

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL NA IMAGEM CORPORAL E NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON BODY IMAGE AND THE DEVELOPMENT OF EATING DISORDERS

LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA IMAGEN CORPORAL Y EL DESARROLLO DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Kayane Yasmin de Souza Lopes¹

Anne Caroline de Souza²

Ocilma Barros de Quental³

Macerlane de Lira Silva⁴

RESUMO: Esse artigo buscou identificar as influências das mídias digitais na concepção da imagem corpórea e sua relacionadas com transtornos alimentares. Através da pesquisa nas bases de dados os artigos encontrados passaram por um processo de filtração utilizando os critérios de inclusão e exclusão que permitiu selecionar artigos de maior relevância para essa pesquisa. Os resultados encontrados demonstram que as redes sociais promovem ideais estéticos inatingíveis, incentivando a comparação constante e a insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes. A exposição frequente a corpos idealizados no Instagram e YouTube, além dos padrões de perfeição no Facebook, cria expectativas irreais sobre a imagem corporal. Em síntese, a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares é um fenômeno complexo que demanda uma abordagem abrangente e a colaboração de diferentes setores da sociedade.

7706

Palavras-chave: Imagem Corporal. Mídia Social. Transtorno Alimentar.

ABSTRACT: This article sought to identify the influences of digital media on the conception of body image and its relationship with eating disorders. Through a search in the databases, the articles found went through a filtering process using the inclusion and exclusion criteria that allowed articles of greater relevance to be selected for this research. The results found demonstrate that social networks promote unattainable aesthetic ideals, encouraging constant comparison and body dissatisfaction, especially among adolescents. Frequent exposure to idealized bodies on Instagram and YouTube, in addition to standards of perfection on Facebook, creates unrealistic expectations about body image. In summary, the influence of social media on the perception of body image and the development of eating disorders is a complex phenomenon that demands a comprehensive approach and collaboration from different sectors of society.

Keywords: Body Image. Social Media. Eating Disorder.

¹Graduanda em enfermagem pelo centro universitário Santa Maria, Cajazeiras. Pb. Centro Universitário Santa Maria.

²Enfermeira formada pelo Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

³Doutora, Ciências da Saúde. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

⁴ Enfermeiro, mestre em Saúde Coletiva pela UNISANTOS. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Cajazeiras, PB.

RESUMEN: Este artículo buscó identificar las influencias de los medios digitales en la concepción de la imagen corporal y su relación con los trastornos alimentarios. A través de una búsqueda en las bases de datos, los artículos encontrados pasaron por un proceso de filtrado utilizando los criterios de inclusión y exclusión que permitieron seleccionar artículos de mayor relevancia para esta investigación. Los resultados encontrados demuestran que las redes sociales promueven ideales estéticos inalcanzables, fomentando la comparación constante y la insatisfacción corporal, especialmente entre los adolescentes. La exposición frecuente a cuerpos idealizados en Instagram y YouTube, además de los estándares de perfección en Facebook, crea expectativas poco realistas sobre la imagen corporal. En resumen, la influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y el desarrollo de los trastornos alimentarios es un fenómeno complejo que exige un abordaje integral y la colaboración de diferentes sectores de la sociedad.

Palabras clave: Imagen corporal. Redes sociales. Trastorno alimentario.

INTRODUÇÃO

A auto percepção da imagem corporal como adequado e inadequado esteve presente em quase todos os tempos históricos da humanidade. Aguiar e seus colaboradores (2014) relatam que a imagem corporal é tanto uma representação mental do que a realidade corpórea. Cada pessoa terá a sua própria realidade da forma física do seu corpo, percorrendo a sua história pessoal, sua construção da sua personalidade e a vivência sócio afetiva. Sendo assim, a construção da imagem corporal passa por processos psicológicos, cognitivos, emocionais, fisiológicos e sociais.

A propagação de um corpo ideal, formato e aparência, é um fato presente em todas as culturas e exerce uma pressão social, por repassar as informações da idealização do status social do corpo que segue os padrões impostos. A imposição dos modelos corpóreos faz com que a atratividade seja relacionada à magreza ou aos corpos tidos como esculturais, fazendo com que outros tipos de modelos corporais sejam rejeitados como aceitáveis socialmente. E como as práticas alimentares e os padrões estéticos se correlacionam, o indivíduo acaba sendo pressionado a buscar o corpo ideal, não por saúde, mas por estética e pressão social (MAURÍCIO; 2022).

É notório que a visualização da imagem do corpo é algo de grande complexidade, pois é composto por aspectos internos e externos. É importante explicitar que a conceptualização e uso da imagem mental também se relaciona com as percepções sensoriais captadas da realidade captada objetivamente pelos sentidos, também as imagens que o imaginário recria, tem como critério a fantasia, que leva aos indivíduos enxergarem algo que não é real. Sendo assim quando

existe uma comparação com os corpos socialmente e esteticamente aceitáveis existe a possibilidade de não aceitação do próprio corpo (GOMES et. al. 2021).

A distorção da própria imagem corporal é provocada pela a visualização do índice massa corpórea (IMC) e o real, chegando a se mostrar de forma discrepante entre o real e imaginário. Tal atitude leva os indivíduos a tomarem medidas perigosas para controlarem o peso, medidas como a ingestão inadequada de nutrientes por meio de alimentação restrita sem os devidos acompanhamentos dos profissionais da saúde. (ALMEIDA, et. al., 2018)

Tal quadro leva aos indivíduos a adquirirem um quadro de alimentação disfuncional ou comportamento anormais, que acaba sendo um fator de risco para as pessoas desenvolverem patologias relacionadas a transtornos alimentares, mesmo sendo que os sintomas e as recorrências apareçam com menos frequência ou que a gravidade dos sintomas seja diminuída.

Os comportamentos que podem aparecer com esse quadro de insatisfação corporal são: atividade física extenuante, dietas restritivas, uso de diuréticos, laxantes, vômitos. (ALVARENGA, et. al., 2020)

A insatisfação corporal acontece com maior recorrência em mulheres, porém a não aceitação do corpo também afeta homens e principalmente aqueles que possuem uma maior atenção com sua aparência física. Nesse caso geralmente vê-se a preocupação ao baixo peso ou a menor musculabilidade e a fixação da preocupação de não conseguir atingir um biótipo socialmente aceitável. (FERNANDES et. al.; 2019)

Devido a essa insatisfação com a própria imagem, as pessoas acabam desenvolvendo os Transtornos Alimentares que possuem etiologia multifatorial, sendo determinados por uma variedade de fatores biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares, sendo os principais transtornos: a Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno de Compulsão Alimentar, caracterizados por hábitos alimentares inadequados, desordens psicológicas, excesso de atividade física e distorções da imagem corporal, além de diversas crenças equivocadas sobre alimentação. (SAIKALI, et al, 2013).

A influência da "cultura do corpo" e da pressão para a magreza que as mulheres sofrem nas sociedades é um dos principais fatores associados com o desencadeamento de comportamentos anoréticos (SAIKALI et al.; 2013). Desse modo, a perda de peso torna-se o grande objetivo e para atingi-lo, além das alterações alimentares, com dietas inadequadas e longos períodos de jejum, os indivíduos podem praticar exercícios físicos extremos, usar medicações laxativas, diuréticos e inibidores de apetite. (CLAUDINO, et al, 2015)

Com a ascensão da internet e das redes sociais, o fácil acesso a informação proporcionou ainda mais a propagação dos estereótipos atuais de beleza que podem influenciar na percepção e na construção da imagem corporal. Porém tais percepções oriundas de juízos depois do consumo de conteúdo nas redes sociais podem trazer impactos negativos. (MOREIRA; 2020)

Soares et al (2018) afirma que com o aumento de acesso à internet surgiu um aumento significativo de ferramentas disponibilizadas pelas mídias sociais, perfis de pessoas consideradas influenciadoras e aplicativos. Porém uso de tais ferramentas podem torna-se patológicos, dado o elevado tempo disponibilizados pelos sujeitos a usarem as mídias digitais, os sentimentos colocados nas atividades virtuais.

É perceptível que há um crescimento de distúrbios alimentares e transtornos psicológicos causados pelo uso excessivo de redes sociais, as pessoas estão em busca por um padrão de beleza quase inacessível ou atingível propagado pela cultura de mídias digitais de engajamento. (FONSECA, VILELA, 2020)

Há a necessidade da abordagem do tema onde é notório que as mídias sociais exercem influência na percepção dos indivíduos em relação a sua aparência corporal impactando a saúde mental dos sujeitos. Assim a midiatização do corpo perfeito provoca nos consumidores de conteúdo digitais uma insatisfação com a própria imagem corpórea. Partindo desse pressuposto, o objetivo desse estudo foi identificar as influências das mídias digitais na concepção da imagem corpórea e sua relação com transtornos alimentares.

7709

MÉTODOS

A metodologia que foi abordada nesse estudo é uma revisão integrativa que se baseiam em estudos anteriores sobre o tema, aonde tem informações importantes para alcançar os objetivos propostos nesse estudo. Considerando que a revisão integrativa da literatura se trata de um método de estudo relevante que proporciona a busca, a análise crítica e a sinopse dos indícios possíveis do tema ou questão a ser investigado dando auxílio para novas decisões e avanços na prática clínica. Com essa pesquisa será possível desenvolver um resumo atual de diversos estudos publicados que complementam o aprendizado e aprofundamento do tema particular a ser estudado conforme os critérios. (CASARIN et al.; 2020)

A revisão integrativa, segundo Mendes et. al (2008), dispõe de seis fases que deverão ser executadas no decorrer do seu desenvolvimento, sendo elas: 1- descrição do tema problemático e levantamento das hipóteses. 2- Colocação dos critérios de inclusão e exclusão. 3- Estabelecer

os informes da seleção e extrair. 4- Análise e interpretação dos estudos selecionados após filtração. 5- Interpretação dos resultados. 6- Exibição da revisão/apanhado do estudo. O desenvolvimento do estudo será realizado a partir de sites de buscas acadêmicas em revistas científicas e artigos acadêmicos, através de pesquisas de um conjunto de informações dos dados de diversos autores. Essas informações serão decorrentes da seguinte pergunta norteadora: O uso de um padrão de beleza pregado por canais virtuais é capaz de provocar o surgimento de transtornos alimentares em pessoas e qual a sua influência na saúde mental dos indivíduos?

O referente estudo foi realizado através de artigos bibliográficos em bases de dados acadêmicos como: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e National Library of Medicine (PUBMED).

Para seleção dos estudos foram aplicados três descritores direcionados ao tema central do nosso estudo em desenvolvimento, nesse caso utilizamos os seguintes descritores: imagem corporal, mídia social e transtorno alimentar.

Para a seleção dos estudos, seguimos os seguintes critérios de inclusão: artigos de revistas e bases de dados com publicações atuais dos últimos cinco anos, pesquisas completas relativas aos objetivos do tema no idioma inglês, português e espanhol. Foram excluídos artigos com datas de publicações anteriores a 2020, incompletos e sem relação com a temática, assim como, teses dissertações.

7710

Após a análise nas bases de dados, foram selecionados 09 artigos para participar desse estudo. Todos os artigos selecionados trazem grande contribuição para essa pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa realizada nas bases de dados teve como principal objetivo de selecionar artigos que acrescentem informações importantes sobre o tema proposto inicialmente por esse estudo.

A seguir, a **Tabela 01** apresenta em números, os artigos encontrados a partir da busca realizada nas bases de dados com os descritores direcionados para o presente estudo.

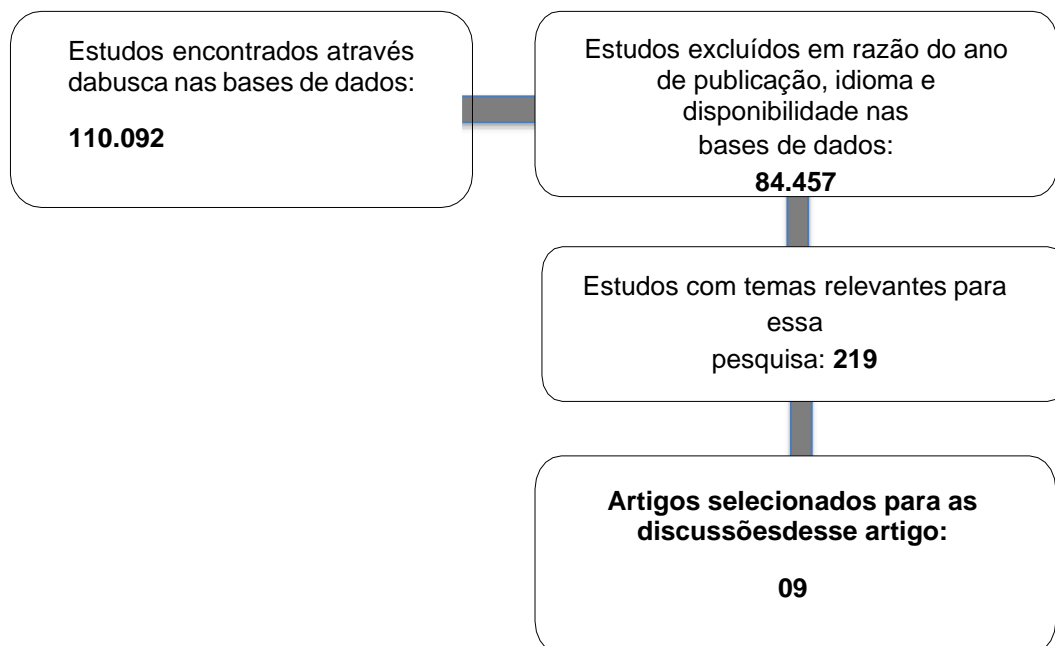
Tabela 01 - Apresentação da quantidade de artigos encontrados nas bases de dados utilizando os descritores “*Imagem corporal*”, “*Mídia Social*”, “*Transtorno alimentar*”

BASE DE DADOS	QUANTIDADE DE ARTIGOS ENCONTRADOS
SCIELO	1.669
PUBMED	80
BVS	108.343
TOTAL	110.092

Fonte: LOPES, 2024

Através da pesquisa exposta na tabela 1, foram encontrados 110.092 artigos nas bases de dados. Esses estudos encontrados passaram por um processo de filtração utilizando os critérios de inclusão e exclusão que permitiu selecionar artigos de maior relevância para essa pesquisa.

A seguir a **figura 01** mostra a utilização dos critérios que auxiliaram na escolha dos artigos que foram inseridos nesse estudo.



Fonte: LOPES, 2024

Ao final da filtração dos artigos, foram selecionados 09 artigos com informações que agrega maior conhecimento a essa pesquisa.

A seguir, a **Tabela 02** nos mostra a exposição dos artigos selecionados para esse estudo.

Tabela 02 – Apresentação da síntese dos artigos organizado por título/ano

	TITULO DOS ARTIGOS	ANO
01	Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição	2020
02	Repercussões das Redes Sociais na Imagem Corporal de Seus Usuários: Revisão Integrativa	2020
03	Mídia e comportamento alimentar na adolescência	2020
04	Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista	2021
05	O impacto das mídias sociais em transtornos alimentares	2022
06	A influência da mídia no comportamento alimentar entre os adolescentes: Transtornos alimentares anorexia nervosa e a bulimia nervosa	2022
07	A influência das redes sociais no desenvolvimento de Distúrbios alimentares em adolescentes brasileiros	2024
08	A influência das mídias sociais sobre a obsessão por uma alimentação saudável em adolescentes	2024
09	A influência da mídia na geração de transtornos alimentares em busca da autossatisfação corporal	2024

Fonte: LOPES, 2024

Os artigos encontrados foram publicados entre os anos de 2020 a 2024. Entre os artigos selecionados, 03 artigos foram publicados em 2020, 01 artigo em 2021, 02 artigos em 2022 e 03 artigos foram publicados em 2024, como especificado na tabela anterior.

A seguir, na **Tabela 03** consta o objetivo principal dos estudos assim como os resultados no qual os autores chegaram a partir de suas pesquisas a conclusão sobre a influência das mídias sociais na concepção da imagem corporal e a sua relação com transtornos alimentares.

Tabela 03 - Síntese dos objetivos e resultados dos artigos incluídos nesse estudo.

AUTOR	OBJETIVOS	RESULTADOS
ASSIS et al.; 2020	Avaliar a associação entre uso da mídia social e comportamentos alimentares disfuncionais e identificar preditores desses comportamentos.	Comportamentos alimentares disfuncionais foram verificados em 27,9% dos estudantes de Nutrição. As variáveis de uso da mídia social associadas aos comportamentos alimentares disfuncionais incluem o hábito de acompanhar dicas alimentares e de consumir alimentos sugeridos pela mídia, o tempo de uso, seguir dieta e/ou orientação nutricional, motivação para seguir uma dieta sem um acompanhamento nutricional e consumo de alimentos e fármacos para a perda de peso. Os preditores dos comportamentos alimentares disfuncionais foram: “Já consumi alimentos propostos pela mídia com o intuito de perda de peso” e “Ao observar corpos disseminados como ‘belos’ pela mídia, me sinto motivado a seguir uma dieta sem um acompanhamento nutricional adequado por um nutricionista”.
SILVA et al.; 2020	Investigar as repercussões do uso das redes sociais na imagem corporal de seus usuários.	Os estudos revelaram que as redes sociais repercutem predominantemente de forma negativa na autoimagem corporal de seus usuários, aumentando os níveis de insatisfação corporal e gerando impacto negativo no estado de humor e na autoestima. Somado a isso, as redes sociais influenciaram no tipo corporal que os usuários gostariam de ter traduzido pelo perfil corporal magro, considerado como modelo de beleza.
BITTAR, SOARES, 2020	Verificar a relação entre mídia e escolhas alimentares na imagem corporal e no possível desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes.	Nos dias atuais, a mídia exerce grande poder na construção da imagem corporal e na formação de padrões estéticos, os quais afetam os adolescentes em sua fase de vulnerabilidade. Considerando essas características e outras relacionadas com a idade, os jovens acabam modificando seus padrões alimentares, tornando-se vulneráveis para o desenvolvimento de transtornos alimentares.
GOMES et al.; 2021	O presente estudo buscou realizar um panorama sobre a influência das mídias sociais na autoimagem corporal e na ocorrência de transtornos alimentares, destacando o papel do nutricionista nesses casos.	Pode-se observar que as mídias sociais possuem impacto direto na insatisfação corporal, repassando o corpo magro como sinônimo de status, sucesso e sensualidade, com maior destaque para as redes sociais. Nesse cenário, as mais atingidas são as mulheres, principalmente as adolescentes, que passam por mudanças corporais nesse período, ficam mais expostas às mídias e são mais influenciáveis. Casos de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia nervosa, podem ser desenvolvidos e constantemente são acompanhados por uma

		autoimagem distorcida.
COSTA et al.; 2022	O estudo atual tem como objetivo principal a identificação os impactos que as mídias sociais podem ter no desenvolvimento de transtornos alimentares.	A influência da mídia está associada a maior probabilidade do desenvolvimento de insatisfação corporal mediante propagação de um “ideal de beleza” inalcançável para a maiorias das pessoas, a internalização do que é considerado um corpo “ideal” (destacando a magreza em mulheres e corpos musculosos em homens) somado a insatisfação corporal pode levar a hábitos alimentares desordenados e ao aumento de risco de desenvolver TA’s. Estudos substanciais revelaram que os interesses econômicos estão intimamente ligados à promoção de dietas nas mídias sociais, assim como cirurgias.
LOPES, RODRIGUES JUNIOR, 2022	Analisar como os portadores de informações das redes sociais afetam a indução de transtornos alimentares, e como a internalização das normas sociais veiculadas nessas mídias atua como difusoras transtornos alimentares em adolescentes.	Os resultados mostraram que o grupo mais vulnerável aos transtornos alimentares entre os adolescentes foi o feminino. Ao analisar os distúrbios propagados pela mídia, foram observados altos níveis de perfeccionismo, insatisfação corporal, atenção excessiva à imagem, perda de peso e baixa autoestima, que contribuem diretamente para o surgimento dos transtornos alimentares.
ARAUJO et al.; 2024	Analisar como esses meios digitais contribuem para a disseminação de padrões estéticos inatingíveis e comportamentos alimentares prejudiciais.	Os resultados indicam que a exposição frequente a ideais estéticos promovidos nas redes sociais está associada a sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão, além de comportamentos alimentares desordenados.
EUGENIO et al.; 2024	Identificar fatores relacionados à Ortorexia em adolescentes.	Nos estudos foram identificados alguns grupos vulneráveis, dentre eles destacam-se os adolescentes. Além disso, foi apontado que as mídias sociais têm grande impacto na percepção que os adolescentes têm sobre seus próprios corpos, sucedendo a uma excessiva alimentação saudável desencadeando sintomas de ON.

<p>DANTAS et al.; 2024</p>	<p>O presente estudo debate sobre as consequências do domínio que as redes de comunicação estabelecem na sociedade, enfatizando os graves efeitos físicos e mentais causados e, também, a importância de intervenções específicas que possam alertar e tratar os indivíduos vítimas dos transtornos gerados.</p>	<p>Através desse estudo ficou evidente que a mídia tem uma influência crescente na sociedade contemporânea, impactando pessoas de todas as idades e contextos sociais. Ela estabelece padrões de beleza irreais, moldados pelos interesses da sociedade de consumo, o que leva muitas pessoas a se submeterem a tratamentos estéticos, dietas rigorosas e exercícios extremos. Esse comportamento é explicado pela teoria da identidade social, que aponta como os seres humanos valorizam a aparência e os comportamentos relacionados à alimentação e estética para se sentirem parte de determinados grupos sociais.</p>
--------------------------------	--	---

Fonte: LOPES, 2024

As redes sociais promovem ideais estéticos inatingíveis, incentivando a comparação constante e a insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes. A exposição frequente a corpos idealizados no Instagram e YouTube, além dos padrões de perfeição no Facebook, cria expectativas irreais sobre a imagem corporal. Adolescentes, por estarem em uma fase de busca por identidade, são especialmente vulneráveis a essas influências. (ARAUJO et al.; 2024)

7715

Ainda segundo as pesquisas de Araujo e seus colaboradores, essa busca para formar a identidade na adolescência leva muitos a buscar valores inadequados de IMC, resultando em comportamentos alimentares desordenados, como dietas extremas, uso de suplementos e, em casos graves, práticas purgativas. A pressão para se adequar a esses padrões pode comprometer gravemente a saúde física e mental dos jovens.

Em concordância, Brittar e Soares (2020), ressaltou em suas pesquisas que a adolescência é um período de grandes mudanças físicas e emocionais, em que o indivíduo busca construir sua identidade corporal. A mídia contribui para a insatisfação corporal ao promover um "corpo ideal", influenciando escolhas alimentares que não permitem alcançar esse padrão. A vulnerabilidade dos adolescentes, somada à imaturidade e à autonomia alimentar, os torna suscetíveis a desenvolver transtornos alimentares. Além da mídia, fatores como modelos parentais e predisposição genética também influenciam o surgimento desses transtornos, que são multifatoriais.

Em seus estudos, Soares et al. (2022), relatou um caso de uma paciente de 14 anos diagnosticada com anorexia nervosa, que desenvolveu o transtorno após ser influenciada por

conteúdos no TikTok, provenientes de contas pró-transtornos alimentares. A paciente relatou ter adotado uma restrição alimentar severa e aumentado a atividade física com base nos vídeos assistidos. Posteriormente, a plataforma bloqueou esses conteúdos, e vídeos de conscientização sobre a anorexia se tornaram mais prevalentes. Entretanto, essas postagens ocorrem de maneira livre nas outras redes sociais o que pode está influenciando outros adolescentes a recorrerem a dietas perigosas.

As pesquisas conduzidas por Assis et al. (2020), demonstraram que a prevalência de comportamentos alimentares disfuncionais é maior entre adolescentes estudantes que passam mais tempo nas redes sociais. Aqueles que utilizam a mídia social por menos de 30 minutos diários apresentam uma prevalência menor de comportamentos alimentares prejudiciais, enquanto os que ficam conectados por 30 a 60 minutos mostram um aumento nesse comportamento. Os estudantes que usam redes sociais por mais de 60 minutos diários têm o dobro da prevalência de disfunções alimentares comparados aos que utilizam por menos tempo. Estudos semelhantes com jovens adultos confirmam essa associação entre o tempo de uso das mídias sociais e as preocupações alimentares, destacando a necessidade de limitar esse uso.

Segundo Eugenio e seus colaboradores (2024) o instagram é a rede mais utilizada por esse público, promovendo frequentemente a imagem de um "corpo perfeito". Devido ser uma rede social que permite o compartilhamento de vídeos e foto, ela permite o aumento do consumo desses tipos de conteúdo devido o algoritmo sugerir ainda mais posts sobre os temas que os usuários mais assistem, levando os mesmos a acompanharem pessoas que fazem eles acreditarem que a felicidade está ligada à aparência física, muitas vezes alcançada por meio de restrições alimentares. A incapacidade de atender a esses padrões elevados pode gerar sentimentos de inadequação e desencadear problemas psicológicos como depressão, ansiedade e transtornos alimentares.

Para Gomes e seus parceiros (2021), no Brasil, um país marcado pela diversidade, a publicidade e a mídia continuam a desvalorizar as características físicas da população, promovendo apenas um padrão específico de beleza. Aqueles que não se encaixam nesse modelo são vistos como portadores de um "corpo imperfeito", necessitando de correções. A mídia rapidamente associa o corpo magro a status, ascensão social, competência e atratividade sexual, gerando discriminação e pressão sobre os indivíduos cujas características físicas não correspondem a esse ideal.

Nas pesquisas conduzidas por Silva e seus colaboradores (2020), os resultados indicaram

que o uso das redes sociais impacta negativamente a autoimagem corporal, principalmente aumentando a insatisfação com o próprio corpo. Eles relacionaram o uso do Facebook à internalização de ideais de beleza.

Ainda segundo os seus estudos, Silva et al. ainda mostraram que o público feminino tende a ser mais suscetível às influências da mídia sobre a satisfação corporal, especialmente nas redes sociais. A maioria dos meios de comunicação impõe um padrão de como a mulher deve ser: linda, magra, moderna, desejada e invejada. Isso faz com que as mulheres se esforcem para atingir esses estereótipos de beleza e comportamento, buscando a excelência física e aceitação social. No entanto, os pesquisadores ainda ressaltam que os homens também são impactados pelas redes sociais na construção de sua imagem corporal. Concordando com os estudos conduzidos por Silva e seus pesquisadores, Dantas et al. (2024), em suas pesquisas, mostraram que entre mulheres e meninas, a insatisfação corporal é motivada pela busca de um corpo magro, similar ao exposto nas mídias, enquanto em homens, essa insatisfação decorre da percepção de que seus corpos são inadequadamente magros ou musculosos. Os efeitos dessa insatisfação incluem sofrimento, redução da qualidade de vida física e psicossocial, baixa autoestima, sintomas depressivos e comportamentos prejudiciais, como o início do tabagismo e práticas sexuais inseguras. A influência da mídia é um fator chave na insatisfação corporal tanto em homens quanto em mulheres, podendo levar a distúrbios graves como bulimia e anorexia nervosa, que requerem intervenção médica.

7717

Para Lopes e Rodrigues Junior (2022), o impacto das mídias sociais requer uma análise crítica e discussão, com a implementação de medidas de segurança para promover um uso saudável. Os influenciadores têm um papel crucial nesse contexto e devem ser incentivados a disseminar bons hábitos alimentares e estilos de vida, fundamentados em evidências científicas e apoiados por equipes multidisciplinares. Essa abordagem pode transformar esses influenciadores em veículos de promoção de saúde, especialmente para grupos desfavorecidos, ajudando a mitigar os efeitos negativos que a exposição massiva à mídia pode causar na percepção corporal e nos comportamentos alimentares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo em evidência revelou de forma clara e significativa como as mídias sociais impactam a percepção da imagem corporal e contribuem para o surgimento de transtornos alimentares. A constante exposição a padrões de beleza idealizados, amplamente promovidos

por influenciadores e pela cultura de comparação nas redes sociais, tem levado a um aumento significativo da insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Os dados coletados indicam que o uso excessivo dessas plataformas está diretamente associado ao crescimento de comportamentos alimentares disfuncionais e à deterioração da saúde mental, resultando em distúrbios como anorexia e bulimia.

É fundamental que a responsabilidade pela promoção de uma imagem corporal saudável seja compartilhada entre os usuários, as redes sociais e os influenciadores. Iniciativas de conscientização e educação sobre hábitos alimentares equilibrados, juntamente com a criação de conteúdos que celebrem a diversidade corporal, são vitais para minimizar os efeitos negativos dessas plataformas. Além disso, a criação de um ambiente digital mais seguro, por meio da implementação de políticas que regulem a veiculação de padrões de beleza distorcidos, é essencial.

Em síntese, a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares é um fenômeno complexo que demanda uma abordagem abrangente e a colaboração de diferentes setores da sociedade. Apenas dessa forma será possível cultivar uma cultura de aceitação e bem-estar, que valorize a diversidade e promova a construção de uma autoimagem saudável e positiva.

7718

REFERÊNCIAS

AGUIAR, S. F. A. (2014). O Meu Corpo e Eu: a imagem corporal e a autoestima na adolescência. Dissertação (Doutorado pelo Curso de Psicologia Clínica). **Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, Portugal**. 2014.

ALMEIDA, S. G, SANTOS, A. L.& SILVA, M. L. (2018). A Influência de uma Rede Social nos Padrões de Alimentação de Usuários e Profissionais de Saúde Seguidores de Perfis Fitness. **Ensaio e Ciência: C. Biológicas, Agrárias e da Saúde**. 22(3), p. 194. Editora e Distribuidora educacional.

ALVARENGA MS. Nutrição comportamental. **Editora Manole**, 2020.

ARAÚJO, Jaine TÁCILA dos Santos et al. A influência das redes sociais no desenvolvimento de distúrbios alimentares em adolescentes brasileiros. **REDES-Revista Educacional da Sucesso**, v. 4, n. 2, p. 390-403, 2024.

ASSIS, Liliâne Cupertino de; GUEDINE, Camyla Rocha de Carvalho; CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 220-227, 2020.

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na

adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020.

CASARIN, Sidnéia Tessmer et al. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health/Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, 2020.

CLAUDINO, J. C; *et al.* Uma análise dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. *Rev Bras Psiquiatr*, 2015.

COSTA, Jéssica Pinho da; FIGUEIREDO, Rebeca Sakamoto; DE SALES FERREIRA, José Carlos. O impacto das mídias sociais em transtornos alimentares: The impact of social media on eating disorders. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 6, p. 22859-22875, 2022.

DANTAS, Ana Luísa Pereira et al. A influência da mídia na geração de transtornos alimentares em busca da autossatisfação corporal. **Brazilian Journal of Development**, v. 10, n. 3, p. e68351-e68351, 2024.

EUGENIO, Katryne de Azevedo et al. A influência das mídias sociais sobre a obsessão por uma alimentação saudável em adolescentes. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 4, p. e12513445639-e12513445639, 2024.

FERNANDES, Kátia. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da universidade federal de Ouro Preto.** UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO – UFOP. Ouro Preto. Minas Gerais, 2019.

FONSECA Barbosa Mendes F, VILELA Pinto Nakasu M. Percepção de nutricionistas sobre sua atuação profissional no contexto de supervalorização do corpo magro e escultural. **R. Assoc. bras. Nutr.** 11(1): 3-18. 2020 7719

GOMES, Giovana da Silva Cunha Reis; DE PAULA, Náthali da Silva; DE CASTRO, Surama Moreira Gomes; DE SOUZA, Angela Marta; DE SOUZA, Hosana Lima Siqueira; MARTINS, Adriana Lau da Silva; MALLET, Aline Cristina Teixeira. **Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista.** *Research, Society and Development*, v. 10, n. 16. Brasil, 2021.

LOPES, Cintia Matos; JUNIOR, Omero Martins Rodrigues. A influência da mídia no comportamento alimentar entre os adolescentes: Transtornos alimentares anorexia nervosa e a bulimia nervosa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e404111335648- e404111335648, 2022.

MAURÍCIO, Lariza Eduarda Pimentel. "Corpo bonito é o corpo magro": Impactos das mídias sociais no desenvolvimento e/ou agravamento dos transtornos alimentares. **Universidade Federal de Pernambuco.** 2022

MENDES, Karina Dal Sasso, et al., Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm, Florianópolis**, 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64.

MOREIRA, Marília Diógenes. **A construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais.** *Percursos linguísticos*, v. 10, n. 25, p. 144-162, 2020.

SAIKALI, C. J; *et al.* Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Rev. Psiq. Clin.** 31 (4); 164-166, 2013.

SILVA, Ana Flávia de Sousa; JAPUR, Camila Cremonesi; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussões das redes sociais na imagem corporal de seus usuários: revisão integrativa. **Psicologia: Teoria e pesquisa**, v. 36, p. e36510, 2020.

SOARES, Rodrigo de Oliveira et al. Uso da internet por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. **RENOTE**, v. 16, n. 2. 2018