

**MÍDIAS SOCIAIS, COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DE RISCO E
INSATISFAÇÃO CORPORAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**SOCIAL MEDIA, RISKY EATING BEHAVIORS, AND BODY DISSATISFACTION:
A LITERATURE REVIEW**

Mídias e desordens alimentares e de imagem

Gabriella Sousa Manueira¹, Daniela Canuto Fernandes Almeida^{2*}

¹ Acadêmica do curso de Nutrição, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, Goiás, Brasil. E-mail: gabriella.manueira08@outlook.com.

² Docente do curso de Nutrição, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, Goiás, Brasil. E-mail: daniela.enf@pucgoias.edu.br. *Autor correspondente.

Revista para submissão: DEMETRA

Conflitos de interesse: Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Auxílios recebidos: Não houve financiamento.

RESUMO

A relação entre as mídias sociais e os comportamentos alimentares de risco tem sido bastante investigada e de grande interesse na comunidade científica atual, em razão do uso cada vez mais frequente destas redes. Nesse sentido, este estudo teve o objetivo de investigar a relação entre o uso das mídias sociais, comportamentos alimentares de risco para transtornos e a distorção de imagem corporal em adolescentes e adultos. A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados Pubmed, Web of Science e SCOPUS, nos últimos 15 anos, utilizando-se descritores específicos. O protocolo da revisão foi delineado com base nos critérios estabelecidos pelo PRISMA. Realizou-se a análise da qualidade e impacto dos periódicos, conforme o sistema de classificação em quartis. A maioria dos artigos incluídos na revisão foram classificados nos quartis Q1 (n=13) e Q2 (n=9). A partir dos estudos analisados (n=28), encontrou-se uma correlação significativa e positiva entre o tempo de uso das mídias sociais com as desordens alimentares (n= 28), assim como entre o tempo de uso dessas mídias com a distorção da imagem (n= 16). O tipo de conteúdo acessado, predominantemente associado à perda de peso ou à alimentação associaram-se a maior frequência de sintomas das desordens alimentares e insatisfação corporal (n=6). Estudos futuros são necessários para aprofundar a investigação com relação aos tipos de mídias acessadas, tempo de uso, conteúdos acessados e origem da publicação, de modo a auxiliar na proposição de estratégias para redução do risco de transtornos alimentares e da insatisfação corporal.

Palavras-chave: Mídias sociais; desordem alimentar; distorção de imagem.

ABSTRACT

The relationship between social media and risk eating behaviors has been extensively researched and is of great interest to the scientific community today, due to the increasingly frequent use of these networks. In this sense, this study aimed to investigate the relationship between social media use, eating behaviors at risk for disorders, and body image distortion in adolescents and adults. The bibliographic search was conducted in the Pubmed, Web of Science, and SCOPUS databases over the last 15 years, using specific descriptors. The review protocol was designed based on the criteria established by PRISMA. The quality and impact of the journals were analyzed according to the quartile classification system. Most of the articles included in the review were classified in quartiles Q1 (n=13) and Q2 (n=9). From the studies analyzed (n=28), a significant and positive correlation was found between the time spent using social media and eating disorders (n=28), as well as between the time spent using these media and body image distortion (n=16). The type of content accessed, predominantly associated with weight loss or food, was associated with a higher frequency of eating disorder symptoms and body dissatisfaction (n=6). Future studies are needed to further investigate the types of media accessed, time spent using them, content accessed, and source of publication, in order to help propose strategies to reduce the risk of eating disorders and body dissatisfaction.

Keywords: Social media; eating disorder; body image distortion.

INTRODUÇÃO

O uso das mídias sociais tem sido crescente na sociedade moderna. Segundo Sanzari et al.¹, 72% dos estadunidenses utilizam ao menos uma rede social, tendo sido observado um aumento de 60% desde o ano de 2014. Estima-se que, atualmente, há uma média de, pelo menos, sete contas por pessoa em redes sociais distintas. Esses dados podem ter apresentado um aumento progressivo devido às mudanças ocorridas a partir da pandemia da COVID-19.¹ No Brasil, as informações sobre o acesso da população às redes sociais ainda são escassas.

Cabe ressaltar que esse crescente aumento do uso das mídias sociais possibilitou o acesso às informações sobre saúde em geral, não necessariamente publicadas por profissionais de saúde. Dentre os usos específicos nas redes sociais, destacam-se o acesso a informações nutricionais^{2,3}; conteúdos correlacionados à idealização de modelos corporais, bem como estratégias para manutenção de peso e/ou perda de peso.^{1,4,5} Esse maior acesso às redes sociais está relacionado ao aumento do número de influenciadores, caracterizados por serem indivíduos com grande visibilidade e que utilizam esta notoriedade para vender produtos, ideias ou estilos de vida.²

Deste modo, tem sido discutido que o uso das mídias sociais e o acesso a seus conteúdos parece impactar negativamente nos seus respectivos consumidores. Os ideais de beleza trouxeram, no decorrer da história, vários malefícios, em especial para as mulheres e, atualmente, esses padrões de beleza irreais continuam sendo propagados, mesmo que de outros modos.⁶ Nesse caso, o maior tempo dispendido nas redes sociais, associado ao consumo de informações não científicas sobre beleza, corpos ideais e prática de exercícios físicos, tem impactado na autopercepção da imagem corporal e no comportamento alimentar.^{1,2}

Portanto, revisar e compreender a relação entre o acesso às mídias sociais e a influência no comportamento alimentar e na imagem corporal tornou-se fundamental ao se pensar na saúde e adequado estado nutricional em todos os ciclos da vida.² Outrossim, uma maior compreensão do assunto pode auxiliar na proposição de estratégias para melhor utilização das redes sociais, assim como para a orientação sobre os cuidados com conteúdos relacionados à nutrição nestas mídias sociais² tanto por profissionais quanto por estudantes de nutrição ou de outras áreas da saúde.

Nesse contexto, o presente estudo teve o objetivo de revisar as evidências científicas acerca da relação entre as mídias sociais, comportamentos alimentares de risco e a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes e adultos.

MÉTODOS

BASES DE PESQUISA E ESTRATÉGIAS DE BUSCA

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas seguintes bases de dados: Pubmed, Web of Science e SCOPUS. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: “eating disorders”, “social media”, “problematic internet use”. A estratégia de busca utilizada no pubmed está descrita a seguir: ((eating disorders[MeSH Major Topic]) AND (social media [MeSH Major Topic])) AND (problematic internet use[MeSH Major Topic]). Para a Web of Science prosseguiu-se do seguinte modo: ALL=(eating disorders) AND ALL=('social media') AND ALL=(problematic internet use). A *posteriore* na plataforma SCOPUS, utilizou-se o seguinte mecanismo de busca: eating disorders AND 'social media' AND problematic internet use. A otimização da pesquisa foi realizada por meio dos operadores

booleanos (AND e OR) e o operador de proximidade (NEAR), no caso da base Web of Science. Após esta etapa, utilizou-se a ferramenta de inteligência artificial denominada Elicit para identificação de artigos não encontrados nas bases acima descritas. Outrossim, as referências dos artigos selecionados nas bases de dados também foram lidas e incluídas na pesquisa, nos casos que foram pertinentes aos critérios de elegibilidade. O recorte temporal do estudo compreendeu o período de 2010 a 2025.

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Os critérios de elegibilidade estão descritos no Quadro 1.

Quadro 1

SELEÇÃO, ANÁLISE CRÍTICA E EXTRAÇÃO DE DADOS

Os artigos foram selecionados nas bases de dados a partir da leitura do título e do resumo. Posteriormente, os artigos foram lidos na íntegra para verificação do atendimento aos critérios de elegibilidade.

O protocolo da revisão foi delineado com base nos critérios estabelecidos pelo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), o que incluiu a elaboração de uma estratégia de busca estruturada em: autoria, descrição da população estudada, tipo de mídia social e tempo de exposição investigados e resultados quanto ao comportamento alimentar e a imagem corporal, critérios explícitos de inclusão e exclusão, seleção e extração de dados de forma cuidadosa, e avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos. O processo

de seleção seguiu as quatro etapas recomendadas pelo PRISMA: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE E IMPACTO DOS ARTIGOS SELECIONADOS

Realizou-se a análise da qualidade e impacto dos periódicos nos quais os artigos selecionados foram publicados, conforme o sistema de classificação em quartis, que se baseia nos dados de fator de impacto e métricas de citações das plataformas *Journal Citation Reports* (JCR), Scopus, *Web of Science*, or SCImago Journal Rank (SJR).

De acordo com esse sistema de ranqueamento, os periódicos foram classificados em quartis - Q1, Q2, Q3, Q4 – conforme a relevância dos artigos do periódico. Essa relevância é medida por meio do quantitativo de citações e referenciação em que os artigos são utilizados em outros estudos, sendo dividido da seguinte maneira: Q1 – 25% dos melhores periódicos em cada área científica; Q2 – 25-50% periódicos com a segunda maior referenciação e citação dos artigos publicados; Q3 – 50-75% dos periódicos das publicações citadas e referenciadas em outras pesquisas; por último, Q4 – 75-100% com menor índice da utilização dos artigos do periódico nas publicações citadas e referenciadas em outras pesquisas. A consulta ao quartil foi feita por meio do acesso ao *Journal Citation Reports* (JCR).

Figura 1

RESULTADOS

Esta revisão de literatura incluiu 28 artigos, que contemplou cerca de 77.668 participantes. Observou-se predominância de participantes do sexo feminino nos estudos. A faixa etária dos participantes variou amplamente, de 10 a 60 anos, uma vez que foram considerados como critérios de inclusão estudos com adolescentes e adultos. Os estudos foram conduzidos em diversas localidades, incluindo: Estados Unidos (n=4); Turquia (n=4); Espanha (n=2); Israel (n=2); Noruega (n=1); Egito (n=1); China (n=1); Itália (n=1); Coreia (n=1); Polônia (n=1); Bangladesh (n=1); Paquistão (n=1); Indonésia (n=1). Em 7 estudos a localização não foi mencionada pelos autores. As mídias sociais mais investigadas foram: Instagram (n=16), Facebook (n=14), TikTok (n=9), Twitter (n=7) e Snapchat (n=9). Alguns estudos também analisaram o uso da internet de forma geral, sem especificar as mídias sociais (n=8).

Com relação aos principais desfechos analisados, observou-se que os estudos investigaram: (a) tempo de uso da internet e comportamentos alimentares de risco (n=28) e insatisfação corporal (n=16); (b) tipo de conteúdo acessado e comportamentos alimentares de risco (n=6) e insatisfação corporal (n= 4); e (c) tipo de mídia social acessada e comportamentos alimentares de risco (n=20) e insatisfação corporal (n=14). Quanto ao modo de analisar o tempo de acesso às mídias sociais, observou-se em alguns estudos a medida em minutos ou horas (n=17) e outros com a caracterização da intensidade da frequência de uso (muito, pouco, moderado, etc) (n=6). Os demais estudos não especificaram o modo de análise do tempo (n=5). No que tange à avaliação dos comportamentos alimentares de risco, observou-se diferentes ferramentas de análise, a saber: probabilidade ou prevalência de desenvolver desordens alimentares em nível sintomático, predominantemente relacionadas à ortorexia nervosa, anorexia, bulimia e compulsão alimentar com o

acesso às mídias sociais (n=3); avaliação dos comportamentos alimentares de risco, por meio de testes e/ou questionários, a partir do acesso às mídias sociais (n=12); ou ainda a combinação de ambos os métodos (n=3). Para avaliação dos comportamentos alimentares de risco/desordens alimentares, o teste mais usado foi o EAT (*Eating Attitudes Test*), em diversas variações (n=12). Em 1 dos estudos revisados, os participantes selecionados fizeram o autorrelato quanto ao diagnóstico de transtorno alimentar (anorexia nervosa ou bulimia).

Dentre os resultados, os estudos indicaram que o tempo de exposição ao celular se mostrou relevante em relação à maior associação com comportamentos alimentares de risco e insatisfação corporal entre usuários que passam mais tempo na internet, acessando a internet de modo geral e, especificamente, as redes sociais. Outrossim, foi reportado uma variação significativa quanto às desordens alimentares, conforme o estímulo de conteúdo. Participantes que seguiam contas relacionadas à nutrição e condicionamento físico, combinadas com longo tempo de exposição a essas mídias, apresentaram maior índice de sintomas de desordens alimentares (n=5). Observou-se ainda que as mulheres tenderam a buscar mais conteúdos de perda de peso e positividade/neutralidade corporal do que homens (n= 4).

Quanto ao tipo de mídia social acessada e os comportamentos alimentares de risco e insatisfação corporal, não foi possível fazer uma análise específica por mídia social devido a variabilidade de mídias sociais incluídas nos estudos. Para além disso, os estudos utilizaram as mídias sociais como meio condutor da pesquisa e não como objeto de estudo, retirando, portanto, o foco específico do tipo de mídia social analisada. As mídias sociais mais investigadas nos estudos foram: Instagram (n=16), Facebook (n=14) e TikTok (n=9).

No que tange à análise da qualidade dos periódicos nos quais os artigos selecionados foram publicados, observou-se predominância nos quartis de classificação de Q1 (n= 13) e Q2 (n=9), que indicam publicações com maior fator de impacto e de citações.

Quadro 2

DISCUSSÃO

As redes sociais são ferramentas fundamentais para a comunicação e interação social, inserindo-se nos nichos laborais e de entretenimento. Nesse sentido, cabe discutir que, como a cultura e o meio social exercem considerável influência no surgimento de transtornos alimentares, a publicação de conteúdos sobre o padrão de beleza, alimentação e saúde por pessoas leigas, mas com elevada notoriedade nas redes sociais pode influenciar sobremaneira seus usuários.⁷

A hipótese de tempo de tela associado aos comportamentos alimentares de risco surgiu por volta dos anos 2000, juntamente com a ascensão das redes sociais emergentes.⁷ Na mesma direção, pesquisas mais recentes têm investigado que, além do tempo gasto nas redes sociais, o conteúdo acessado durante esse período pode influenciar a adoção de comportamentos alimentares de risco (Quadro 3). Os estudos analisados trouxeram uma predominância de resultados positivos em relação ao tempo de uso das redes sociais/internet e os comportamentos alimentares de risco. Mallick et al.⁸, em estudo com 550 jovens, com idade entre 18 e 27 anos, com foco principal no tempo de acesso ao Facebook observaram prevalência de 23,6% para risco de desenvolver transtornos alimentares e uma correlação positiva, no entanto, fraca ($r= 0,106$; $p= 0,013$) com práticas alimentares disfuncionais, influenciadas por padrões ocidentais de beleza. É válido discutir que os autores também reportaram

uma associação entre outros fatores observados nos participantes em risco de desenvolver transtornos alimentares, como cigarro, excesso de peso, sedentarismo.⁸ A baixa correlação identificada pode ser atribuída a algumas limitações observadas no estudo, como o fato de terem investigado apenas adultos jovens e os questionários terem sido preenchidos por autorrelato, o que pode ter influenciado os resultados. Outrossim, o estudo não considerou outras mídias sociais muito utilizadas por jovens universitários, como Instagram, Twitter (X), TikTok, dentre outras.⁸

A relação entre as redes sociais e os comportamentos alimentares de risco possuem o tempo como denominador comum. Há um considerável quantitativo de estudos investigando a associação entre o tempo de uso das redes sociais com a apresentação dos comportamentos alimentares de risco que, por vezes, também evidencia a insatisfação corporal desses indivíduos (Quadro 3). Kwon et al.⁵, realizaram um estudo com 53.133 indivíduos e observaram uma associação significativa entre aqueles utilizavam as redes sociais por períodos maiores que 301 min, ou seja, aproximadamente 5 horas e a maior prevalência de insatisfação corporal. Essa mesma associação positiva entre o tempo de uso das mídias sociais com os comportamentos alimentares de risco também foi reportada em outros estudos.⁸⁻¹⁷

Din et al.¹⁵, correlaciona essa associação do tempo de uso das mídias sociais com a maior presença de desordens alimentares, em razão das interações sociais ocorridas nas mídias sociais, em que, por meio da influência das comunidades, amigos e influenciadores, se formam as pressões sociais e estéticas para se obter/manter uma padronização de beleza irreal. As mídias sociais permitem uma visão resumida e irrealista da vida e dos corpos de outras pessoas, gerando a partir disso, a comparação social que concomitantemente influencia na insatisfação

corporal e na propensão aos sintomas de transtornos alimentares. Os autores também mencionam o impacto dos influenciadores na faixa etária juvenil, reforçando a ideia de padrão irreal de beleza.¹⁵

Há que se discutir ainda que, ao investigar a problemática do uso das mídias sociais e sua relação com as desordens alimentares, deve-se também adentrar na perspectiva do tipo de conteúdo acessado nessas redes sociais e a insatisfação corporal. Segundo Benucci², as mulheres que apresentavam maior índice de insatisfação corporal e comportamentos alimentares de risco, consequentemente, também buscavam por perfis com conteúdo nutricional, de exercícios físicos e de entretenimento. Segundo os influenciadores investigados na pesquisa, o conteúdo utilizado com mais frequência referia-se a mudança de alimentação, com enfoque em dietas restritivas. A pesquisa evidenciou que o acesso a perfis com conteúdo sobre nutrição teve maior associação aos sintomas de desordens alimentares. Portanto, ao discutir a relação dos comportamentos alimentares de risco com o uso das redes sociais, necessita-se pensar também no conteúdo a que os usuários estão tendo acesso, para além do tempo de exposição nas redes. Sanzari et al.¹ corroboram os padrões citados acima, tendo sido relatado pelos autores uma correlação positiva entre a exposição ao conteúdo sobre perda de peso nas redes sociais e a maior insatisfação corporal dos usuários.

Para além do exposto, Din et al.¹⁵ encontraram em seus resultados a associação entre tempo gasto nas redes sociais e o engajamento em conteúdo relacionado à aparência com os comportamentos alimentares de risco, sendo apresentado uma média maior para os usuários que utilizaram mais de 3 horas por dia. Esta associação também foi encontrada para o engajamento de conteúdo com relação a aparência e a insatisfação corporal.

Ao analisar o impacto do tipo de mídia social utilizada, observou-se que, dentre os estudos revisados, em alguns deles, apenas uma rede social foi investigada, sendo a de maior predominância em sua localidade.^{2,8,18-21} Nessas pesquisas prevaleceram os estudos das redes sociais como Instagram e Facebook, que são redes sociais nas quais publicam-se tanto textos quanto imagens. Os demais autores realizaram seus estudos com uma amplitude maior de redes sociais, não considerando o impacto isolado de cada uma, contemplando as mídias Instagram, Facebook, Snapchat, YouTube, Twitter e TikTok. Dentre estas mídias, vale acrescentar que apenas o Twitter se caracteriza por ser uma plataforma voltada para publicação de textos, enquanto as demais potencializam o uso da autoimagem e possuem ferramentas de manipulação da imagem.^{1,3,4,9-11,13,15-17,22}

Quanto à questão de gênero, em alguns dos estudos revisados, foi observado um maior quantitativo de mulheres participantes. Esses mesmos estudos também indicaram que os comportamentos alimentares de risco são mais prevalentes em mulheres.^{5, 9-11, 23} Dahlgren et al.⁴, em estudo com um total de 827 mulheres e 725 homens, observaram maior insatisfação corporal nas mulheres após longos períodos de acessos às redes sociais. Por outro lado, os autores observaram que os homens, mesmo utilizando as mesmas redes sociais com tempo similar, apresentaram significativamente menor propensão às desordens alimentares. Portanto, a relação entre o conteúdo direcionado pelo algoritmo com as desordens alimentares devem ser pensadas sob um viés de gênero também, considerando os maiores índices de influência para as mulheres em detrimento dos homens.⁴

Há que se pontuar que alguns estudos não encontraram essa mesma associação entre o tempo de uso das mídias sociais e os comportamentos alimentares de risco.^{1,19,23} Encontrou-se maior prevalência de desordens alimentares

entre participantes que usavam as redes sociais, entretanto, o tempo de uso para estudos e trabalho não acarretou impactos significativos para as desordens alimentares.²³ Já os participantes que utilizavam as redes sociais para outras funções diferentes das mencionadas anteriormente, ou tinham atividades extras que exigiam maior uso, mostraram maior propensão às desordens alimentares. Do mesmo modo, o estudo de Sanzari et al.¹ não encontrou associação entre o tempo de uso das mídias sociais e desordens alimentares, contudo, foi relatada uma associação significativa para a exposição a conteúdos sobre perda de peso e a insatisfação corporal, avaliação negativa da aparência corporal e compulsão alimentar.

Vale destacar que os estudos sobre a associação das mídias sociais com comportamentos alimentares de risco têm se desenvolvido com perspectivas e características metodológicas distintas o que, conseqüentemente, dificulta as comparações entre pesquisas. Para além deste apontamento, há que se considerar algumas outras limitações nos estudos revisados, sendo estes: (1) o modo de avaliação do tempo de uso; (2) a ausência de comparação entre as mídias sociais e o tipo de mídia social; (3) o uso do autorrelato para informações sobre o tempo de acesso e conteúdos frequentemente acessados; e (4) variabilidade de questionários para avaliação de comportamentos alimentares de risco para transtornos.

O modo de avaliação do tempo de uso das mídias sociais apresentada na maioria das pesquisas analisadas, mostraram uma lacuna quanto ao objetivo da utilização dessas mídias sociais, sendo necessário desmembrar a análise do tempo de uso para estudos, trabalho, pesquisa e lazer, para uma melhor compreensão desse impacto.¹ Outro fator observado que deve ser investigado, é a análise por tipos de mídias sociais e a comparação entre elas, avaliando-se aquelas com maior correlação entre tempo de uso e comportamentos alimentares de risco. Subsequente,

algo observado na maior parte dos estudos, é a pesquisa desenvolvida por meio de autorrelatos. Essa metodologia, embora importante e bastante utilizada, pode apresentar algumas lacunas no que tange à temática, pois a percepção do tempo de uso das mídias sociais pode ser subestimada.⁸

Deste modo, a análise dos estudos revisados já indica uma associação importante entre as mídias sociais, em especial o tipo de conteúdo acessado (sobre emagrecimento e alimentação), comportamentos alimentares de risco e a insatisfação corporal. No entanto, sugere-se a realização de novos estudos que investiguem de forma mais aprofundada as características e fonte de origem das informações publicadas nas redes (leigo ou profissional da saúde), a fim de se identificar quais conteúdos específicos estão mais relacionados com o desenvolvimento desses comportamentos de risco e insatisfação com a imagem corporal.

CONCLUSÃO

A associação entre as mídias sociais e os comportamentos alimentares de risco e a insatisfação corporal foi observada na maioria dos estudos, sendo que o maior tempo nas redes sociais agrava sobremaneira essa relação. Observou-se que o acesso a conteúdos relacionados à perda de peso ou à alimentação associaram-se a maior frequência de sintomas das desordens alimentares e insatisfação corporal. Quanto ao tipo de rede social que mais influencia na relação estudada, não foi possível definir apenas uma, em razão da amplitude de mídias sociais investigadas nas pesquisas analisadas. Estudos futuros devem aprofundar a investigação por tipo de mídia acessada, tempo de uso, conteúdos acessados e origem da publicação, de

modo a auxiliar na proposição de estratégias mais eficazes para redução do risco de transtornos alimentares e de imagem em adolescentes e adultos.

REFERÊNCIAS

- 1 Sanzari CM, Gorrell S, Anderson LM, Reilly EE, Niemiec MA, Orloff NC, et al. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eat Behav.* 2023;49:101722; 1-22. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>.
- 2 Benucci B. S, Fioravanti G, Silvestro V, Spinelli MC, Brogioni G, Casalini A, et al. The Impact of Following Instagram Influencers on Women's Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptoms. *Nutrients.* 2024;16(16):2730; 2-12. <https://doi.org/10.3390/nu16162730>.
- 3 Usta Ulutaş P, Okan Bakır B. The type of social media is a greater influential factor for orthorexia nervosa than the duration: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2025;25:827; 1-10 <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21335-0>.
- 4 Dahlgren CL, Sundgot-Borgen C, Kvaalem IL, Wenersberg A-L, Wisting L. Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. *J Eat Disord.* 2024;12(1):34; 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>.
- 5 Kwon S, Kim R, Lee JT, Kim J, Song S, Kim S, et al. Association of Smartphone Use With Body Image Distortion and Weight Loss Behaviors in Korean Adolescents. *JAMA Netw Open.* 2022;5(5):e2213237; 1-16. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.13237>.
- 6 WOLF, N. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos; 2018.
- 7 Moraes RB, Santos MA, Leonidas C. Repercussões do Acesso às Redes Sociais em Pessoas com Diagnóstico de Anorexia Nervosa. *Estud Pesqui Psicol.* 2021;21(3). 1178-1199. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.62734>.
- 8 Mallick T, Al Banna MH, Tasin TA, Akter N, Disu TR, Akter S, et al. Exploring the Relationship Between Excessive Social Media Use and Eating Disorders Among Young Adults: Evidence From a Bangladesh-Based Cross-Sectional Study. *Brain Behav.* 2025;15(4):e8006; 1-11. <https://doi.org/10.1002/brb3.70540>.

9 Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord*. 2020;53(1):96–106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>.

10 López-Gil JF, Chen S, Jiménez-López E, Abellán-Huerta J, Herrera-Gutiérrez E, Panisello Royos JM, et al. Are the Use and Addiction to Social Networks Associated with Disordered Eating Among Adolescents? Findings from the EHDLA Study. *Int J Ment Health Addict*. 2024;22(5):3775–3789. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01081-3>.

11 Dopelt K, Houminer-Klepar N. The Impact of Social Media on Disordered Eating: Insights from Israel. *Nutrients*. 2025;17(1):180; 1-14. <https://doi.org/10.3390/nu17010180>.

12 Peat CM, Von Holle A, Watson H, Huang L, Thornton LM, Zhang B, et al. The Association between Internet and Television Access and Disordered Eating in a Chinese Sample. *Int J Eat Disord*. 2014;47(6): 441-448. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0197-9>.

13 Santarossa S, Woodruff SJ. #SocialMedia: Exploring the Relationship of Social Networking Sites on Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorders. *Soc Media Soc*. 2017;3(2):1–10. <https://doi.org/10.1177/2056305117704407>.

14 Aparicio-Martinez P, Perea-Moreno AJ, Martinez-Jimenez MP, Redel-Macías MD, Pagliari C, Vaquero-Abellan M. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(21):4177; 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>.

15 Din AL, Javed I, Devi N, Mansoor A, Mansoor E, Khaliq M, et al. Analysis of Eating Disorders and Social Media Impact on Health. *J Health Rehabil Res*. 2024;4(2):217–221. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i2.808>.

16 Saunders JF, Eaton AA. Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2018;21(6):343–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>.

17 Saul J, Rodgers RF, Saul M. Adolescent Eating Disorder Risk and the Social Online World: An Update. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 2022;31(1):167-177. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.09.004>.

18 Ladwig G, Tanck JA, Quittkat HL, Vocks S. Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image*. 2024;50:101749; 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>.

19 Elsadaï E, Susanti RD, Eriyani T. Relationship between the Intensity of Instagram Utilisation and the Tendency of Body Dysmorphic Disorder in Female Students. *Malays J Med Health Sci*. 2022;18(Suppl.3):106-109. (eISSN 2636-9346).

20 Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015;13:38–45. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>.

21 Unal GA, Kocatepe Avcı U. The Mediating Role of Attitudes Towards Eating in the Relationship Between Compulsive Instagram Use and Orthorexia in Adults. *Psychol Res Behav Manag*. 2024;17:4237-4248. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S491268>.

22 Arslan N, Esin K, Ayyıldız F. A validity and reliability study of the artificial intelligence attitude scale (AIAS-4) and its relationship with social media addiction and eating behaviors in Turkish adults. *BMC Public Health*. 2025;25:1244; 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22507-8>.

23 Kozybska M, Radlińska I, Czerw A, Dykowska G, Karakiewicz B. There Are Predictors of Eating Disorders among Internet Use Characteristics—A Cross-Sectional Study on the Relationship between Problematic Internet Use and Eating Disorders. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(19):10269; 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910269>.

24 Canan F, Yildirim O, Ustunel TY, Sinani G, Kaleli AH, Gunes C, et al. The Relationship Between Internet Addiction and Body Mass Index in Turkish Adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014;17(1):40-45. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0733>.

25 Çelik ÇB, Odacı H, Bayraktar N. Is problematic internet use an indicator of eating disorders among Turkish university students? *Eat Weight Disord*. 2015;20(2): 167-172. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0150-3>.

26 Alpaslan AH, Koçak U, Avcı K, Taş HU. The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eat Weight Disord*. 2015;20(4):441-448. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0197-9>.

27 Moorman E, Warnick J, Acharya R, Janicke D. The use of internet sources for nutritional information is linked to weight perception and disordered eating in young adolescents. *Appetite*. 2020;154:104782. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104782>.

28 Nashwa Nabil Kamal, Nashaat Nabil Kamal. Determinants of Problematic Internet use and its Association with Disordered Eating Attitudes among Minia University Students. *Int J Prev Med*. 2018;9:35: 1-5. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_489_17.

29 Rozgonjuk D, Ignell J, Mech F, Rothermund E, Gündel H, Montag C. Smartphone and Instagram use, body dissatisfaction, and eating disorders: investigating the associations using self-report and tracked data. *J Eat Disord.* 2023;11(1):149: 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00865-1>.

30 Fioravanti G, Cassioli E, Rossi E, Lucherini Angeletti L, Casale S, Ricca V, et al. The relationship between problematic Instagram use and eating disorders psychopathology: an explanatory structural equation model. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2024;59:1617-1627. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02477-1>.

Quadro 1. Critérios de elegibilidade para a pesquisa, por meio do acrônimo PECOS

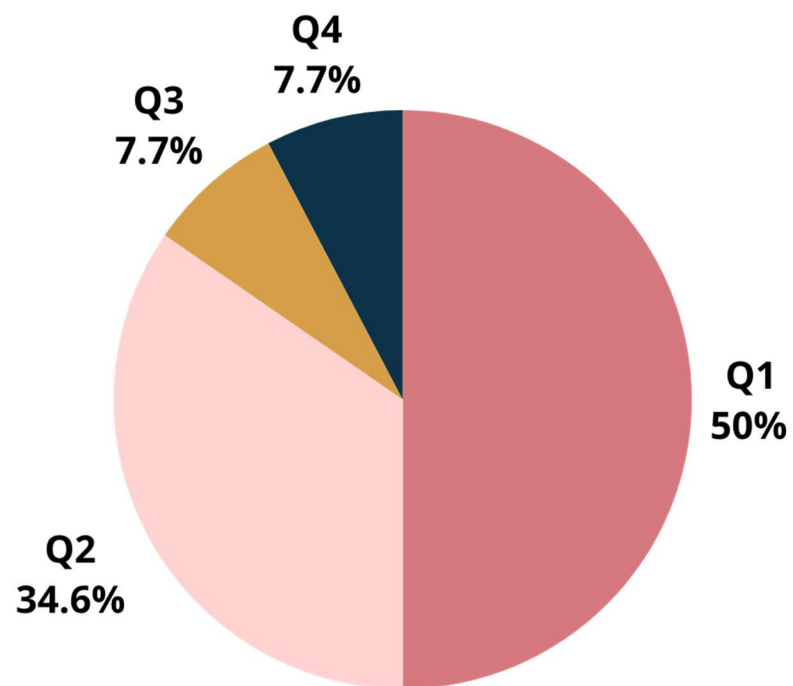
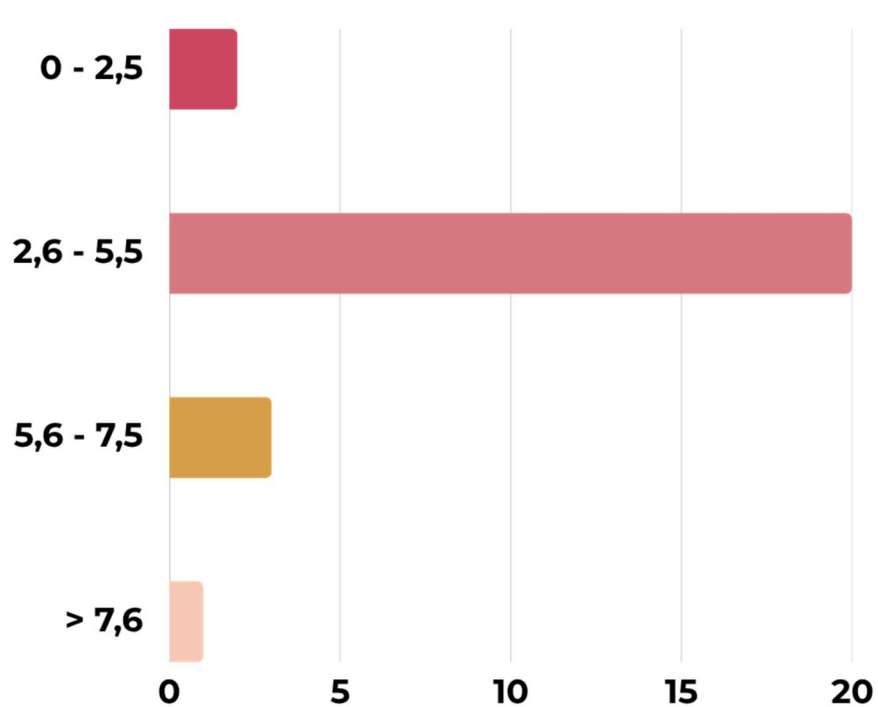
População	Adolescentes e adultos
Exposição	Mídias sociais: tempo de exposição, número de mídias sociais e conteúdo acessado
Comparação	---
Desfechos	Comportamentos alimentares de risco/desordens alimentares (primário) e insatisfação com a imagem corporal (secundário)
Tipo de estudo	Observacionais analíticos (coorte, caso-controle ou transversal)

Quadro 2. Avaliação da qualidade dos artigos por meio da análise do fator de impacto, quartil e indexadores

Artigo	Revista	Fator de Impacto	Quartil	Indexadores
Alpaslan et al. (2015) ²⁶	Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity	3.3	Q2	Scopus, Web of Science, PubMed
Aparicio-Martinez et al. (2019) ¹⁴	International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)	4.0	Q2	Scopus, Web of Science, PubMed
Arslan, Esin & Ayyildiz (2025) ²²	BMC Public Health	4.2	Q1 em Saúde Pública	Web of Science, Scopus, PubMed
Benucci et al. (2024) ²	Nutrients	5.0	Q1	Web of Science, Scopus, PubMed
Canan et al. (2014) ²⁴	Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking	5.8	Q1 em Psicologia Aplicada	Web of Science, Scopus
Çelik, Odaci & Bayraktar (2015) ²⁵	Eating and Weight Disorders	3.0	Q3 em Nutrição	Scopus, PubMed, Web of Science
Dahlgren et al. (2024) ⁴	Journal of Eating Disorders	4.5	Q1 em Psiquiatria / Nutrição	Web of Science, Scopus, PubMed
Din et al. (2024) ¹⁵	Journal of Health Research and Reviews (JHRR)	Não possui	Não classificado	Não indexado em Scopus/Web of Science
Dopelt & Houminer-Klepar (2025) ¹¹	Nutrients	5.0	Q1	Web of Science, Scopus, PubMed
Elsadai et al. (2022) ¹⁹	Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences	Não possui	Q4	Scopus
Fardouly et al. (2015) ¹⁰	Body Image	2.8	Q2	Scopus, Web of Science, PubMed
Fioravanti et al. (2024) ³⁰	Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology	3.5	Q4	PubMed
Kamal & Kamal (2018) ²⁸	International Journal of Preventive Medicine	2.3	Q2 em Medicina Preventiva	Scopus, PubMed
Koźybska et al. (2021) ²³	International Journal of Environmental Research and Public Health	4.9	Q2	Web of Science, Scopus, PubMed

Kwon et al. (2022) ⁵	JAMA Network Open	13.0	Q1 em Medicina Geral	Web of Science, Scopus, PubMed
López-Gil et al. (2024) ¹⁰	International Journal of Mental Health and Addiction	4.1	Q2 em Psicologia	Web of Science, Scopus
Ladwig et al. (2024) ¹⁸	Body Image	5.8	Q1	Scopus, Web of Science, PubMed
Mallick et al. (2025) ⁸	Brain and Behavior	3.0	Q2	Scopus, Web of Science, PubMed
Moorman et al. (2020) ²⁷	Appetite	4.7	Q1 em Nutrição	Web of Science, Scopus, PubMed
Peat et al. (2015) ¹²	International Journal of Eating Disorders	3.6	Q1 em Psiquiatria / Nutrição	Web of Science, Scopus, PubMed
Rozgonjuk et al. (2023) ²⁹	Journal of Eating Disorders	4.0	Q1	Web of Science, Scopus, PubMed
Sanzari et al. (2023) ¹	Eating Behaviors	2.7	Q2 em Psicologia / Nutrição	Scopus, PubMed
Saunders & Eaton (2018) ¹⁶	Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking	3.9	Q2	Scopus, Web of Science, PubMed
Santarossa & Woodruff (2017) ¹³	Social Media + Society	6.8	Q1	Scopus, Web of Science
Saul et al. (2022) ¹⁷	Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America	2.8	Q3	Scopus, Web of Science, PubMed
Ünal & Avci (2024) ²¹	Psychology Research and Behavior Management	3.6	Q1 em Psicologia	Scopus, PubMed
Usta Ulutaş & Bakir (2025) ³	BMC Public Health	4.2	Q1 em Saúde Pública	Web of Science, Scopus, PubMed
Wilksch et al. (2019) ⁹	International Journal of Eating Disorders	4.2	Q1	Web of Science, Scopus, PubMed

Figura 1 - Representação gráfica da análise de qualidade dos periódicos, nos quais os artigos seleccionados para este estudo foram publicados.



Quadro 3. Resumo dos estudos incluídos e revisados

Autor (ano)	População estudada	Tipo de mídia sociais	Resultados		
			Tempo nas mídias sociais	Comportamentos alimentares	Distorção da imagem
Avaliação de tempo, número de redes sociais e conteúdo acessado					
Benucci et al. (2024) ²	N= 5.060 Mulheres = (18 a 35 anos)	O estudo visa analisar impacto de seguir contas nutricionais, de condicionamento físico e de entretenimento na insatisfação corporal e nos sintomas de transtornos alimentares de usuárias do Instagram.	Categorização em: -1h a 2h -3h a 4h -> 4 horas Uma porcentagem mínima classificou ficar mais de 4horas por dia. A maior pontuação em todas as escalas de tempo é para conteúdo nutricional, seguindo de fitness e entretenimento.	- Observou-se que os resultados podem variar conforme o estímulo de conteúdo; - O índice de sintomas de DA foi maior para as participantes que seguiam contas em mídias sociais relacionadas à nutrição e condicionamento físico, juntamente com longo tempo de exposição nestas mídias.	- Participantes com maior insatisfação corporal e sintomas de DA estão mais interessadas em conteúdos que promovam aspectos relacionados à perda de peso.
Sanzari et al. (2024) ¹	2015 e 2022 – estudantes universitários Total: 2022 Idade: não especificada no estudo	Tiktok, Snapchat e YouTube, sendo questionado primordialmente o tipo de conteúdo que o usuário procurava e posteriormente a rede social. Buscas específicas relatadas: perda de peso; positividade/neutralidade corporal em comparação a outras pessoas que não utilizam essas redes. Não houve rede específica e a busca por perca de peso.	- Os autores não mencionam o tempo em que as participantes ficavam expostas às mídias sociais.	Mulheres tiveram mais propensão a buscar por conteúdos relacionados a perda de peso e positividade/neutralidade corporal do que os homens.	Os autores fizeram uma correlação entre a exposição dos conteúdos nas redes sociais sobre perda de peso e a uma distorção da própria imagem e/ou insatisfação corporal. Os resultados foram discutidos com os participantes de 2015 e de 2022, sendo que os participantes da amostra de 2022 apresentaram significativamente mais distúrbios de imagem corporal e comportamentos alimentares desordenados em comparação com os participantes da amostra de 2015.

Ulutaş et al. (2025) ³	N= 892 Média de idade 20 a 26 anos Estudantes universitários	A pesquisa foi realizada com os usuários das redes: facebook, instagram, linkedin, pinterest, snapchat, spotify, tiktok, tumblr, twitter, youtube. Resultados predominantes nas redes instagram, youtube, spotify, whatsapp, snapchat, twitter são as de maior preferência e tempo de uso.	- O estudo evidenciou que a rede mais utilizada é o Instagram, com a média de tempo de 76 a 111 min, aproximadamente.	- Indivíduos que usam Instagram, Pinterest e TikTok, que seguem alguém para receber informações nutricionais, tiveram aumento da tendência de ortorexia nervosa. - As preferências das buscas por informações nutricionais foram nos perfis de nutricionistas, seguido por família e em terceiro coaches/ esportistas/ estilo de vida de quem treina.	NA
Ladwig et al. (2024) ¹⁸	N= 382 mulheres 172 – com transtorno alimentar. 210 – sem transtornos alimentares.	O estudo é feito a partir da exposição de conteúdos específicos do Instagram, sendo utilizado 30 postagens com conteúdo de “positividade corporal”, “fitinspiração”, “neutralidade corporal”.	Os autores não tiveram como foco o tempo de exposição e sim a exposição relacionada aos conteúdos específicos, considerando os efeitos pré e pós.	- Foi reportado não haver uma relação significativa entre conteúdo das mídias sociais em mulheres com e sem DA foi encontrado.	“Os principais resultados indicam aumento da insatisfação corporal após visualizar o conteúdo “fitspiration” e diminuição da insatisfação corporal após visualizar as postagens “body positivity” e “body neutrality” baseadas em texto.”
Wilksch et al. (2019) ⁹	N= 996 adolescentes M= 534 e H=462 Estudantes do 7º e 8º ano com a média de idade de 13 anos.	A pesquisa foi realizada com as plataformas Facebook, Instagram, Snapchat e Tumblr.	Por meio de pontuação analisou-se o tempo de uso das mídias sociais, sendo 0; 30min; 1h; 2h; 3h; 4h; 5h; 6h; 7h ou mais.	- Foi reportado uma associação significativa a partir de 60 min de uso de mídias sociais, de modo crescente a relação tempo e sintomas de DA. - Há uma variação tanto por gênero quanto por rede social. Os comportamentos DA, nas meninas, apresentaram-se com o tempo diário usando Snapchat. Já nos meninos o	NA

				Facebook, o Instagram e o Snapchat foram todos associados à presença de comportamentos de DA. - O Instagram foi a mídia mais utilizado tanto por meninas quanto por meninos.	
López-Gil et al. (2023) ¹⁰	N= 653 M= 366 e H=287 Idade - 12 a 17 anos Estudantes do ensino médio	- Analisou-se por meio de questionário o uso das redes sociais Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat e TikTok.	- Este estudo analisou o uso das redes sociais com base na frequência: (1) Eu nunca ou raramente uso; (2) Sou um consumidor baixo; (3) sou um consumidor médio; (4) sou um consumidor razoavelmente alto; (5) sou um consumidor muito alto. - A rede social mais utilizadas foi o Instagram com (87,6%) e o Facebook o menos utilizado (12,9%). - Os usos médio e alto das redes sociais é que apresentaram maiores chances de TAs.	- Foi reportado uma relação significativa entre o uso das redes sociais e as desordens alimentares, sendo as maiores pontuações para o uso do Instagram e do Snapchat, para além da pontuação geral para o uso das redes sociais. - A pesquisa também evidenciou a relação do uso do Instagram com uma maior probabilidade de alimentação desordenada.	NA
Santarossa et al. (2017) ¹³	N= 147 M=81 e H=66 Idade média não especificada.	Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest.	Mulheres: 4,1 h/dia. Homens: 2,9 h/dia. * Avaliado por questionários que analisam o tempo do usuário nas redes sociais.	O uso intenso (no tempo avaliado) de mídias sociais esteve significativamente associado a sintomas alimentares desordenados.	Observou-se maior associação entre tempo gasto em mídias sociais com maior insatisfação corporal e baixa autoestima.

Aparicio-Martínez et al. (2019) ¹⁴	N=168 universitárias espanholas (Idade média= 20 anos)	Redes sociais em geral *autores não especificaram as redes	Não houve análise em horas diárias de acesso às redes sociais.	Houve relação estatisticamente significativa entre atitudes alimentares desordenadas e uso de redes sociais. Observou-se a presença de restrição alimentar, compulsão e purgação foram relatadas.	Houve relação estatisticamente significativa entre baixa autoestima, imagem corporal negativa e uso de redes sociais. A discrepância entre corpo atual e ideal foram altamente preditores do nível de insatisfação corporal.
Din et al. (2024) ¹⁵	N= 550 participantes paquistaneses (65% mulheres, 35% homens, idade média = 25,6 anos)	Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, TikTok, YouTube	Instagram: 2,5h/dia; YouTube: 2h/dia.	Constatou-se que o uso intenso de redes sociais se correlacionou positivamente com sintomas de transtornos alimentares: restrição, compulsão alimentar e purgação.	Observou-se insatisfação corporal elevada associada a maior uso de redes sociais.
Elsadai et al. (2022) ¹⁹	N= 539 estudantes universitárias de enfermagem, Indonésia (idade entre 18-24 anos)	Instagram	Tempo médio não especificado em horas, mas mensurado por intensidade de uso (baixo, médio e alto).	NA	Houve correlação positiva, significativa, no entanto, fraca ($r=0,099$; $p=0,022$) entre intensidade do uso do Instagram e tendências de dismorfia corporal.
Fardouly et al. (2015) ²⁰	N= 112 mulheres jovens (Austrália).	Facebook	Exposição experimental controlada (10 min).	Observou-se efeitos indiretos sobre comportamentos alimentares, mediados pela comparação social.	Navegar por 10 minutos no Facebook resultou em piora do humor e aumento da insatisfação corporal, especialmente em mulheres com maior tendência à comparação social. Constatou-se o aumento das discrepâncias percebidas (pele, cabelo, face) após uso do Facebook.
Saul et al. (2022) ¹⁷	Adolescentes (13–17 anos) e adultos jovens (18-29 anos)	Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook, YouTube	Tempo de uso analisado em constância 45% - quase constantemente 44% - várias vezes ao dia	Reportou-se que o maior uso de mídias sociais visuais se associa ao comportamento de risco para transtornos alimentares (> comparação social).	Foi observada associação entre o tempo de uso das redes com insatisfação corporal, sobretudo quando há investimento em selfies e edição de imagens. A exposição a imagens idealizadas aumenta

			*Os autores não informaram sobre a classificação de intensidade de uso das redes sociais	- Maior risco: > tempo online, uso de múltiplas redes e exposição a conteúdos de dieta, beleza e comunidades pró-desordens alimentares. Observou-se associação com comportamentos de risco e maior sintomatologia de TAs *Os comportamentos de riscos são exemplificados como as ações que um grupo com transtorno alimentar apresenta, por exemplo: uma mulher com transtorno alimentar tirar selfies e não as publicar. Segundo o estudo, a observação desses padrões caracteriza o grupo de risco.	distorções corporais, sobretudo comparações com celebridades.
Saunders et al. (2018)¹⁶	N=637 Mulheres jovens adultas (18–24 anos)	Facebook, Instagram e Snapchat	Tempo de uso variou entre menos de 30 min a mais de 3h/dia; Efeitos mais fortes para Instagram e Snapchat.	Observou-se relações positivas entre comparações sociais no Instagram, Facebook e Snapchat gerando > vigilância corporal e desfechos de alimentação desordenada e comportamentos de risco, como a purgação. Observou-se maior vigilância corporal, insatisfação com o corpo, purgação, restrição cognitiva e exercício excessivo associados ao uso das plataformas.	Instagram, Snapchat e Facebook: > uso está relacionado a insatisfação com o próprio corpo, restrição cognitiva e prática excessiva de exercícios. > internalização do ideal de magreza e as comparações sociais intensificaram distorções corporais, principalmente em Instagram e Snapchat.
Dopelt et al. (2025)¹¹	N= 580 estudantes universitários de Israel.	Uso predominante de Instagram (72%), seguido de Facebook (67%), YouTube	Variação entre <1h/dia (17%) até >3h/dia (30%). Considerável parcela utilizava 3 ou mais	Comportamentos alimentares induzidos pelas redes: aumento do consumo de água (50%) e vegetais (39%); redução de açúcares (29%), calorias (23%),	A insatisfação corporal mediou significativamente ($p= 0,001$) a relação do uso das redes sociais e os transtornos alimentares, reforçando que a exposição a conteúdos

	73% feminino 27% masculino Média de idade de 27,8 anos.	(51%) e TikTok (40%). Dois terços acompanhavam conteúdos relacionados à alimentação, saúde e estética corporal.	plataformas simultaneamente.	carboidratos (20%) e gorduras (17%); prática de pular refeições (14%). O instrumento EAT-26 apontou que 12% da amostra apresentava padrão patológico de alimentação. Verificou-se correlação positiva ($r = 0,23$; $p = 0,001$) entre maior tempo de uso das redes sociais e sintomas de transtornos alimentares.	alimentares e estéticos contribui para a distorção da autoimagem e maior propensão a comportamentos de risco.
Mallick et al. (2025)⁸	N=550 jovens adultos de Bangladesh H=54,5% M=45,5% Faixa etária entre 18–27 anos.	- Facebook - Principal rede social do país (31,4 milhões de usuários em 2024).	Uso diário relatado: $\leq 3h$ (28,9%), 4–7h (49,1%) e $> 7h$ (22%).	O questionário EAT-26 identificou que 23,6% dos participantes estavam em risco para transtornos alimentares. O uso excessivo do Facebook correlacionou-se ($r = 0,106$; $p = 0,013$) com práticas alimentares disfuncionais, influenciadas por padrões ocidentais de beleza.	O estudo confirmou que a dependência do Facebook esteve associada a maior insatisfação corporal e internalização de ideais estéticos ocidentais, reforçando o vínculo entre uso excessivo da rede e distúrbios na percepção da imagem corporal.
Kwon et al. (2022)⁵	N= 53.133 H= 26.220 e M= 26.913 Idade 12 a 18 anos Ensino Fundamental e Médio Não informa sobre os	Avaliou-se o uso geral do smartphone a partir de sete grupos: pesquisas educacionais ou informativas; bate-papo, mensagens ou e-mail; serviços ou fóruns de redes sociais; jogos; vídeos, filmes ou música; webtoons ou web	Categorização em: -1-120 min -121-180min -181-300min - >301min	- Houve maior associação entre uso de estratégias inadequadas para perda de peso entre os adolescentes com maior tempo no celular (> 301 min). Em comparação ao uso mínimo de (120 min).	- Observou-se maior distorção de imagem entre os participantes com maior tempo de uso no celular, sendo especificamente relacionado ao uso de vídeos, filmes, músicas, webtoons ou web novels e jogos em comparação a conteúdo informativo ou educativo.

	horários acessados	novels; e compras ou outras atividades.			
Kozybska et al. (2021) ²³	N= 1008 Idade = 18 a 40 H=498 e M=510 Estudantes da área da saúde; humanidades, ciências sociais; e ciências técnicas.	O autor trata do uso da internet com o auxílio de uma tabela em que apresenta as vertentes possíveis, dentre elas, as mídias sociais.	Tempo de uso de internet Fins de semana M= 3.28 H=2.87 Segunda a sexta M= 3.05 H= 3.97 Há uma divisão para horas gastas com estudos/trabalho e com outras atividades online, durante a semana e no fim de semana.	Não foi observada associação entre > tempo de tela > maior probabilidade de TA. -Foi observado que os homens destinam maior parte do tempo utilizado nas redes sociais para trabalho, estudo ou tarefas do dia a dia. Problemas alimentares aparecem em função de atividades extras que levem ao perfeccionismo.	NA
Peat et al. (2015) ¹²	N= 1.053 Mulheres Idade= 12 a 17 – 18 a 35	Trata-se de uso da televisão e acesso à internet no geral, sendo investigado se há acesso direto a internet ou em outros locais fora de sua residência.	Categorização em: Até 1h50/dia (seg-sex) Até 5h (sáb – dom)	- Foi reportado que há associação significativa ($p<0,05$) entre o uso da internet + 2h por dia de televisão, com a crença subjetiva de obesidade e a preocupação com a perda de controle sobre a alimentação em mulheres adultas. Os demais resultados não foram conclusivos.	NA
Kamal; Kamal (2018) ²⁸	N=2365 M= 1041 e H= 1324 Média= 21 anos Estudantes universitários dos cursos: Farmácia,	Internet de modo geral sem especificações dos usos dentro dela.	Os resultados apresentados mostram a categorização em: 2h ou mais em estudantes com DEA. E 1h54 min para estudantes sem DEA.	- Foi reportado que há associação entre o tempo de uso de internet e a prevalência de DA. - Prevalência de 22,3% de DA em mulheres e 14,5% em homens. O estudo utilizou um questionário que estudou três	NA

	Agricultura, Artes e Enfermagem.			subescalas de TA: (1) dieta, (2) bulimia e preocupação alimentar (3) e controle oral.	
Çelik, Odacy; Bayraktar (2014) ²⁵	N= 314 H= 147 e M=167 Média de idade = 20 Estudantes de educação, medicina e comunicações na Turquia.	Uso da internet de modo geral sem especificações de conteúdo, apenas de tempo.	- Os autores não mencionaram o tempo de exposição nas mídias sociais.	- Observou-se relação significativa entre o tempo de internet e atitudes alimentares não saudáveis. - Quanto maior a pontuação no teste de uso problemático da internet maior a pontuação para DA. Os maiores índices foram observados para estudantes de comunicação, seguido por educação e, por último, medicina.	NA
Canan et al. (2014) ²⁴	N= 1938 H= 931 e M= 1007 Idade – 14 a 18 anos Estudantes de ensino médio escolas públicas e privadas	Não há especificações de conteúdo ou redes sociais nesse estudo. Apenas o tempo utilizado na internet.	O estudo foi realizado com base no tempo de uso da internet caracterizado como vício na internet ou não. O questionário enquadra em médio; 'problemas ocasionais ou frequentes devido à Internet; e por último "problemas significativos".	- Foi reportado uma relação significativa, independente e positiva entre o vício em Internet e o IMC. Além da relação de ser obeso e com sobrepeso que foi maior entre adolescentes com vício em Internet em comparação com usuários médios.	NA
Alpaslan et al. (2015) ²⁶	N=584 adolescentes H= 203 e M=381 14 a 20 anos Estudantes do ensino	- O estudo não detalha conteúdo e rede social específica, apenas o uso de internet no modo geral. O formulário aplicado e a sua pontuação classificam se há um	Utilizado questionário para avaliar o nível de dependência da internet e a correlação com outros hábitos.	A presença de DAs, gênero masculino e IMC mais alto foram considerados as variáveis preditoras mais fortes nos usuários mais frequentes.	NA

	médio público.	vício ou não do uso da internet.			
Unal et al. (2024) ²¹	N=255 M= 127 e H= 128 Média de idade 32 anos	Uso compulsivo de mídias sociais (ênfase no instagram)	Tempo médio de uso é de 9h. Não sendo avaliado conteúdos específicos durante o período de acesso.	- Comprovou-se que o uso compulsivo de mídias sociais é um preditor de pontuações de ortorexia, tanto diretamente quanto por meio de seu impacto nas atitudes alimentares.	NA
Rozgonjuk et al. (2023) ²⁹	N= 119 mulheres 34 - Com histórico de diagnóstico de desordens alimentares.	Os pesquisadores tratam do tempo de uso do smartphone de modo geral e o uso específico do Instagram devido ao apontamento de ser o aplicativo com maior tempo de uso.	- Os autores não mencionaram o tempo de exposição do uso do smartphone e/ou do Instagram.	- Mulheres com histórico de DA mostram maior tempo de uso do smartphone e consequentemente com mais sintomas de DA e de insatisfação corporal.	- Na amostra geral apresenta insatisfação corporal maior para quem usa por mais tempo o smartphone, mas não houve especificidade significativa com o uso do Instagram.
Dahlgren et al. (2024) ⁴	N= 1552 M= 827 e H= 725 Estudantes de 16 a 19 anos de idade.	A pesquisa foi realizada com as plataformas Instagram, Snapchat, TikTok, You-Tube, Pinterest, Twitter, Facebook, Reddit, Twitch, Jodel e Tinder. Com maior prevalência de uso para Snapchat, Instagram e TikTok. E nas plataformas com textos youtube, facebook e jodel.	O estudo avaliou o uso das mídias em <30; 30-60min; 1h-2h; 2h-3h; 3h-4h; >4h.	- Observou-se maior associação de DA em meninas e consequentemente o maior uso de mídias sociais. - Foi reportado uma associação entre DA e internalização de ideais de aparência, assim como a internalização do ideal de Baixa Gordura Corporal foi significativamente mais forte em meninas do que em meninos.	NA
Moorman et al. (2020) ²⁷	N= 167 Idade: 10 a 15 anos	- Analisou-se a busca por informações nutricionais em diversas plataformas sendo sites profissionais; sites	- Este estudo analisou a frequência do uso das redes, sendo (sempre, muito frequentemente, frequentemente, às vezes, raramente, nunca).	- Foi reportado uma relação significativa entre uso da internet, mais frequentemente mídias sociais, com os sintomas de DA.	NA

	Média de idade de 13 anos.	pessoais; sites comerciais sobre perda de peso; e mídias sociais (facebook, Instagram, twitter, pinterest) e a maior frequência de uso desses é a mídia social.			
Arslan et al. (2025) ²²	A pesquisa foi desenvolvida em duas etapas. 1º etapa – 172 2º etapa – 510 Média de idade 24 anos	- Utilizou-se nesse estudo as redes sociais: Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat, Youtube, Tiktok, LinkedIn, Whatsapp, Pinterest, Spotify e outros.	- A partir deste estudo comprovou uma média de 3,7 h/dia nas mídias sociais, sendo 89,8% no Instagram, especificamente.	- Foi reportado uma associação significativa entre o tempo de uso das mídias sociais e as desordens alimentares, sendo descrito esse tempo similar a dependência.	- Houve insatisfação corporal aos que apresentam tempo equivalente a dependência das mídias sociais.
Fioravanti et al. (2024) ³⁰	N= 386 mulheres Idade média: 26,04 ± 6,73 anos	- Investigou-se especificamente uso problemático do Instagram, comparações de aparência e engajamento em conteúdos visuais do próprio Instagram.	- O estudo observou o tempo médio diário no Instagram: Entre 97,2 min/dia e 119,07 min/dia Mulheres com TA usam mais tempo a plataforma.	- Foi reportado uma associação significativa no tempo de uso da mídia social que aumenta sintomas de TA.	- Houve maior insatisfação corporal, comparação com imagens idealizada e maior desconforto e distorção na percepção do próprio corpo.