais à saúde, ditos como práticos e saborosos. Com isso o presente estudo irá analisar como esta exposição altera o hábito alimentar juvenil. **Objetivo:** Analisar a influência das mídias sociais na rotina dos adolescentes (10 a 19 anos) e compreender seus hábitos alimentares. **Métodos:** Estudo quantitativo, descritivo, primário e etnológico, aplicado por meio de questionário a adolescentes em um clube recreativo e uma escola particular, ambos na cidade de Pouso Alegre no sul de Minas Gerais. **Resultados:** Do total de 69 adolescentes entrevistados 60% são do sexo feminino e 40% do sexo masculino, destes 67% efetuam de 3 a 4 refeições por dia sendo 60% realizadas em casa; quanto à companhia no momento da refeição somente 10% relatam estarem sempre sozinhos. Referente à mastigação 67% apreciam o que ingerem sendo que somente 15% alegam se alimentar rápido se comparado a outras pessoas. Nos alimentos processados há alto consumo quanto à fast food (62,3%), doces em geral (40,6%), refrigerantes (47,8%) e sucos artificiais (39,1%). Quanto ao tempo de uso das telas percebemos que 63,8% são limitados pelos pais, 53,6% se alimentam em frente à tela, 60,9% beliscam entre as refeições e 72,5% se consideram ansiosos. **Conclusões:** Os adolescentes se alimentam em sua maioria nas quantidades ideais, mastigação adequada, local da refeição adequada, porém quanto ao consumo de ultra processados encontramos dados preocupantes. Referindo-se ao tempo de exposição às telas, este se mostrou muito acima do recomendado com somente 16% que estão em seu tempo de uso adequado para a idade. Por fim aos que se alimentam diante das telas, realizam-nas em praticamente todas as refeições e a este houve correlação com o hábito de beliscar entre as refeições.

Palavras chaves: Adolescentes. Dependência à internet. Alimentação.

ABSTRACT

Introduction: In the middle of the XXI century, where there is so much useful and received information, one can see the little importance given to the basic act of eating and nourishing oneself officially. With the advancement of technology everything is done around it, including food that should be a separate moment to feel the flavor, texture, aroma and color brought by it and with that collecting memories for everyone involved, especially our children and young people. Considering that food is essential to maintain any human being, being the first step to guarantee a quality of life and general well-being, it is concluded that in a phase of accelerated growth such as in adolescence, nutrition becomes even more essential, as it results in an adequate development, preventing and fighting diseases, maintaining a healthy body weight and good physical and mental development. Knowing all these changes, we still face excessive exposure to social media that further alter these changes and induce these young people to have free access to advertisements and foods that are harmful to health, said to be practical and tasty. With this, the present study will analyze how this exposure changes the juvenile eating habits.

Objective: To analyze the influence of social media on the routine of adolescents (10 to 19 years old) and to understand their eating habits. **Methods:** Quantitative, descriptive, primary and cross-sectional study, applied through a questionnaire, to adolescents, in a recreational club and a private school, both in the city of Pouso Alegre in the south of Minas Gerais. **Results:** Of the total of 69 adolescents interviewed, 60% are female and 40% male; of these 67% have 3 to 4 meals a day, 60% of which are taken at home. alone. Regarding chewing, 67% enjoy what they eat, with only 15% claiming to eat fast compared to other people. In processed foods there is high consumption of fast food (62.3%), sweets in general (40.6%), soft drinks (47.8%), and artificial juices (39.1%). As for the time spent using screens, 63.8% are limited by parents, 53.6% eat in front of the screen, 60.9% snack between meals and 72.5% consider themselves anxious. **Conclusions:** Adolescents mostly eat in the ideal amounts, adequate chewing, adequate meal place, but concerning the consumption of ultra-processed foods, worrying data were found. Referring to the time of exposure to screens, this proved to be much higher than recommended with only 16% who are in their age-appropriate time of use. Finally, those who eat in front of the screens do so in virtually every meal and this was correlated with the habit of snacking between meals.

Keywords: Adolescents. Internet addiction. Food.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Idade dos participantes	29
Gráfico 2 – Quantidade em porcentagem dos sexos dos adolescentes participantes	30
Gráfico 3 – Quantidade das refeições diárias	30
Gráfico 4 - Refeições de maior volume ao longo do dia	31
Gráfico 5 - Locais das refeições diárias.....	31
Gráfico 6 – Realização das refeições diárias	32
Gráfico 7 – Período de maior fome	32
Gráfico 8 - Mastigação	33
Gráfico 9 - Consumo de ultra processados.....	33
Gráfico 10 - Âmbito comportamental	35
Gráfico 11 - Período de ansiedade.....	36
Gráfico 12 - Refeições e tela	36
Gráfico 13 – Período de exposição à tela	37
Gráfico 14 - Concentração.....	37
Gráfico 15 - Se restrito a tela, qual sentimento gerado	38
Gráfico 16 - Tela x sono	38
Gráfico 17 - Qualidade do sono.....	39

LISTA DE SIGLAS

OMS - Organização Mundial da Saúde

CGI.br - Comitê Gestor da Internet no Brasil

DM2 – Diabetes Mellinius

DCV – Doenças Cardio Vasculares

TDAH – Transtorno de déficit de atenção com hiperatividade

LED - Light Emitting Diodes (traduzido por Diodo Emissor de luz)

PAIR - Perda auditiva induzida pelo ruído

LER – Lesões por esforço repetitivo

TCLE – Termo de consentimento livre e esclarecido

TALE – Termo de assentimento livre e esclarecido

CNS – Conselho Nacional de Saúde

TVs – Televisão

CID-10 - Classificação Internacional de Doenças referência à décima versão do documento

DMS-IV - Sistema diagnóstico e estatístico de classificação dos transtornos mentais

Cetic.br - Centro Regional de Estudos para Desenvolvimento da Sociedade da Informação

EI – Escola de intervenção

EC – Escola de controle

PeNSE - Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde

DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. HIPÓTESE	15
3. OBJETIVOS.....	16
3.1 Objetivo geral	16
3.2 Objetivos específicos	16
4. JUSTIFICATIVA.....	17
5. REFERENCIAL TEÓRICO.....	19
5.1 Período da adolescência.....	19
5.2 Puberdade e as mudanças corporais.....	19
5.3 Mídia x saúde.....	21
5.4 Mente x comportamento	22
5.5 Os riscos diversos	23
6. METODOLOGIA.....	26
6.1 Delineamento	26
6.2 Universo e amostra	26
6.3 Critérios de inclusão e exclusão.....	26
6.4 Riscos e benefícios.....	27
6.5 Materiais e métodos	27
6.6 Procedimentos para coletas de dados.....	27
6.7 Análises de dados.....	28
6.8 Procedimentos éticos	28
7. RESULTADOS	29
8. DISCUSSÃO	40
9. CONCLUSÃO.....	44
10. CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS	46
APENDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	54
APENDICE B – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE)	56
APÊNDICE C – FORMULÁRIO DE COLETA DOS DADOS	58

APÊNDICE D – TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL.....	60
APÊNDICE D1 – TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL.....	61
ANEXO A – PARECER SUBSTANCIADO DO CEP	62

1. INTRODUÇÃO

A organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece a adolescência entre 10 e 19 anos e juventude entre 15 a 24 anos. Este princípio nomeia-se adolescentes jovens (de 15 a 19 anos) e adultos jovens (de 20 a 24 anos) (BRASIL, 2007).

A fase da adolescência é definida pelo período de desenvolvimento, onde ocorre uma infinidade de mudanças: físicas, mentais e biopsicossociais. Entre elas as modificações mais marcantes e intensas são as corporais, pois o progresso físico acontece de forma muito forte e acelerada. Isso tudo ocorre com o início da puberdade, período que prepara o ser humano para a maturação sexual e para a reprodução. A puberdade soma um conjunto de mudanças, dentre elas algumas são: a rapidez e pausa do crescimento (estirão); mudanças na formação e proporção corporal que se dá no crescimento esquelético e muscular e redistribuição das gorduras; desenvolvimento de todos os sistemas do organismo em especial o respiratório, circulatório e as características sexuais (BRASIL, 2017).

A internet e as redes sociais ocupam cada vez mais o tempo e a atenção dos adolescentes. Há um mundo exposto por um turbilhão de informações e relacionamentos disponíveis com apenas um clique. A exposição diária a esta tecnologia acaba afetando aspectos psicológicos, emocionais, familiares e biológicos que imperceptível aos olhos destes gera estresse, ansiedade, irritabilidade, frustração, e principalmente o sofrimento psíquico (SANTOS, 2021).

Segundo o Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.BR) entre os maiores grupos de internautas, sendo usuárias assíduas, encontram-se as crianças e os adolescentes de 10 a 15 anos de idade com 90% e de 16 a 24 anos com 97%. (MEDEIROS, 2021).

Estes adolescentes são atraídos pela mídia através de modinhas virtuais que os incentiva a competir por um meio eletrônico cada vez mais moderno ou o simples uso de aplicativos diversos que os levam cada vez mais longe do mundo real, sem contar o aumento de temas sobre aspectos associados à alimentação como dietas de resultado instantâneo, recomendações, tratamentos, fármacos e produtos variados de origem suspeita ante o olhar científico (BOTICA, 2019).

A alimentação saudável é fundamental para manter qualquer ser humano sendo o primeiro passo para garantir uma qualidade de vida e bem estar geral. Em fase de acelerado crescimento e inúmeras modificações como na adolescência a nutrição se torna ainda mais essencial, pois dela resultam um desenvolvimento adequado, prevenindo e combatendo doenças, mantendo o peso corporal saudável e um bom desenvolvimento físico e mental. Atualmente estes jovens vêm aumentando a preferência por consumo de lanches rápidos substituindo assim as grandes refeições principalmente o jantar favorecendo assim a desproporção alimentar. Outro agravante é a falta de variação dos alimentos, o que resulta em cardápios muito calóricos e pouco nutritivos. O consumo destes alimentos impróprios é prejudicial ao crescimento corporal e à maturação (BRASIL, 2017).

Na atual pesquisa, foram pesquisados os hábitos alimentares e a influência do uso de telas nos adolescentes matriculados em um clube recreativo e em uma escola particular da cidade de Pouso Alegre com o objetivo de verificar o impacto desta influência nos hábitos alimentares juvenis.

2. HIPÓTESE

Esperou-se que a amostra apresente uma alimentação fora dos padrões dietéticos estabelecidos para esta fase fortemente associada à influência da mídia e o tempo de exposição à mesma.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar a influência das mídias sociais na rotina dos adolescentes (10 a 19 anos) e compreender seus hábitos alimentares.

3.2 Objetivos específicos

- Analisar a frequência alimentar deste grupo.
- Examinar a exposição diária destes jovens às redes sociais.
- Relacionar o perfil alimentar diante desta exposição.

4. JUSTIFICATIVA

A alimentação é um elemento indispensável para nossa sobrevivência, pois através dela são supridas todas as necessidades básicas nutricionais, sendo divididas em macros e micros nutrientes. Assim como nas demais fases da vida, na adolescência são necessárias quantidades específicas desses nutrientes.

A adolescência é um dos períodos mais desafiados no desenvolvimento humano. O crescimento é subitamente alterado por um rápido aumento na sua velocidade de crescimento, comparado à fase da infância, sendo este o único momento após o nascimento quando a velocidade de crescimento realmente aumenta. Essas mudanças súbitas criam necessidades nutricionais especiais. Primeiro a demanda de nutrientes é maior referente ao aumento no crescimento e desenvolvimento. Segundo, mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares que afetam a ingestão correta de nutrientes e terceiro são associados à participação em esportes, gravidez, realização excessiva de dietas e diversos outros fatores. (MAHAN, 2005).

A ingestão em quantidade correta determinará uma porcentagem considerável do crescimento total do indivíduo e acarretará no desenvolvimento dos órgãos, em especial do sistema respiratório e circulatório, amadurecimento do sistema reprodutor e hormonal, mudanças cognitivas ligadas ao desenvolvimento cerebral, dentre outros. Estas modificações ocorrem na maioria dos sistemas do organismo adolescente acontecendo de forma simultânea, em maior ou menor proporção (SANTROCK, 2014).

O que determinará se este organismo será saudável ou não são os hábitos estabelecidos no ambiente familiar, que de forma geral, são os responsáveis por adquirir, preparar e ofertar os alimentos. Ainda inserido neste âmbito, se observa o local de refeição deste indivíduo, pois ao longo da caminhada na era do modernismo findou o tradicional encontro em volta da mesa, substituído por momentos isolados, dispersos e à frente de diferentes telas. A fase adolescente é recheada por incertezas onde para estes jovens, atitudes infantis não são permitidas e ser adulto ainda não está autorizado, então se inicia a busca pelo autoconhecimento e um local de pertencimento, sendo facilmente atraído para um terreno perigoso, o espaço virtual. Segundo Bittar e Soares (2020), a internet transformou-se em uma ferramenta educativa que determina e ensina pessoas, impondo modelos estéticos determinados pelo lucro gerado ao marketing.

O IBGE (2021) estipula que cerca de 80% dos usuários diários da internet são os adolescentes. Este livre acesso é aproveitado pelas mídias que utiliza da imaturidade destes

para promover produtos diversos empurrando-os em uma enxurrada de propagandas, sendo as mais comuns as dos produtos alimentícios. A independência e autonomia destes jovens fazem-nos ter fácil acesso a alimentos rápidos, práticos e ultraprocessados, pois além destas “vantagens” são mais palatáveis e atrativos.

Os adolescentes, seres em fase de construção da identidade e em busca de um padrão corporal a seguir, se tornam alvo fácil por se sentirem descontentes diante de seu próprio corpo e terem como modelo o “corpo ideal” divulgado nas redes sociais. No âmbito nutricional são mais independentes e iniciam suas próprias escolhas alimentares que em sua maioria são dietas contrárias ao ideal e não os permitem chegar a este modelo que por si só é praticamente inalcançável, tudo pela imaturidade natural desta idade que não os fazem perceber suas pré-disposições, sendo os transtornos um destes fatores. (MAHAN, 2005).

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria até 2022 os transtornos alimentares atingiram cerca de 70 milhões do mundo, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros. Os transtornos mais comuns são a anorexia e a bulimia e apresentam grande porcentagem da população jovem e estes transtornos se resumem em alimentação inadequada e estão diretamente relacionados à distorção da autoimagem, segundo psiquiatras. As mulheres são as mais acometidas por esses distúrbios, sendo a anorexia a de maior incidência no público de 12 a 17 anos e a bulimia se mostrando mais presente no início da vida adulta. Apesar de ser considerada uma doença psicológica, a nutrição atua nas complicações e resoluções clínicas deste paciente (BRASIL, 2022).

E segundo Bloch, o estudo Erica 2016, traz outro dado preocupante em relação ao público adolescente, os índices aumentados de casos de hipertensão Arterial (HA) e obesidade que segundo os resultados, mesmo podendo ter influências socioeconômicas, havendo uma redução da obesidade, diminuiria substancialmente a prevalência de HA, alterando potencialmente o risco cardiovascular em adultos, aliviando assim a saúde pública. Pensando nisso, dá-se a importância da conscientização e incentivo à criação de mais programas de promoção à saúde direcionada aos adolescentes e suas famílias.

5. REFERENCIAL TEORICO

5.1 Período da adolescência

Para um funcionamento perfeito de todo este engenho é necessário nutrição através de uma boa alimentação, afinal maquinário nenhum teria um bom funcionamento e vida útil sendo suprido com “alimentos ruins”.

Assim como nas demais etapas da vida, na adolescência existem necessidades nutricionais específicas desta idade, como a ingestão de uma dieta equilibrada para que as mudanças fisiológicas e o crescimento, especificamente o estirão desenvolvam dentro da normalidade, porém, contrária a esta situação podemos observar que uma alimentação escassa ou inapropriada pode atrasar o crescimento e a maturação sexual (Brasil, 2017).

De acordo com IBGE na Análise do Consumo Pessoal no Brasil (POF 2008-2009) apresentou que os adolescentes ingeriam com mais frequência alimentos sem valor nutricional como macarrão instantâneo, biscoitos recheados, sorvetes, refrigerantes, pizzas, salgados fritos/assados, salgadinhos de pacote e sanduíches enquanto as frutas, legumes e verduras eram consumidos em menor quantidade, isso comparado aos adultos e idosos.

Além deste agravante, nesta fase é habitual a omissão de refeições, especialmente o café da manhã, comprometendo a ingestão de alimentos fontes de nutrientes como, por exemplo, o cálcio e essa inadequação são ainda mais preocupantes aos pré-púberes levando em conta que há crescimento intenso nesta etapa (BRASIL, 2017).

Foi observado que os laticínios também eram consumidos em pequena porcentagem concluindo que a diminuição da ingestão destes alimentos essenciais e com o aumento do consumo de produtos processados e ultraprocessados terão como resultado o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais, estando ainda na juventude. E doenças como Diabetes tipo II, dislipidemias, hipertensão arterial e obesidade que antigamente não havia registros, atualmente tem se tornado cada vez mais comum, originando elevado risco de episódios cardiovasculares, podendo se estender a idade adulta (BRASIL, 2017).

5.2 Puberdade e as mudanças corporais

As necessidades humanas são diversas e evoluem ao longo da vida. Segmentá-las por faixas etárias é uma maneira eficaz de atender às especificidades de cada fase. A

puberdade é um marco importante na adolescência, derivada do latim *pubertate*, que significa idade fértil. A palavra *púbis* (lat.) é traduzida como pelo ou penugem e a puberdade é caracterizada por uma série de transformações corporais. Nas meninas, o broto mamário é o primeiro sinal, seguido pelo surgimento dos pelos pubianos e um estirão de crescimento. Nos meninos, o aumento dos testículos é o primeiro sinal, seguido pelo surgimento dos pelos pubianos, o desenvolvimento do pênis em comprimento e diâmetro, o surgimento dos pelos axilares e um estirão de crescimento. É importante reconhecer e cuidar dessas mudanças com profissionalismo e cuidado. (BRASIL, 2017).

Durante esta etapa crucial de desenvolvimento, o sistema reprodutor, bem como a estrutura óssea e muscular, passa por um processo de amadurecimento. É nessa fase que ocorre a hipertrofia e hiperplasia das células musculares, especialmente nos meninos, o que justifica a sua maior força muscular. Esses fatores são claramente evidenciados e exigem atenção especial para garantir um crescimento saudável e equilibrado (BOTICA, 2019 e BRASIL, 2017).

De acordo com Brasil (2017) o crescimento da estatura é um processo eficiente de mudança da altura de um indivíduo em atribuição do tempo e durante a puberdade. O adolescente cresce um total de 10 a 30 cm (média de 20 cm). A média de velocidade de crescimento máximo durante a puberdade é cerca de 10 cm/ano para os meninos e 9 cm/ano para as meninas, sendo que dentro deste período há momentos de aceleração e desaceleração no crescimento. De modo geral seu desenvolvimento físico encerra com cerca de 20% da estatura final do adulto em um período de 18 a 36 meses. Já o avanço do peso segue uma curva semelhante à da altura. Na juventude, a brevidade do crescimento ponderal vai junto com a do crescimento em altura, com a inclusão final de 50% do peso do maior.

O processo de crescimento é um complexo sistema que envolve a produção de neurotransmissores e hormônios nos circuitos cérebro-corporais de crianças e adolescentes. Para que esse processo ocorra de forma saudável é fundamental que sejam considerados fatores como sono, alimentação e exercícios físicos, além de afeto e atenção positiva. Esses estímulos são essenciais para a construção da personalidade e o desenvolvimento mental, emocional e cognitivo dos indivíduos.

Condições favoráveis de nutrição e estímulos afetivos, como a proteção parental e social, possibilitam o desenvolvimento das potencialidades de saúde da pessoa. Por outro lado, problemas nutricionais e emocionais causados por epidemias, guerras, conflitos, ciclos de pobreza e violência, urbanização, globalização e industrialização, incluindo o uso

de tecnologias de informação e comunicação, podem contribuir de forma positiva ou negativa para os determinantes sociais de saúde ou do desenvolvimento de doenças. É importante que sejam criadas políticas públicas e iniciativas que promovam um ambiente saudável e favorável ao crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes, visando garantir uma vida plena e saudável a todos. (ULIJASZEK et. al., 1998; OMS, 2011; EISENSTEIN, 2013).

5.3 Mídia x saúde

As tecnologias digitais, como computadores, celulares e tablets, têm um grande impacto na formação de hábitos e comportamentos de crianças e adolescentes. Estudos científicos mostram que o uso prolongado de mídias sociais e digitais pode influenciar negativamente o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, levando à obesidade e sedentarismo, bem como comportamentos violentos, tabagismo, consumo excessivo de álcool e outras substâncias entorpecentes. Além disso, pode levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, como depressão, distúrbios de imagem corporal, sono, hiperatividade e problemas de conduta social e sexual. Embora as mídias sociais e digitais não possam ser consideradas como a única causa desses comportamentos de risco, elas exercem uma contribuição significativa. É importante estar ciente dos efeitos negativos que o uso excessivo dessas tecnologias pode ter na saúde mental e física das crianças e adolescentes. (STRASBURGER et. al., 2012)

Os transtornos de sono e a dificuldade em dormir são queixas comuns entre pais e tutores legais de crianças e adolescentes. Uma revisão de literatura com 31 pesquisas revelou uma correlação direta entre esses transtornos e o uso de computadores (94%) ou videogames (84%). É importante estar ciente dessas informações ao monitorar o tempo de tela dos jovens para garantir um sono de qualidade. (HALE; GUAM, 2015)

Os transtornos do sono podem ser um fator contribuinte para a queda do rendimento escolar, juntamente com outros vilões como cansaço, dificuldade de concentração e memória, depressão e sintomas recorrentes de cefaleia e tontura (DWORAK et. al., 2007). É importante ficar atento aos sinais do corpo e buscar ajuda profissional para garantir um sono reparador e um desempenho acadêmico de sucesso.

Nesse sentido, é compreensível que o processo de crescimento cerebral e reorganização cortical ocorram simultaneamente aos ganhos no desenvolvimento corporal e nas funções cognitivas e emocionais. No entanto, é importante destacar que esses

estágios se correlacionam com a progressão das habilidades que crianças e adolescentes adquirem até a maturação completa do córtex pré-frontal, sistema límbico e região hipotalâmica, que ocorre por volta dos 25 anos.

Por isso, é fundamental estabelecer um equilíbrio saudável entre as atividades on-line e outras atividades, como exercícios físicos, alimentação e padrão de sono. Isso ajuda a interromper os ciclos viciosos de liberação de cortisol e dopamina, que estão diretamente relacionados a doenças com um componente tecnológico em crianças e adolescentes (GIEDD, 2008).

Em resumo, é necessário um olhar profissional e cuidadoso para garantir o desenvolvimento saudável de nossas crianças e jovens, levando em conta tanto o aspecto físico quanto o emocional e cognitivo.

5.4 Mente x comportamento

A exposição excessiva a conteúdos violentos em programas de televisão, filmes e videogames tem sido objeto de estudos empíricos que apontam para danos psicológicos em crianças e adolescentes. Além do aumento da agressividade e da naturalização da violência, há riscos de desenvolver ansiedade, depressão, pesadelos, transtornos do sono e comportamentos agressivos. As incidências de redes de intolerância e de pensamentos suicidas também crescem, bem como a dessensibilização ao sofrimento resultante da interação com imagens violentas. Tais estudos reforçam a importância de limitar a exposição a esse tipo de conteúdo para preservar a saúde mental e cognitiva das crianças e adolescentes. (ANDERSON; BUSHMAN, 2001; RICH et. al., 2016).

De acordo com a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2014, 15% dos jovens usuários de internet, com idades entre nove e dezessete anos, afirmaram terem sido vítimas de comportamentos ofensivos na rede nos últimos 12 meses. Dentre esses, 64% relataram que as situações ocorreram em redes sociais, 47% em mensagens instantâneas e 10% em salas de bate-papo. Além disso, 58% dos entrevistados receberam mensagens ofensivas pela internet, enquanto 24% foram mencionados em postagens em redes sociais.

Destaca-se ainda que, entre os usuários de internet entre 11 e 17 anos, houve menções preocupantes a mensagens de ódio (21%), gestos de autoagressão (13%) e conteúdos relacionados ao suicídio (9%). Tais resultados alertam para a importância de se promover um ambiente virtual seguro e respeitoso para os jovens, bem como para a necessidade de se trabalhar a educação digital e o uso responsável da internet.

A falta de privacidade e segurança nas redes sociais, juntamente com o anonimato, tem contribuído para a disseminação e naturalização da violência, especialmente entre jovens provenientes de famílias desestruturadas ou em contextos políticos e culturais complexos (KING et. al., 2007). Desde 1995, a intensificação do uso da internet tem sido objeto de pesquisa, levando à identificação de uma nova forma de dependência tecnológica resultante da interação homem-máquina não química, com indução e reforço comportamentais. Esses estudos apontam para um diagnóstico de dependência do uso da internet como um transtorno do impulso (YOUNG, 2009; YOUNG; ABREU, 2011). Os sintomas incluem o uso excessivo e a não percepção do tempo, desenvolvimento de abstinência, alterações de humor, sentimentos de raiva e tristeza, tolerância e a necessidade de mais horas de uso como mecanismo de recompensa, além de repercussões negativas como conflitos, isolamento social, fadiga e desempenho insatisfatório nos estudos ou no trabalho. Em muitos casos, outros transtornos psicológicos ou psiquiátricos estão presentes, como depressão, transtorno bipolar, transtornos de ansiedade e déficit de atenção ou hiperatividade (TDAH). Alguns estudos também associam os sintomas de dependência da internet com transtornos de aprendizado, como o TDAH, com danos nas funções de inibição da resposta e da memória de execução com déficit cognitivo (NIE et. al., 2016).

5.5 Os riscos diversos

O uso excessivo de dispositivos tecnológicos por crianças e adolescentes tem sido alvo de diversas pesquisas, com relatos alarmantes de problemas de saúde em idades cada vez mais jovens. Entre os riscos associados a esse hábito, destacam-se danos visuais, auditivos, posturais e osteoarticulares, além de uma possível desregulação alimentar. É importante estar atento aos potenciais impactos negativos que o uso excessivo de tecnologia pode ter na saúde dos jovens.

A exposição prolongada às telas de computadores e smartphones pode trazer sérios riscos visuais, como a síndrome do olho seco e erros de refração. Para evitar tais problemas, é importante lembrar-se de piscar regularmente, mantendo a córnea lubrificada e hidratada com as propriedades benéficas das lágrimas. Além disso, a chamada síndrome do olho do computador pode causar dor de cabeça, desconforto ocular, visão dupla e turva, entre outros sintomas (ROSENFELD, 2011). Crianças e adolescentes também podem ser afetados, e ainda há o risco de alterações no ciclo circadiano e transtornos do sono devido à exposição à luz azul das telas ou de lâmpadas

LED, causando a eliminação de melatonina e a diminuição da liberação de HGH, o hormônio de crescimento em um período importante do crescimento. Para evitar tais problemas, é recomendado reduzir o tempo de exposição e evitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir. A adoção de hábitos mais saudáveis pode garantir uma visão mais protegida e um sono mais reparador. (HARVARD MEDICAL SCHOOL, 2015).

O uso excessivo de fones de ouvido em volumes acima do recomendado tem se mostrado prejudicial para a audição de crianças e adolescentes. É importante ressaltar que o nível seguro de volume é de, no máximo, 70 decibéis. A exposição constante e repetitiva a ruídos altos, sem a devida proteção, pode resultar em perda auditiva induzida pelo ruído (PAIR), uma condição irreversível que afeta as células ciliadas do ouvido interno.

Além disso, é necessário estar atento a possíveis dificuldades em perceber sons agudos, como toques de telefone e campainhas, pois essas frequências são as primeiras a serem afetadas. Outros sintomas auditivos, como zumbidos, também podem surgir. Esses zumbidos são considerados ilusões auditivas e podem estar relacionados ao isolamento social ou a dificuldades de interação com familiares e amigos. Portanto, é fundamental conscientizar sobre os riscos do uso inadequado de fones de ouvido e incentivar o uso responsável, respeitando os limites de volume recomendados. A saúde auditiva é um bem precioso que merece nossa atenção e cuidado.

Quando as crianças e adolescentes se sentam de forma desorganizada em cadeiras, poltronas e sofás, ou em carteiras escolares que não são adequadas ao seu tamanho e características físicas individuais, podem acabar enfrentando problemas na coluna cervico-tóraco-lombar. Essa condição é frequentemente associada a queixas de dores no pescoço, ombros e costas. A correção, ou inversão da curvatura da coluna cervical (conhecida como "queda-do-pescoço" ou cabeça projetada para frente em frente à tela do computador), torcicolos (causados pelo pescoço e ombros virados ao atender o celular), cifose acentuada (curvatura para frente), lordose (curvatura para trás), desvios da bacia e dos ombros, rotação do tronco e escoliose (curvatura em forma de "s" da coluna) são problemas posturais comuns. É essencial realizar avaliações posturais especializadas regularmente, além de praticar esportes ou exercícios de alongamento e simetria, para adquirir noções ergonômicas e posicionar-se corretamente ao utilizar um computador. Lesões por esforço repetitivo (LER), tenossinovites, tendinites e cervicobraquialgias (dores musculares irradiadas do pescoço, ombros e braços) após o uso prolongado de

computadores ou videogames também são frequentes (GENTILE et. al., 2004; DEL PELOSO, 2013).

O culto exagerado ao corpo e as expectativas irreais de estereótipos têm sido associados a problemas sérios, como transtornos alimentares, práticas extremas de restrição alimentar, uso de substâncias anabolizantes, exagero nos exercícios físicos, obesidade e sedentarismo crônico (LOUCAS et. al., 2014; QUICK et. al., 2013; RICH et. al., 2002). Segundo a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2014, 14% dos jovens de 11 a 17 anos que utilizam a internet tiveram contato com conteúdos relacionados a transtornos alimentares (CGI. br., 2015a). É importante destacar a seriedade dessas questões e a necessidade de abordá-las de forma profissional.

6. METODOLOGIA

6.1 Delineamento

A presente pesquisa é de natureza quantitativa, descritiva, primária e transversal. Definida como quantitativa por unir os enfoques de formulação do problema havendo a descrição, previsão e explicação. Quanto aos objetivos, trata-se de um estudo descritivo, pois irá descrever as características de uma população, neste caso, os adolescentes, identificar a associação entre fatores, neste caso a alimentação mediante o uso de telas. Considerando o ambiente de pesquisa, a abordagem teórica e as técnicas de coleta e análise dos dados, trata-se de uma pesquisa de campo e levantamento. Pois se procederá, baseado em questionários com a interrogação direta. E por fim, obterá o levantamento dos dados, análise e relatório final. (MARCONI; LAKATOS, 2019).

6.2 Universo e amostra

A coleta dos dados foi realizada na cidade de Pouso Alegre Sul de Minas Gerais, escolhida por conter clube recreativo e escola particular. Optou-se também pela conveniência da acessibilidade aos adolescentes escolhidos como fonte principal de informação. Dos adolescentes abordados, foram entrevistados 69 jovens, compondo a amostra da pesquisa.

6.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídas no seguinte estudo, adolescentes de ambos os sexos, com idade entre 10 e 19 anos, que estavam presente no local da pesquisa nos meses de maio e junho de 2023, que os pais consentiram a participação através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, TCLE (APENDICE A) juntamente com os que aceitaram através da assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, TALE (APÊNDICE B).

Nos critérios de exclusão, foram os indivíduos que não possuíam idade entre 10 e 19 anos e/ou que os pais se opuseram a assinar o TCLE ou os jovens que não aceitaram assinar o TALE, se negando por motivos diversos. Durante a coleta de dados, não houve questionários excluídos.

6.4 Riscos e Benefícios

As pesquisas de forma geral envolvem riscos, apesar de mínimos. Estes riscos envolveriam desconforto ou constrangimento mediante as respostas transcritas nos questionários, contudo como pesquisadora, a autora se atentou em atuar de forma a minimizarem tais riscos (coleta em sala reservada, com linguagem simples e de forma rápida, o preenchimento realizado de forma individual, com formulário sem identificação para que não haja formas de rastreios vinculados às respostas do participante).

Não houve nenhum benefício de caráter financeiro para nenhuma parte envolvida. O benefício principal foi de aspecto científico para o aperfeiçoamento do conhecimento, permitindo futuramente conscientizar sobre a importância da alimentação saudável de forma consciente e ficarem inteirados que as exposições às mídias, poderão influenciar no perfil alimentar desta população.

6.5 Materiais e métodos

Como instrumento da pesquisa foi aplicado um formulário simples, com questionamento referente às práticas e hábitos alimentares e análise da utilização de mídias (APÊNDICE B1). Após a coleta de dados, todo material foi devidamente destruído para manter absoluto sigilo das informações protegendo assim a integridade física, moral e psicológica dos participantes.

6.6 Procedimentos para coletas de dados

Previamente foi feito um contato diretamente aos responsáveis dos locais solicitando autorização e assim fornecida e assinada o termo de anuência institucional, que permitiu a entrada no local para coleta de dados (APÊNDICE C e C1). Foram procurados os responsáveis pelos adolescentes, através de contato direto com os diretores dos locais, onde houve exposição do propósito, objetivos e conteúdo do referido estudo. Após concordarem em participar, foi solicitada a assinatura do TCLE. Em seguida, os sujeitos de pesquisa foram convidados a preencher o TALE e o questionário de coleta de dados, ambos no ambiente escolar. Os jovens com 18 anos completos receberam o convite verbal

e aos que aceitaram participar a formalização foi realizada através da assinatura do TCLE. Iniciando se assim a coleta de dados.

Com relação às questões relacionadas aos alimentos, foram utilizados como referência o “Guia alimentar para a população brasileira”: ultraprocessados (refrigerante, suco industrializado, doces/guloseimas, fast food – lanche, pizza, porções), exemplos citados na página nº41 e escolhido de forma aleatória.

6.7 Análises de dados

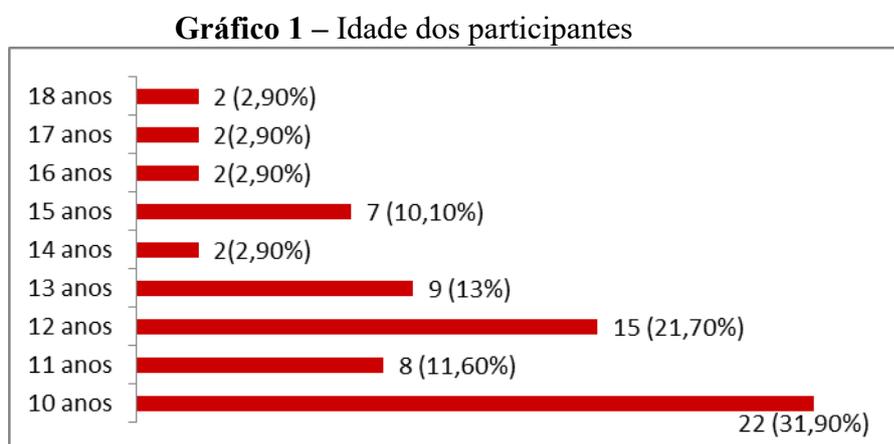
Com os dados tabulados no Microsoft Excel 365 e submetidos à análise estatística, as variáveis quantitativas serão classificadas através de medidas de tendência central e para variáveis categóricas, frequência absoluta e relativa. A análise dos dados foi feita com o programa Statistical Package for the Social Sciences, inc. (SPSS) Chicago, USA, versão 26.0. O nível de significância utilizado como critério de aceitação ou rejeição nos testes estatísticos é de 5% ($p < 0,05$). Os dados foram apresentados como média \pm desvio padrão quando variáveis em distribuição normal ou mediana e intervalo interquartil se a distribuição da variável não for normal. O teste de correlação ordinal de *Spearman* é utilizado para avaliar as correlações de acordo com a distribuição das variáveis. As frequências serão comparadas aplicando-se o teste qui-quadrado e os testes t-student utilizados para as comparações estatísticas das variáveis paramétricas e para variáveis não paramétricas os testes de Mann-Whitney, Wilcoxon e Kruskal Wallis.

6.8 Procedimentos éticos

Essa pesquisa seguiu as determinações da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que define os procedimentos éticos para a pesquisa em seres humanos. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa sob o parecer 5.683.077 (Anexo A).

7. RESULTADOS

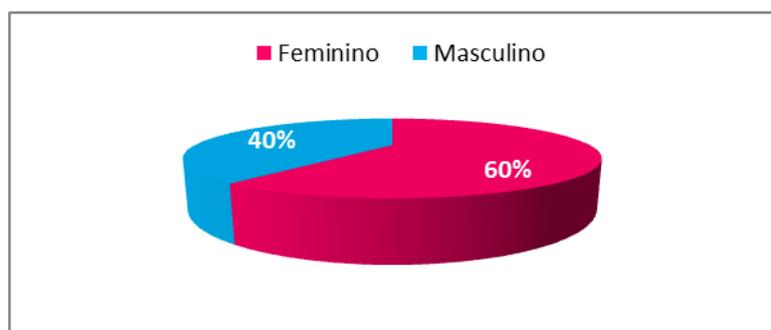
O gráfico 1 apresenta a faixa etária dos adolescentes entrevistados.



Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

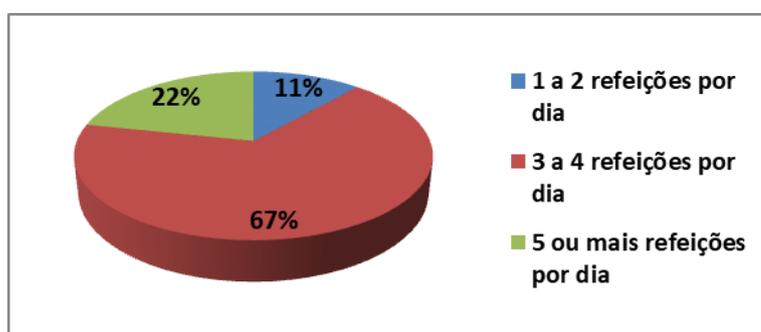
Foi percebido que 22 adolescentes entrevistados relataram a idade de 10 anos representada por 31,9% do total da amostra, sendo este o maior registro. Outros 8 participantes relataram a idade de 11 anos representado por 11,6% da amostra, outros 15 participantes relataram a idade de 12 anos representado por 21,7% da amostra, sendo este o segundo maior registro referindo se a quantidade de entrevistados. Outros 9 participantes relataram a idade de 13 anos representado por 13,0% da amostra, outros 2 participantes relataram a idade de 14 anos representado por 2,9% da amostra, outros 7 participantes relataram a idade de 15 anos representado por 10,1% da amostra, outros 2 participantes relataram a idade de 16 anos representado por 2,9% da amostra, outros 2 participantes relataram 17 anos de idade representado por 2,9% da amostra e por fim outros 2 participantes relataram a idade de 18 anos representado por 2,9% da amostra, não havendo registro de nenhum adolescente com 19 anos de idade, sendo um total de 69 indivíduos entrevistados.

Quanto à classificação do sexo dos participantes, percebe se que em sua maioria são do sexo feminino com 42 participantes, sendo 60,3% da amostra e do sexo masculino com 27 participantes com 39,7% da amostra, conforme apresentado em gráfico á seguir:

Gráfico 2 – Quantidade em porcentagem dos sexos dos adolescentes participantes

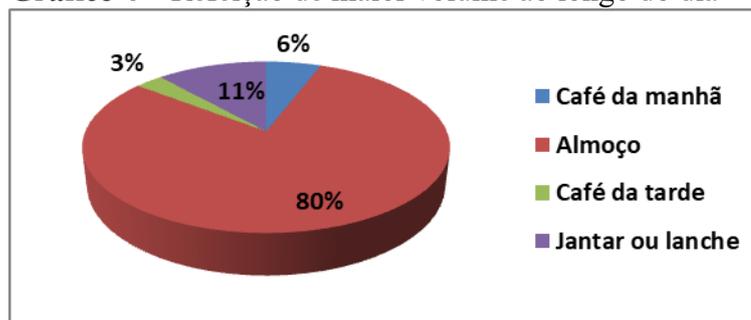
Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Em relação aos hábitos alimentares dos adolescentes foi se questionado a quantidade das refeições realizadas por dia, onde 66,7% afirmaram realizar de três a quatro refeições por dia e 21,7% afirmaram ser de cinco vezes ou mais por dia, ambos com o resultado ideal, sendo no mínimo três refeições e um lanche por dia, segundo a recomendação do “Guia de alimentação saudável para adolescentes” , (CASTRO, 2020). Porém ainda houve um resultado preocupante, mesmo sendo em sua minoria, com 11,6% respondendo efetuar refeições de 1 a 2 vezes por dia, conforme representado no gráfico a seguir.

Gráfico 3 – Quantidade das refeições diárias

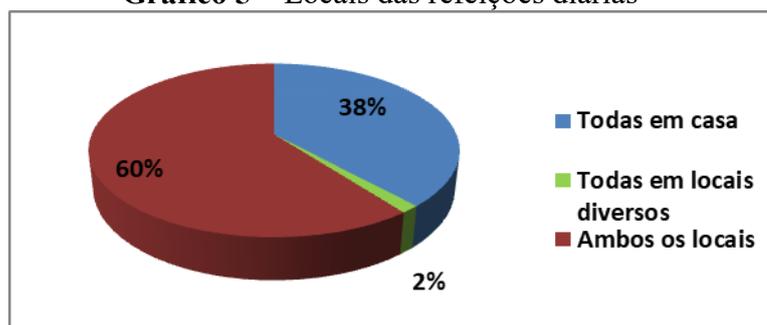
Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Acerca do volume ingerido por estes jovens questionou se quais refeições possuem o maior volume ao longo do dia. Entre os adolescentes entrevistados, 5,8% relataram ser o café da manhã a refeição de maior volume, já 79,7% relatam que o almoço é a refeição de maior volume, sendo este o maior registro, 11,6% relataram ser o jantar ou lanche a refeição de maior volume e com 2,9% relataram ser o café da tarde a refeição de maior volume do dia, os resultados estão apresentados no gráfico 4.

Gráfico 4 – Refeição de maior volume ao longo do dia

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

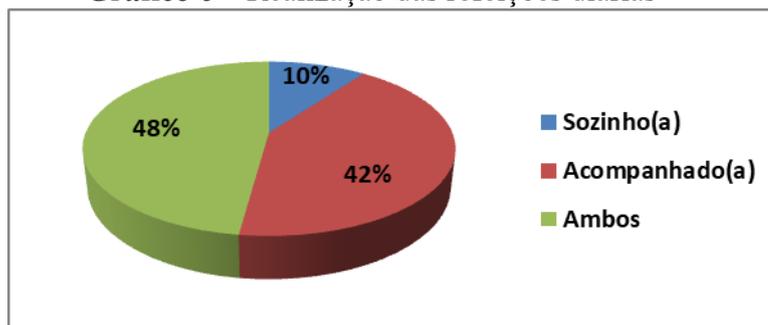
Sobre os locais das refeições diárias destes jovens, considerando que há possibilidade de realizá-las todas em casa, todas em locais diversos como restaurantes, lanchonetes, escola e etc., ou todas em ambos os locais, os valores são apresentados no Gráfico 5 a seguir:

Gráfico 5 – Locais das refeições diárias

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Como visto, a grande maioria dos adolescentes, 60% de todos os entrevistados, apresentou que se alimentam em ambos os locais, ou seja, alguns dias em casa e outros em locais diversos e 38% dos entrevistados apresentaram realizar todas as refeições em casa, somente 2% afirmaram realizar todas em locais diversos.

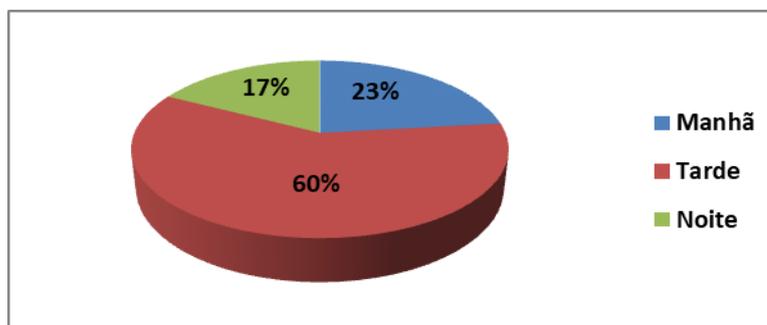
Já no gráfico 6 é apresentada a forma com que estes adolescentes se alimentam, quanto à companhia no momento da refeição.

Gráfico 6 – Realização das refeições diárias

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

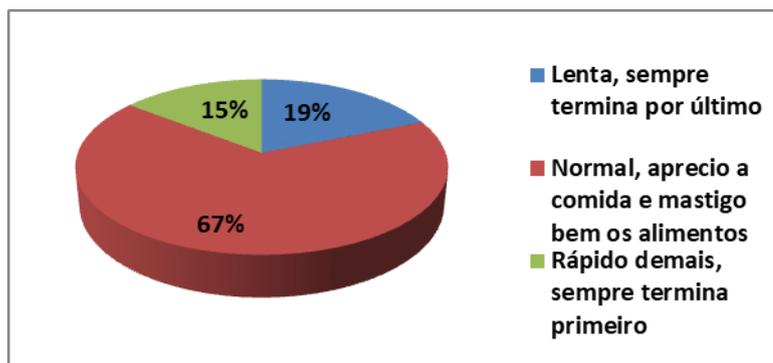
Nota-se que estes jovens, em sua maioria 48%, apresentam o costume de fazer suas refeições em ambas as situações: alguns dias se alimentam sozinhos e em outros se alimentam com companhia sendo que a ligeira maioria com 42% apresentou efetuar as refeições acompanhadas e uma minoria de 10% apresenta efetuar as refeições sozinhas.

Sobre o período do dia em que os entrevistados apresentaram sentir mais fome, foram percebidos que 60% dos adolescentes relataram sentir no período da manhã, outros 23% relataram ser no período da tarde e 17% relataram ser no período da noite, conforme apresentado no gráfico 7 a seguir:

Gráfico 7 – Período de maior fome

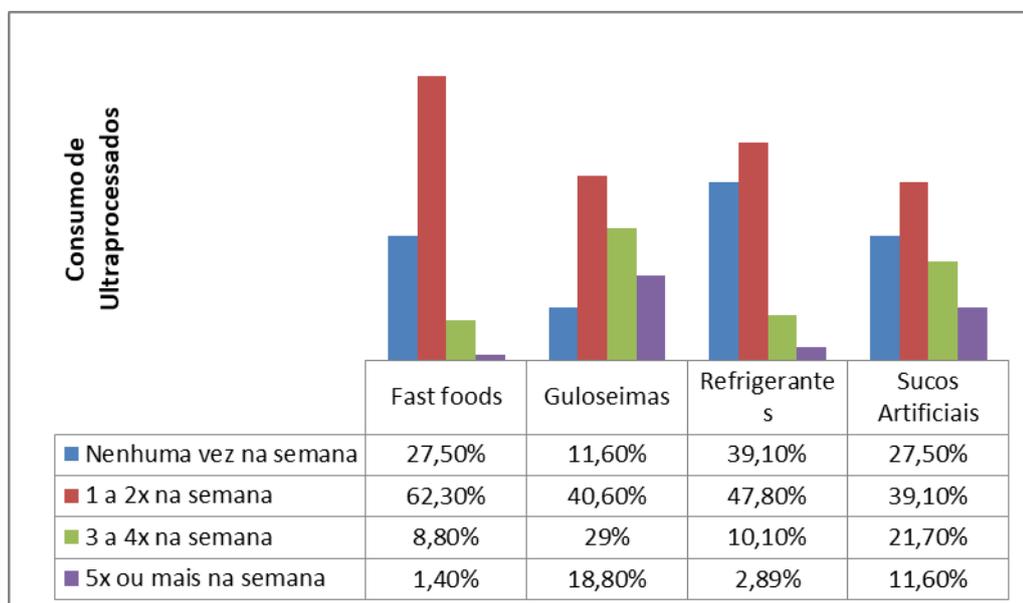
Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Em relação à mastigação foi percebido que 67% sentem mastigar de forma normal pois apreciam a comida e mastigam bem os alimentos, já 19% sentem que em relação às outras pessoas sempre terminam a refeição por último e 15% sentem que terminam rápido demais em relação às outras pessoas, pois são sempre os primeiros a terminarem e os resultados estão apresentados a seguir no Gráfico 8.

Gráfico 8 – Mastigação

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Quanto ao consumo dos produtos ultra processados, que segundo classificação do “Guia Alimentar Para a População Brasileira”, devem ser evitados ao máximo e substituídos pelos alimentos in natura ou minimamente processados, houve registros preocupantes quanto a este alto consumo de alimentos de pacote (BRASIL, 2014), como apresentados no Gráfico 9, a seguir:

Gráfico 9 – Consumos de ultra processados

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Como visto a grande maioria dos adolescentes, 62,30% do total dos entrevistados apresentou o consumo de fast-foods caracterizados como lanches, pizzas, porções e etc. de uma a duas vezes na semana, sendo este o maior registro no gráfico trazendo consigo

uma porcentagem preocupante, como citado anteriormente. Já neste caso os outros 27,50% afirmam não consumir este tipo de produto em nenhum dia da semana, esta é uma porcentagem relevante positiva, já os outros 8,80% afirmam consumir de três a quatro vezes na semana e somente 1,40% afirmam consumir cinco vezes ou mais por semana.

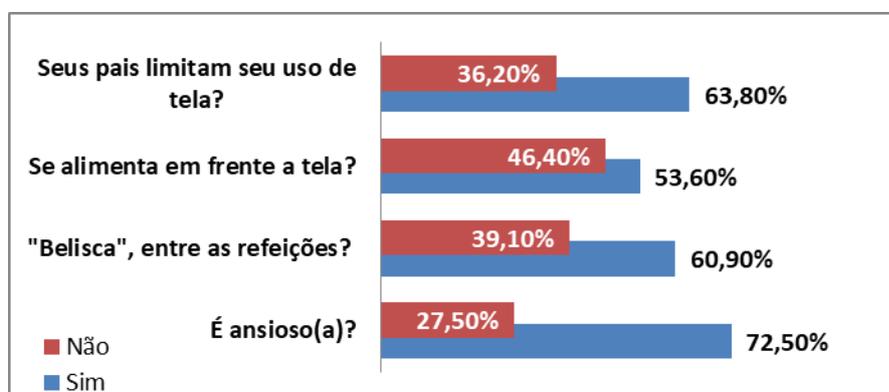
Quanto à verificação do consumo das guloseimas caracterizadas por chocolates, balas e outros doces em geral, foram apresentados 40,60% consumindo de uma a duas vezes na semana, outros 29% consumindo de três a quatro vezes na semana e outros 18,80% consumindo de cinco ou mais vezes na semana sendo que todos os valores citados são porcentagens consideráveis e preocupantes. Por fim 11,60% afirmam não consumir este tipo de alimento em nenhum dia da semana.

Acerca do consumo de refrigerantes, praticamente metade dos adolescentes entrevistadas 47,80%, apresentaram consumo de uma a duas vezes na semana, outros 39,10% apresentaram não consumir este tipo de bebida em nenhum dia da semana, outros 10,10% apresentaram consumo de três a quatro vezes na semana e os outros 2,89% com consumo de cinco ou mais vezes na semana.

Já a ingestão semanal dos sucos artificiais caracterizados por sucos de caixinha e sucos em pó ou de saquinho, apresentou o consumo de 39,10% sendo de uma a duas vezes por semana, outros 27,50% apresentaram não consumir este tipo de produto, outros 21,70% apresentaram consumir de três a quatro vezes por semana e outros 11,60% restantes, apresentaram o consumo de cinco vezes ou mais na semana.

Conclui-se que de forma geral os entrevistados possuem bastante acesso a estes tipos de produtos ultra processados, necessitando de atenção e conscientização quanto aos malefícios causados por estes altos consumos.

Em relação ao âmbito emocional e comportamental destes jovens, ao ser questionado sobre a restrição dos pais quanto ao uso de tempo de tela, se eles estão habituados a alimentar-se em frente à tela ou se auto avaliam como pessoas ansiosas e que possuem o hábito de “beliscar” entre as principais refeições, foram apresentados dados interessantes nesta inter-relação conforme demonstrado no gráfico 10.

Gráfico 10 – Âmbito comportamental

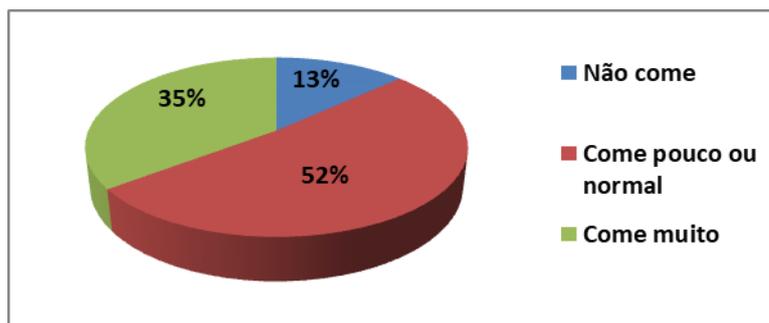
Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Mais da metade dos adolescentes entrevistados relatou serem limitados pelos pais quanto ao uso de telas, de forma geral, caracterizadas como celulares, TVs, computadores ou notebooks e etc., isso com 63,80% dos participantes, já 36,20% relataram obter acesso liberado para uso de telas. O uso de telas no momento das refeições também demonstrou ser rotineiro para 53,60% dos adolescentes enquanto 46,40% negou o uso no momento das refeições.

Em relação ao hábito de beliscar entre as refeições, ou seja, ingerir poucos alimentos ao longo do dia, além do horário estipulado para uma refeição completa, foi percebido que a maioria dos entrevistados com 60,90% afirmaram possuir este hábito e 39,10% negaram beliscar entre as refeições, como apresentado no gráfico acima.

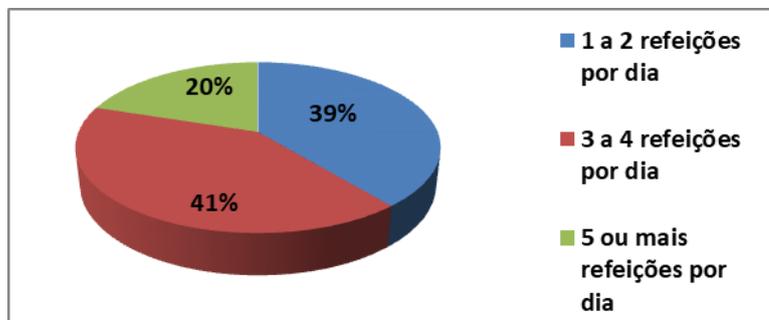
Outro dado preocupante é a afirmação destes jovens em se considerarem pessoas ansiosas, onde 72,50% dos entrevistados expuseram esta afirmação e uma minoria com 27,50% negam se considerarem nesta condição.

Ainda sobre a ansiedade foi-se questionado aos adolescentes qual o grau atribuído à fome quando este se sente ansioso e 52% afirmaram se alimentar normalmente, não sentindo que esta fase interfira, outros 35% afirmaram comer mais quantidade que o habitual e os outros 13% afirmaram que não sentem fome neste período, conforme demonstrado a seguir no Gráfico 11.

Gráfico 11 – Período de ansiedade

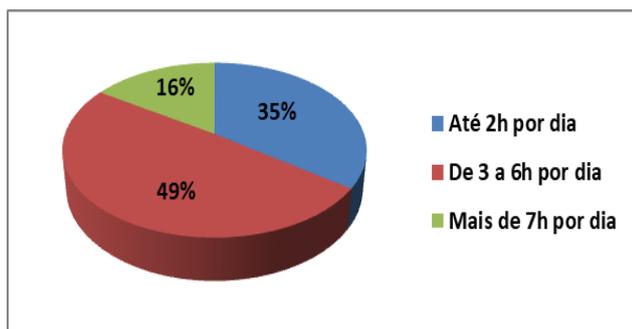
Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Aos participantes que afirmaram efetuar suas refeições em frente à tela, foi realizada uma pergunta especialmente para estes, onde 39% dos participantes demonstraram utilizar algum tipo de tela em uma a duas refeições por dia, outros 41% dos participantes que utilizam a tela de três a quatro refeições por dia, outros 20% com participantes que utilizam em cinco refeições ou mais por dia, ou seja, todas as refeições são realizadas em frente a algum tipo de tela, conforme Gráfico 12.

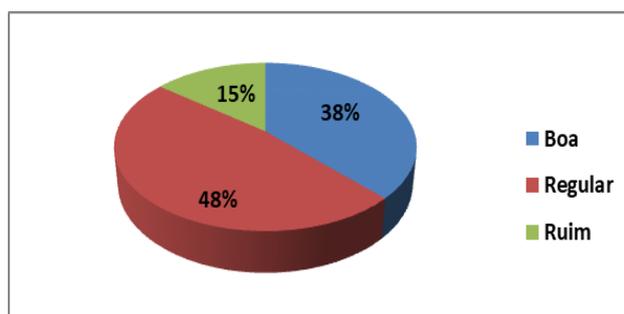
Gráfico 12 – Refeições e tela

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Em relação à quantidade de horas destinadas a estes aparelhos eletrônicos pode se observar que 49%, ou seja, metade destes jovens utilizam de três a seis horas diariamente em frente as telas, sendo que a Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP 2019, estipula o limite de duas a três horas diárias para este fim, limites estes, comprovados cientificamente, estabelecido para que se evitem os inúmeros malefícios à saúde, porém 35% dos participantes encontram-se dentro do estimado, alegando utilizar duas horas diárias de telas e os outros 16% com uso ainda mais preocupante de sete ou mais horas por dia, conforme demonstrado no Gráfico 13.

Gráfico 13 – Período de exposição à tela.

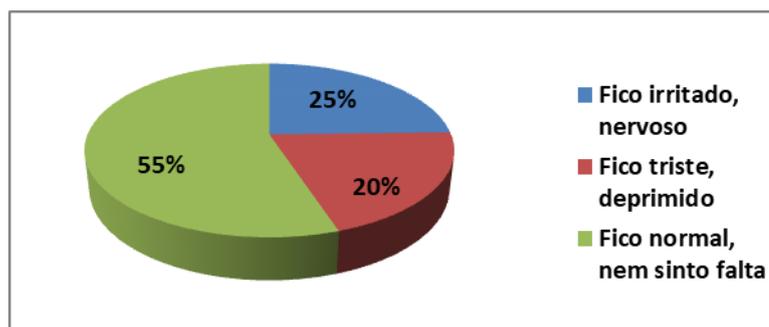
Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Gráfico 14 - Concentração

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

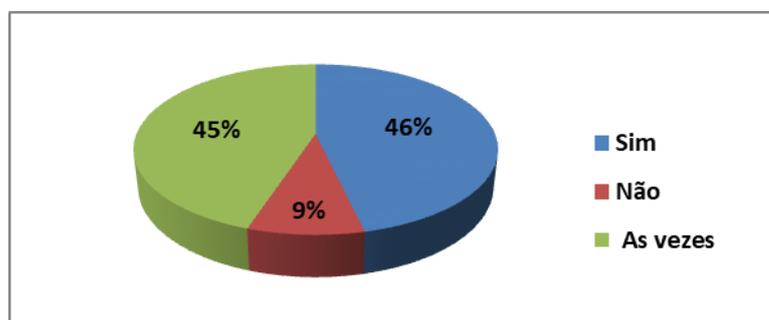
Comparando o Gráfico 13, que expõe praticamente metade dos jovens entrevistados a utilizar três a seis horas diárias, sendo que a SBP sugere o uso diário de duas a três horas para adolescentes de 11 a 18 anos e o Gráfico 14 traz praticamente a mesma porcentagem 48%, alegando obter uma concentração regular, nota-se uma correlação interessante para mais avaliações, sendo também com resultados próximos dos valores do período de exposição à tela com 38% afirmando obter boa concentração e 15% classificando como ruim.

Quanto ao aconselhamento de restrição pode-se observar que 55% destes adolescentes garantem não se importar ou sentirem falta, quando restringidos ao uso de telas, já 25% dos participantes afirmam apresentar irritabilidade e nervosismo quando restringidos e os outros 20% afirmam apresentar tristeza e sentimento de depressão conforme demonstrado no Gráfico 15.

Gráfico 15 – Se restrito a tela, qual sentimento gerado.

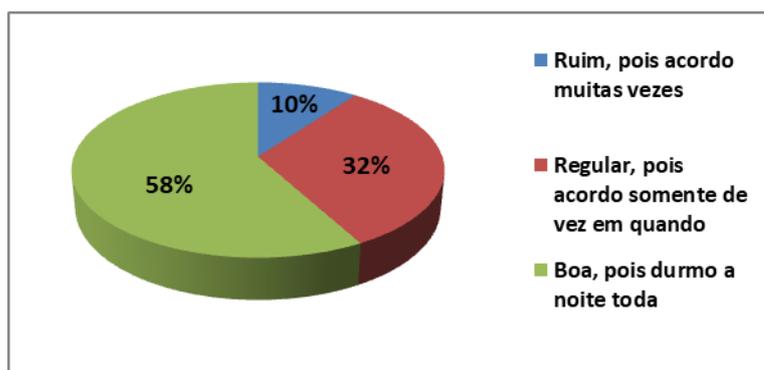
Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

Considerando o uso de telas antes de dormir, como exposto no Gráfico 16, observou-se que 46% dos entrevistados afirmam obter este hábito, os outros 45% afirmam que às vezes utilizam as telas minutos antes de dormir, ou seja, a maioria utiliza diária ou esporadicamente estes dispositivos, e apenas a minoria de 9% realmente não possuem este hábito.

Gráfico 16 – Tela x sono

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

O Gráfico 17 expõe a qualidade do sono dos participantes, afirmando que em sua maioria 58%, possuem uma boa noite de sono e dormem sem interrupções, já 32% dos participantes afirmam obter noites ruins, pois habitualmente acordam esporadicamente durante a noite, e os outros 10% restantes afirmaram dormir muito mal, pois acordam muitas vezes durante a noite.

Gráfico 17 – Qualidade do sono

Fonte: Dados de pesquisa, 2023.

8. DISCUSSÃO

Os dados obtidos durante a pesquisa apontam que dentro do grupo entrevistado, os adolescentes que se alimentaram em frente a telas indicaram fazer isso cerca de três a quatro refeições por dia e que no período de ansiedade os indivíduos que comem mais têm relação com os que ficam mais tempo em frente às telas.

Segundo Oliveira, 2016 o estudo nacional ERICA realizado em adolescentes de 12 a 17 anos que avaliou cerca de 74.589 adolescentes em 1.247 escolas de 124 municípios brasileiros nos anos de 2013 e 2014, onde apontou que 73,5% dos adolescentes relataram passar duas ou mais horas por dia em frente às telas sendo mais prevalente entre adolescentes do sexo masculino, de escola particular, do turno da manhã e da região Sul do País. Além disso, mais da metade dos adolescentes (56,6%) relatou realizar as refeições quase sempre ou sempre em frente à TV e 39,6% consumiam petiscos em frente às telas com a mesma frequência. Essas situações foram mais prevalentes entre meninas que estudavam na rede pública de ensino e da região Centro-Oeste. É necessário desenvolver estratégias para reduzir o tempo de uso de telas entre os adolescentes brasileiros, considerando a realidade midiática que eles vivenciam cada vez mais cedo. É importante trabalhar esse contexto de forma indissociável.

De acordo com o presente estudo constatou-se que os indivíduos mais novos indicam que não costumam comer nos períodos de ansiedade se comparados aos indivíduos mais velhos.

Segundo Borges (2008), participaram 916 estudantes com idades entre 10 e 22 anos de idade, de ambos os sexos, onde os participantes foram escolhidos de forma aleatória em escolas públicas de diferentes localidades do Brasil (Vila Real, Bragança, Leiria, Coimbra, Castelo Branco, Odívelas e Lisboa), onde foram sorteadas duas turmas referentes a cada ano escolar. Este estudo constatou discrepâncias nas faixas etárias dos participantes e conclui-se que os jovens adultos apresentam maior propensão a manifestações ansiosas, tais como tensão e inquietação, corroborando os achados desta pesquisa. É importante ressaltar que tal constatação possui relevância significativa no âmbito clínico e social.

Para os indivíduos do sexo feminino indicam que se consideram mais ansiosos se comparados aos do sexo masculino.

Segundo Batista e Oliveira (2005), sua pesquisa teve o intuito de identificar os sintomas de ansiedade mais prevalentes em adolescentes, conduzimos um estudo com 511 adolescentes entre 14 e 18 anos de idade de ambos os sexos de escolas públicas e privadas em São José dos Campos. As coletas de dados foram baseadas nos critérios de ansiedade estabelecidos pelo CID-10 e pelo DSM-IV, traduzidos em situações de ansiedade. Os adolescentes avaliaram a frequência com que experimentaram esses sintomas em uma escala Likert de três pontos, indicando sempre, às vezes ou nunca. Foi realizado um estudo de correlação utilizando o “t-teste” para analisar as médias entre os gêneros masculino e feminino. Os resultados indicaram diferenças significativas com um nível de significância entre 0,01 e 0,05. A análise do “t-teste” revelou uma clara diferença entre os gêneros em relação aos sintomas de ansiedade. Além disso, os grupos foram separados em sintomas físicos e emocionais e um grupo específico de sintomas foi identificado para cada gênero com 20 sintomas específicos para o gênero masculino e 8 sintomas específicos para o gênero feminino. Os resultados apontam para uma necessidade de abordagens diferenciadas para o tratamento de ansiedade em homens e mulheres. Os resultados obtidos fornecem informações valiosas sobre a prevalência de ansiedade em adolescentes e podem contribuir para orientar ações preventivas e intervenções terapêuticas adequadas.

Os indivíduos que se consideram ansiosos estão mais propensos a responderem que tem concentração ruim enquanto os indivíduos que responderam que não se consideram ansiosos indicaram que tem uma concentração melhor para realizar atividades. Os indivíduos que passam mais tempo em frente a telas indicam que tem uma concentração pior, se comparado aos que passam menos tempo.

A pesquisa TIC Domicílios 2014, realizada pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) entre outubro de 2014 e março de 2015, apontou que 77% da população brasileira entre 10 e 17 anos era usuária de Internet (CGI.br, 2015b). A pesquisa TIC Kids Online Brasil 2014, por sua vez, apontou que entre os usuários de Internet com idades entre 9 e 17 anos, 82% acessavam a rede por meio de um telefone celular e 32% por meio de tablets. Além disso, outros 79% possuíam perfil próprio em ao menos uma rede social (CGI.br, 2015a). Segundo Eisenstein e Silva (2015), os danos psicológicos associados à exposição excessiva a programas de televisão ou filmes com conteúdos violentos e ao uso excessivo de videogames ou outros jogos eletrônicos, bem como seu impacto em habilidades cognitivas, funções executivas, no desenvolvimento

da linguagem, na capacidade de concentração e memorização, além do aumento da agressividade e da naturalização da violência por crianças e adolescentes têm sido objeto de diversos estudos empíricos.

De acordo com os resultados obtidos, quem consome fast-food com maior frequência, também consome refrigerante com maior frequência.

Segundo Vargas (2010) em um estudo com 331 adolescentes com idades entre 11 a 17 anos, estudantes de 5º e 6º anos de duas escolas públicas estaduais de Niterói, RJ, em 2005 onde foram classificadas em escola de intervenção (EI) e escola de controle (EC) para comparação. Foram abordados por meio de questionário práticas alimentares antes e após o período de intervenção onde questionou-se o consumo de fast food, refrigerantes, substituição de refeições por lanches, consumo de frutas, verduras e legumes e tipo de alimentação consumida nos intervalos das aulas sendo 185 estudantes da escola EI e 146 estudantes da EC. Como resultado não se observaram mudanças significativas nas práticas alimentares na EC. Na EI aumentou a proporção de estudantes que relataram não consumir lanches vendidos por ambulantes e dos jovens que relataram não substituir almoço e jantar por lanches. A principal mudança favorável foi a redução na frequência de consumo de lanches fast food na EI comparada à EC.

Quanto ao hábito de “beliscar” constatou-se que os participantes do sexo feminino obtiveram este hábito maior entre as refeições se comparado ao sexo masculino e os indivíduos mais velhos também possuíram este hábito comparado aos indivíduos mais novos.

Segundo Souza (2020) realizaram uma pesquisa em 10 escolas estaduais do ensino médio de Fortaleza entre os meses de maio e setembro de 2019 com 630 adolescentes selecionados por amostragem por conglomerados, em sua maioria do sexo feminino e estróficas, com mediana de idade de 17 anos. Após análise observou-se elevados valores de sensibilidade para ingestão frequente de alimentos processados, alimentação excessiva e alimentação insuficiente. Conclui-se que a ingestão frequente de alimento de baixa qualidade e hábito de “beliscar” alimentos com frequência apresentou-se bem alto como valores de especificidade.

Já os indivíduos que fazem mais refeições ao longo do dia, indicam que consomem mais vezes guloseimas nesse mesmo intervalo de tempo.

Segundo Camelo (2009), entre os 60.973 escolares que participaram da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009 PeNSE, 1.164 foram excluídos do presente estudo por não terem respondido à pergunta referente ao tempo gasto em frente à TV. Dos 59.809 adolescentes estudados, metade eram do sexo feminino e variavam entre a idade de 13 a 16 anos sendo estudantes de escolas públicas. Constatou-se que o consumo regular de guloseimas foi relatado por 50% da amostra, refrigerantes (37,2%), biscoitos doces (33,5%) e embutidos (17,9%) dos adolescentes. O consumo regular desses alimentos foi estatisticamente maior entre os escolares que relataram assistir à TV por mais de duas horas diárias.

Os indivíduos no período de ansiedade que comem pouco ou normal estão relacionados aos que comem acompanhados, mas os indivíduos que comem mais no período de ansiedade, fazem isso sozinhos ou acompanhados.

De acordo com Alves (2007) foi realizado um estudo com cem estudantes universitários, residentes em moradia estudantil no município de Campinas, SP, em 2004. Estes indivíduos foram entrevistados e colhido o recordatório alimentar nas últimas 24 horas e algumas questões abertas. Os resultados foram: 48% não ingeriram nenhuma fruta e 39% não ingeriram leite no dia; a maioria (69%) apresentou comportamento alimentar individual e 43% consideraram que o fato de comer em companhia alterava positivamente sua alimentação. A experiência de passar a prover a própria alimentação modifica comportamentos e representações entre os estudantes acerca do ato alimentar.

9. CONCLUSÃO

Os adolescentes alimentam em sua maioria na quantidade ideal, com a mastigação correta apreciando o alimento ingerido e diversificando o local entre casa e estabelecimentos diversos de alimentação como restaurantes e lanchonetes e em sua maioria as refeições são acompanhadas, o que se mostrou bom para o controle e incentivo a alimentos saudáveis. Porém há um consumo expressivo quanto à frequência semanal a fast food e conseqüentemente a consumos de refrigerantes, doces em geral e sucos artificiais.

A exposição diária destes jovens a telas caracterizou-se de alto risco à saúde, sendo somente a minoria (16%) com utilização do tempo adequado, conforme estabelecido pela SBP. Nota-se que este fator eleva os resultados dos demais abrangentes como ansiedade e sua relação com alimentação, qualidade de sono e concentração.

Por fim, os indivíduos que se alimentam em frente a tela o fazem em várias refeições e diariamente. Há também os quadros de ansiedade constante e isso influencia na quantidade de alimentos ingeridos ao longo do dia como visto aos adolescentes mais velhos que demonstrou o hábito de beliscar entre as refeições, corroborando adquirir diversas patologias conforme orientado pela Organização Pan-americana da Saúde, OPAS/OMS, 2018. Para isso é essencial ensinar aos adolescentes a resiliência quanto as escolhas alimentares para que possam evitar futuramente, inúmeros problemas de saúde, como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT (obesidade, hipertensão, diabetes e etc.), sem contar as demais patologias não citadas neste estudo. Ao efetuar o cuidado destes jovens hoje, haverá um futuro com mais adultos dispostos, nutridos e idosos passando pelo processo de envelhecimento de forma saudável e conseqüentemente haverá alívio ao serviço público brasileiro.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados encontrados, o aumento de programas de promoção à saúde da criança e do adolescente auxiliaria nas orientações necessárias para a tomada de decisão individual dos malefícios encontrados no excesso dessas exposições. A escola seria uma forte aliada para ir ao encontro deste público e assim alcançá-los com mais facilidade. Políticas públicas focadas na prática de alimentação saudável e na atividade física regular são fundamentais para reduzir e prevenir o sobrepeso e a obesidade não apenas na juventude, mas também na vida adulta.

Para estudos futuros, sugere-se outras pesquisas para ampliar cada vez mais o entendimento destes aspectos citados na pesquisa e assim embasar e orientar profissionais e pais interessados a driblar a realidade atual.

REFERÊNCIAS

- ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. **Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde**. Revista de Saúde Pública, v. 41, p. 197-204, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/bxWxfRbq8HnD4bCCgxF4vtS/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 04/07/23.
- ANDERSON, C. A.; BUSHMAN, B. J. **Efeitos de videogames violentos no comportamento agressivo, cognição agressiva, afeto agressivo, excitação fisiológica e comportamento pró-social: uma revisão meta-analítica da literatura científica**. Ciência psicológica, v. 12, n. 5, pág. 353-359, 2001. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-9280.00366>. Acesso em: 15/06/23.
- BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. S. S. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes**. Psicologia, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. São Paulo, 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006. Acesso em 26/06/23.
- BITTAR, C.; SOARES, A. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência**. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, p. 291-308, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24/05/22.
- BORGES, A. I.; MANSO, D. F.; TOMÉ, G.; MATOS, M. G. **Ansiedade e coping em crianças e adolescentes: Diferenças relacionadas com a idade e gênero**. Análise Psicológica, v. 26, n. 4, p. 551-561, 2008. Disponível em: <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/514>. Acesso em 26/06/23.
- BOTICA, A. M. V. **Importância da alimentação para o desenvolvimento de uma vida saudável: um estudo com alunos do 6º ano do 2º CEB**. Universidade de Lisboa, 2019. Tese de Doutoramento. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/42027>. Acesso em 03/06/22.

BLOCH, K. V. et al. **ERICA: prevalências de hipertensão arterial e obesidade em adolescentes brasileiros**. Revista de Saúde Pública, v. 50, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/YXksw4pXckz8ZwQmwWn6CyS/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em 05/07/22.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. ÁREA DE SAÚDE DO ADOLESCENTE E DO JOVEM. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. – Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: http://ppsinajuve.ibict.br/jspui/bitstream/123456789/555/1/marco_legal_saude_direito_adolescente_2007_MS.pdf. Acesso em 28/06/22.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE AÇÕES PROGRAMÁTICAS E ESTRATÉGICAS. **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf. Acesso em: 02/07/22.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 28/05/22.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental**, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>. Acesso em: 28/04/22.

CAMELO, L. V. et al. **Lazer sedentário e consumo de alimentos entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009**. Cadernos de Saúde Pública, v. 28, n. 11, p. 2155-2162, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Zgj9cSbt9zDhDcBZKpJZ5MF/abstract/?lang=pt>. Acesso em 23/06/23.

CASTRO, L. M. F. **Guia de alimentação saudável para adolescentes**, 26 p.: il. Produto originado da dissertação do PPGEB – CAp/UERJ, 2020. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/585065/2/>. Acesso em: 07/06/23.

DEL PELOSO, D. “Alterações posturais e riscos futuros”. In. ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. B. (org.). **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. Artmed Editora, 2013, p. 247-258. Acesso em: 10/05/23.

DWORAK, M. et. al. **Impacto da exposição excessiva a jogos de computador e televisão nos padrões de sono e no desempenho da memória de crianças em idade escolar**. *Pediatria*, v. 120, n. 5, pág. 978-985, 2007. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/120/5/978/71097/Impact-of-Singular-Excessive-Computer-Game-and>. Acesso em: 15/06/23.

EISENSTEIN, E. “**Crescimento Biopsicossocial Virtual**”. In. ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. B. (org.). **Vivendo Esse Mundo Digital, impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. Porto Alegre: Artmed, p. 207-220, 2013. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=who7AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Vivendo+Esse+Mundo+Digital,+i+mpactos+na+sa%C3%BAde,+na+educa%C3%A7%C3%A3o+e+nos+comportamentos+sociais.&ots=3NgYsIsUgZ&sig=b4D1_3PkOC3ePPYkV8xwEV82TRA#v=onepage&q=Vivendo%20Esse%20Mundo%20Digital%2C%20impactos%20na%20sa%C3%BAde%2C%200na%20educa%C3%A7%C3%A3o%20e%20nos%20comportamentos%20sociais.&f=false
Acesso em: 10/06/23.

GENTILE, D. A. et al. **Consultas de puericultura na era do vídeo: pediatras e as diretrizes da Academia Americana de Pediatria para o uso de mídia infantil**. *Pediatria*, v. 114, n. 5, pág. 1235-1241, 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Douglas-Gentile/publication/8200594_Well-Child_Visits_in_the_Video_Age_Pediatricians_and_the_American_Academy_of_Pediatrics%27_Guidelines_for_Childrens_Media_Use/links/09e41506319dbec1c3400000/Well-Child-Visits-in-the-Video-Age-Pediatricians-and-the-American-Academy-of-Pediatrics-Guidelines-for-Childrens-Media-Use.pdf. Acesso em: 08/06/23.

GIEDD, J. N. **O cérebro adolescente: percepções da neuroimagem**. Revista de saúde do adolescente, v. 42, n. 4, pág. 335-343, 2008. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X0800075X>. Acesso em: 17/06/23.

HALE, L.; GUAN, S. **Tempo de tela e sono entre crianças e adolescentes em idade escolar: uma revisão sistemática da literatura**. Revisões sobre medicina do sono, v. 21, p. 50-58, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079214000811>. Acesso em: 15/06/23.

HARVARD Medical School. **Harvard Health Letter: Blue light has a dark side**, Harvard Health Publishing & Harvard Medical School, 2015. Disponível em: <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>. Acesso em: 10/06/23.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Análise de consumo alimentar da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009/IBGE**, 2009. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2011/07/29/analise-de-consumo-alimentar-da-pesquisa-de-orcamentos-familiares-pof-2008-2009ibge/>. Acesso em: 09/06/23.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Informações atualizadas sobre Tecnologias da Informação e Comunicação**, 2021. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/criancas/brasil/2697-ie-ibge-educa/jovens/materias-especiais/21581-informacoes-atualizadas-sobre-tecnologias-da-informacao-e-comunicacao.html>. Acesso em: 08/06/23.

KING, J. E.; WALPOLE, C. E.; LAMON, K. Surf and turf wars online – **implicações crescentes da violência de gangues na internet**. Journal of Adolescent Health, v. 41, n. 6, pág. S66-S68, 2007. Disponível em: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(07\)00366-7/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(07)00366-7/fulltext). Acesso em: 15/06/23.

LOUCAS, C. E. et. al. **E-terapia no tratamento e prevenção de transtornos alimentares: uma revisão sistemática e meta-análise**. Pesquisa e terapia do comportamento, v. 63, p. 122-131, 2014. Acesso em: 10/06/23.

MAHAN L. K; STUMP. S. E. **Nutrição na adolescência**. Alimentos, nutrição & dietoterapia. 11ª ed., pág.270-287, São Paulo: Roca, 2005. Acesso em: 02/07/23.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2019. Acesso em 27/06/22.

MEDEIROS R. O. et al. **Formação continuada de professores na graduação em saúde**. RE@ D-Revista de Educação a Distância e Elearning, v. 4, n. 1, p. 65-84, 2021. Disponível em: https://revistas.rcaap.pt/lead_read/article/view/24167/17836 Acesso em 08/06/2022.

NIE, J. et al. **Inibição prejudicada e memória de trabalho em resposta a palavras relacionadas à internet entre adolescentes viciados em internet: uma comparação com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade**. Pesquisa em psiquiatria, v. 236, p. 28-34, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178115301505>. Acesso em: 15/06/23.

OLIVEIRA, J. S. et al. **ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros**. Revista de Saúde Pública, v. 50, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVk5cQ9KpVv4PnvMjZ8Kmqz/abstract/?lang=pt>. Acesso em 29/05/23.

OPAS/OMS. Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial da Saúde. **Saúde do Adolescente**, 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-do-adolescente>. Acesso em: 28/05/23.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Declaração Política do Rio sobre Determinantes Sociais da Saúde**. Rio de Janeiro: OMS, 2011. Disponível em: https://www.gov.br/mre/pt-br/canais_atendimento/imprensa/notas-a-imprensa/conferencia-mundial-sobre-determinantes-sociais-da-saude-rio-de-janeiro-21-de-outubro-de-2011-discurso-do-ministro-antonio-de-aguiar-patriota#:~:text=A%20Declara%C3%A7%C3%A3o%20do%20Rio%20reconhece,antes%20de%20seu%20prazo%20final. Acesso em: 09/06/23.

QUICK, V. et. al. **Prevalência de comportamentos de autopesagem de adolescentes e associações com comportamentos relacionados ao peso e bem-estar psicológico.** Journal of Adolescent Health, v. 52, n. 6, pág. 738-744, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3664119/>. Acesso em: 05/06/23.

RICH, M. et al. **Convivendo com a obesidade: narrativas visuais de adolescentes com excesso de peso.** Journal of Adolescent Health, v. 30, n. 2, pág. 100, 2002. Disponível em: [https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00361-5](https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00361-5). Acesso em: 04/07/23.

RICH, M.; TSAPPIS, M.; KAVANAUGH, J. R. **Uso problemático de mídia interativa entre crianças e adolescentes: Vício, compulsão ou síndrome?** . Vício em Internet em Crianças e Adolescentes - Fatores de risco, avaliação e tratamento, pág.4 – 28, 2017. Disponível em: <https://connect.springerpub.com/content/book/978-0-8261-3373-1/part/part01/chapter/ch01>. Acesso em 16/06/23.

ROSENFELD, M. **Síndrome da visão computacional: uma revisão das causas oculares e possíveis tratamentos.** Óptica Oftálmica e Fisiológica, v. 31, n. 5, pág. 502-515, 2011. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1475-1313.2011.00834.x>. Acesso em: 10/06/23.

SANTOS C. **Covid-19 e saúde mental dos adolescentes: Vulnerabilidade associadas ao uso de internet e mídias sociais.** HOLOS [S. l.], v. 3, pág. 1–14, 2021. Disponível em <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11651> Acesso em: 08/06/22.

SANTROCK, J. W. **Adolescência.** pág. 35 – 96. 14ª Ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2014. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=pbo6AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=SANTROCK,+J.+W.+Adolese%C3%A2ncia.+14.+ed.+Porto+Alegre:+AMGH,+2014.&ots=LiHp8lMAsV&sig=p60B5zGHl7G-72VXscBIx_-AIEw#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 15/06/22.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021).** #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE, 2019. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/manual-de-orientacao-grupo-de-trabalho-saude-na-era-digital-2019-2021-menos-telas-mais-saude/>. Acesso em 03/06/23.

SOUSA, T. M. **Medidas de acurácia dos indicadores clínicos do diagnóstico de enfermagem dinâmica alimentar ineficaz do adolescente da rede pública de ensino.** 2020. 87 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/50542>. Acesso em 05/06/23.

STRASBURGER, V. C.; JORDAN, A. B.; DONNERSTEIN, E. **Crianças, adolescentes e a mídia: efeitos na saúde.** Clínica Pediátrica, v. 59, n. 3, pág. 533-587, 2012. Disponível em: [https://www.pediatric.theclinics.com/article/S0031-3955\(12\)00026-0/fulltext](https://www.pediatric.theclinics.com/article/S0031-3955(12)00026-0/fulltext). Acesso em: 11/06/23.

TIC KIDS ONLINE BRASIL 2015 = Survey on internet use by children in Brazil: **ICT Kids online Brazil 2015** / Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, São Paulo, Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2016. Disponível em: [https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/TIC Kids 2015 LIVRO ELETRONICO.pdf](https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/TIC_Kids_2015_LIVRO_ELETRONICO.pdf). Acesso em: 26/05/23.

ULIJASZEK, S. J.; JOHNSTON, F. E.; PREECE, M. A. **The Cambridge Encyclopedia of Human Growth and Development.** Cambridge: Cambridge University Press, 1998. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=YA-LdtyHJ9QC&oi=fnd&pg=PP9&dq=The+Cambridge+Encyclopedia+of+Human+Growth+and+Development.+Cambridge:+Cambridge+University+Press,+1998&ots=YIHo_yDpQ4&sig=NUjzP21P3XRzBnjAkh2XU5mRwEM#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 09/06/23.

VARGAS, I. C. S. et al. **Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas.** Revista de Saúde Pública, v. 45, p. 59-68, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/PZGcs97Sq6DHZXTWW8JcSYz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26/06/23.

YOUNG, K. S. **Vício em Internet: o surgimento de um novo distúrbio clínico.** Ciberpsicologia & comportamento, v. 1, n. 3, 2009. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089%2Fcpb.1998.1.237>. Acesso em 10/06/23.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. (org.). **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Pág. 14-35. Porto Alegre: Artmed, 2011. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=8avU3ygQ7ToC&oi=fnd&pg=PA6&dq=Depend%C3%A4ncia+de+internet:+manual+e+guia+de+avalia%C3%A7%C3%A3o+e+tratamento.+&ots=v_t81llf_9&sig=NSxeih8X5r986YUVpVlZybhZXq#v=onepage&q=Depend%C3%A4ncia%20de%20internet%3A%20manual%20e%20guia%20de%20avalia%C3%A7%C3%A3o%20e%20tratamento.&f=false. Acesso em: 18/06/23.

APENDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Iniciais do nome do responsável: _____

Seu filho está sendo convidado(a) a participar do estudo “ALIMENTAÇÃO E EXPOSIÇÃO À MIDIA COM INFLUÊNCIA SOBRE OS ADOLESCENTES” tendo por objetivo analisar a influência das mídias sociais na rotina dos adolescentes (10 a 19 anos) e compreender seus hábitos alimentares.

Os conhecimentos adquiridos com este estudo serão importantes para constatar, se há necessidade de inserir programas educacionais para os adolescentes, incentivando-os a ingestão de dietas saudáveis e com autocontrole na exposição às telas, de forma geral. O conteúdo e os dados obtidos neste estudo terá utilidade exclusiva científica.

A participação nessa pesquisa consistirá em responder dados de um questionário composto por duas fases. A primeira será o preenchimento os hábitos alimentares e, na segunda responderá como consiste a exposição às mídias. Nos questionários as identificações serão mediante as iniciais do nome, sexo, data de nascimento e idade, ou seja, não constará nome completo ou qualquer dado de identificação pessoal em qualquer fase da pesquisa. Dos dados fornecidos será mantido o anonimato, bem como o sigilo das informações obtidas, respeitando a privacidade e livre decisão de querer ou não participar do estudo, podendo se retirar dele em qualquer momento, bastando para isso expressar essa vontade, sem penalização ou prejuízo de qualquer natureza.

Esta pesquisa não implica em remuneração para o pesquisador ou para o pesquisado e também não trará despesas, gastos ou danos para os entrevistados. Os riscos serão provenientes de possíveis desconfortos mediante as respostas transcritas nos questionários. Porém todos os dados coletados serão sigilosos e com acesso limitado ao coletor, às entrevistas serão realizadas de forma individual, em local reservado, em linguagem simples e de forma rápida, tudo para que estes riscos sejam minimizados.

Desde já agradeço sua autorização, que será imprescindível para a realização do presente estudo.

DECLARAÇÃO

Eu acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo: “Alimentação e exposição á mídia com influência sobre os adolescentes”. Ficaram claros quais os seus propósitos e estou ciente de que os questionários não oferecem nenhuma exposição ou risco á saúde física e/ou psicológica do meu filho.

Ficou claro também que minha autorização e participação são isenta de despesas e que tenho garantia do acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas em qualquer tempo. Concordo voluntariamente em participar deste estudo através da permissão do(a) meu(minha) filho(a) e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade ou prejuízo ou perda de qualquer natureza. Recebi uma cópia desse Termo de Consentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Para possíveis informações ou esclarecimentos a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora Flávia de Souza Fonseca Barbosa pelo telefone e whatsApp: (35)99164-5859 ou pelo e-mail: flavia.sfbarbosa@gmail.com e/ou com a pesquisadora responsável Thaila Romanelli Mokarzel de Mello pelo telefone e whatsApp: (35)99213-6178 ou pelo e-mail: profthailaromanelli@univas.edu.br ou se preferir pode contatar a secretaria do CEP da UNIVAS pelo telefone (35) 3449-9269, em Pouso Alegre – MG, no período das 08h ás 12h e das 14h ás 17h, de segunda a sexta-feira.
E-mail: pesquisa@univas.edu.br.

() ESTOU CIENTE E AUTORIZO A PARTICIPAÇÃO

() NÃO AUTORIZO A PARTICIPAÇÃO

Assinatura do responsável

Assinatura da pesquisadora

Pouso Alegre, _____ de _____ de 2023.

APENDICE B – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE)

Iniciais do nome do participante: _____

Você adolescente está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada “Alimentação e exposição á mídia com influência sobre os adolescentes” que tem como objetivo analisar a influência das mídias sociais na rotina dos adolescentes (10 a 19 anos) e compreender seus hábitos alimentares.

Este estudo está sendo realizado por Flávia de Souza Fonseca Barbosa, aluna da Universidade do Vale do Sapucaí, juntamente com a pesquisadora responsável professora, orientadora especialista Thaila Romanelli Mokarzel de Mello e pesquisadora professora coorientadora Msc. Camila Blanco Guimarães.

Os conhecimentos adquiridos com este estudo certamente serão importantes não somente para a realização da presente pesquisa, mas também para auxiliar na determinação de analisar a influência das mídias sociais na rotina dos adolescentes e compreender seus hábitos alimentares.

Sua participação nessa pesquisa consistirá em responder dados de um questionário composto por duas fases. A primeira abordará seus hábitos alimentares e, na segunda responderá como consiste seus hábitos de acesso as mídias. Tais dados serão registrarão manualmente.

Seu(sua) responsável legal deverá autorizar a sua participação ao assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, você não terá custo algum, nem receberá qualquer importância financeira. Será esclarecido(a) as possíveis dúvidas, estando livre a participar ou recusar-se. Seu (sua) responsável legal poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. A sua cooperação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma na qual será atendido(a). Os riscos serão provenientes do desconforto gerados na entrevista no qual preencherá o questionário especificando seus hábitos alimentares e uso de mídia. As informações obtidas serão mantidas em sigilo e os únicos dados solicitados serão as iniciais do nome, sexo, data de nascimento e idade.

A pesquisa terá a duração de 5 minutos. Todas as informações obtidas ficarão sob a responsabilidade do(a) pesquisador(a), que trabalhará reunindo os dados dos(as) participantes deste estudo. Os resultados estarão á sua disposição quando finalizada a pesquisa e ficarão arquivadas com a pesquisadora responsável por um período de cinco

anos, e após esse tempo serão descartados de forma que não prejudique o meio ambiente. Este Termo de Assentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo(a) pesquisadora responsável e, a outra será fornecida a você.

ESTOU CIENTE E ACEITO A PARTICIPAÇÃO

NÃO ACEITO PARTICIPAR

Assinatura do participante

Assinatura da pesquisadora

Pouso Alegre, _____ de _____ de 2023.

APÊNDICE C – FORMULÁRIO DE COLETA DOS DADOS

HÁBITOS ALIMENTARES E EXPOSIÇÃO DE TELAS

INICIAIS DO NOME: _____ IDADE: _____ SEXO: () FEMININO () MASCULINO

- 1) **Quantas refeições você realiza por dia?**
 1 a 2 3 a 4 5 ou mais
- 2) **Quais as suas refeições de maior volume?**
 Café da manhã Almoço Café da tarde Jantar ou lanche da noite
- 3) **Qual(is) o(s) local(is) destas refeições?**
 Todas em casa
 Todas em locais diversos
 Ambos
- 4) **Costuma fazer as suas refeições:**
 Sozinho(a) Acompanhado(a) Ambos
- 5) **Qual o período do dia sente mais fome?**
 Manhã Tarde Noite
- 6) **Possui o hábito de “beliscar” entre as refeições?**
 Sim Não
- 7) **Sobre a sua mastigação, você a considera:**
 Lenta, em relação as outras pessoas, você sempre termina por último
 Normal, aprecio a comida e mastigo bem os alimentos
 Rápida demais, em relação as outras pessoas, você sempre termina primeiro.
- 8) **Consome *fast-foods* com qual frequência semanal? (Ex.: lanches, pizzas, porções, etc...)**
 0 1 a 2 3 a 4 5 ou mais vezes
- 9) **Consome guloseimas com qual frequência semanal? (Ex.: chocolates, balas e outros doces no geral...)**
 0 1 a 2 3 a 4 5 ou mais vezes
- 10) **Consome refrigerante com qual frequência semanal?**
 0 1 a 2 3 a 4 5 ou mais vezes
- 11) **Consome sucos artificiais com qual frequência semanal? (Ex.: caixinha, saquinho, etc...)**
 0 1 a 2 3 a 4 5 ou mais vezes
- 12) **Você se considera uma pessoa ansiosa?**
 Não Sim
- 13) **Nos períodos de ansiedade, costuma:**
 Não comer Comer pouco ou normal Comer muito
- 14) **Você se alimenta em frente a alguma tela? (Ex.: Celular/TV/Computador/Notebook, etc.)**
 Sim Não
- 15) **Caso tenha respondido “sim”, em quantas refeições faz isso:**
 1 a 2 3 a 4 5 ou mais
- 16) **Em média, por quanto tempo costuma ficar em frente às telas?**
 Até 2h por dia De 3 a 6h por dia Mais de 7h por dia
- 17) **Como você considera a sua concentração para executar as suas atividades diárias?**
 Boa Regular Ruim

18) Os seus pais e/ou responsáveis limitam o seu tempo diante das telas?

- Sim Não

19) Qual o seu sentimento quando é restringido o acesso a algum tipo de tela?

- Fico irritado, nervoso
 Fico triste, deprimido
 Fico normal, nem sinto falta

20) Costuma utilizar algum tipo de tela antes de dormir?

- Sim Não As vezes

21) Como é a qualidade do seu sono?

- Ruim, pois acordo muitas vezes
 Regular, pois acordo somente de vez em quando
 Boa, pois durmo a noite toda

APÊNDICE D – TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

Clube Desbravadores Maytã

TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

(Autorização para coleta de dados)

Ao

Clube de Desbravadores Maytã em Pouso Alegre, dia 27 de agosto de 2022.

Destinatário: Jéssica Fernandes de Souza

Prezada senhora

Eu, Flávia de Souza Fonseca Barbosa, aluna matriculada sob o nº98018083, orientada pela profa. especialista Thaila Romanelli Mokarzel de Mello e coorientada pela profa. Msc. Camila Blanco Guimarães, ambas da Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVAS, do curso de Nutrição, vimos por meio desta solicitar autorização, para realizar a coleta de dados nesta instituição em vista da realização da pesquisa intitulada “Alimentação e exposição a mídia com influência sobre os adolescentes”, que objetiva a avaliação nutricional desta faixa etária, desta instituição.

Os participantes que a pesquisa necessitará serão pessoas presentes na faixa etária de 10 a 19 anos, conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Nesta pesquisa serão coletados os dados da ingestão alimentar e exposição em telas, por meio de questionários que serão respondidos pelos próprios adolescentes que aceitarem e estiverem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE assinado por seus responsáveis e consentirem que os mesmos participem da pesquisa.

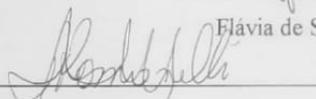
O projeto desta pesquisa será primeiramente cadastrado na Plataforma Brasil, contando com sua autorização, que o encaminhará ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), para apreciação do estudo para então ser liberado, garantindo que todos os procedimentos estarão em conformidade com pesquisas envolvendo seres humanos.

Agradecemos a atenção dispensada,

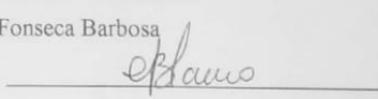
Atenciosamente,



Flávia de Souza Fonseca Barbosa

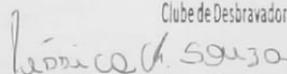


Profa. Esp. Thaila Romanelli M. de Mello



Profa. Msc. Camila Blanco Guimarães

Estou ciente da pesquisa e autorizo:

Jéssica Fernandes de Souza - Diretora
Clube de Desbravadores Maytã
(Assinatura e carimbo da Instituição)

Data: 29 / 08 / 2022

APÊNDICE D1 – TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

Colégio Adventista Pouso Alegre



TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

(Autorização para coleta de dados)

Ao

Colégio Adventista de Pouso Alegre, dia 29 de agosto de 2022.

Destinatário: Naylan Keulin Queiroz Saltarelli

Prezado senhor

Eu, Flávia de Souza Fonseca Barbosa, aluna matriculada sob o nº98018083, orientada pela profa. especialista Thaila Romanelli Mokarzel de Mello e coorientada pela profa. Msc. Camila Blanco Guimarães, ambas da Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVAS, do curso de Nutrição, vimos por meio desta solicitar autorização, para realizar a coleta de dados nesta instituição em vista da realização da pesquisa intitulada "Alimentação e exposição a mídia com influência sobre os adolescentes", que objetiva a avaliação nutricional desta faixa etária, desta instituição.

Os participantes que a pesquisa necessitará serão pessoas presentes na faixa etária de 10 a 19 anos, conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Nesta pesquisa serão coletados os dados da ingestão alimentar e exposição em telas, por meio de questionários que serão respondidos pelos próprios adolescentes que aceitarem e estiverem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE assinado por seus responsáveis e consentirem que os mesmos participem da pesquisa.

O projeto desta pesquisa será primeiramente cadastrado na Plataforma Brasil, contando com sua autorização, que o encaminhará ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), para apreciação do estudo para então ser liberado, garantindo que todos os procedimentos estarão em conformidade com pesquisas envolvendo seres humanos.

Agradecemos a atenção dispensada,

Atenciosamente,

Flávia de Souza Fonseca Barbosa

Profa. Esp. Thaila Romanelli M. de Mello

Profa. Msc. Camila Blanco Guimarães

Estou ciente da pesquisa e autorizo:

(Assinatura e-carimbo da Instituição)

Data: 29 / 08 / 2022

Naylan Saltarelli
RG: 26562515-2
Gestor Escolar

73.686.370/0215-29

COLÉGIO ADVENTISTA DE
POUSO ALEGRERua Silviano Brandão, 358
Centro --- CEP 37550-199

POUSO ALEGRE --- MINAS GERAIS

Email: colegioadventista.pa@hotmail.com

ANEXO A – PARECER SUBSTANCIADO DO CEP

FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DR. JOSÉ ANTÔNIO
GARCIA COUTINHO - FACIMPA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ALIMENTAÇÃO E EXPOSIÇÃO À MÍDIA COM INFLUÊNCIA SOBRE OS ADOLESCENTES

Pesquisador: THAILA ROMANELLI MOKARZEL DE MELLO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 62798922.5.0000.5102

Instituição Proponente: FUNDACAO DE ENSINO SUPERIOR DO VALE DO SAPUCAI

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.683.077

Apresentação do Projeto:

Considerando a alimentação fundamental para manter qualquer ser humano, sendo o primeiro passo para garantir uma qualidade de vida e bem estar geral, conclui-se que em fase de acelerado crescimento como na adolescência, a nutrição se torna ainda mais essencial, pois dela resultam um desenvolvimento adequado, prevenindo e combatendo doenças, mantendo o peso corporal saudável e um bom desenvolvimento físico e mental. Como já se sabe a fase da adolescência é definida pelo período de desenvolvimento, onde ocorre uma infinidade de mudanças, físicas, mentais e biopsicossocial, as modificações mais marcantes e intensas são as corporais, que ocorre com o início da puberdade. Somado a essas modificações ainda enfrentamos a exposição excessiva as mídias sociais que alteram ainda mais essas mudanças e induzem com que estes jovens tenham acesso livre a propagandas e alimentos prejudiciais a saúde, ditos como práticos e saborosos. Com isso o presente estudo irá analisar como esta exposição altera o hábito alimentar juvenil. Objetivo: Analisar a influência das mídias sociais na rotina dos adolescentes (10 a 19 anos) e compreender seus os hábitos alimentares. Métodos: Estudo qualiquantativo, descritiva, primária e etnológica, aplicado por meio de questionários, com adolescentes com idade de 10 a 19 anos, em um clube recreativo e uma escola particular, ambas na cidade de Pouso Alegre –MG.

Endereço: Av. Prefeito Tuany Toledo, 470; Sala 19A; Bloco Verde; Andar Térreo

Bairro: Fátima I **CEP:** 37.554-210

UF: MG **Município:** POUSO ALEGRE

Telefone: (35)3449-9248 **E-mail:** pesquisa@univas.edu.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DR. JOSÉ ANTÔNIO
GARCIA COUTINHO - FACIMPA



Continuação do Parecer: 5.683.077

Objetivo da Pesquisa:

Analisar a influência das mídias sociais na rotina dos adolescentes (10 a 19 anos) e compreender seus hábitos alimentares.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Constam os riscos, que são mínimos, bem como estratégia de mitigação dos mesmos. Identificados os benefícios da pesquisa. O projeto contempla de modo satisfatório os critérios de inclusão e exclusão de participantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto contempla suficientemente a metodologia de coleta e análise de dados. Constam questionários e autorizações. Inclui orçamento, que será custeado pela pesquisadora. Menciona a Resolução CNS 466/2012.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Constam todos os termos, que estão de acordo com projeto.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto atende os requisitos exigidos pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações Finais a critério do CEP:

A final do projeto os pesquisadores devem enviar o relatório final.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2009160.pdf	29/09/2022 22:57:24		Aceito
Cronograma	CRONOGRAMAFLAVIA.pdf	29/09/2022 22:54:16	THAILA ROMANELLI MOKARZEL DE MELLO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEFLAVIA.pdf	29/09/2022 22:53:42	THAILA ROMANELLI MOKARZEL DE MELLO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	BROCHURAFIavia.pdf	30/08/2022 22:01:36	THAILA ROMANELLI MOKARZEL DE MELLO	Aceito

Endereço: Av. Prefeito Tuany Toledo, 470; Sala 19A; Bloco Verde; Andar Térreo

Bairro: Fátima I **CEP:** 37.554-210

UF: MG **Município:** POUSO ALEGRE

Telefone: (35)3449-9248

E-mail: pesquisa@univas.edu.br

FACULDADE DE CIÊNCIAS
MÉDICAS DR. JOSÉ ANTÔNIO
GARCIA COUTINHO - FACIMPA



Continuação do Parecer: 5.683.077

Orçamento	ORCAMENTOFlavia.pdf	30/08/2022 22:01:09	THAILA ROMANELLI MOKARZEL DE MELLO	Aceito
Folha de Rosto	folhaderostoFlavia.pdf	30/08/2022 22:00:51	THAILA ROMANELLI MOKARZEL DE MELLO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

POUSO ALEGRE, 04 de Outubro de 2022

Assinado por:
Silvia Mara Tasso
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Prefeito Tuany Toledo, 470; Sala 19A; Bloco Verde; Andar Térreo
Bairro: Fátima I **CEP:** 37.554-210
UF: MG **Município:** POUSO ALEGRE
Telefone: (35)3449-9248 **E-mail:** pesquisa@univas.edu.br