

O uso excessivo de internet como fator de desregulação emocional e sua influência na compulsão alimentar e na obesidade: Uma revisão de literatura.

Excessive internet use as a factor of emotional dysregulation and its influence on binge eating and obesity: A literature review.

Autores: Gabriella de Lima Passerini

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás

Correspondente: Gabriella de Lima Passerini

Endereço: Rua 1135, Quadra 240, Lote 28, Setor Marista, Goiânia, Goiás.

Email: gabriellalimapasserini@gmail.com

Resumo

A obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública global, associada a fatores biológicos, comportamentais e ambientais. O uso excessivo de internet e redes sociais pode influenciar o comportamento alimentar, contribuindo para o desenvolvimento de padrões desordenados de consumo. Estudos sugerem que a exposição digital está relacionada à desregulação emocional, comportamentos sedentários e compulsão alimentar, fatores que favorecem o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e a obesidade. Este trabalho teve como objetivo analisar a relação entre uso excessivo da internet, a desregulação emocional e possíveis consequências nos hábitos alimentares, que poderiam contribuir para o aumento do IMC e obesidade. Foi realizada uma revisão de literatura em bases de dados como PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde, com a seleção de artigos observacionais e ensaios clínicos dos últimos dez anos. A pesquisa resultou na inclusão de oito artigos, que indicaram uma forte associação entre o vício em internet, a desregulação emocional e comportamentos alimentares desordenados, como o comer emocional, levando ao aumento do índice de massa corporal e obesidade. Além disso, a pandemia do COVID-19 também mostrou um impacto significativo nos hábitos alimentares, com aumento no consumo de alimentos altamente calóricos e diminuição da atividade física. Conclui-se que o uso excessivo de dispositivos digitais e a desregulação emocional desempenham um papel crucial no desenvolvimento da obesidade, sendo necessário abordar esses fatores em estratégias de prevenção.

Palavras-chave: Obesidade, Mídias sociais, Comportamento alimentar, Regulação emocional, Compulsão alimentar.

Abstract

Obesity is one of the major global public health issues, associated with biological, behavioral, and environmental factors. Excessive use of the internet and social media may influence eating behavior, contributing to disordered eating patterns. Studies suggest that digital exposure is related to emotional dysregulation, sedentary behaviors, and food compulsion, factors that promote increased Body Mass Index (BMI) and obesity. This study aimed to analyze the relationship between excessive internet use, emotional dysregulation, and its effects on eating habits. A literature review was conducted using databases such as PubMed and BVS, selecting observational studies and clinical trials published in the last ten years. Nine articles were included, showing a strong association between internet addiction, emotional dysregulation, and disordered eating behaviors, such as emotional eating, leading to increased BMI. Additionally, the COVID-19 pandemic also showed a significant impact on eating habits, with increased consumption of high-calorie foods and decreased physical activity. It is concluded that excessive use of digital devices and emotional dysregulation play a crucial role in the development of obesity, necessitating their inclusion in prevention strategies.

Keywords: Obesity, Social media, Eating behavior, Emotional regulation, Binge eating.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a obesidade tornou-se um dos maiores problemas de saúde pública global, afetando milhões de pessoas em diferentes faixas etárias e contextos sociais dentre elas: mais de 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças (Organização Mundial da Saúde, 2022). Esta questão está relacionada a uma combinação de fatores biológicos, comportamentais e ambientais, onde o consumo excessivo de alimentos processados, associado ao estilo de vida sedentário, é um dos principais elementos que destacam para o aumento do IMC (Swinburn e colaboradores, 2011). Contudo, algumas pesquisas sugerem que o uso excessivo da internet e das redes sociais pode influenciar o comportamento alimentar, possivelmente contribuindo para o desenvolvimento de padrões de consumo alimentar desordenados (Turel; Romashkin; Morrison, 2018).

O fácil acesso à internet e a dependência de dispositivos digitais mudaram aspectos centrais na vida moderna, influenciando não apenas a interação social, mas também comportamentos individuais, incluindo o modo como as pessoas se relacionam com a comida (Andreassen; Pallesen; Griffiths, 2017; Xu e colaboradores, 2022). Estudos levantam a hipótese de que o tempo prolongado em plataformas digitais possa promover um ciclo de estímulos e recompensas que contribui para o comportamento sedentário e ambiental para o aumento de compulsões alimentares (Kuss; Griffiths, 2012; Roberts; Foehr; Rideout, 2014). Além disso, a exposição a conteúdos que promovem estilos de vida insalubres e padrões estéticos irreais pode intensificar o risco de transtornos alimentares, uma vez que afeta a autoimagem e o controle emocional dos indivíduos (Perloff, 2014; Tiggemann; Slater, 2014).

Esses fatores, combinados com a desregulação emocional, levam a ciclos de adoção de comportamentos alimentares impulsivos e ao uso da alimentação como um mecanismo de intervalo emocional (Emond e colaboradores, 2020; Lavender e colaboradores, 2019). A desregulação emocional ocorre quando uma pessoa tem dificuldade em identificar e gerenciar suas próprias emoções, o que pode intensificar o consumo de alimentos como uma forma de lidar com o estresse e a ansiedade. Nesse contexto, a relação entre o uso excessivo da internet e a alimentação ainda é um campo a ser mais bem esclarecido, dado que o uso excessivo da internet está frequentemente associado à piora da saúde mental e ao aumento do IMC (Király; Demetrovics, 2014; Yıldız e colaboradores, 2024).

A digitalização crescente e o acesso fácil às mídias sociais vêm evoluindo profundamente a maneira como as pessoas interagem e compartilham informações. Essas mudanças influenciam diversos aspectos da vida cotidiana, incluindo a saúde pública e os hábitos alimentares, particularmente no contexto da obesidade (Maree, 2017; Bulik; Thornton; Root, 2022). A relação entre comportamentos sedentários e a influência da internet sobre o comportamento alimentar impulsionou o interesse dos pesquisadores em investigar se há uma conexão entre o uso excessivo da internet e os impactos no desenvolvimento da obesidade (Bulik; Thornton; Root, 2022; Marcus; Zerwas, 2017).

Estudos recentes sugerem que o uso prolongado de dispositivos digitais pode estar associado a dificuldades emocionais, como estresse, ansiedade e depressão, que levam ao uso da internet como mecanismo de interrupção emocional (Blasi e colaboradores, 2019; Jacobs, 1986; Király e colaboradores, 2015). Esse uso disfuncional da internet, em um contexto de regulação emocional limitado, pode influenciar características dos hábitos alimentares, contribuindo para o consumo

desordenado e possivelmente para o aumento IMC (Azizi; Abbasi; Aghaei, 2024; Yıldız e colaboradores, 2024.)

Além disso, a desregulação emocional é um fator central para o desenvolvimento da compulsão alimentar, especialmente em indivíduos com maior dificuldade de identificar e manejar emoções negativas (Gratz; Roemer, 2004; Gross, 2013). Estratégias de alívio, como o comércio emocional, são frequentemente empregadas em resposta a sentimentos desconfortáveis, promovendo o consumo de alimentos altamente calóricos e densamente energéticos, o que agravam o risco de obesidade e doenças metabólicas (Thompson, 2019).

Diante do exposto, este trabalho buscou analisar se existe uma relação entre o uso excessivo da internet, a desregulação emocional e possíveis consequências nos hábitos alimentares, que poderiam contribuir para o aumento do IMC e obesidade.

Metodologia:

Foi realizada uma revisão de literatura narrativa nas bases de dados do Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com o objetivo de identificar artigos que trataram da obesidade e sua relação com o comportamento alimentar e as mídias sociais. Após a consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram selecionados os descritores: mídias sociais, transtorno alimentar, obesidade, compulsão alimentar, regulação emocional, comportamento alimentar e controle alimentar, que foram combinados no processo de busca.

Para a seleção e inclusão de artigos na revisão, foram utilizados os seguintes critérios: ensaios clínicos ou estudos observacionais (transversais ou coorte), estudos com até 10 anos de publicação, em língua inglesa, portuguesa ou espanhola, considerando todas as faixas etárias e ambos os sexos. Foram excluídos da análise os artigos publicados antes de 2010, bem como aqueles que não preencheram os

critérios de inclusão. Portanto, foram descartadas publicações não relacionadas a estudos clínicos observacionais, tais como artigos de revisão, metanálises, artigos de opinião, livros e publicações técnicas sobre o tema.

A seleção de artigos nas bases de dados foi realizada inicialmente pela leitura dos títulos. Em seguida, os artigos que foram selecionados na primeira etapa tiveram seus resumos lidos, e os que não atenderam aos critérios de inclusão foram descartados. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra, e, por fim, foram excluídos os artigos em duplicata.

Resultados:

A partir das estratégias de busca empregadas, que utilizaram descritores previamente definidos (Mídias sociais, transtorno alimentar, obesidade, compulsão alimentar, regulação emocional, comportamento alimentar, controle alimentar) foram identificados um total de 510 artigos. Após a aplicação dos filtros, esse número foi reduzido para 53. Na etapa de triagem, que consistiu na leitura dos títulos e resumos, 39 artigos foram excluídos, resultando em um total de 14 artigos para a leitura integral. Na fase de leitura completa dos textos, seis artigos foram eliminados por serem duplicatas. Resultando em um total de oito artigos que compõem o corpus final da análise.

Quadro 1: Detalhamento dos artigos selecionados para esse estudo:

Nome do Autor e Ano	Objetivo	Método / Tipo do Estudo	Delineamento do Estudo (Público, Tipo de Análise, Tipo de Instrumento)	Resultados e Conclusões
Azizi, Abbasi, Aghaei, 2024	Investigar a relação entre o vício em Internet (IA), índice de massa corporal (IMC) e	Transversal	Participantes: 367 adolescentes (Média de idade: 13,35 anos, 49% meninas). Instrumentos:	O DE previu significativamente tanto o IA quanto o IMC. O IA também previu significativamente níveis elevados de IMC. Esses

	desregulação emocional (DE).		Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS), Teste de Dependência da Internet (IAT), cálculo do IMC com base em dados autorrelatados.	resultados sugerem que a desregulação emocional pode ser um fator-chave no tratamento do uso excessivo da Internet e do comportamento alimentar excessivo.
Yang, e colaboradores., 2022	Investigar se o vício em smartphones e a depressão mediam a relação entre a insatisfação corporal e os comportamentos alimentares desordenados (restrição alimentar, alimentação emocional e alimentação externa)	Transversal	Estudantes universitários chineses (n = 5986), com idade média de 19,8 anos (variando de 17 a 32 anos). Escalas validadas, incluindo a <i>Satisfaction and Dissatisfaction with Body Parts Scale</i> , o <i>Smartphone Addiction Scale</i> , o <i>Patient Health Questionnaire-9</i> e o <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>	O estudo concluiu que a insatisfação corporal está relacionada aos comportamentos alimentares desordenados por meio da mediação do vício em smartphones e da depressão. A insatisfação corporal afeta diretamente os comportamentos de restrição alimentar, alimentação emocional e alimentação externa, e esses efeitos são exacerbados pela adição ao smartphone e pela depressão
Skotnicka e colaboradores, 2021.	Analisar as mudanças nos hábitos alimentares antes e durante a epidemia de COVID-19 em países europeus selecionados, com foco nas implicações para a saúde pública e a necessidade de promover hábitos alimentares saudáveis.	Observacional	O público-alvo incluiu adultos de 18 a 90 anos de idade, residentes na Polônia, Áustria e Reino Unido. A análise foi realizada utilizando testes estatísticos, como o teste de Wilcoxon e análise de regressão logística. O instrumento utilizado foi um questionário estruturado com 50 perguntas, abordando hábitos alimentares antes e	Os hábitos alimentares nos países estudados mudaram em decorrência da situação pandêmica. Eles contribuem para o agravamento do problema do excesso de peso corporal e suas consequências para a saúde.

			durante a pandemia.	
Yıldız e colaboradores, 2024	Investigar a relação entre obesidade e dependência da internet em estudantes universitários do primeiro ano, com idades entre 18 e 25 anos	Transversal e analítico	2105 estudantes universitários, com 43,8% homens e 56,2% mulheres. Escala de Cognição Online (Online Cognition Scale - OCS) para avaliar o vício em internet e questionários sobre variáveis relacionadas à obesidade. As análises incluíram estatísticas descritivas, teste qui-quadrado, teste t e ANOVA	O estudo encontrou uma correlação positiva significativa entre o índice de massa corporal (IMC) e os escores de dependência de internet (OCS). Indivíduos com IMC mais elevado apresentaram maior prevalência de dependência de internet. Os homens apresentaram escores médios de OCS mais altos do que as mulheres. Foi observada uma relação entre o uso excessivo da internet e comportamentos sedentários que contribuem para o ganho de peso
Wang e colaboradores, 2023.	Investigar a relação entre a dependência de smartphones e distúrbios alimentares, além de avaliar o estilo de vida entre estudantes universitários.	Observacional	Estudantes universitários de 17 a 29 anos; a análise incluiu estatísticas descritivas e testes de correlação; o instrumento utilizado foi o Mobile Phone Addiction Index (MPAI) e o Eating Attitudes Test-26 (EAT-26).	O estudo encontrou uma associação significativa entre a dependência de smartphones e distúrbios alimentares, sugerindo a necessidade de intervenções para controlar a dependência de smartphones entre estudantes.
Kafali e colaboradores, 2020	Investigar se o vício em internet e alimentação descontrolada/emocional mediam a associação entre desregulação emocional e IMC-SDS, e	Caso Controle	123 adolescentes (65 OB, 58 HC), 11 a 18 anos. DERS (Desregulação Emocional), IAT (Vício em Internet), TFE-Q (Alimentação Descontrolada/Emocional).	Desregulação emocional e vício em internet são fatores importantes para obesidade.

	identificar quais variáveis afetam a obesidade (OB).			
Daşdemir e colaboradores, 2022	Examinar os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre a obesidade, a dependência da internet e a qualidade do sono em adolescentes	transversal	Adolescentes saudáveis atendidos em clínicas pediátricas ambulatoriais. A análise utilizou métodos estatísticos e incluiu formulários de consentimento, coleta de dados sociodemográficos, a Escala de Dependência da Internet para Adolescentes e a Escala de Qualidade do Sono.	O estudo revelou que, durante a pandemia, houve aumento nos níveis de IMC e de dependência da internet, além da diminuição da qualidade do sono. A dependência da internet estava ligada à piora do sono, e tanto o aumento do uso da internet quanto a qualidade do sono afetaram o IMC. Esses fatores foram considerados importantes nas alterações do IMC.
Mohsenpour e colaboradores, 2023	Determinar as associações diretas e indiretas entre o vício em mídias sociais e os comportamentos alimentares em adolescentes e jovens adultos, mediadas pela preocupação com a imagem corporal	Transversal	O estudo incluiu 970 adolescentes iranianos, de 12 a 22 anos, sem transtornos mentais. Foram utilizadas modelagem de equações estruturais e análise de caminho. Os instrumentos aplicados foram a Escala de Vício em Mídias Sociais, o Dutch Eating Behavior Questionnaire e o Body Image Concern Inventory, que avaliaram dependência de redes sociais, comportamento alimentar e	O vício em mídias sociais foi significativamente associado ao comportamento alimentar deteriorado, tanto direta quanto indiretamente, por meio da deterioração da imagem corporal. O estudo destacou que maiores níveis de dependência das mídias sociais estão relacionados a maior preocupação com a imagem corporal e maior frequência de alimentação emocional, resposta a estímulos externos e restrição alimentar

			preocupações com a imagem corporal.	
--	--	--	-------------------------------------	--

Discussão:

Na análise dos artigos foi possível identificar uma relação entre o vício no uso da internet como um fator de desregulação emocional e essa, por sua vez, influenciaria no comportamento alimentar gerando compulsão alimentar e consequentemente levando ao aumento do IMC e a obesidade (Azizi, Abbasi, Aghaei, 2024; Yıldız e colaboradores, 2024; Kafali e colaboradores, 2020; Mohsenpour e colaboradores, 2023).

Segundo Azizi, Abbasi e Aghasi 2024, o uso elevado da internet pode influenciar na saúde mental e física provocando uma desregulação emocional, caracterizada pela dificuldade em identificar sentimentos, principalmente os negativos e de regular as emoções. Na busca de conceder alívio às emoções negativas, são feitas escolhas alimentares, muitas vezes, não saudáveis, e esse “comer emocional” está associado ao ganho de peso e aumento do IMC, isso devido ao desbalanço energético uma vez que o uso da internet é uma atividade sedentária caracterizada por longos períodos sentados em frente às telas.

Corroborando o estudo de Azizi, Abbasi e Aghaei, Yıldız e colaboradores ao aplicar um questionário de dependência de internet (IQA) em estudantes universitários que ficam longos períodos em computadores e celulares, concluíram que há uma relação compatível entre o aumento de peso e o uso excessivo da internet. Além disso, mostrou-se uma relação crescente direta entre, o aumento do IMC e o vício em internet, gerando um círculo vicioso devido a maior busca por prazeres imediatos, fuga de emoções negativas, aumento do sedentarismo e consumo de alimentos com alto teor calórico. Outra associação importante apresentada, foi a relação entre o

isolamento social e a obesidade. Fatores estes relacionados à uma rotina menos ativa, um comer emocional e consequentemente, aumentando o risco de obesidade (Yıldız e colaboradores, 2024).

Já Kafali e colaboradores identificaram em seu estudo que a dificuldade de regulação emocional, pode levar as crianças à Internet para escapar de sentimentos negativos. Crianças negligenciadas ou com pais muito permissivos, possuem o dobro de chances de desenvolver um maior ganho de peso e IMC. Esta alteração do peso infantil, está diretamente relacionado ao risco de *bullying*, baixa autoestima e isolamento, ocasionando maiores desregulações emocionais. Para lidar com essas emoções, muitas crianças recorrem à alimentação descontrolada ou à Internet como formas ineficazes de regulação emocional. A via dopaminérgica, responsável por regular a resposta à recompensa e a motivação, também influencia o condicionamento, o controle dos impulsos, a reação ao estresse e a regulação emocional. Alterações nessa via foram encontradas em casos de vício em Internet, compulsão alimentar e obesidade (Kafali e colaboradores, 2020).

Outros fatores importantes, apresentados por Mohsenpour e colaboradores, foi a vulnerabilidade dos adolescentes aos conteúdos da internet, como preocupações com imagem corporal. A comparação dos corpos tanto com famosos, como com os amigos, está presente em ambos os sexos e esta diretamente relacionada com a insatisfação corporal, o que os levam a buscarem por corpos extremamente magros ou musculosos. Assim como descrito por Yıldız e colaboradores, tal comportamento, desencadeia nos jovens sentimentos de afeto negativo e consequentemente um comer emocional. O vício pela internet, além de prejudicar o ciclo circadiano dos jovens, também é responsável por gerar falta de tempo para fazer refeições saudáveis

e favorece o consumo de alimentos densamente calóricos, que são publicados constantemente nas propagandas virtuais (Mohsenpour e colaboradores, 2023).

Na análise dos artigos foi possível identificar uma relação entre Vício em Smartphones e depressão e como isso interfere no comportamento Alimentar (Yang e colaboradores, 2022; Wang e colaboradores, 2023; Yıldız e colaboradores, 2024.)

Mohsenpour e colaboradores, concluíram que a insatisfação corporal está diretamente relacionada a comportamentos alimentares desordenados, como a restrição alimentar, o consumo emocional e a alimentação guiada por fatores externos. Entretanto, Yang e colaboradores, abordaram que a depressão também é um fator significativo na compulsão alimentar ocasionada pela insatisfação corporal. Uma vez que desregulações nas emoções e no comportamento alimentar são resultados de fugas de sentimentos desconfortáveis. Associado a esses sentimentos, está o vício em smartphones, visto que, o excesso deste, está diretamente relacionado com o aumento dos níveis de ansiedade, depressão e estresse. Ocasionalmente desregulações neurocognitivas e promovendo uma maior impulsividade (Yang e colaboradores, 2022).

Corroborando, Wang e colaboradores, mostraram que mesmo os jovens reconhecendo seu vício em internet, a dificuldade de regulação das emoções ainda é presente. A pesquisa também revelou que 10,4% dos estudantes estavam em risco de desenvolver transtornos alimentares, índice inferior ao de outras pesquisas. A dependência de smartphones foi relacionada a hábitos alimentares ruins, como o consumo de *fast food* e a falta de atividade física. Além disso, a dificuldade para dormir foi associada à frequência com que os alunos pulavam o café da manhã, assim como apresentado por Yıldız e colaboradores e Mohsenpour e colaboradores (Wang e colaboradores, 2023).

Além disso, em nossos resultados encontramos os impactos nos hábitos alimentares ocasionados pela pandemia, que contribuíram para o aumento da obesidade e da dependência tecnológica (Skotnicka e colaboradores, 2021; Daşdemir e colaboradores, 2022).

De acordo com Skotnicka e colaboradores, o número de refeições por pessoa, aumentou durante a pandemia, assim como o aumento no consumo de refeições caseiras, redução nas idas ao supermercado e aumento das compras *online*. O medo de ser infectado pelo vírus, contribuiu para que as pessoas estocassem comida. Diante disso, alimentos de longa validade como enlatados, comida congelada e industrializados, passou a estar presente na rotina dos isolados. Com isso, produtos frescos tiveram uma redução drástica nas vendas, como peixes, frutas e vegetais. E consequentemente, a preferência por alimentos mais doces e ricos em gordura se mostraram frequentes. Apesar de alguns países do mundo mostrassem que houve um aumento no consumo de alimentos saudáveis e integrais, e uma redução de bolos, biscoitos e farináceos, ainda era altamente prevalente o consumo de alimentos de “pacote”. Alinhado a isso, um fator comum a todos os países, foi o aumento no consumo de bebidas alcoólicas, proveniente de sentimentos de isolamento social, desamparo, estresse e principalmente, medo (Skotnicka e colaboradores, 2021).

Contribuindo para esse estudo, Daşdemir e colaboradores, abordaram que as medidas de distanciamento social impactaram negativamente o comportamento de adolescentes, resultando em uma elevação do tempo gasto em dispositivos, aumento do sedentarismo, piora na qualidade do sono, aumento no consumo de comidas densamente calóricas e um aumento de sentimentos negativos que desencadearam um comer compulsivo e emocional. Essas alterações, contribuíram para a elevação da obesidade e IMC. Durante a pandemia, verificou-se um aumento significativo no

uso da internet entre adolescentes. O maior tempo de exposição a telas e alterações no sono, como dormir e acordar mais tarde, foram fatores que prejudicaram a qualidade do sono de crianças e adolescentes nesse período. Essas mudanças nos padrões de sono resultaram em menor atividade física, aumento do tempo em frente às telas e maior consumo calórico, elevando o risco de obesidade. Assim como apresentado por Azizi, Abbasi e Aghaei, o excesso de tempo em telas reduziu a atividade física, alterou os horários de sono e aumentou o consumo de alimentos ultraprocessados, fatores que, em conjunto, elevam o risco de obesidade (Azizi, Abbasi, Aghaei, 2024; Daşdemir e colaboradores, 2022).

Outros estudos de revisão corroboram os achados desse estudo. Aghasi e colaboradores, encontraram uma associação positiva entre o uso da internet e o risco de sobrepeso e obesidade, e a relação de que quanto maior o tempo *online*, maior a probabilidade de desenvolver essas condições, como também trouxe que o uso excessivo da internet pode influenciar o ganho de peso por meio de fatores como inatividade física, hábitos alimentares inadequados e impactos psicológicos, como ansiedade e depressão (Aghasi e colaboradores, 2019).

Fernandes e colaboradores, em estudo de revisão sobre o assunto, também identificaram a predominância de emoções negativas como fatores associados à compulsão alimentar, com a depressão, frequentemente correlacionada a classificações de obesidade ligadas ao transtorno da compulsão alimentar periódica. Além disso, emoções como tristeza, tensão e instabilidade emocional foram identificadas como preditores da compulsão alimentar em adultos com obesidade (Fernandes e colaboradores, 2017).

Contribuindo com esses estudos, Leehr e colaboradores (2015) apresentaram uma revisão da literatura, onde identificaram dez estudos que analisaram o impacto

de emoções negativas na compulsão alimentar. Os resultados, indicam que emoções negativas atuam como gatilhos para a compulsão alimentar em pessoas com transtorno da compulsão alimentar periódica. Além disso, acredita-se que indivíduos com esse transtorno utilizam a compulsão alimentar como uma estratégia para lidar com emoções negativas (Leehr e colaboradores, 2015).

Como tratamento dessas desregulações, Lattimore apresentou uma intervenção de *mindfulness* para ajudar a reduzir a alimentação emocional, além de melhorar o controle de impulsos, a ocorrência de estímulos e a capacidade de diferenciar sinais físicos e emocionais para comer. Contribuindo para redução moderada no estresse e maior atenção a sinais de fome/saciedade, com uma diminuição de impulsividade e melhoria na inibição de resposta diante de emoções negativas (Lattimore, 2019).

Assim como abordado por Warren, Smith and Ashwell, a prática de *mindfulness*, incluindo técnicas de alimentação consciente, pode auxiliar na alteração de comportamentos alimentares, com efeitos mais claros na compulsão alimentar, especialmente em pessoas com sobrepeso ou obesidade. Os resultados indicam que *mindfulness* pode aumentar a percepção dos sinais físicos de fome e saciedade e diminuir a resposta emocional aos alimentos. (Warren; Smith; Ashwell, 2017).

CONCLUSÃO

A partir da análise de dados foi possível observar que o uso excessivo da internet está associado à desregulação emocional, levando a escolhas alimentares confortáveis e ao comer emocional, especialmente em crianças e adolescentes que enfrentam a permissividade parental. Além disso, os estudos indicam que a insatisfação corporal e o vício em smartphones estão ligados ao desenvolvimento de

transtornos alimentares, como a compulsão alimentar, agravados pelo isolamento social e mudanças nos padrões de sono. Tais alterações, foram crescentes durante a pandemia, assim como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, o sedentarismo, o aumento do IMC e consequentemente à obesidade

Diante disso, é essencial desenvolver novas metodologias de pesquisa que explorem melhor a relação entre o vício na internet e as mudanças no comportamento alimentar. Questionários específicos com uma abordagem multidimensional podem fornecer dados mais robustos e direcionar instruções específicas.

Por fim, as intervenções devem focar no controle do tempo de tela, principalmente entre os jovens, por meio de orientações para um uso equilibrado da tecnologia. A conscientização dos pais sobre os riscos do uso excessivo da internet é crucial para reduzir a permissividade e promover hábitos alimentares saudáveis. Práticas de *mindfulness* e técnicas de alimentação consciente também são recomendadas para melhorar a regulação emocional e o controle dos impulsos alimentares. Assim como fortalecer políticas públicas voltadas para a saúde mental e física, investir em educação alimentar nas escolas e criar ambientes que incentivem a atividade física. Estas são medidas preventivas para mitigar os efeitos negativos do vício em internet e promover uma alimentação saudável, contribuindo assim para a prevenção da obesidade.

REFERÊNCIAS

Aghasi, M.; Matin, S.S.; Safarian, M.; Babajafari, S. The Relationship Between Internet Use and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Advances in Nutrition*. Vol. 10. Num. 1. 2019. p. 76–86.

Andreassen, C.S.; Pallesen, S.; Griffiths, M.D. The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey. *Addictive Behaviors*. Vol. 64. 2017. p. 287–293.

Azizi, M.; Abbasi, B., Aghaei, H. Relationship Between Internet Addiction and Body Mass Index and the Predictive Role of Emotional Dysregulation. *American Journal of Health Promotion*. Vol. 38. Num. 4. 2024. p. 513–521.

Blasi, M.; Mossong, M.; Weber, E.; Rothermund, T. Effects of Digital Media on Mental Health: A Literature Review. *International Psychiatry*. Vol. 3. 2019. p. 32–44.

Bulik, C.M.; Thornton, L.M.; Root, T.L. Internet-Based Interventions for Eating Disorders: Research and Clinical Implications. *European Eating Disorders Review*. Vol. 20. 2022. p. 280–287.

Daşdemir, F.; Orbatu, D.; Bektaş, M.; Özkan, B. Impact of the 2019 Coronavirus Disease Pandemic on Obesity, Internet Addiction, and Sleep Quality in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19. Num. 2. 2022. p. 1001.

Emond, J.A.; Long, M.W.; Widome, R.; Bruening, M.; Larson, N.; Neumark-Sztainer, D. Social Media Use and Adolescent Eating Behaviors: A Longitudinal Study. *Eating Behaviors*. Vol. 39. 2020. p. 101425.

Fernandes, J.; Ferreira-Santos, F.; Moleiro, K.; Torres, S. Emotional Processing in Obesity: A Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis. *Obesity Reviews*. Vol. 19. Num. 8. 2018. p. 925–939. DOI: 10.1111/obr.12607.

Gratz, K.L.; Roemer, L. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. Vol. 26. 2004. p. 41–54.

Gross, J.J. Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues. IN Gross, J.J., editor. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York. Guilford Press. 2013. p. 3–20.

Jacobs, P.E. *Internet Addiction: Causes and Consequences*. Chicago. Heath. 1986. p. 120.

Kafali, H. Y.; Uçaktürk, S. A.; Mengen, E.; Akpınar, S.; Ergüven Demirtaş, M.; Uneri, O. S. Emotion dysregulation and pediatric obesity: Investigating the role of Internet addiction and eating behaviors on this relationship in an adolescent sample. *Eating and Weight Disorders*. Vol. 26. Num. 6. 2021. p. 1767–1779. DOI: 10.1007/s40519-020-00999-0.

Király, O.; Demetrovics, Z. Problematic Internet Use and Its Consequences on Mental Health: A Systematic Review. *Mental Health Review Journal*. Vol. 19. 2014. p. 255–260.

Király, O.; Nagygyörgy, K.; Koronczai, B.; Griffiths, M.D.; Demetrovics, Z. Predicting Internet Addiction: A Focus on Childhood Factors. *Internet Psychology*. Vol. 12. 2015. p. 119–125.

Kuss, D.J.; Griffiths, M.D. Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 8. 2012. p. 3528–3552.

Lattimore, P. Mindfulness-based emotional eating awareness training: A randomized control trial. *Appetite*. Vol. 132. 2019. p. 106-113. DOI: 10.1016/j.appet.2018.10.007.

Lavendar, J.M.; Smith, K.E.; Wonderlich, S.A.; Crosby, R.D.; Engel, S.G. Emotional Dysregulation and Binge Eating: The Role of Internet Use. *Journal of Eating Disorders*. Vol. 7. 2019. p. 25.

Leehr, E.J.; Krohmer, K.; Schag, K.; Dresler, T.; Zipfel, S.; Giel, K.E. The Impact of Negative Emotions on Binge Eating: A Review of the Literature. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. Vol. 51. 2015. p. 153–165. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2014.12.008.

Maree, J.G. Emotional Dysregulation and Disordered Eating: Implications for Diagnosis. *Clinical Psychology Review*. Vol. 56. 2017. p. 1–11.

Marcus, M. D.; Zerwas, S. Psychosocial correlates of eating disorders. Annual Review of Clinical Psychology. Vol. 13. 2017. p. 19-46. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032816-045116.

Mohsenpour, M.A.; Karamizadeh, M.; Barati-Boldaji, R.; Ferns, G.A.; Akbarzadeh, M. Structural Equation Modeling of Direct and Indirect Associations of Social Media Addiction with Eating Behaviors in Adolescents and Young Adults. Journal of Health Psychology. 2023.

Organização Mundial da Saúde [OMS]. The global strategy on diet, physical activity, and health. Disponível em: <https://www.who.int>.

Perloff, R.M. Efeitos da mídia social nas preocupações com a imagem corporal de mulheres jovens: Perspectivas teóricas e uma agenda para pesquisa. Sex Roles. Vol. 71. 2014. p. 363–377.

Roberts, D.F.; Foehr, U.G.; Rideout, V. Geração M2: Mídia na vida de jovens de 8 a 18 anos. Menlo Park, CA. Kaiser Family Foundation. 2014.

Skotnicka, M.; Głąbska, D.; Guzek, D.; Lech, G.; Wojtkowska, M.; Włodarczyk, A. Media literacy and its association with body image concerns and disordered eating behaviors in adolescents. Nutrients. Vol. 13. Num. 4. 2021. p. 1330. DOI: 10.3390/nu13041330.

Swinburn, B.; Sacks, G.; Hall, K. D.; McPherson, K.; Finegood, D. T.; Moodie, M. L.; Gortmaker, S. L. The global obesity pandemic: Shaped by global drivers and local environments. *The Lancet*. Vol. 378. Num. 9793. 2011. p. 804–814. DOI: 10.1016/S0140-6736(11)60813-1.

Thompson, J. K. Body image, eating disorders, and obesity in youth: Clarifying the research landscape. *International Journal of Eating Disorders*. Vol. 52. 2019. p. 1311-1317. DOI: 10.1002/eat.23194.

Tiggemann, M.; Slater, A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. Vol. 46. Num. 6. 2014. p. 630–633. DOI: 10.1002/eat.22141.

Turel, O.; Romashkin, A.; Morrison, K. M. Relationship between smartphone addiction and obesity: Mediating mechanisms and a call for research. *Eating and Weight Disorders*. Vol. 23. Num. 3. 2018. p. 365–371. DOI: 10.1007/s40519-018-0479-6.

Yildiz, Ü.; Kuruoğlu, E.; Günvar, T.; Çöme, Ö.; Mevsim, V. Investigação sobre vício em internet, desregulação emocional e índice de massa corporal em crianças e adolescentes com obesidade. *Saúde Mental Infantil e Adolescente*. Vol. 10. Num. 3. 2024. p. 201-214.

Wang, J.; Hao, Q.-H.; Peng, W.; Tu, Y.; Zhang, L.; Zhu, T.-M. Relationship between smartphone addiction, eating disorders, and lifestyle among Chinese university students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2023.

Warren, J. M.; Smith, N.; Ashwell, M. A structured review of the role of breakfast cereals in improving nutrient intakes and markers of cardiometabolic health in the UK. *Nutrition Bulletin*. Vol. 42. Num. 3. 2017. p. 274–288. DOI: 10.1111/nbu.12291.

XU, X. et al. The impact of smartphone use on food consumption: a systematic review and meta-analysis. *Appetite*. Vol. 171. 2022.

Yang, F. et al. Body dissatisfaction and disordered eating behaviors: the mediating role of smartphone addiction and depression. *Nutrients*. Vol. 14. Num. 6. 2022. p. 1281.

Yıldız, M.; Aksoy, E.; Arslan, H.; Gökteş, A.; Koçak, T. Effects of technology use on eating behaviors and body image in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Eating Disorders*. Vol. 12. Num. 1. 2024. p. 1-11. DOI: 10.1186/s40337-023-00709-2.

.