

APLICATIVOS DE DIETA E SUA INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: ALIADOS OU VILÕES?

Lívia Travessa Chambó¹; Maria Clara Bigio Guillaumon¹; Debora Fernanda Domingues¹; Maria Clara de Castro Ferreira¹; Ana Flávia Pontes Sodré¹; Gabriela Alcantara Barbosa¹; Júlia Lavoratto¹; Laura Moreira Montanhini¹; Manuela dos Santos Bueno ².

- 1- Discente do Curso de Graduação em Medicina da Universidade de Marília - UNIMAR, Marília - São Paulo.
- 2- Docente do Curso de Graduação em Medicina da Universidade de Marília - UNIMAR, Marília - São Paulo.

INTRODUÇÃO: Aplicativos de dieta têm se popularizado, principalmente entre mulheres jovens. Embora auxiliem na adesão alimentar, podem estar associados a restrição, compulsão por exercícios e efeitos emocionais, como ansiedade e baixa autoestima. Assim, é importante avaliar se essas ferramentas contribuem para padrões alimentares desordenados. **OBJETIVO(S):** Investigar, por meio de revisão integrativa, se os aplicativos de dieta atuam como ferramentas de apoio ao emagrecimento saudável ou se contribuem para a adoção de condutas alimentares inadequadas **METODOLOGIA:** Realizou-se uma revisão integrativa na base PubMed/Medline, com os termos “diet apps” AND “weight loss”. Foram incluídos artigos de 2016 a 2025, em inglês e com acesso gratuito. Selecionaram-se quatro estudos, analisados quanto à eficácia dos aplicativos no emagrecimento. **RESULTADOS:** Os estudos apresentam achados divergentes. Um apontou falhas técnicas e baixa usabilidade dos apps mais populares. Outro identificou aumento do risco de transtornos alimentares entre mulheres motivadas por padrões estéticos. Por outro lado, estudos com adultos com sobrepeso sugeriram que o uso orientado de aplicativos como MyFitnessPal e FatSecret não agravou comportamentos disfuncionais e pode auxiliar na autorregulação. **DISCUSSÃO:** Aplicativos podem ser aliados à saúde quando são bem estruturados, baseados em evidências científicas e utilizados com orientação profissional. No entanto, falhas técnicas, ausência de filtros de qualidade nas lojas virtuais e reforço de padrões corporais idealizados aumentam o risco de frustração, ansiedade e culpa. **CONCLUSÕES:** Aplicativos de dieta podem ser úteis quando aliados à orientação profissional e ao cuidado integral. É essencial que evoluam para promover hábitos saudáveis, com foco em bem-estar físico e mental, evitando reforçar padrões prejudiciais. **PALAVRAS-CHAVE:** Aplicativos de dieta; Transtornos Alimentares; Comportamento alimentar; Saúde Mental.