



O PAPEL DAS REDES SOCIAIS NO GANHO DE PESO DOS ADOLESCENTES: UMA PERSPECTIVA CRÍTICA

LETICIA VERONA BALDUINO DA SILVA

Introdução: Atualmente, o impacto das redes sociais no ganho de peso e a caracterização da obesidade dos adolescentes é crucial devido ao crescente uso dessas plataformas e à preocupação crescente com os efeitos negativos que podem ter sobre esse grupo demográfico específico. Compreender e entender esse fenômeno é de grande importância para criar e desenvolver estratégias de intervenção e prevenção mais eficazes. **Objetivo:** O presente trabalho tem como objetivo analisar a influência das redes sociais no ganho de peso e a caracterização da obesidade no período da adolescência. **Metodologia:** Este trabalho consiste em uma pesquisa qualitativa, por meio de análise bibliográfica de artigos e revistas científicas, como a Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, o Journal of Human Growth and Development V e o Estudo CASPIAN - V, que buscam analisar como as redes sociais afetam a saúde mental dos adolescentes, considerando seu uso abusivo, excessivo e os padrões de comportamento que estão sendo observados atualmente.

Resultado: Para embasar essa investigação, recorreremos aos trabalhos Silva et al (2020), que oferecem insights importantes e valiosos sobre os efeitos significativos das redes sociais no ganho de peso e caracterização da obesidade no período da adolescência. Brasil et al (2023) destaca os impactos negativos do uso excessivo de telas e das redes sociais, enquanto Silva et al (2020) discute os diferentes padrões de interação online e seus efeitos psicológicos negativos na adolescência.

Conclusão: Com base nas evidências apresentadas acima, concluímos que o uso intensivo e abusivo das redes sociais pode estar correlacionado com problemas de saúde mental significativo entre os adolescentes. Recomenda-se uma abordagem mais consciente e equilibrada no uso dessas plataformas digitais, bem como a implementação de programas de educação digital para promover uma relação mais saudável com a tecnologia em questão.

Palavras-chave: Obesidade, Adolescência, Redes sociais, Saúde mental, Programas digitais.