

COMPULSÃO ALIMENTAR NA ERA DIGITAL: INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA PERCEPÇÃO CORPORAL E NOS COMPORTAMENTOS ALIMENTARES EM JOVENS

BINGE EATING IN THE DIGITAL AGE: THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON BODY PERCEPTION AND EATING BEHAVIORS AMONG YOUNG PEOPLE

COMER CUERPO EN LA ERA DIGITAL: INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA PERCEPCIÓN CORPORAL Y LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN JÓVENES

Michely Pinheiro Rathge¹

Carolina Lima de Souza²

José Carlos de Sales Ferreira³

RESUMO: O crescimento do uso das redes sociais entre jovens ampliou a exposição a conteúdos relacionados à alimentação, emagrecimento, aparência física e padrões estéticos. A circulação de imagens idealizadas, dietas restritivas, conteúdos produzidos por influenciadores digitais e recomendações personalizadas por algoritmos pode interferir na percepção corporal e na relação dos indivíduos com a alimentação. Analisar a influência do uso das redes sociais no desenvolvimento da compulsão alimentar e sua relação com a percepção da imagem corporal em jovens. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, considerando estudos publicados entre 2019 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, relacionados às redes sociais, imagem corporal, comportamento alimentar e compulsão alimentar. Os estudos analisados demonstraram associação entre exposição a conteúdos relacionados à aparência e alimentação, comparação social, insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais. Verificou-se ainda que influenciadores digitais, filtros corporais e sistemas de recomendação podem ampliar a exposição a padrões estéticos e conteúdos sobre dietas e emagrecimento. Entretanto, os achados evidenciam que a compulsão alimentar apresenta natureza multifatorial, não sendo adequado atribuir exclusivamente às redes sociais o desenvolvimento desse transtorno. Conclui-se que as redes sociais constituem um importante componente do ambiente contemporâneo relacionado à construção da imagem corporal e dos comportamentos alimentares dos jovens. Destaca-se a necessidade de estratégias integradas de educação alimentar e nutricional, alfabetização midiática e promoção da saúde, considerando aspectos psicológicos, sociais e culturais envolvidos nessa relação.

Palavras-chave: Compulsão alimentar. Redes sociais. Imagem corporal. Comportamento alimentar. Jovens.

¹ Estudante do curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário Fametro.

² Especialista em Nutrição Clínica. Orientadora do curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário Fametro.

³ Mestre em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Coordenador do curso de Nutrição Semipresencial. Centro Universitário Fametro.

ABSTRACT: The growing use of social media among young people has increased exposure to content related to diet, weight loss, physical appearance, and aesthetic standards. The circulation of idealized images, restrictive diets, content created by digital influencers, and algorithm-driven personalized recommendations can affect body perception and individuals' relationships with food. To analyze the influence of social media use on the development of binge eating and its relationship with body image perception among young people. This is a narrative literature review with a qualitative approach and descriptive nature. A bibliographic search was conducted using the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases, covering studies published between 2019 and 2025 in Portuguese, English, and Spanish that addressed social media, body image, eating behavior, and binge eating. The analyzed studies demonstrated an association between exposure to content regarding appearance and diet, social comparison, body dissatisfaction, and dysfunctional eating behaviors. It was also found that digital influencers, body filters, and recommendation systems can amplify exposure to aesthetic standards and content concerning diets and weight loss. However, the findings indicate that binge eating is multifactorial in nature; therefore, it is inappropriate to attribute the development of this disorder solely to social media. Social media constitutes a significant component of the contemporary environment shaping young people's body image and eating behaviors. There is a need for integrated strategies involving food and nutrition education, media literacy, and health promotion, while considering the psychological, social, and cultural aspects involved in this relationship.

Keywords: Binge eating. Social media. Body image. Eating behavior. Young people.

INTRODUÇÃO

2

As transformações tecnológicas ocorridas nas últimas décadas modificaram significativamente as formas de comunicação, interação social e acesso às informações, tornando as redes sociais parte expressiva da rotina de adolescentes e jovens adultos. Além de favorecerem a comunicação e o compartilhamento de experiências, essas plataformas passaram a ocupar espaço relevante na construção de referências relacionadas à alimentação, aparência e estilo de vida. Nesse cenário, a exposição frequente a conteúdos sobre emagrecimento, dietas, exercícios físicos e padrões corporais pode interferir na maneira como os jovens percebem o próprio corpo e estabelecem sua relação com a alimentação (Bittar; Soares, 2020; Esteves; Veras; Santos, 2022).

A influência exercida pelas redes sociais torna-se particularmente relevante quando se considera que grande parte dos conteúdos publicados apresenta recortes idealizados da realidade. Imagens selecionadas, procedimentos estéticos, ferramentas de edição e filtros digitais contribuem para a divulgação de padrões de beleza que nem sempre correspondem às características corporais reais da população. A exposição contínua a essas representações pode

favorecer processos de comparação social, internalização de padrões estéticos e insatisfação com a própria aparência, especialmente entre indivíduos mais jovens e vulneráveis às avaliações externas (Perloff, 2014; Dantas *et al.*, 2024).

Outro elemento que amplia essa problemática é a própria dinâmica de funcionamento das plataformas digitais. Os conteúdos visualizados pelos usuários não são apresentados de maneira aleatória, pois mecanismos de recomendação tendem a selecionar publicações de acordo com interesses e interações anteriores. Consequentemente, o contato inicial com conteúdos sobre perda de peso, dietas restritivas ou transformações corporais pode resultar em exposição recorrente a publicações semelhantes. Essa hiperexposição contribui para um ambiente digital no qual determinados modelos de alimentação e aparência são constantemente reforçados, podendo aumentar a preocupação com o peso e a forma corporal (Perloff, 2014; Bittar; Soares, 2020).

No campo da Nutrição, essa discussão assume especial importância porque a relação estabelecida com a comida não depende exclusivamente das necessidades fisiológicas do organismo. Aspectos emocionais, culturais, sociais e ambientais também participam da construção do comportamento alimentar. A adoção de dietas excessivamente restritivas, a classificação rígida dos alimentos e a preocupação exagerada com peso e aparência podem favorecer uma relação conflituosa com a alimentação e contribuir para comportamentos alimentares disfuncionais (Ferreira *et al.*, 2022; Fernandes *et al.*, 2024).

Entre as alterações relacionadas ao comportamento alimentar encontra-se o transtorno de compulsão alimentar, caracterizado pela ocorrência recorrente de episódios nos quais há ingestão de quantidade significativamente elevada de alimentos associada à sensação de perda de controle. Esses episódios podem ser acompanhados por sofrimento psicológico, culpa, vergonha e desconforto relacionado ao próprio comportamento. É importante, entretanto, diferenciar o transtorno de compulsão alimentar de episódios ocasionais de comer emocional e de outros comportamentos alimentares inadequados, uma vez que o diagnóstico clínico exige critérios específicos e não pode ser estabelecido apenas pela presença de alimentação excessiva (American Psychiatric Association, 2014; Fairburn, 2008).

Os fatores emocionais também possuem participação relevante nessa relação. Situações de ansiedade, estresse, tristeza e insatisfação pessoal podem interferir na ingestão alimentar, fazendo com que determinados indivíduos recorram à comida como estratégia momentânea

para enfrentar emoções desagradáveis. Quando esse comportamento ocorre em conjunto com restrições alimentares frequentes e preocupação excessiva com o corpo, pode estabelecer-se um ciclo marcado por controle rígido da alimentação, perda de controle, culpa e novas tentativas de restrição. Por essa razão, compreender o comportamento alimentar requer uma análise que considere simultaneamente fatores nutricionais, psicológicos e socioculturais (Fairburn, 2008; Alcântara *et al.*, 2024).

A imagem corporal constitui outro componente importante dessa discussão. A percepção negativa da própria aparência pode aumentar a vulnerabilidade a práticas alimentares inadequadas, sobretudo quando o indivíduo utiliza modelos corporais idealizados como referência para avaliar seu próprio corpo. Estudos realizados com adolescentes e estudantes demonstram associação entre insatisfação corporal, risco para transtornos alimentares e comportamentos alimentares inadequados, reforçando a necessidade de investigar esses fenômenos durante a juventude (Biolchi; Bertani, 2022; Fernandes *et al.*, 2024).

A cultura digital ainda favorece a circulação rápida de tendências alimentares e conteúdos produzidos por influenciadores, que podem alcançar milhares de pessoas independentemente da existência de formação profissional ou fundamentação científica. Dietas da moda, estratégias de emagrecimento acelerado e discursos que associam determinados alimentos à culpa ou ao fracasso podem estimular práticas nutricionais inadequadas. Embora as redes sociais também possam ser utilizadas para divulgação de informações qualificadas em saúde, a ausência de avaliação crítica sobre as informações consumidas representa um desafio para a promoção de uma relação equilibrada com a alimentação (Esteves; Veras; Santos, 2022; Ferreira *Et al.*, 2022).

Diante desse cenário, a compulsão alimentar na era digital deve ser analisada como um fenômeno complexo, relacionado não apenas ao consumo de alimentos, mas também às experiências emocionais, à percepção corporal e às influências socioculturais presentes no ambiente virtual. Para a Nutrição, compreender essas relações é fundamental para superar abordagens centradas exclusivamente no peso corporal e fortalecer práticas voltadas à promoção de comportamentos alimentares mais saudáveis, à prevenção de transtornos alimentares e ao cuidado integral dos jovens (Alcântara *et al.*, 2024; Fernandes *et al.*, 2024).

Assim, considerando a crescente presença das redes sociais no cotidiano dos jovens e sua capacidade de influenciar referências relacionadas ao corpo e à alimentação, torna-se relevante

aprofundar a discussão científica sobre essa problemática. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a influência do uso das redes sociais no desenvolvimento da compulsão alimentar e sua relação com a percepção da imagem corporal em jovens, buscando contribuir para a compreensão dos fatores associados a esse fenômeno e para o fortalecimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde no campo da Nutrição (Bittar; Soares, 2020; Dantas *et al.*, 2024).

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com a finalidade de reunir, analisar e discutir conhecimentos científicos relacionados à influência das redes sociais sobre a percepção corporal e os comportamentos associados à compulsão alimentar em jovens. A revisão narrativa possibilita uma abordagem ampla acerca de determinado fenômeno, permitindo a integração e a interpretação crítica de diferentes produções científicas relevantes para a compreensão do objeto investigado.

A escolha desse método ocorreu em razão da necessidade de compreender a compulsão alimentar na era digital a partir de diferentes dimensões, considerando aspectos nutricionais, psicológicos e socioculturais. Dessa maneira, buscou-se analisar não somente os comportamentos relacionados à alimentação, mas também fatores como insatisfação corporal, comparação social, exposição a padrões estéticos, influência de conteúdos digitais e possíveis repercussões sobre a saúde dos jovens.

Por utilizar exclusivamente informações provenientes de produções científicas previamente publicadas e disponíveis em fontes de acesso acadêmico, a pesquisa não envolveu abordagem direta de seres humanos nem realização de intervenções com participantes.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico nas bases e ferramentas de pesquisa científica SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed e Google Acadêmico. A busca concentrou-se em estudos relacionados à compulsão alimentar, comportamento alimentar, imagem corporal e utilização de redes sociais, de acordo com os objetivos estabelecidos para a pesquisa.

Para a identificação das publicações, foram utilizados os termos de busca “compulsão alimentar”, “redes sociais”, “imagem corporal”, “comportamento alimentar” e “saúde mental”,

bem como seus correspondentes em inglês e espanhol quando necessário. Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, permitindo ampliar ou restringir os resultados de acordo com a temática pesquisada. Entre as combinações utilizadas estiveram “compulsão alimentar AND redes sociais”, “redes sociais AND imagem corporal”, “comportamento alimentar AND imagem corporal” e “redes sociais AND comportamento alimentar”.

Foram considerados elegíveis artigos científicos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol e que apresentassem relação com o uso das redes sociais, percepção da imagem corporal, comportamentos alimentares ou compulsão alimentar. Também foram considerados estudos que abordassem fatores associados, como insatisfação corporal, comparação social, ansiedade, influência de padrões estéticos e exposição a conteúdos digitais relacionados à alimentação e ao emagrecimento.

Foram excluídas publicações duplicadas, estudos sem relação direta com o objetivo da pesquisa, trabalhos cujo conteúdo completo não estivesse disponível para análise e publicações que não apresentassem características compatíveis com produção científica. Inicialmente, os materiais foram avaliados por meio da leitura dos títulos e resumos. Posteriormente, os estudos considerados potencialmente relevantes foram submetidos à leitura integral para confirmação da elegibilidade e composição do material utilizado na revisão.

A análise dos estudos selecionados foi realizada de maneira qualitativa, mediante leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa das publicações. Inicialmente, realizou-se a leitura geral dos materiais para reconhecimento das principais abordagens relacionadas ao objeto da pesquisa. Em seguida, foram identificadas informações referentes aos objetivos, características dos estudos, principais resultados e contribuições para a compreensão da relação entre redes sociais, percepção corporal e comportamentos alimentares.

Após a leitura e interpretação dos estudos, os achados foram agrupados de acordo com a proximidade temática entre os resultados encontrados. Para organização da discussão, foram consideradas categorias relacionadas à influência das redes sociais sobre o comportamento alimentar; exposição a padrões estéticos e insatisfação corporal; algoritmos, hiperexposição e conteúdos digitais; fatores emocionais associados à alimentação; compulsão alimentar e comportamentos alimentares disfuncionais; e estratégias de prevenção e promoção da saúde.

Posteriormente, os resultados encontrados nos diferentes estudos foram confrontados entre si, buscando identificar convergências, divergências e aspectos relevantes para a compreensão do fenômeno investigado. Essa etapa possibilitou desenvolver uma discussão crítica dos achados, relacionando as evidências encontradas na literatura com os objetivos estabelecidos para o presente estudo e com as possíveis implicações para a Nutrição e para a promoção da saúde de jovens.

RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar diferentes aspectos relacionados à influência das redes sociais sobre a imagem corporal e o comportamento alimentar de jovens. As publicações incluídas abordaram principalmente a exposição a padrões estéticos, comparação social, atuação de influenciadores digitais, conteúdos relacionados a dietas e emagrecimento, insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais.

Os estudos apresentaram diferentes delineamentos metodológicos, incluindo pesquisas transversais, revisões de literatura, revisões sistemáticas e revisões de escopo. Entre os principais achados, foram identificadas associações entre maior exposição a conteúdos relacionados à aparência e preocupação com a imagem corporal, bem como relações entre insatisfação corporal e maior risco para comportamentos alimentares inadequados.

Também foram encontrados estudos que investigaram especificamente os conteúdos alimentares divulgados nas redes sociais. Esses trabalhos identificaram influência de publicações sobre alimentação, dietas e emagrecimento nas escolhas e atitudes alimentares dos usuários. Além disso, pesquisas voltadas à atuação de influenciadores digitais demonstraram que esses agentes podem exercer influência sobre a forma como seus seguidores percebem a alimentação e determinadas práticas relacionadas ao controle do peso.

Outro achado identificado na literatura refere-se à personalização dos conteúdos apresentados pelas plataformas digitais. Estudos que analisaram sistemas de recomendação observaram maior exposição de determinados grupos a publicações relacionadas à aparência, dietas, exercícios físicos e transtornos alimentares. Também foram identificados trabalhos que relacionaram insatisfação corporal, comparação social e busca por padrões estéticos à maior vulnerabilidade para comportamentos alimentares disfuncionais.

O Quadro 1 apresenta a caracterização dos estudos incluídos na revisão, considerando autoria e ano de publicação, país, objetivo, tipo de estudo e principais resultados.

Quadro 1:

Autor/Ano	País	Objetivo	Tipo de estudo	Principais resultados
Bittar e Soares (2020)	Brasil	Analisar a relação entre mídia, padrões corporais e comportamento alimentar na adolescência.	Revisão de literatura	Identificou influência da mídia na construção da imagem corporal e nos comportamentos alimentares de adolescentes, com destaque para padrões estéticos e práticas alimentares inadequadas.
Biolchi e Bertani (2022)	Brasil	Verificar a relação entre risco de transtorno alimentar, estado nutricional e insatisfação corporal em adolescentes.	Estudo transversal	Identificou relação entre insatisfação corporal, estado nutricional e maior risco de comportamentos associados aos transtornos alimentares.
Esteves, Veras e Santos (2022)	Brasil	Investigar a influência de influenciadores brasileiros sobre o comportamento alimentar de mulheres.	Estudo observacional	Evidenciou influência dos conteúdos divulgados por influenciadores digitais sobre escolhas e comportamentos relacionados à alimentação
Ferreira et al. (2022)	Brasil	Investigar os riscos nutricionais associados às dietas da moda e suas repercussões para a saúde.	Revisão de literatura	Identificou riscos relacionados à adoção de dietas restritivas e práticas alimentares sem acompanhamento profissional adequado.
Fernandes et al. (2024)	Portugal	Avaliar o risco de transtornos alimentares e a desejabilidade social em estudantes do	Estudo transversal	Identificou fatores relacionados ao risco de transtornos alimentares entre estudantes universitários, incluindo estudantes de Nutrição.

		ensino superior.		
Griffiths et al. (2024)	EsAustrália	Investigar a recomendação algorítmica de conteúdos relacionados à alimentação, aparência e transtornos alimentares no TikTok.	Estudo observacional de conteúdo digital	Identificou diferenças na exposição a conteúdos relacionados à aparência, dieta e exercício entre usuários com diferentes níveis de vulnerabilidade para transtornos alimentares..

Fonte: Elaborada pela autora (2026)

DISCUSSÃO

Os achados desta revisão demonstram que a relação entre redes sociais, imagem corporal e comportamento alimentar apresenta caráter multifatorial, não podendo ser explicada apenas pela frequência de utilização das plataformas digitais. Os estudos analisados apontam que o tipo de conteúdo consumido, a exposição a padrões estéticos, a comparação social e a interação com publicações relacionadas à alimentação e ao emagrecimento constituem aspectos relevantes para compreender os possíveis impactos do ambiente digital sobre os jovens (Bittar; Soares, 2020; Dane; Bhatia, 2023).

Ao comparar os estudos selecionados, observa-se convergência quanto à influência das redes sociais na construção de referências relacionadas ao corpo e à alimentação. Bittar e Soares (2020) identificaram que a mídia participa da formação de padrões corporais e pode interferir no comportamento alimentar durante a adolescência. De maneira semelhante, Esteves, Veras e Santos (2022) evidenciaram que conteúdos produzidos por influenciadores digitais podem repercutir nas escolhas alimentares dos usuários. Esses resultados sugerem que as redes sociais não funcionam apenas como meios de comunicação, mas também como espaços de produção e circulação de modelos de alimentação, aparência e estilo de vida.

Essa influência torna-se mais relevante quando os conteúdos relacionados à alimentação são associados à obtenção de determinado padrão corporal. Ferreira *et al.* (2022) destacam os riscos relacionados à adoção de dietas da moda e práticas alimentares restritivas, enquanto Dantas *et al.* (2024) identificam a influência da mídia na busca pela satisfação corporal e sua

relação com comportamentos alimentares inadequados. A aproximação entre esses achados indica que a pressão estética e a valorização do emagrecimento podem interferir na forma como determinados indivíduos estabelecem sua relação com a comida.

A imagem corporal aparece, nesse contexto, como um elemento importante para compreender os resultados encontrados. Biolchi e Bertani (2022) verificaram relação entre insatisfação corporal e risco para transtornos alimentares entre adolescentes. Esse achado pode ser compreendido à luz de Perloff (2014), que aponta a comparação social e a internalização de padrões de aparência como mecanismos capazes de explicar parte da relação entre mídias sociais e preocupações corporais. Assim, a exposição a imagens idealizadas pode adquirir maior relevância quando o jovem utiliza essas representações como parâmetro para avaliar o próprio corpo.

Os resultados de Dane e Bhatia (2023) reforçam essa interpretação ao demonstrarem, em uma revisão de escopo, associação entre diferentes formas de utilização das redes sociais, preocupações com a imagem corporal e comportamentos relacionados aos transtornos alimentares entre jovens. Os autores destacam fatores como comparação social, internalização de ideais corporais e conteúdos centrados na aparência. Esses achados ampliam as observações de Bittar e Soares (2020), indicando que não apenas a presença nas redes sociais, mas principalmente a natureza das interações e dos conteúdos consumidos deve ser considerada.

10

Outro aspecto relevante diz respeito aos conteúdos especificamente relacionados à alimentação. Wu, Kemps e Prichard (2024) identificaram que determinadas publicações alimentares presentes nas redes sociais podem estar relacionadas à imagem corporal e a comportamentos alimentares desordenados. Entretanto, os efeitos encontrados não foram uniformes para todos os tipos de conteúdo. Esse resultado demonstra a necessidade de evitar generalizações, uma vez que as redes sociais também podem ser utilizadas para disseminar informações adequadas sobre alimentação e saúde. O impacto depende, entre outros fatores, da qualidade da informação, da maneira como ela é apresentada e das características de quem a recebe (Wu; Kemps; Prichard, 2024).

A atuação dos influenciadores digitais acrescenta complexidade a esse cenário. Esteves, Veras e Santos (2022) demonstram que essas figuras podem interferir no comportamento alimentar de seus seguidores, enquanto Ferreira *et al.* (2022) chamam atenção para os riscos relacionados a práticas alimentares restritivas. A associação entre esses resultados evidencia a

importância de avaliar criticamente conteúdos nutricionais divulgados por pessoas sem formação específica, principalmente quando estratégias de emagrecimento são apresentadas como universais ou associadas à obtenção rápida de resultados estéticos.

Além do conteúdo produzido pelos usuários, os mecanismos de distribuição das próprias plataformas precisam ser considerados. Griffiths *et al.* (2024) identificaram diferenças na recomendação de conteúdos relacionados à aparência, dietas, exercícios e transtornos alimentares entre usuários com diferentes níveis de vulnerabilidade. Esse achado sugere que a experiência digital pode ser intensificada pelos sistemas de recomendação, uma vez que interações anteriores podem contribuir para a exposição recorrente a determinados temas (Griffiths *et al.*, 2024).

A hiperexposição assume importância particular quando conteúdos relacionados ao emagrecimento, alimentação ou aparência passam a ser apresentados repetidamente. Nesse contexto, a personalização algorítmica pode contribuir para a formação de ambientes digitais nos quais determinados padrões corporais e práticas alimentares recebem elevada visibilidade. Os resultados de Griffiths *et al.* (2024), analisados em conjunto com Dane e Bhatia (2023), indicam que indivíduos vulneráveis podem apresentar experiências digitais distintas, tornando necessária uma análise que considere simultaneamente características individuais, conteúdos consumidos e mecanismos de recomendação das plataformas.

11

Apesar das associações identificadas, os resultados não sustentam uma interpretação de causalidade simples entre uso de redes sociais e desenvolvimento de compulsão alimentar. Alcântara *et al.* (2024) demonstram que o transtorno de compulsão alimentar envolve diferentes fatores, incluindo componentes emocionais e comportamentais. Da mesma forma, a literatura sobre transtornos alimentares reconhece a participação conjunta de fatores psicológicos, biológicos e socioculturais, o que impede que o ambiente digital seja considerado isoladamente como responsável pelo desenvolvimento desses quadros (American Psychiatric Association, 2014).

Essa diferenciação também é necessária para evitar que comportamentos distintos sejam tratados como equivalentes. Episódios de alimentação motivados por emoções, comportamentos alimentares disfuncionais e transtorno de compulsão alimentar não representam necessariamente a mesma condição. O transtorno de compulsão alimentar apresenta critérios diagnósticos específicos, enquanto práticas como restrição alimentar

excessiva, preocupação constante com o peso ou alimentação associada a emoções podem ocorrer sem preencher critérios para um transtorno alimentar (American Psychiatric Association, 2014; Fairburn, 2008).

No campo da Nutrição, os achados reforçam a necessidade de ampliar a abordagem do comportamento alimentar para além da prescrição de dietas e do controle do peso. A presença de insatisfação corporal, pressão estética, comparação social e exposição a informações nutricionais sem respaldo científico demonstra que o cuidado deve considerar também a relação do indivíduo com a alimentação e com sua própria imagem. Os resultados apresentados por Biolchi e Bertani (2022), Esteves, Veras e Santos (2022) e Dantas *et al.* (2024) sustentam a importância dessa abordagem ampliada.

Dessa forma, estratégias de prevenção podem associar educação alimentar e nutricional à alfabetização midiática, estimulando os jovens a reconhecer conteúdos publicitários, informações sem fundamentação científica, imagens excessivamente modificadas e discursos que associam saúde exclusivamente à aparência corporal. A literatura analisada indica que uma postura crítica diante dos conteúdos digitais pode representar um componente relevante das ações de promoção da saúde, sobretudo diante da presença crescente das redes sociais no cotidiano dos jovens (Dane; Bhatia, 2023; Wu; Kemps; Prichard, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu compreender que as redes sociais exercem influência relevante sobre a percepção corporal e o comportamento alimentar dos jovens, especialmente pela exposição frequente a padrões estéticos idealizados, conteúdos relacionados a dietas e emagrecimento e informações produzidas por influenciadores digitais. Os achados também evidenciaram que a comparação social, a insatisfação com a própria aparência e a busca por adequação aos modelos corporais valorizados no ambiente virtual podem aumentar a vulnerabilidade para comportamentos alimentares disfuncionais.

Além do conteúdo visualizado, observou-se que a dinâmica das próprias plataformas merece atenção. A personalização algorítmica e a exposição repetitiva a publicações relacionadas ao corpo, alimentação, exercícios físicos e perda de peso podem intensificar o contato de determinados usuários com conteúdos potencialmente prejudiciais. Entretanto, essa relação não deve ser interpretada de forma isolada, uma vez que a compulsão alimentar constitui

um fenômeno multifatorial, relacionado também a aspectos psicológicos, emocionais, sociais e individuais.

Os resultados reforçam, ainda, a necessidade de diferenciar o transtorno de compulsão alimentar de comportamentos alimentares disfuncionais e da alimentação motivada por fatores emocionais. Essa distinção contribui para uma compreensão mais precisa do problema e evita que comportamentos isolados sejam interpretados como transtornos alimentares, ao mesmo tempo em que favorece o reconhecimento precoce de situações de vulnerabilidade.

Dessa forma, a Nutrição possui papel importante na construção de estratégias que ultrapassem abordagens centradas exclusivamente no peso e na aparência corporal. A educação alimentar e nutricional, associada à alfabetização midiática e à valorização da diversidade corporal, pode contribuir para que os jovens desenvolvam uma relação mais crítica com os conteúdos consumidos nas redes sociais e uma relação mais equilibrada com a alimentação e com o próprio corpo.

Com base no que foi apresentado, torna-se necessário ampliar as ações de prevenção e promoção da saúde direcionadas à população jovem, considerando o ambiente digital como parte da realidade contemporânea que influencia escolhas, percepções e comportamentos. Novas pesquisas também são necessárias para acompanhar as constantes mudanças das plataformas, especialmente quanto aos efeitos dos algoritmos, filtros, conteúdos virais e atuação dos influenciadores sobre a imagem corporal e o comportamento alimentar. Assim, integrar Nutrição, saúde mental e educação digital representa um caminho relevante para enfrentar os desafios relacionados à compulsão alimentar e à pressão estética na era digital.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, M. C. C.; MELO, J. R.; SALOMON, A. L. R.; MAYNARD, D. da C. Relação do transtorno de compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 12, e77131247716, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i12.47716.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARRON, A. M.; KRUMREI-MANCUSO, E. J.; HARRIGER, J. A. The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image*, v. 37, p. 14-27, 2021. DOI: 10.1016/j.bodyim.2021.01.003.

BIOLCHI, A. M. R.; BERTANI, J. P. B. Relação entre o risco de transtorno alimentar com o estado nutricional e insatisfação corporal de adolescentes. *RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 16, n. 100, p. 137-146, 2022.

BITTAR, C.; SOARES, A. M. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020. DOI: 10.4322/2526-8910.ctoAR1920.

BLANCHARD, L. et al. Associations between social media, adolescent mental health, and diet: a systematic review. *Obesity Reviews*, 2023. DOI: 10.1111/obr.13631.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

CHUNG, A. et al. Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, v. 23, n. 6, e19697, 2021.

DANE, A.; BHATIA, K. The social media diet: a scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, v. 3, n. 3, e0001091, 2023. DOI: 10.1371/journal.pgph.0001091.

DANTAS, A. L. P.; LARANJEIRA, C. B.; FERREIRA, R. R.; MELO, M. E. F.; MACHADO, M. L. M. B.; MACHADO, M. E. M. B.; PINTO, G. M. R.; OLIVEIRA, J. S. de. A influência da mídia na geração de transtornos alimentares em busca da autossatisfação corporal. *Brazilian Journal of Development*, v. 10, n. 3, e68351, 2024. DOI: 10.34117/bjdv10n3-063.

DIGNARD, N. A. L.; JARRY, J. L. The “Little Red Riding Hood effect”: fitspiration is just as bad as thinspiration for women's body satisfaction. *Body Image*, v. 36, p. 201-213, 2021. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.11.012.

ESTEVES, N. O.; VERAS, R. de S.; SANTOS, A. C. de C. P. Redes sociais: o impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 8, e49111831313, 2022.

FAIRBURN, C. G. *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford Press, 2008.

FERNANDES, S.; COSTA, C.; NAKAMURA, I. S.; POÍNHOS, R.; OLIVEIRA, B. M. P. M. Risk of eating disorders and social desirability among higher education students: comparison of nutrition students with other courses. *Healthcare*, v. 12, n. 7, p. 744, 2024. DOI: 10.3390/healthcare12070744.

FERREIRA, K. D.; FONTENELE, F. S.; LIMA, J. W. R.; SILVA, C. S. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. *Revista Liberum Accessum*, v. 14, n. 2, p. 1-10, 2022.

FORTES, L. de S. et al. Insatisfação corporal e comportamento alimentar inadequado em adolescentes brasileiros. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 28, n. 1, p. 15-23, 2015.

GRIFFITHS, S.; HARRIS, E. A.; WHITEHEAD, G.; ANGELOPOULOS, F.; STONE, B.; GREY, W.; DENNIS, S. Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image*, v. 51, 101807, 2024. DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101807.

HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, v. 17, p. 100-110, 2016. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008.

KUCHARCZUK, A. J.; OLIVER, T. L.; DOWDELL, E. B. Social media's influence on adolescents' food choices: a mixed studies systematic literature review. *Appetite*, v. 168, 105765, 2022. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105765.

LOZANO-MUÑOZ, N. et al. Impact of social network use on anorexia and bulimia in female adolescents: a systematic review. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, v. 45, 2022.

PERLOFF, R. M. Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, v. 71, n. 11-12, p. 363-377, 2014. DOI: 10.1007/s11199-014-0384-6.

QUTTEINA, Y.; HALLEZ, L.; RAEDSCHELDERS, M.; DE BACKER, C.; SMITS, T. Food for teens: how social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public Health Nutrition*, v. 25, n. 2, p. 290-302, 2022. DOI: 10.1017/S1368980021003116.

RODGERS, R. F. et al. A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 49, p. 399-409, 2020. DOI: 10.1007/s10964-019-01190-0.

ROUNSEFELL, K. et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: a mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, v. 77, n. 1, p. 19-40, 2020. DOI: 10.1111/1747-0080.12581.

TIGGEMANN, M. Digital modification and body image on social media: disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body Image*, v. 41, p. 172-180, 2022. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.02.012.

TIGGEMANN, M.; SLATER, A. NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, v. 46, n. 6, p. 630-633, 2013. DOI: 10.1002/eat.22141.

VICENTE-BENITO, I.; RAMÍREZ-DURÁN, M. D. Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: a systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, v. 61, n. 12, p. 11-18, 2023. DOI: 10.3928/02793695-20230524-02.

WU, Y.; KEMPS, E.; PRICHARD, I. Digging into digital buffets: a systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image*, v. 48, 101650, 2024. DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.101650.

XIANG, K.; KONG, F. Passive social networking sites use and disordered eating behaviors in adolescents: the roles of upward social comparison and body dissatisfaction and its sex differences. *Appetite*, v. 198, 107360, 2024. DOI: 10.1016/j.appet.2024.107360.

ZAHARIA, A.; GONÇA, I. The healthy eating movement on social media and its psychological effects on body image. *Frontiers in Nutrition*, v. 11, 1474729, 2024. DOI: 10.3389/fnut.2024.1474729