

A influência das mídias sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, adultos jovens e adultos: uma revisão integrativa da literatura.

The influence of social media on the development of eating disorders in adolescents, young adults and adults: an integrative literature review.

Iohanna Aparecida Scherzer Cabral Dias Polesso^{1*}, Carla Carolina Batista Machado²

¹Graduanda do curso de Nutrição, Escola de Ciências Sociais e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Av. Universitária, 1440, Setor Leste Universitário, Campus I, Área IV, Goiânia, Goiás, Brasil.

²Docente do curso de Nutrição, Escola de Ciências Sociais e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de Goiás – Goiânia/GO. Registro ORCID: orcid.org/0000-0003-4197-1973.

*Autor responsável pela correspondência do trabalho – e-mail: iohaana12@gmail.com / telefone: (62) 998695302.

A influência das mídias sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, adultos jovens e adultos: uma revisão integrativa da literatura.

The influence of social media on the development of eating disorders in adolescents, young adults and adults: an integrative literature review.

Resumo

Objetivo: Compreender a contribuição das mídias sociais para o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, adultos jovens e adultos. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, em que foram incluídos documentos científicos publicados nos últimos 5 anos (2017 a 2022), nos idiomas português e inglês. Para definir a questão de pesquisa foi utilizada a estratégia PICO. As buscas foram realizadas nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online, Public Medline, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde. **Resultados:** Os doze artigos selecionados relacionam as mídias sociais com o desenvolvimento de transtornos alimentares, aparecimento de comportamentos alimentares disfuncionais ou ao aumento da insatisfação corporal, reafirmando o que é encontrado na literatura. **Conclusão:** As mídias sociais favorecem a comparação e estabelecem padrões inalcançáveis do que é socialmente aceito como bonito ou desejável. Dessa forma, a contribuição das mídias sociais para o desenvolvimento de transtornos alimentares se dá pela sua influência na construção da imagem corporal e na propagação de ideais de beleza, colaborando para o aumento da insatisfação corporal, a adoção de comportamentos alimentares disfuncionais e por sua vez, o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Palavras-chave: Transtornos da alimentação. Mídias sociais. Insatisfação corporal. Imagem corporal.

Abstract

Objective: To understand the contribution of social media to the development of eating disorders in adolescents, young adults and adults. **Method:** This is an integrative literature review, which included scientific documents published in the last 5 years (2017 to 2022), in Portuguese and English. To define the research question, the PICO strategy was used. The searches were carried out in the following databases: Scientific Electronic Library Online, Public Medline, Google Scholar and Virtual Health Library. **Results:** The twelve selected articles relate social media to the development of eating disorders, the emergence of dysfunctional eating behaviors or the increase in body dissatisfaction, reaffirming what is found in the literature. **Conclusion:** Social media favors comparison and sets unattainable standards of what is socially accepted as beautiful or desirable. In this way, the contribution of social media to the development of eating disorders is due to its influence on the construction of body image and the propagation of beauty ideals, contributing to the increase of body dissatisfaction, the adoption of dysfunctional eating behaviors and, in turn, the development of eating disorders.

Keywords: Eating disorders. Social media. Body dissatisfaction. Body Image.

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TAs) são transtornos mentais caracterizados pela presença de comportamentos alimentares desordenados e excessiva preocupação com a imagem corporal (IC) e o ganho de peso. Estes apresentam uma considerável alteração na ingestão de alimentos e uma absorção prejudicada de nutrientes¹ acarretando assim, diretamente em prejuízos psicológicos, físicos e biológicos podendo levar ao óbito. Além disso, afetam em sua maioria adolescentes e adultos jovens². Dentre os TAs, pode-se destacar como os mais comuns a Anorexia Nervosa (AN) e a Bulimia Nervosa (BN).

A AN possui como característica central a recusa a ingestão de alimentos, independente do apetite, devido uma visão distorcida da forma e peso corporais, além de um medo excessivo de engordar³.

Já indivíduos com Bulimia Nervosa também apresentam preocupação excessiva com o peso e a imagem corporal, entretanto, acontecem os episódios bulímicos, caracterizados por uma ingestão exacerbada de alimentos em um curto período de tempo acompanhada por grande sensação de culpa e descontrole, seguidos de comportamentos compensatórios para o controle de peso, como uso de laxantes e diuréticos, vômitos autoinduzidos, dietas restritivas e atividade física excessiva².

Além disso, a Ortorexia Nervosa (ON) definida como um transtorno obsessivo-patológico onde o indivíduo apresenta fixação pela alimentação saudável e a qualidade dos alimentos, sendo característico, a exclusão do cardápio de alimentos considerados impuros (como açúcar, sal, alimentos com corantes, conservantes, alimentos não orgânicos etc.)¹⁷, será analisada no presente trabalho como uma desordem alimentar preditiva de TAs.

Atualmente as mídias sociais, são ferramentas utilizadas diariamente em todo mundo, seja para trabalho, informação, diversão ou praticidade, essas tecnologias se tornaram inerentes ao ser humano. Com a maior utilização das redes sociais e a evolução dos meios de comunicação, a veiculação de imagens de corpos esculpidos e inatingíveis ficou mais intensa, influenciando diretamente a construção da imagem corporal e o aumento da insatisfação corporal⁴. A imagem corporal, é definida como uma representação mental do próprio corpo⁴, e a insatisfação corporal como uma percepção distorcida da imagem corporal que surge mediante comparações da IC real e a idealizada⁵. Por conseguinte, a insatisfação corporal apresenta relação de causalidade com o estresse, isolamento social, baixa autoestima, depressão e o desenvolvimento de TAs.

Assim, tendo visto que as redes sociais apresentam correlação com o aumento da insatisfação corporal e esta, por sua vez, se relaciona com o aumento de TAs, entender qual o

impacto dessas tecnologias para o desenvolvimento desses transtornos mentais é de extrema importância para um melhor tratamento e prevenção. Nesse sentido, o objetivo desta revisão de literatura é compreender a contribuição das mídias sociais para o desenvolvimento de TAs em adolescentes, adultos jovens e adultos.

MÉTODO

O presente trabalho é uma revisão integrativa da literatura sobre a influência das mídias sociais no desenvolvimento de TAs. Para definir a questão de pesquisa foi utilizada a estratégia PICO (acrônimo para patient, intervention, comparison, outcomes), onde a População selecionada foram adolescentes, adultos jovens e adultos, a Intervenção foi o uso de redes sociais e o Desfecho o desenvolvimento de TAs.

Foram selecionados documentos científicos, publicados nos últimos 5 anos (2017 a 2022), nos idiomas português e inglês. As buscas aos artigos foram realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Public Medline (PubMed) Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os seguintes descritores em saúde (DECS): mídias sociais, bulimia nervosa, anorexia nervosa, imagem corporal, insatisfação corporal, *body dissatisfaction*, *eating disorders*, *social media* e termos de pesquisa como transtornos alimentares. Estes foram pareados utilizando os operadores booleanos de pesquisa: “AND” e “OR” (mídias sociais OR *Internet* OR *Social media*).

A busca inicial foi realizada a partir da leitura de títulos e resumos, enquanto a segunda etapa consistiu na leitura dos documentos na íntegra para confirmar a seleção do estudo. Após a leitura dos documentos selecionados, foi feita a extração dos dados em tabela com as seguintes informações: título do artigo, tipo de artigo (original, revisão), autor, ano de publicação, base de dados, objetivo, métodos, principais resultados e conclusão. Após a leitura e fichamento inicial, foi feita uma releitura e separação por pares, onde os documentos selecionados foram agrupados de acordo com o gênero e a faixa etária estudados. A partir daí, foram selecionados doze artigos para elaborar o presente estudo.

Dessa forma, os critérios de exclusão utilizados foram: artigos de revisão de literatura (narrativas, integrativas, sistemáticas ou meta-análises), artigos anteriores a 2017, que abordavam transtornos alimentares em idosos e que não relacionavam o uso das mídias sociais com TAs, insatisfação corporal ou comportamentos alimentares disfuncionais. Todas as etapas de exclusão foram realizadas de forma independente pelas autoras desta revisão.

RESULTADOS

Os doze artigos selecionados, conforme descrito no fluxograma da figura 1, relacionam as mídias sociais e o desenvolvimento de TAs, aparecimento de comportamentos alimentares disfuncionais ou aumento da insatisfação corporal.

Dentre os documentos existem estudos transversais, observacionais e de coorte, que avaliaram a relação das mídias sociais com o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, adultos jovens e adultos. O quadro 1 apresenta um resumo dos artigos selecionados, contendo: autor, ano de publicação, título, população, objetivo do estudo, metodologia e principais resultados encontrados.

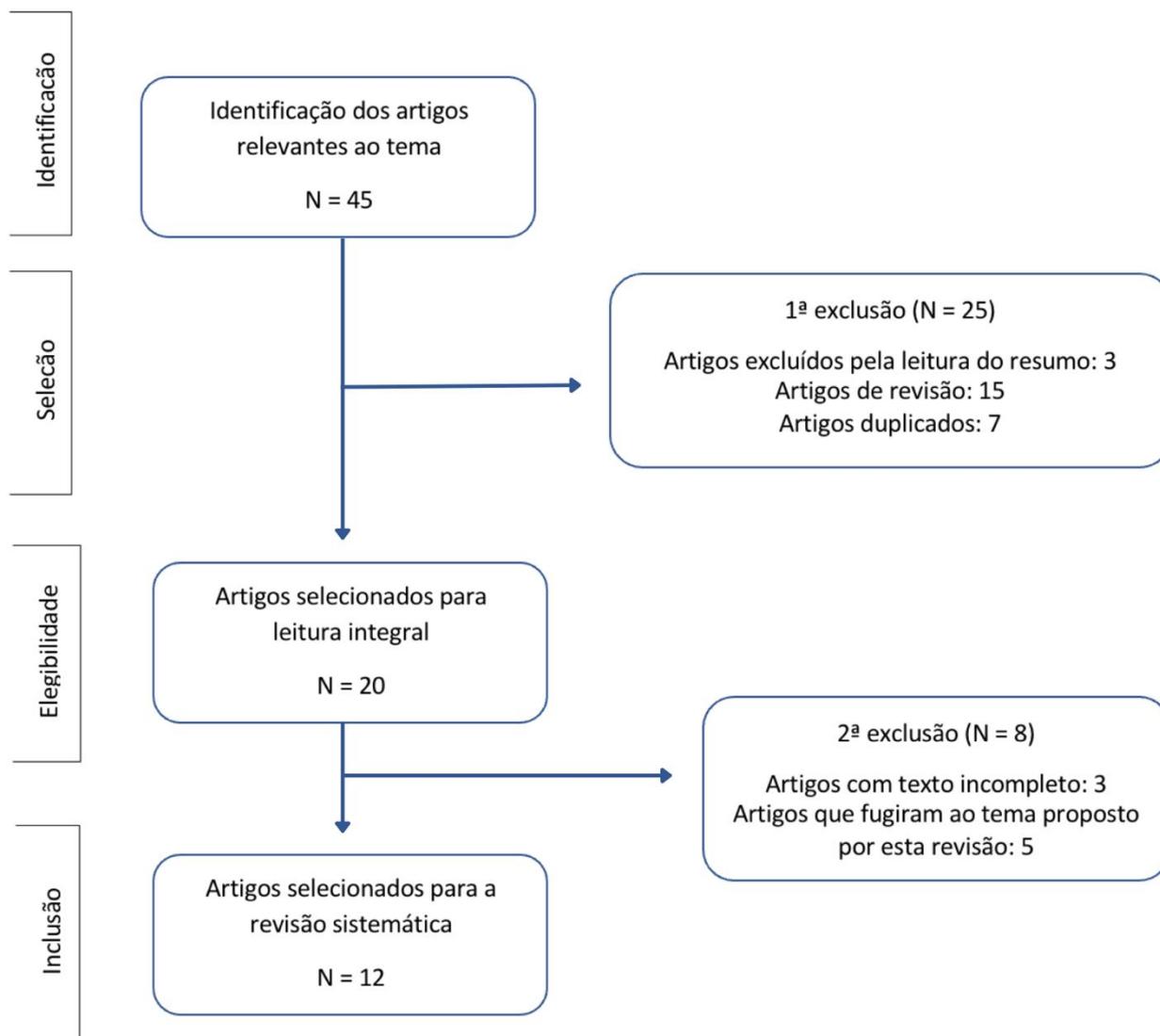


Figura 1 - Fluxograma do processo de inclusão e seleção de artigos

Autor, Ano. Título	População (Amostra)	Objetivo de estudo	Metodologia de estudo	Principais resultados encontrados
TAVARES, 2021 ¹⁹ Associação do uso de mídias sociais com o comportamento alimentar e o risco de transtornos alimentares e nutricionais em estudantes universitários.	245 participantes Alunos da Universidade Federal de Ouro Preto Faixa etária média: 25 anos.	Avaliar a associação do uso de mídias sociais com o comportamento alimentar e deste com o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares.	Estudo transversal realizado por meio de questionário on-line. Os questionários utilizados foram: EAT-26, DEBQ, IAT, Self Photo Investment scale e Self Photo Manipulation scale.	Em relação ao IAT, manipulação de imagens e investimento em fotos, os três escores avaliados estiveram positivamente correlacionados ao comportamento alimentar disfuncional sendo mais fortes entre vício em internet e as escalas de comer emocional. Todos os comportamentos alimentares disfuncionais se relacionaram positivamente ao risco de TA.
FERNANDES, 2019 ²¹ Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto.	647 participantes Alunos da Universidade Federal de Ouro Preto Ambos os sexos, faixa etária média: 25 anos.	Avaliar a associação do uso de mídias sociais e da utilização excessiva de internet com a insatisfação corporal e com comportamentos de riscos para TA, depressão, ansiedade e estresse.	Estudo transversal realizado por questionário on-line. Os questionários utilizados foram: o BSQ, DASS-21, o EAT-26, o IAT, Self Photo Investment scale e a Self Photo Manipulation scale.	Indivíduos que possuíam o <i>Instagram</i> apresentaram menor idade e maiores escores de insatisfação corporal, risco de TA e maior uso excessivo de internet quando comparado aos indivíduos que não faziam uso dessa mídia. Em relação ao <i>Instagram</i> , quanto maior o tempo de utilização, maiores os escores de insatisfação corporal, estresse e risco de TA.
OLIVEIRA et al., 2021 ¹⁵ Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição.	285 participantes Estudantes de nutrição, matriculados entre o primeiro e o sexto semestres nas duas unidades de uma IES de SP Ambos os sexos, 18 a 26 anos.	Identificar comportamentos de risco para ortorexia nervosa e sua relação com as mídias sociais, dietas da moda e período letivo.	Pesquisa transversal. Questionários utilizados: ORTO-15, Questionário de Frequência e Uso de Mídias Sociais e formulário elaborado pelos autores (contendo sexo, idade, semestre cursado, período, renda familiar e ocupação, histórico/hábito de realizar dietas com intuito estético).	O uso frequente de redes sociais relacionadas à dieta e à alimentação saudável foi maior entre os indivíduos com comportamento ortoréxico (62%), em comparação com os que não possuem o risco (46%). Além disso, a influência dessas mídias na percepção corporal é relevante entre aqueles com características do comportamento (44%), assim como naqueles que não a possuem (37%).
BARROS; PONTES; SILVA, 2021 ¹¹ Distúrbios de imagem corporal causados pelas mídias sociais durante a pandemia em jovens adultos.	110 participantes Ambos os sexos, 18 a 26 anos.	Avaliar distúrbios de imagem corporal causados pelas mídias sociais em jovens adultos durante a pandemia do novo coronavírus.	Estudo experimental realizado de maneira virtual. O formulário foi montado com base no EAT-26, perguntas sobre visão de IC usando a escala de Stunkard (1983) e questões acerca de peso e altura - para cálculo IMC.	Participantes que relataram utilizar a mídia de 1 a 4 horas/dia, foi identificada média de influência na IC de 7.27; para utilização de 4 a 7 horas foi identificada média de 8.06; e para mais de 7 horas foi encontrada uma média de 9.5. Dos 110 participantes 72,7% relatou medo de ficar gordo e 56,4% relataram desejo de ser magro.
ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020 ¹⁴	201 participantes Estudantes de Nutrição	Avaliar a associação entre o uso da mídia social e comportamentos alimentares disfuncionais e	Estudo transversal. Critérios de exclusão: não responder a mais de	As variáveis de uso da mídia associadas aos comportamentos alimentares disfuncionais incluem: hábito de consumir alimentos

Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição.	Ambos os sexos, > 18 anos.	identificar preditores desses comportamentos.	5% das perguntas ou diagnóstico prévio de algum transtorno mental.	sugeridos pela mídia e de acompanhar dicas alimentares, o tempo de uso, seguir dieta e/ou orientação nutricional, motivação para seguir uma dieta sem um acompanhamento, fármacos para perda de peso.
LIRA et al., 2017 ⁵ Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.	212 participantes Estudantes matriculadas nas escolas e na ONG Sexo feminino, 10 a 18 anos.	Avaliar relações entre a influência da mídia e o uso de redes sociais na imagem corporal de adolescentes.	Estudo transversal. Questionários utilizados: Escala de Silhuetas Brasileiras, SATAQ-3, questionário elaborado para avaliar frequência do uso das redes sociais.	De acordo com análise bruta, adolescentes que utilizavam as redes sociais de 1 a 5 vezes e 5 a 10 vezes/dia apresentam maior chance de insatisfação com a IC (em 6,57 a 4,47 vezes) do que aquelas que acessam mensalmente.
TURNER; LEFEVRE, 2017 ¹⁸ Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa.	680 participantes Sexo feminino, faixa etária média: 25 anos.	Investigar a ligação entre o uso de mídias sociais, particularmente o <i>Instagram</i> , e os sintomas da ortorexia nervosa.	O uso de mídias sociais foi avaliado por perguntas como "Quais canais de mídia social você usa?" e qual o tempo gasto. Participantes que utilizavam o <i>Instagram</i> classificaram 8 conteúdos populares e a frequência com que apareciam em seu feed. Questionários: ORTO-15 e questionário sobre idade, sexo, país de residência, etnia, altura e peso.	80% dos participantes que utilizavam o <i>Instagram</i> classificaram a comida como a primeira ou a segunda categoria de imagens mais frequentes no feed. Foi encontrado uma correlação negativa entre o escore ORTO-15 e o uso do <i>Instagram</i> ($r = -0,10$; $p = 0,01$). O maior uso do <i>Instagram</i> foi associado a uma maior tendência a Ortorexia Nervosa.
JIOTSA et al., 2021 ¹⁰ Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness.	1.255 participantes 193 participantes com TAs Ambos os sexos, 15 a 35 anos.	Investigar a associação entre a frequência de comparação da aparência física com a de pessoas que segue nas redes sociais e a insatisfação corporal e o desejo de magreza.	Estudo observacional e transversal. Os indivíduos preencheram um questionário online avaliando o uso das mídias sociais. Este questionário incorporou dois itens da Eating Disorder Inventory Scale (EDI-BD e EDI-DT). Participantes com TAs tiveram que apresentar seu diagnóstico.	Os usuários relataram usar as mídias sociais principalmente para curtir postagens (82,7%) e para observar conteúdos como seguidores fantasmas (65,4%). 61,2% relatou usar as redes sociais para seguir conteúdos fitness e 68% para seguir conteúdos de alimentação saudável. Indivíduos que faziam parte do grupo SCOFF+ (grupo com maior risco de TA) tiveram um uso de mídias significativamente maior, uma maior frequência de comparação da aparência física.
SILVA; DANIEL, 2020 ⁸ Relação do uso de redes sociais com risco de transtorno alimentar e insatisfação corporal em adolescentes escolares.	58 participantes Adolescentes de escolas municipais de Valinhos/SP Ambos os sexos, 15 a 17 anos.	Avaliar a prevalência de transtornos alimentares (TAs) e insatisfação corporal em escolares adolescentes.	Estudo observacional de coorte transversal. Os adolescentes responderam ao questionário feito pelos autores sobre as redes sociais e um diário semanal com os horários e quais redes utilizavam durante o período. Questionários	100% dos adolescentes obesos e 84,60% dos com sobrepeso demonstraram desejo por um corpo menor. 51,4% dos adolescentes eutróficos e 100% dos com baixo peso apontaram desejo por um corpo maior. Não foi observada associação entre o tempo de exposição nas redes sociais e risco de

			utilizados: EAT-26, o SATAQ-3 e a Escala de Silhuetas de Kakeshita.	transtorno alimentar ($p=0,709$), assim como sua relação com a insatisfação corporal ($p=0,89$).
PEDALINO; CAMERINI, 2022 ⁷ Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females.	291 participantes Sexo feminino, 17 a 33 anos.	Investigar a relação entre o uso do <i>Instagram</i> e a insatisfação corporal entre adolescentes do sexo feminino e mulheres jovens.	A comparação social ascendente foi medida com três itens adaptados de Fardouly e Vartanian, sendo a pergunta introdutória "Ao se comparar com cada uma das seguintes pessoas no <i>Instagram</i> , como você se avalia?" Sendo amigos íntimos, colegas do sexo feminino e influenciadores de mídias sociais. Escalas utilizadas: a Escala de Insatisfação Corporal, a Escala de Apreciação Corporal.	54,9% dos participantes relatou navegar no <i>Instagram</i> para olhar para a aparência dos outros; 16,8% para comentar sobre a aparência dos outros e 26,2% para postar suas próprias fotos/histórias. Entre os 3 usos do <i>Instagram</i> , navegar para olhar a aparência de outras pessoas foi a mais significativa e associada a comparação ascendente quando os influenciadores eram o alvo da comparação.
COSTA et al., 2019 ¹² Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal.	127 participantes Alunos e servidores da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Ambos os sexos, 17 a 33 anos.	Avaliar a associação entre o acesso às mídias sociais ao comportamento alimentar, checagem e satisfação corporal da comunidade universitária.	Estudo transversal. Foram utilizados seis questionários: sobre dados sociodemográficos, acesso às mídias e temas relacionados a algum tipo de relação de influência, BCQ, MBCQ, QHCA, e a EFS.	Estética e alimentação saudável foram de moderado a muito influentes com associação significativa entre IMC, renda, respectivamente. Também foi encontrado significância na associação do comportamento de checagem corporal entre os indivíduos do sexo feminino e a estética. Uma discrepância na classificação do IMC e a insatisfação corporal foi observada, com maior percentual de insatisfeitos em uma amostra de maioria eutrófica.
FONSECA et al., 2020 ¹⁶ Transtornos Alimentares, Imagem Corporal e influência da mídia em universitárias.	45 participantes Sexo feminino, estudantes de Nutrição, Estética e Educação Física, na Universidade Federal de Minas Gerais. Idade superior ou igual a 20 anos.	Avaliar em universitárias da área da saúde indícios de TAs, satisfação com a imagem corporal e influência da mídia.	Estudo quantitativo, descritivo, transversal, observacional. Questionários utilizados: EAT-26, ECAP, BSQ, questionário de teste de IC, o SATAQ-3 e um questionário com dados demográficos e perfil nutricional.	75,6% da amostra foi classificada com influência moderada da mídia quanto aos padrões estéticos impostos e disseminados.

EAT-26: Eating Attitudes Test; BQS: Body Shape Questionnaire; DEBQ: Dutch Eating Behaviour Questionnaire; IAT: Internet Addiction Test; DASS-21: Depression Anxiety and Stress Scale; ORTO-15: Questionário para avaliação de Ortorexia; SATAQ-3: Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire; BCQ: Body Checking Questionnaire; MBCQ: Male Body Checking Questionnaire; QHCA: Questionário Holandês do Comportamento Alimentar; EFS: Escala de Figuras de Silhuetas; ECAP: Escala de Compulsão Alimentar Periódica; IMC: Índice de Massa Corporal.

Quadro 1 – Quadro descritivo dos artigos que compõem a amostra

DISCUSSÃO

As mídias sociais são ferramentas que possibilitam uma maior propagação dos conceitos e padrões aceitos pela sociedade. Dessa forma, visando se enquadrar nos parâmetros de beleza irreal disseminados pelas mídias, o número de adolescentes e adultos jovens adotando comportamentos alimentares restritivos e/ou compensatórios cresce constantemente⁶.

No sentido de validar essa informação, Pedalino e Camerini⁷ identificaram em seu estudo que 40,5% das participantes utilizavam o *Instagram* mais de 5 horas por semana. Da mesma forma, Silva e Daniel⁸ em sua pesquisa com estudantes adolescentes, identificaram que 100% da amostra fazia uso diário das mídias sociais, sendo que todos faziam pelo celular particular. Tais estudos reforçam a pesquisa realizada pela Unicef⁹, em parceria com o Instituto Brasileiro de Opinião e Estatística (Ibope), sobre a frequência de uso da internet por adolescentes entre 12 e 17 anos no Brasil, que teve como resultado que 64% da sua amostra faz uso diário.

Outro dado importante identificado por Pedalino e Camerini⁷ foi em relação aos diferentes tipos de uso do *Instagram* (navegação, comentários e postagens), onde 54,9% da amostra relatou geralmente ou sempre, navegar para olhar a aparência dos outros. Este dado se relaciona com o que foi encontrado por Jiotsa et al.¹⁰ onde 61,2% dos participantes relataram utilizar as redes sociais para seguir conteúdos fitness. Além disso, eles confirmaram uma associação significativa entre a frequência de comparação da própria aparência física com a de pessoas seguidas nas mídias sociais, os escores de insatisfação corporal e desejo de magreza, isto é, quanto mais o indivíduo se comparava com as imagens vistas nas mídias sociais maior era sua insatisfação corporal e seu desejo pela magreza¹⁰.

Assim como Jiotsa et al.¹⁰, o estudo realizado por Lira et al.⁵ evidenciou que as adolescentes que utilizavam as mídias sociais diariamente apresentavam maior chance de insatisfação com a imagem corporal do que as que acessavam mensalmente. Ainda relacionando o uso das mídias sociais e o aumento da insatisfação com a IC, Barros, Pontes e Silva¹¹ relataram em sua pesquisa que participantes que passavam mais tempo nas mídias sociais escolheram números menores na Escala de Stunkard para representar sua silhueta desejada. Tal estudo, da mesma forma que Lira et al.⁵ teve como resultado que quanto maior o número de horas diárias nas redes sociais, maior a influência na IC. Desta forma, Barros, Pontes e Silva¹¹ em sua pesquisa com jovens adultos durante a pandemia do novo coronavírus, concluíram que a mídia exerce função ideológica.

Em sua pesquisa com estudantes universitários, Costa et al.¹² observaram uma maior utilização do *Instagram* e *Facebook* em comparação a outras mídias sociais, onde 64,6% da amostra

relatou utilizar muito o *Instagram*. Além disso, 70% da amostra apresentava insatisfação corporal, onde a maioria dos indivíduos, mesmo quando eutróficos, possuíam desejo por uma silhueta menor.

Os autores¹² citados anteriormente obtiveram resultados que vão de encontro ao que está presente na literatura. Isto é, a era digital e o crescimento das mídias sociais, possibilitaram uma maior propagação dos ideais de beleza, que por serem padrões e corpos inatingíveis impactam diretamente na construção da imagem corporal, aumentando a insatisfação corporal⁴. E esta insatisfação, principalmente por parte das mulheres, vem tornando cada vez maior a incidência dos TAs¹³.

Assis, Guedine e Carvalho¹⁴ em sua pesquisa realizada com estudantes de Nutrição, obtiveram que 52,74% de sua amostra possui o hábito de acompanhar dicas alimentares na mídia, 35,82% já consumiram alimentos propostos pelas mídias com o objetivo de emagrecimento, e 32,34% relataram que ao observar corpos disseminados como “belos” e “ideais” pelas mídias se sentiram motivados a seguir dietas sem um acompanhamento nutricional adequado. Neste estudo, 27,9% dos graduandos em Nutrição apresentou comportamentos alimentares disfuncionais de acordo com o teste EAT-26. Estes comportamentos são provenientes da adoção de dietas restritivas e desequilibradas, visando o emagrecimento, e que estão diretamente relacionadas ao desenvolvimento de TAs¹⁵.

Do mesmo modo, Fonseca et al.¹⁶ em seu estudo com jovens universitárias, tiveram 75,6% da sua amostra classificada com moderada influência quanto aos padrões estéticos impostos e propagados pelas mídias. Além disso, neste estudo 26,7% das universitárias apresentou risco para o desenvolvimento de TAs segundo o EAT-26, resultado semelhante ao encontrado por Assis, Guedine e Carvalho¹⁴ em relação aos comportamentos alimentares disfuncionais.

Analisando a Ortorexia Nervosa (ON) e a influência das mídias no surgimento de comportamentos alimentares disfuncionais, Turner e Lefevre¹⁸ relataram que o maior uso do *Instagram* está associado a uma maior tendência a ON, que pode ocorrer devido o *Instagram* ser uma plataforma focada em imagens, favorecendo assim o compartilhamento de fotos de alimentos.

Além disso, outro fator que faz com que as mídias sociais influenciem no desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, é a exposição seletiva permitida por essas redes, isto é, o indivíduo escolhe as contas que deseja seguir e assim é exposto apenas ao conteúdo produzido por essas contas. Por sua vez, essa exposição seletiva pode fazer com que, ao ficar rodeado apenas por determinados comportamentos e informações, o usuário acredite que um comportamento alimentar desordenado é mais comum ou normal do que realmente é¹⁸.

Da mesma forma, Oliveira et al.¹⁵ traz em sua pesquisa que estudantes que apresentaram comportamentos ortorexícos, responderam com predominância “frequentemente ou sempre”, a

perguntas do Questionário de Frequência e Uso de Mídias Sociais que relacionavam restrições alimentares, redes sociais, emagrecimento e influência das mídias na imagem corporal, em que aproximadamente metade dos participantes com características ortoréxicas revelou acreditar que as mídias influenciavam a percepção e a relação com o corpo. Reforçando assim, o que foi dito em outros estudos^{4,5,10,16}.

Na pesquisa realizada por Tavares¹⁹ com estudantes universitários, foi identificado que o investimento e manipulação de fotos, assim como o uso vicioso de redes sociais, se relacionam a comportamentos alimentares disfuncionais, e estes a maior risco de TAs. Este estudo observou que indivíduos que faziam uso do *Instagram* apresentavam maiores escores de comer emocional, isto é, o aumento das emoções negativas provocando o ato de comer, e a alimentação sendo utilizada como forma de distração dos sentimentos. De acordo com o artigo, essa relação se dá provavelmente devido a esta plataforma ser focada no compartilhamento de fotos e vídeos, e oferecer ferramentas como filtros de fotos e mudanças nos formatos de rostos, favorecendo uma padronização digital. Estes filtros e efeitos fazem com que os indivíduos busquem cada vez mais se parecer com a máscara digital criada por eles, aumentando assim a insatisfação corporal e a dificuldade de percepção corporal²⁰.

Fernandes²¹ ao analisar estudantes da universidade de Ouro Preto, observou que indivíduos que faziam uso de redes sociais, especialmente o *Instagram*, apresentavam maiores níveis de insatisfação corporal e maiores escores para o desenvolvimento de TAs, o que era proporcional ao tempo de uso dessas mídias. Reforçando assim, o que foi encontrado também por Jiotsa et al.¹⁰, Lira et al.⁵ e Barros, Pontes e Silva¹¹.

Já Silva e Daniel⁸, ao realizar um estudo observacional de coorte transversal com estudantes adolescentes, identificou que mais de um terço de sua amostra apresentou risco para o desenvolvimento de TAs (36,2%) e quase toda a amostra (89,7%) revelou estar insatisfeita com seu corpo atual. Este dado pode ser justificado por algumas das mudanças ocorridas nessa fase, como o acúmulo de gordura decorrente de alterações hormonais. Dessa forma, estas alterações juntamente com a auto aceitação baseada na aprovação de amigos e familiares e o desejo de estar constantemente dentro das expectativas sociais, resultam em alterações nos comportamentos alimentares⁶. Ainda, a partir dos dados coletados nessa pesquisa⁸ foi possível evidenciar uma relação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e o aumento da insatisfação corporal. Esse estudo não observou associação significativa entre o uso de redes sociais e a insatisfação corporal, entretanto, toda a literatura compilada nesta revisão evidencia o contrário.

CONCLUSÃO

Ao discutir os resultados dos artigos encontrados, pode-se evidenciar a forte presença das mídias sociais no dia a dia dos adolescentes, adultos jovens e adultos, sendo meio de socialização, informação e diversão, mas também favorecendo a comparação e estabelecendo padrões inalcançáveis do que é socialmente aceito como bonito ou desejável.

Por meio dessa revisão de literatura, conclui-se que a contribuição das mídias sociais no desenvolvimento de TAs se dá pela sua influência na construção da IC e na propagação de ideais de beleza, resultando no aumento da insatisfação corporal, devido a discrepância entre o corpo atual e o corpo disseminado como “belo” e “ideal” pelas mídias sociais.

Dessa forma, a insatisfação corporal juntamente com a auto aceitação (dependente da aprovação de terceiros) têm como consequência a adoção de dietas restritivas e comportamentos alimentares disfuncionais. Em razão disso, visando alcançar um padrão de beleza irreal, os indivíduos passam a apresentar comportamentos de risco para o desenvolvimento de TAs. Visto a importância dessa temática sugere-se mais estudos no âmbito nacional que relacionem as mídias sociais ao desenvolvimento de transtornos alimentares visando melhores tratamentos e medidas de prevenção desses transtornos mentais.

REFERÊNCIAS

1. Manochio MG, Santos MA, Santos JE, Dressler W, Valdanha-Ornelas ED, Pessa RP. Significados atribuídos ao alimento por pacientes com Anorexia Nervosa e por mulheres jovens eutróficas. *Fractal Rev Psicol.* 2020;32(2):120-131.
2. Scagliusi FB, Alvarenga M, Philippi ST. *Transtornos Alimentares: Avaliação e tratamento.* 1. ed. Barueri: Manole; 2011. 548 p.
3. Schmidt E, Da Mata GF. Anorexia Nervosa: Uma revisão. *Fractal Rev Psicol.* 2008;20(2):387-400.
4. Santos MM, Moura PS, Flauzino PA, Alvarenga MS, Arruda SP, Carioca AA. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *J Bras Psiquiatr.* 2021;70(2):126-133.
5. Lira AG, Ganen AP, Lodi AS, Alvarenga MS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J Bras Psiquiatr.* 2017;66(3):164-171.
6. Copetti AV, Quiroga CV. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED.* 2018;10(2):161-177.

7. Pedalino F, Camerini AL. Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *Int J Environ. Res Public Health*. 2022;19(3):1543.
8. Silva GG, Daniel NV. Relação do uso de redes sociais com risco de transtornos alimentares e insatisfação corporal em adolescentes escolares. *Adolesc Saúde*. 2020;17(3):62-70.
9. O uso da internet por adolescentes. Unicef [Internet]. Brasília; 2013 [cited 2022 abril 19]. Available from:
https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/unicef/br_uso_internet_adolescentes.pdf.
10. Jiotsa B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *Int J Environ. Res Public Health*. 2021;18(6):2880.
11. Barros LB, Pontes TG, Silva MC. Distúrbios de imagem corporal causados pelas mídias sociais durante a pandemia em jovens adultos [dissertation on the Internet]. Brasília: Centro Universitário de Brasília - UniCEUB; 2021 [cited 2022 abril 19]. 31 p. Available from:
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15381#:~:text=A%20partir%20dos%20resu ltados%20foi,acerca%20dos%20dist%C3%BArbios%20de%20imagem>.
12. Costa ML, Araújo DF, Cassiano MH, Figueirêdo HA, Oliveira VT, Barbora IR, Silva FH. Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. *Braz J Hea Rev*. 2019;2(6):5898-5914.
13. Ferreira TD. Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. *Rev Uningá [Internet]*. 2018 [cited 2022 abril 15];55(2):169-176. Available from:
<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/176/1693>.
14. Assis LC, Guedine CR, Carvalho PH. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. *J Bras Psiquiatr*. 2020;69(4):220-7.
15. Oliveira MF, Maglioni AB, Morais BA, Borges LR, Serafim LH, Ganen AP. Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição. *Saud Pesq [Internet]*. 2021 [cited 2022 abril 19];14 Suppl 1: 1-15. Available from:
https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1359277/15_9469-mariana-fernandes_normport.pdf.
16. Fonseca IR, Oliveira AP, Almada MO, Acosta RJ, Silva MM, Pereira KB, Nascimento PL, Salomão JO. Transtornos Alimentares, Imagem Corporal e influência da mídia em universitárias. *Rev Enferm UFPE on line [Internet]*. 2020 [cited 2022 abril 20];14:e245234. Available from:
<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/245234> doi: 10.5205/1981-8963.2020.245234.
17. Penaforte FR, Barroso SM, Araújo ME, Japur CC. Ortorexia Nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. *J Bras Psiquiatr*. 2018;67(1):18-24.
18. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord*. 2017;22(2):277-284.

19. Tavares LT. Associação do uso de mídias sociais com o comportamento alimentar e risco de transtornos alimentares e nutricionais em estudantes universitário [dissertation on the Internet]. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto; 2021 [cited 2022 abril 18]. 72 p. Available from: <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/3573>.
20. Cintra C. O Instagram está padronizando os rostos? 1. ed. Barueri: Estação das Letras e Cores; 2021. 92 p apud Tavares LT.¹⁹ (2019).
21. Fernandes K. Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto [dissertation on the Internet]. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP;2019 [cited 2022 abril 10]. 95 p. Available from: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2527/1/MONOGRAFIA_ImpactoM%c3%addiasSociais.pdf.