



10 A 12 DE JUNHO DE 2025



OS BENEFÍCIOS DA TECNOLOGIA E DOS APLICATIVOS EDUCATIVOS NAS ESCOLAS

Maria Eduarda Amaral Oliveira
Centro Universitário Funorte
meduardaoliver@gmail.com

Lara Emanuely Resende Coelho
Universidade Estadual de Montes Claros
laraemanuelyresende@gmail.com

Lucineia Pinho
Universidade Estadual de Montes Claros
lucineiapinho@hotmail.com

Eixo: Tecnologias da Educação e Educação a Distância

Palavras-chave: Adolescent; Diet; Technology.

Resumo Simples

É sabido que o hábito alimentar repercute diretamente na qualidade de vida e na incidência de agravos à saúde. No público adolescente, o consumo predominante de alimentos ultra processados acarreta consequências negativas a longo prazo. Dessa forma, as tecnologias educacionais desempenham um papel central na conscientização e na mudança do perfil nutricional desse estrato etário. O objetivo do presente estudo é compreender como as tecnologias educacionais repercutem na mudança do hábito alimentar de adolescentes. Para a metodologia, foram utilizadas três palavras-chave — Adolescente, Alimentação e Tecnologia, que foram inseridas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e National Library of Medicine (PubMed), separadas pelo operador booleano AND. Inicialmente, foram encontrados 504 artigos na plataforma BVS e 280 artigos na plataforma PubMed. Após isso, foram aplicados filtros que limitaram a escolha dos estudos aos últimos cinco anos, com o intuito de tornar a análise mais atualizada. Outro filtro foi aplicado, restringindo a busca aos idiomas português e inglês. Assim, o número final de artigos foi de 137 e 105 nas plataformas BVS e PubMed, respectivamente. Em seguida, foram aplicados critérios de exclusão, os quais descartaram textos que não estavam disponíveis gratuitamente e estudos que não se encaixavam no tema proposto. Também foram excluídos artigos duplicados, restando, assim, 34 artigos no total. Dos 34 artigos analisados, 28 evidenciaram impacto positivo das tecnologias educacionais na mudança dos hábitos alimentares de adolescentes. Ferramentas como aplicativos, jogos interativos, vídeos e plataformas digitais mostraram-se eficazes na promoção do consumo consciente e na redução de alimentos ultraprocessados. Sendo assim, pode-se concluir que as tecnologias educacionais são aliadas eficazes na promoção de hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes, favorecendo escolhas conscientes e prevenindo agravos à saúde a longo prazo.

Referências

- Marino, M.; Puppo, F.; Delbo, C.; Vinelli, V.; Riso, P.; Porrini, M.; Martini, D. *Uma revisão sistemática do consumo mundial de alimentos ultraprocessados: descobertas e críticas*. *Nutrients*, Basel, v. 13, n. 8, p. 2778, 13 ago. 2021.
- Souza, R.L; Neto, J.A.F; Pereira, R.C.F. *Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade*. Rio de Janeiro: Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 10, n. 3, p. 507–522, 2015.
- Silva J.G; Teixeira, M. L.O; Ferreira, M.A. *Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente*. *Texto & Contexto Enfermagem*, [s. l.], p. 1095–1103, dez. 2024.
- Brasil. Ministério da Saúde. *Saúde na escola*. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. (Caderno de Atenção Básica).
- Monteiro, C.A. *Ultra-processed foods: what they are and how to identify them*. *Public Health Nutrition*, [s. l.], p. 936–941, 12 fev. 2019.