



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**MESSIAS ANDRADE DAMASCENO  
RAIZA PEIXOTO BATISTA**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA IMAGEM CORPORAL E NO RISCO DE  
DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM  
ADOLESCENTES: Uma revisão integrativa**

**FORTALEZA**

**2023**

MESSIAS ANDRADE DAMASCENO  
RAIZA PEIXOTO BATISTA

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA IMAGEM CORPORAL E NO RISCO DE  
DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES:  
Uma revisão integrativa

Artigo TCC apresentado ao curso de Bacharel de Nutrição do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO – como requisito para a obtenção do grau de bacharel, sob a orientação do prof. Esp. Leonardo Furtado de Oliveira.

FORTALEZA

2023

MESSIAS ANDRADE DAMASCENO  
RAIZA PEIXOTO BATISTA

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA IMAGEM CORPORAL E NO RISCO DE  
DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES:

Uma revisão integrativa

Artigo TCC apresentada no dia 16 de junho de 2023 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>ª</sup>. Esp. Leonardo Furtado de Oliveira  
Orientador – Centro Universitário Fametro

---

Prof<sup>ª</sup>. Ma. Alane Nogueira Bezerra  
Membro - Centro Universitário Fametro

---

Prof<sup>º</sup>. Esp. Géssica de Souza Martins  
Membro – Avaliador Externo

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus pelo dom da vida, Sua força e auxílio constante nesta jornada. À professora Raquel Paim e ao orientador Leonardo Furtado pelos ensinamentos e correções, que nos guiaram a um melhor desempenho no nosso processo de formação. Aos nossos queridos pais e amigos que demonstraram apoio incondicional ao longo de todo o período dedicamos a este trabalho.

# **A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA IMAGEM CORPORAL E NO RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES: Uma revisão integrativa**

Messias Andrade Damasceno<sup>1</sup>

Raiza Peixoto Batista<sup>1</sup>

Leonardo Furtado de Oliveira<sup>2</sup>

## **RESUMO**

As mídias sociais vem se evidenciando cada vez mais rápido na última década, tornando-se progressivamente mais influente na vida dos adolescentes. Esse destaque traz consigo uma pressão estética relevante, principalmente nas meninas, internalizando padrões de belezas ideias e muitas vezes inalcançáveis, além de interferir na autoimagem e autossatisfação, gerando insatisfação corporal e transtornos alimentares proeminentes. Trata-se de uma revisão de literatura integrativa que objetiva a influência das mídias sociais com o comportamento alimentar e autoimagem corporal de adolescentes, sendo utilizados artigos publicados em periódicos das bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e PUBMED. Foram utilizados os seguintes descritores no DeCS (Descritores em Ciências de Saúde), cruzados entre si com operadores booleanos AND e OR: “nutrição do Adolescente”, “transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos”, “mídias sociais”, “insatisfação corporal”, “adolescente” e seus respectivos correspondentes em inglês e espanhol, sendo incluindo na pesquisa publicações entre os anos de 2013 à 2023. 9 artigos foram utilizados como objeto de estudo, aos quais responderam à questão norteadora da revisão, após passarem pelas etapas de leitura de títulos, leitura de resumos e retirada de duplicatas. Concluiu-se que as mídias sociais influenciam significativamente a percepção e aceitação de imagem corporal dos adolescentes, destacando essa intervenção pontualmente presente nas adolescentes do sexo feminino.

Palavras-chave: Nutrição. Adolescentes. Transtorno da Compulsão Alimentar. Mídias Sociais.

---

<sup>1</sup> Graduandos do curso de Nutrição pela Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – UNIFAMETRO.

<sup>2</sup> Profª. Orientador do curso de Nutrição da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – UNIFAMETRO.

## **ABSTRACT**

Social media has come to the fore faster and faster over the last decade, becoming progressively more influential in teenagers' lives. This highlight brings with it a relevant aesthetic pressure, especially on girls, internalizing ideal and often unattainable standards of beauty, in addition to interfering with self-image and self-satisfaction, generating body dissatisfaction and prominent eating disorders. This is an integrative literature review that aims at the influence of social media on the eating behavior and body self-image of adolescents, using articles published in journals from the Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PUBMED databases. The following descriptors were used in the DeCS (Health Sciences Descriptors), crossed with each other with Boolean operators AND and OR: "Adolescent nutrition", "eating and food intake disorders", "social media", "body dissatisfaction", "adolescent" and their respective correspondents in English and Spanish, including publications between the years 2013 to 2023 in the research. In through the steps of reading titles, reading abstracts and removing duplicates. It is concluded that social media significantly influence the perception and acceptance of the body image of adolescents, highlighting this intervention that is occasionally present in female adolescents.

**Keywords:** Nutrition. Teenagers. Binge Eating Disorder. Social media.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>9</b>
<b>3 RESULTADOS .....</b>	<b>9</b>
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>18</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>21</b>
<b>6 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Apesar da internet ter se originado na época da Guerra Fria, nos anos 60, o fenômeno das redes sociais é relativamente recente. As redes sociais advêm de um agrupamento de pessoas com interesses em comum, não havendo necessariamente um vínculo prévio ou obrigatoriedade de reciprocidade. O uso excessivo e constante deste tipo de mídia e forma de comunicação é alvo de preocupação de muitos especialistas, principalmente se o público for de adolescentes, posto que os profissionais de saúde correlacionam diretamente alguns transtornos mentais ao uso da tecnologia digital (GOMES; GOMES; SILVA, 2016).

Alguns aplicativos trazem temáticas inadequadas ligadas à alimentação, nutrição e emagrecimento com uma vasta quantidade de conteúdo abordando a conduta alimentar. Tais assuntos impulsionam os chamados “Modismos Alimentares”. Essas informações disseminadas não seguem necessariamente ao rigor crítico e científico dos dados, mas os significados a eles atribuídos por aqueles que os compartilham (CHAUD; MARCHIONI, 2004; RIGONI; NUNES; FONSECA, 2017).

Pertencer à esfera midiática que reforça o padrão de beleza inatingível e dissipa dicas nem sempre tão efetivas ou saudáveis associado ao uso das redes sociais pelos adolescentes pode dar início a condutas inadequadas com a própria saúde. Dentre elas destaca-se o uso de laxantes, diuréticos, exercícios físicos em demasia, cirurgias desnecessárias e arriscadas. Tais comportamentos aumentam o risco do desenvolvimento de transtornos alimentares, uma vez que estes distúrbios estão relacionados à distorção da imagem corporal e a comportamentos alimentares disfuncionais (FERREIRA; TRINDADE; MARTINHO, 2015; NOGUEIRA-DE-ALMEIDA *et al.*, 2018).

Caracteriza-se Transtornos Alimentares (TAs) quadros psicopatológicos que se constituem em uma grave e persistente perturbação nos hábitos alimentares (BALOTTIN *et al.*, 2017). Além disto, imagens espalhadas em redes sociais induzem pontualmente em uma autoimagem distorcida entre os adolescentes (MEIER; GRAY, 2013). Considerando os padrões atuais decorrentes e a influência tão presente da mídia, é questionável quais os sentimentos e ligações que estes despertam nos jovens, sendo cercada de elementos sistematizados e teoricamente perfeitos, e quais os possíveis impactos psíquicos (COPETTI; QUIROGA, 2018).

Perante a especificidade da adolescência, caracterizada pela consolidação da personalidade, por um momento de reflexão acerca de valores, preferências e visão de mundo,



além da sabida característica de que são uma população consumidora bastante disputada, é necessário investigar de que modo as mídias sociais prejudicam a construção da imagem corporal deste adolescente, facilitando o surgimento de transtornos alimentares.

O presente estudo objetiva revisar na literatura se os adolescentes podem ter sua imagem corporal e comportamento alimentar influenciados pelas mídias, contribuindo inclusive para um nível de insatisfação pessoal prejudicial.

## 2 METODOLOGIA

A análise trata-se de uma revisão integrativa, cuja coleta de informações foi realizada durante os meses de Abril e Maio, através de consulta a base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Portal Regional da BVS via: PUBMED, MEDLINE, LILACS e IBECs.

Buscando responder à seguinte pergunta norteadora: “Qual a influência das mídias sociais na autoimagem e satisfação corporal dos adolescentes na última década?”, foram pesquisados artigos científicos nos subseqüentes idiomas: português, inglês e espanhol, utilizando os seguintes descritores DeCS/MeSH, cruzados entre si “nutrição do Adolescente” (“*adolescent nutrition*” “*nutrición del adolescente*”), “transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos” (“*feeding and eating disorders*” “*trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos*”), “mídias sociais” (“*social media*”, “*medios sociales*”), “insatisfação corporal”, (“*body dissatisfaction*”, “*insatisfacción corporal*”) e “adolescente” (“*adolescent*”, “*adolescente*”). Foi realizada também uma etapa manual de seleção dos estudos, utilizando os descritores, cruzados entre si com os operadores booleanos AND e OR: “Insatisfação corporal”, “mídias sociais” e “adolescente”, sendo incluídos aqueles que se adequaram aos objetivos desta pesquisa.

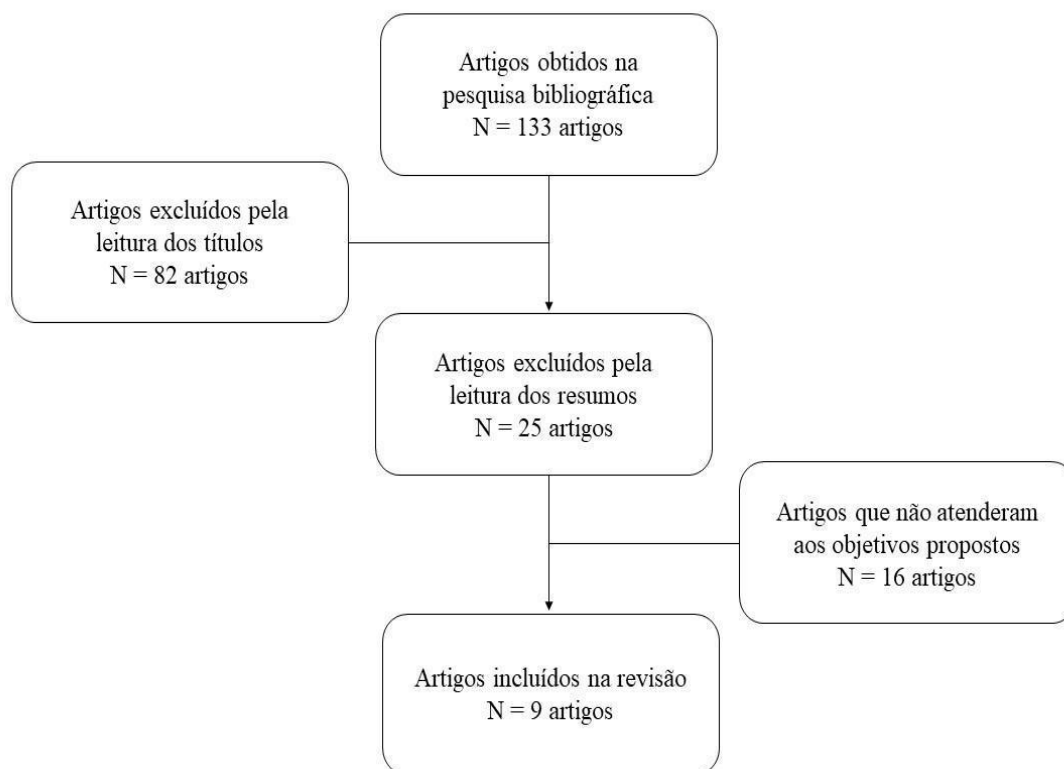
Os seguintes filtros foram aplicados para selecionar os resultados previamente: a data de publicação de 2013 a 2023, pesquisas realizadas com adolescentes em idade de 12 a 19 anos, seguido da leitura dos títulos, resumos e textos completos. Após esta etapa, foram utilizados os seguintes critérios de exclusão: os artigos que não atenderam aos objetivos propostos pelo estudo, estudos realizados com adolescentes gestantes e mulheres adultas, artigos não referenciando no título, resumo ou no texto com a temática abordada, assim como os de revisão bibliográfica.

As publicações originais que se correlacionaram com a insatisfação corporal, influência das mídias sociais e com a percepção e insatisfação da imagem corporal em adolescentes foram consideradas e usadas como critério de inclusão.

### 3 RESULTADOS

Foram encontrados 133 artigos nas bases de dados escolhidas. Apesar do cruzamento entre os descritores selecionados, foram encontrados artigos em abrangentes assuntos. Após uma análise dos artigos selecionados partindo-se dos seguintes critérios de inclusão: Ser escrito em inglês, português ou espanhol, publicado entre 2013 e 2023 e realizado com adolescentes entre 12 e 19 anos de idade. Sendo 123 artigos encontrados na base de dados Portal Regional da BVS e 10 na plataforma *Scielo*. Após as etapas de leitura dos títulos, leitura dos resumos e retirada de duplicatas, foram escolhidos 9 artigos como objeto de estudo, por apresentarem aspectos que respondiam à questão norteadora desta revisão. As etapas deste processo foram listadas na Figura 1.

**Figura 1** – Etapas de seleção dos artigos incluídos no estudo



Fonte: Elaborado pelos autores (2023)

As pesquisas encontradas foram de cunho quantitativo, uma vez que a grande maioria apresentou discussão dos resultados acerca da imagem corporal de adolescentes de ambos os sexos. Já sua dimensão quantitativa, predominante, visa compreender numericamente

a insatisfação corporal influenciada pelas mídias sociais em adolescentes.

Em sua maioria, são estudos transversais com adolescentes estudantes de escolas brasileiras em diversos estados. Por conta da especificidade do tema, foram utilizados alguns artigos internacionais, sendo como os aplicados na Itália (PEDALINO & CAMERINI, 2022), Estados Unidos (ROBERTS et al, 2022) e Austrália (VUONG et al, 2021), Portugal (GODINHO, 2014), sendo os demais estudos executados no Brasil.

A amostra mínima é de Lira *et al.* (2017), que contou com a participação de 212 adolescentes do sexo feminino e a maior amostra é a do estudo de Fortes *et al.* (2016), com 1.358 participantes, de 4 cidades diferentes.

Os estudos ofereceram, de forma generalizada, os resultados seguintes: o primeiro é que dentre os adolescentes em idade escolar, os resultados geralmente apontam alta insatisfação corporal, tanto no Brasil como nos países citados acima. O outro aspecto é que é percebido um maior nível de influência das mídias sociais na satisfação corporal em adolescentes do sexo feminino. Por fim, apontam resultados de que a influência das redes sociais pode ter consequências nos hábitos alimentares e na formação de imagem e satisfação corporais.

**Quadro 1** – Descrição dos artigos selecionados para a revisão

<b>AUTORES (Ano)</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>PRINCIPAIS CONCLUSÕES</b>
GODINHO <i>et al.</i> (2014)	Identificar a influência da associação das características socioeconômicas e comportamentais com o uso das mídias sociais.	Foi aplicado um questionário e avaliação física. A amostra foi constituída por 1.680 adolescentes (884 garotas e 796 garotos) de 13 anos que frequentavam escolas públicas e privadas no Porto, Portugal, em 2003/2004. Os adolescentes responderam a um questionário sociodemográfico e avaliação física e monitoramento semanal do sono para compreender sua relação com as mídias.	48,5% das garotas participantes da pesquisa, passam mais de 2 horas de televisão por dia. Sendo 62.7% das adolescentes utilizam dessas mídias por um período maior que 2 horas no geral. Entre os garotos, 95% dos que viviam só com um dos pais apresentaram um maior uso destas mídias, associando a comportamentos desordenados.	O estudo encontrou correlação entre o uso de mídias como televisão e computador e hábitos questionáveis de saúde, além da influência do uso do computador em jovens do sexo feminino, apresentando sintomatologia depressiva maior do que nos jovens do sexo masculino. Os números entre televisão e computador corroboram os mesmos dados, visto que foram similares.
LIRA <i>et al.</i> (2017)	Correlacionar entre a influência da mídia e o uso das redes sociais na imagem corporal de meninas adolescentes.	Estudo transversal realizado com meninas adolescentes estudantes de <b>escola pública</b> e de uma organização não governamental da capital e do interior de	De acordo com os resultados dos questionários realizados e da antropometria, a maioria é eutrófica (65,1%), pertencentes às classes sociais D e E, com escolaridade	As mídias, incluindo as redes sociais, estão diretamente associadas à insatisfação da IC de meninas adolescentes. Tantas as eutróficas, como as que apresentaram sobrepeso sentem-se

		<p>São Paulo. Além de variáveis sociodemográficas e antropométricas, a avaliação da (IC) foi realizada pela Escala de Silhuetas Brasileiras. A influência da mídia foi avaliada pela subescala 1 de internalização geral da Escala de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-3). Por fim, foram aplicadas perguntas sobre a <b>frequência de acesso às mídias sociais</b> e possível influência delas na IC. Participaram 212 meninas (14,8; DP 1,69 anos);</p>	<p>materna correspondente ao ensino médio completo. 85,8% das adolescentes estavam insatisfeitas com a IC; a maioria desejava uma silhueta menor, associada a uma pressão midiática pertinente. As meninas que escolheram figuras menores como desejadas apresentaram valores superiores na SATAQ-3 (<math>p &lt; 0,001</math>). O acesso diário maior de 10 vezes ao dia ao Facebook e Instagram aumentou a chance de insatisfação em 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente.</p>	<p>pressionadas ao buscar atingirem o “corpo ideal” reforçado pela indústria da beleza.</p>
VUONG <i>et al.</i> (2021)	<p>Verificar a relação entre a exposição às imagens da mídia e a insatisfação corporal na internalização dos ideais de autoimagem.</p>	<p>Uma amostra de 1.153 adolescentes estudantes australianos do sexo masculino e feminino, com idades entre 11 a 17 anos. A avaliação do uso das redes sociais foi por meio de um questionário de 5 pontos de frequência, sendo</p>	<p>O IMC dos adolescentes foi classificado como “normal” em sua grande maioria (80,22%), sendo 9,89% sobrepeso, 8,27% 'baixo peso' e 1,62% 'obeso'. Em análises realizadas, a internalização do ideal de</p>	<p>A insatisfação corporal ligada à esfera midiática enfatiza a presença de padrões do ideal de magreza como um preditor transversal significativo em ambos os sexos. A internalização do ideal muscular moderou a</p>

		1 para nunca e 5 para sempre. Os outros aspectos, através dos questionários <i>Body Esteem Scale for Adolescents and Adults</i> (BESAA) e <i>Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência - 4R</i> (SATAQ-4R).	magreza foi a única variável com efeito significativo na insatisfação corporal em ambos os sexos. A mídia social influenciou fortemente aos adolescentes do sexo masculino em relação ao ideal muscular desejado.	relação entre o uso de mídias sociais e a insatisfação corporal em meninos.
ROBERTS <i>et al.</i> (2022)	Compreender as principais influências dos adolescentes (família, colegas, mídia tradicional), que acaba levando-os a internalizar um ideal corporal mais magro, além de apresentarem comparações de aparência social, resultando em insatisfação corporal.	O estudo foi realizado com 543 meninas adolescentes com idades entre 13 a 18 anos, em um <b>distrito escolar</b> suburbano da Flórida, nos EUA. Foram aplicados: <i>Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência - 4R</i> (SATAQ-4R), <i>Body, Eating, and Exercise Comparison Orientation Measure</i> (BEECOM) e <i>Body Esteem Scale for Adolescents and Adults</i> (BESAA)	A amostra foi 49,17% hispânica/latina, 28,18% branca, 8,66% negra, 7,55% asiática, 6,45% multirracial ou de outra raça/etnia. O modelo tripartite apresentado contribuiu para a insatisfação corporal nos adolescentes. As fontes de pressão interligadas foram associadas à influência na aparência por meio da internalização do ideal de magreza entre as meninas adolescentes. Já as pressões dos pares e da mídia social relacionadas a uma maior internalização do ideal muscular, não foi significativamente	As mídias sociais afetam, em sua maioria, as meninas adolescentes, sendo a fonte principal de pressão associada à estima da aparência por meio da internalização do ideal de magreza e da comparação corporal.

			associada à estima da aparência entre os meninos adolescentes.	
AMARAL <i>et al.</i> (2022)	Avaliar a influência dos pais, colegas, mídia sociais e outros indivíduos significativos na imagem corporal de adolescentes brasileiros.	Utilizou-se o <i>Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência - 4R</i> (SATAQ-4R) revisado e adaptado, <i>Body Change Questionnaire</i> (BCQ), <i>Eating Attitudes Test-26</i> (EAT-26), <i>Silhouette Scale</i> (SE) e <i>Rosenberg Self-esteem Scale</i> (RSES). A amostra foi realizada com 285 adolescentes do sexo feminino e 323 do sexo masculino, com idade entre 11 a 19 anos, recrutados em instituições de <b>ensino públicas e privadas</b> de três cidades do Sudeste do Brasil.	Os adolescentes de ambos os sexos apresentaram três aspectos de internalização: muscularidade, atratividade geral e magreza/baixa gordura corporal. Destacando-se a consistência do fator ligado à pressão da mídia e sua influência na imagem corporal entre os adolescentes.	Os fatores correlacionados (família, colegas, pessoas próximas e mídias) influenciam na imagem corporal dos adolescentes, e a mídia em destaque, é considerada uma das mais importantes fontes de pressão sobre aparência no contexto dos jovens brasileiros.
PEDALINO E CAMERINI (2022)	Verificar a interferência do uso do Instagram e do Facebook à insatisfação corporal de jovens italianos.	Foram coletados dados transversais de 291 adolescentes e mulheres jovens com idade média de 19 anos. As adolescentes do sexo feminino de 15 a 17 anos preencheram	Ambos os públicos da pesquisa declararam passar mais que 5 horas semanais navegando de forma geral na Rede Social <i>Instagram</i> (40,5%).	O estudo encontrou correlação entre o uso da rede social Instagram e a insatisfação corporal, sendo as adolescentes expressamente mais influenciadas, com níveis mais altos de discrepância



		<p>uma pesquisa com papel e lápis em uma escola no norte da Itália e jovens mulheres de 18 a 28 anos foram convidadas a responder a uma <b>pesquisa online no Instagram e no Facebook durante 30 dias.</b></p>		<p>de imagem e em busca do ideal de beleza magro. A necessidade de se auto apresentar têm sido associada a níveis mais baixos de satisfação corporal devido a comparação social de pessoas próximas, distantes e influenciadores da mídia social.</p>
<p>PRUCCOLI <i>et al.</i> (2022)</p>	<p>Verificar a associação ou potencial convergente entre o uso do TikTok e a incidência de Transtornos Alimentares.</p>	<p>Pesquisa realizada com crianças e adolescentes, em sua maioria do sexo feminino e com idade média de 14 anos, através da aplicação de um questionário anônimo durante um período de 3 semanas. Realizada em um Centro Regional italiano de terceiro nível para distúrbios alimentares, durante a pandemia de SARS-CoV-2. O questionário aplicado para compreender o uso da rede social foi criado pelos autores e é anônimo.</p>	<p>59,0% dos adolescentes relataram que o uso do conteúdo abordado pelo <i>TikTok</i> os deixam inseguros quanto a sua imagem corporal, 26,9% relataram mudanças em sua vida diária devido ao uso da plataforma e 3,8% citaram já terem sido vítimas de episódios de body-shaming (ato de ridicularizar/envergonhar alguém pela sua imagem).</p>	<p>O <i>TikTok</i> foi a mídia social mais utilizada pelos indivíduos da amostra, apontando relevante influência no dia a dia dos usuários mencionados. Os adolescentes que apresentaram maior descontentamento na autoestima também eram os que mais buscaram por “dietas” e “recuperação” na plataforma.</p>

<p>MOHSENPOUR <i>et al.</i> (2023)</p>	<p>Avaliar a existência da influência direta e indireta das mídias sociais com os comportamentos alimentares de adolescentes e adultos jovens.</p>	<p>Estudo transversal realizado com 970 adolescentes de ambos os sexos, de 12 a 22 anos. A idade média dos participantes incluídos é de 18 anos. Foi usado o <i>Social Media Addiction Scale Student Form</i> (SMAS-SF)</p>	<p>O IMC médio dos participantes foi de 22,61 kg/m<sup>2</sup>. De acordo com os dados das análises realizadas, em relação à dieta, 79,2% dos participantes relataram não fazer dieta especial, e os demais relataram redução de peso (9,9%), ganho de peso (3,1%), dietas medicamentosas (0,2%) e dietas esportivas (7,6%). Outro dado analisado foi a pontuação total para vício em mídia social foi de 82,83, sendo significativamente maior em meninas do que em meninos.</p>	<p>O vício em mídias sociais foi associado aos comportamentos alimentares, como na alimentação emocional e restrita, de forma direta e indiretamente, gerando danos a imagem corporal.</p>
<p>ROJO <i>et al.</i> (2023)</p>		<p>Validou duas escalas correlacionadas à aparência: (1) a escala de consciência de mídia social relacionada à aparência (ASMC); e (2) a escala de pensamento crítico sobre as mensagens da mídia (CTMM).Estudo exploratório com 803 estudantes espanhóis,</p>	<p>6,2% dos participantes relataram utilizar as redes sociais menos de 1h por dia, 43,72% entre 1 e 2h, 38,1% entre 2 e 5h e 11,8% mais de 5h por dia. Relacionando a exposição à mídia social com uma maior preocupação com a aparência.</p>	<p>As escalas apresentaram correlação com a mídia social ligada à aparência e o pensamento crítico sobre as mensagens da mídia, sendo considerado um possível fator de risco para transtornos alimentação e imagem corporal negativa em ambos os gêneros.</p>

		entre 12 a 18 anos, através de dois questionários : <i>Appearance-related Social Media Consciousness (ASMC)</i> e <i>Critical Thinking about Media Messages (CTMM)</i>		
--	--	--	--	--

## 4 DISCUSSÃO

O presente trabalho teve como objetivo conhecer de forma quantitativa a influência das mídias sociais na imagem corporal e no comportamento alimentar de adolescentes.

A princípio, como justificativa da delicadeza do público-alvo, as especificidades da adolescência são um ponto bastante ressaltado entre os autores, brasileiros ou estrangeiros, pois é marcante desta fase do desenvolvimento humano que haja importantes mudanças físicas, emocionais e até sociais, uma vez que é um momento também onde os jovens afirmam-se em grupos e selam seus gostos pessoais e personalidade. Ainda assim, as mudanças corporais podem assustá-los ou mesmo desmotivá-los, principalmente se comparadas aos ideais de beleza que costumam ser reforçados nas mídias sociais. (GODINHO, 2014; AMARAL *et al.*, 2022.)

Inicialmente, o estudo de Godinho (2014) traz importantes contribuições para compreender as mídias presentes no cotidiano do adolescente do início dos anos 2000, pois investigou o uso de televisão e computador na idade de 13 anos. É um estudo que traz a correlação entre as mídias e hábitos questionáveis de saúde. Neste caso, eram os garotos que passavam mais tempo diante destas mídias, associando-se com poucas horas de sono e sedentarismo. Já no público feminino, houve resultados um pouco mais elevados em relação a sintomas depressivos e o uso de computador acima de 2 horas. Não houve outras diferenças significativas entre as mídias nos resultados apresentados.

Considerando as especificidades contidas na sociedade e em diferentes culturas, é importante trazer o estudo de Amaral *et al.*, (2022), que validou o instrumento *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 4R* (SATAQ-4R) para aplicação em adolescentes brasileiros, pois o contexto da adolescência no país é diferente da maioria dos locais que emitiram estudos, localizados na Europa ou nos América do Norte. Essa ferramenta avalia a percepção dos adolescentes sobre a própria aparência, se existe satisfação ou não. O estudo é validado para uso tanto em adolescentes do sexo feminino como masculino.

No estudo de Lira *et al* (2017), verifica-se que há evidências consistentes do impacto das mídias sociais na Imagem Corporal do adolescente, verificada nas redes sociais Facebook e Instagram. Cerca de 86% da amostra estava insatisfeito com seu corpo, avaliando-se com base na pressão estética presente nestas mídias. Com a frequência de acesso, as garotas

também têm as chances aumentadas de se considerarem insatisfeitas corporalmente em 6,57 e 4,47 respectivamente para Facebook e Instagram, tornando-se assim uma importante evidência para a influência da mídia na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino.

O estudo australiano de Vuong et al (2022) encontrou evidências parecidas, com uma maior incidência desse comportamento de distorção da própria imagem em adolescentes, principalmente pela internalização do ideal de magreza e delineamento corporal por músculos, concepções que balizam seus comportamentos online. Ainda assim, a maior incidência de insatisfação corporal se mostrou nas adolescentes do sexo feminino que utilizavam as redes sociais com frequência e tornaram-se insatisfeitas com seus corpos em comparação á magreza dos corpos apresentados nas redes sociais. Para os adolescentes do sexo masculino, as redes sociais influenciaram mais no ideal muscular definido do que na ideia de magreza.

O estudo americano de Roberts et al (2022) também corrobora com o estudo citado anteriormente ao encontrar evidências de que o público feminino na fase da adolescência é o mais vulnerável a distorcer a própria imagem corporal por internalização do ideal de magreza, que encontra grande propagação nas redes sociais. Entretanto, entre o público masculino, o dado que mais chamou atenção é a evidência de que a pressão exercida pelo grupo social destes adolescentes não influencia mais do que as redes sociais na satisfação corporal dos adolescentes homens.

Ainda nesse sentido e mais especificamente sobre a influência do Instagram sobre garotas adolescentes, Pedalino e Camerini (2022) concluíram que as garotas que mais utilizavam a rede social tinham os níveis de satisfação corporal mais baixos. Estas, passavam em média 5 horas por dia na rede social (40,5%). As adolescentes comparam-se com os chamados “*influencers*” e assim ficam insatisfeitas com os próprios corpos. Não houve dados significativos sobre a diferença de utilização de ferramentas da rede social (postar, comentar, entre outros), mas em linhas gerais, a utilização desta mídia pode influenciar as garotas adolescentes quanto a sua própria satisfação corporal.

Em relação ao *Tiktok*®, rede social que cresceu consideravelmente durante a pandemia de COVID-19, entre os anos de 2020 e 2022, Pruccoli et al (2022) investigaram que 59% dos adolescentes que participaram da pesquisa sentiam-se inseguros com sua própria aparência com base no conteúdo que consumiam dentro da rede social. Quase 27% dos usuários relataram que seu dia-a-dia alterou-se em consequência da rede social. Uma porcentagem de 3,8% dos

respondentes já haviam sofrido episódios de ridicularização e exposição da sua imagem corporal na rede social. Em consonância com os outros estudos acima citados, essas informações apontam diretamente para a hipótese de que as redes sociais movimentam o cotidiano e a imagem corporal dos sujeitos adolescentes.

Como uma evidência mais generalizada, Mohsenpour et al (2023) apontam que as mídias sociais e seu uso exacerbado tem implicância direta ou indireta com os comportamentos alimentares em jovens adultos do sexo masculino. De forma direta, pode ser uma fonte de dietas perigosas e indiretamente, pode reforçar ideais de beleza que distorcem a imagem corporal do sujeito, corroborando mais uma vez com a hipótese de que as redes sociais influenciam na imagem corporal dos sujeitos, principalmente a categoria jovem.

A adolescência ao longo das décadas mudou, mas o avanço da tecnologia também modificou as mídias. Como apontado pelos artigos mais antigos (2014, 2016), existe uma discrepância entre as mídias utilizadas na avaliação da influência. Por conta do avanço tecnológico bastante rápido nos últimos anos, as mídias sugeridas tornaram-se defasadas ou pouco utilizadas pelos jovens, como revistas, jornais impressos e TV. Assim, ainda são poucos os estudos que apresentam mídias sociais no formato mais utilizado atualmente: Instagram, Facebook e *Tiktok*®. (LIRA *et al.* 2017; PRUCOLLI, 2022).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, examinou-se que as mídias sociais são pontualmente presentes e indispensáveis no dia a dia dos jovens e adolescentes, contudo geram uma significativa influência na percepção e aceitação da imagem corporal, principalmente nas adolescentes do sexo feminino, público o qual demonstrou ter maior interesse em responder aos questionários realizados que os adolescentes do sexo masculino. Estas se sentem constantemente mais pressionadas pelos ideais de magreza, dietas e *influencers* que se atualizam rapidamente.

Verificou-se também uma limitada pesquisa com adolescentes do sexo masculino, já que os mesmos não demonstraram tanto interesse no assunto. As amostras apontam que o uso das mídias despertam um maior desejo de corpos definidos e muscularizados nos meninos, correlacionando esse ideal a uma presente insatisfação corporal. A relação de uso dessas tecnologias com outros distúrbios, como sedentarismo, tabagismo e problemas no sono, principalmente nos meninos.

Foi analisado também que esse descontentamento é pertinentemente presente em ambos os sexos, independente do IMC apresentado, seja ele considerado normal, baixo ou alto, sempre há um ideal a ser almejado.

Considerando a susceptibilidade dos adolescentes à essa pressão sociocultural por conta de demasiadas mudanças físicas, sociais e psicológicas, a intervenção de profissionais de saúde, em caráter especial de nutricionistas e psicólogos, aliados a outras áreas, julga-se ser pertinente, rebatendo maiores problemas futuros ligados a transtornos alimentares e objetivando o bem-estar nutricional, físico e mental destes jovens.

Este estudo compreende que há evidências para compactuar com a ideia de que os adolescentes são afetados pelas redes sociais em seus comportamentos alimentares, na sua confiança e na sua imagem de si, principalmente no que diz respeito ao seu próprio corpo.

## REFERÊNCIAS

- AMARAL, A. C. S.; MEIRELES, J. F. F.; NEVES, C. M.; MORGADO, F. F. R.; FERREIRA, M. E. C. Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Properties of SATAQ-4R for Brazilian Adolescents. **Psico-USF**, v. 27, n. 2, p. 265–277, abr. 2022.
- BALOTTIN, L.; MANNARINI, S.; MENSI, M. M., CHIAPPEDI, M., & GATTA, M. Triadic interactions in families of adolescents with anorexia nervosa and families of adolescents with internalizing disorders. **Frontiers in Psychology**, Itália, v. 7, p. 13, 2017.
- CHAUD, D. M. A.; MARCHIONI, D. M. L. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. **Hig Alimentar**, São Paulo, v. 18, n. 116-117, p. 18-22, 2004.
- COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 161-177. 2018
- FERREIRA, C.; TRINDADE, I. A.; MARTINHO, A. Explaining rigid dieting in normal-weight women: the key role of body image inflexibility. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, local, v. 21, n. 1, p. 49–56. 2016.
- GODINHO, J; ARAÚJO, J; BARROS, H; RAMOS, E. Characteristics associated with media use in early adolescence. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, n. 3, p. 587–598, mar. 2014.
- GOMES, M. G. S.; GOMES, G. S.; SILVA, A. G. Uso excessivo do celular pode causar doenças em adolescentes? **Educon**, Aracaju, v. 1, n. 1, p. 2-10, 2016.
- LIRA, A. G., GANEN, A. P., LODI, A. S., ALVARENGA, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, local, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017.
- MEIER, E. P.; GRAY, J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, v.10, n.10, p. 1-8. 2013.
- MOHSENPUR, M. A; KARAMIZADEH, M; BARATI-BOLDAJI, R; FERNS, G. A; AKBARZADEH, M. Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. **Scientific reports**, 2023.
- NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, C. A.; GARZELLA, R. C.; NATERA, C. C.; ALMEIDA, A. C. F.; FERAZ, I. S.; DEL CIAMPO, L. A. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. **Int J Nutr.**11, e. 2, p. 61-65. 2018
- PEDALINO, F., CAMERINI, A. L. Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. **International journal of environmental research and public health**, 2022.
- PRUCCOLI, J; ROSA, M; CHIASSO, L; PERRONE, A; PARMEGGIANI, A. The use of TikTok among children and adolescents with Eating Disorders: experience in a third-level public Italian center during the SARS-CoV-2 pandemic. **Italian journal of pediatrics**, 2022.



RIGONI, A. C. C.; NUNES, F. G. B.; FONSECA, K. M. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. **Motrivivência**, local, v. 29, p. 126-143, 2017.

ROBERTS, S. R; MAHEUX, A. J; HUNT, R. A; LADD, B. A; CHOUKAS-BRADLEY, S. Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. **Body Image**, Volume 41, p. 239-247. 2022.

ROJO, M; BELTRÁN-GARRAYO, L; BLANCO-BARREDO, M. C; SEPÚLVEDA, A. R. Spanish validation of two social media appearance-related constructs associated with disordered eating in adolescents: The Appearance-related Social Media Consciousness scale (ASMC) and the Critical Thinking about Media Messages scale (CTMM). **Body image**, 45, 401–413. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.004>.

VUONG, A. T; JARMAN, H. K; DOLEY, J. R; MCLEAN, S. A. Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. **International journal of environmental research and public health**, . 2021.