

**UNEX FACULDADE DE EXCELÊNCIA DE ITABUNA**

EMILLY DE OLIVEIRA COSTA, ISABELA DOS SANTOS ABOBOREIRA, JOÃO  
VICTOR AZEVÊDO COSTA MONTALVÃO, LETICIA MAGNAVITA DE ALMEIDA,  
MARISE SANTANA CARDOSO

**REDES SOCIAIS, IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNO ALIMENTAR EM  
JOVENS DO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**ITABUNA**

**2024**

EMILLY DE OLIVEIRA COSTA, ISABELA DOS SANTOS ABOBOREIRA, JOÃO  
VICTOR AZEVÊDO COSTA MONTALVÃO, LETICIA MAGNAVITA DE ALMEIDA,  
MARISE SANTANA CARDOSO

**SOCIAL MEDIA, BODY IMAGE AND EATING DISORDER IN YOUNG PEOPLE IN  
BRAZIL: A LITERATURE REVIEW**

**REDES SOCIAIS, IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNO ALIMENTAR EM  
JOVENS DO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Unex Faculdade de  
Excelência Itabuna, como exigência  
para obtenção do grau de bacharel.

Orientadora: Prof. Luzia Leticia Lima dos  
Santos.

**ITABUNA  
2024**

EMILLY DE OLIVEIRA COSTA, ISABELA DOS SANTOS ABOBOREIRA, JOÃO  
VICTOR AZEVÊDO COSTA MONTALVÃO, LETICIA MAGNAVITA DE ALMEIDA,  
MARISE SANTANA CARDOSO

**REDES SOCIAIS, IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNO ALIMENTAR EM  
JOVENS DO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Unex Faculdade de  
Excelência Itabuna, como exigência  
para obtenção do grau de bacharel.

Orientadora: Prof. Luzia Leticia Lima dos  
Santos.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Especialista Luzia Leticia Lima dos Santos (Orientadora)  
Unex - Faculdade de Excelência

---

Prof<sup>a</sup>. Mestra Ariane Nepomuceno Andrade  
Unex - Faculdade de Excelência

---

Prof<sup>a</sup>. Especialista Lucrécia Maia Ribeiro  
Unex - Faculdade de Excelência

---

UNEX FACULDADE DE EXCELÊNCIA DE ITABUNA  
CURSO: BACHARELADO EM FISIOTERAPIA, NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA

REDES SOCIAIS, IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNO ALIMENTAR EM  
JOVENS DO BRASIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

SOCIAL MEDIA, BODY IMAGE AND EATING DISORDER IN YOUNG PEOPLE IN  
BRAZIL: A LITERATURE REVIEW

Emilly de Oliveira Costa<sup>1</sup>

Isabela dos Santos Abobeira<sup>2</sup>

João Victor Azevêdo Costa<sup>3</sup>

Leticia Magnavita de Almeida<sup>4</sup>

Marise Santana Cardoso<sup>5</sup>

## RESUMO

Transtorno Alimentar (TA) são comportamentos que interferem nos padrões de alimentação, resultando em complicações físicas e mentais. Considerando a realidade atual, faz-se necessário explorar a relação entre o uso das redes sociais, percepção da imagem corporal e TA. **Objetivo:** Compreender como a exposição à imagens idealizadas nas redes sociais influencia a autopercepção e os comportamentos alimentares de jovens no Brasil. **Materiais e métodos:** O estudo utilizou como método, a pesquisa bibliográfica a respeito da influência das redes sociais na imagem corporal e TA em jovens. **Resultados e discussão:** As redes sociais possuem influência significativa sobre os seguidores, levando-os a adotar novas crenças e comportamentos. Embora sejam flexíveis, podem disseminar informações prejudiciais. **Considerações finais:** As redes sociais têm forte influência na formação da imagem corporal e no surgimento de distúrbios alimentares. Políticas públicas e conscientização tornam-se primordiais, assim como o apoio da família, da comunidade e de intervenções profissionais. A falta de publicações mais recentes e específicas destaca a necessidade de mais pesquisas para propor medidas eficazes.

**Palavras Chaves:** Redes Sociais; Autoimagem; Comportamento Alimentar; Bulimia; Bem-Estar Psíquico; Políticas Públicas.

---

<sup>1</sup>Docente Orientadora docente da Faculdade de excelência UNEX de Itabuna-BA,  
E-mail: Luzia.santos3@FTC.edu.BR

<sup>2</sup>Discente do Curso Nutrição da Faculdade de excelência UNEX de Itabuna-BA,  
E-mail: millyoliveiraa181298@icloud.com

<sup>3</sup>Discente do Curso Fisioterapia da faculdade de excelência UNEX de Itabuna-BA,  
E-mail: isabelaaboboreira24@gmail.com

<sup>4</sup>Discente do Curso Psicologia da Faculdade de excelência UNEX de Itabuna-BA,  
E-mail: joão.montalvao@ftc.edu.br

<sup>5</sup>Discente do Curso Psicologia da Faculdade de excelência UNEX de Itabuna-BA,  
E-mail: magnavita.almeida@ftc.edu.br

<sup>6</sup>Discente do Curso Nutrição da Faculdade de excelência UNEX de Itabuna-BA,  
E-mail: @nutri.marisesantanacardoso@gmail.com

## ABSTRACT

Eating Disorders (ED) are behaviors that interfere with eating patterns, resulting in physical and mental complications. Considering the current reality, it is necessary to explore the relationship between the use of social networks, body image perception and ED. **Objective:** To understand how exposure to idealized images on social media influences the self-perception and eating behaviors of young people in Brazil. **Materials and methods:** The study used bibliographical research on the influence of social networks on body image and ED in young people. **Results and discussion:** Social networks have a significant influence on followers, leading them to adopt new beliefs and behaviors. Although they are flexible, they can disseminate harmful information. **Final considerations:** Social networks have a strong influence on the formation of body image and the emergence of eating disorders. Public policies and awareness-raising become paramount, as well as family and community support and professional interventions. The lack of more recent and specific publications highlights the need for more research to propose effective measures.

**Keywords:** Social Networking; Self Concept; Feeding Behavior; Bulimia; Psychological Well-Being; Public Policy.

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde do Brasil (2020), os transtornos alimentares são condições as quais causam alterações persistentes nos hábitos alimentares dos indivíduos provocando adversidades em sua saúde. Quando há alteração no consumo de maneira exagerada ou amplamente reduzida, isso afeta a saúde física e mental do indivíduo. De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria, estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo e segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 4,7% dos brasileiros sofrem de distúrbios alimentares, no entanto, na adolescência, esse índice chega até a 10% (REDAÇÃO FOLHA VITÓRIA, 2020), incluindo transtornos alimentares como: anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros. Dessa maneira, foi procurado evidenciar a ligação entre as redes sociais e suas influências na imagem corporal, consequentemente cedendo espaço para o surgimento de distúrbios alimentares.

Segundo o professor-pesquisador Junior, 2014 classifica as redes sociais como ambientes digitais de interação social, as quais possibilitam que pessoas se aproximem, comuniquem informações, fotos e dialoguem virtualmente. De acordo com a Psicóloga Valeska Bassan (REDAÇÃO FOLHA VITÓRIA, 2020), os criadores de conteúdo possuem um significativo poder de influência visto que é nesse

ambiente o qual os influenciadores motivam seus seguidores em busca excessiva de aparência magra e um corpo não saudável dito como perfeito.

Estudos recentes Soares et al., 2023 o transtorno não poupa homens nem mulheres, esforçando-se para se infiltrar nos indivíduos que buscam o "corpo impecável", intensificando outros problemas alimentares e falta de autoestima em relação a si próprio. Conforme mencionado por Soares et al., 2023, os criadores de conteúdo exercem uma influência significativa na formação de perspectivas populares, habilmente moldando o comportamento e a identidade daqueles que os seguem. Isso ocorre por meio da exposição de seu estilo de vida, ensinamentos, aspirações e prioridades, bem como de sua interação social, o que resulta na formação de ideais entre seus seguidores. Isto é, indivíduos são influenciados a adotar certas crenças, perspectivas ou opiniões com base no que observam e absorvem do influenciador.

A crescente presença e influência das redes sociais despertam um interesse significativo nas áreas de psicologia, nutrição e fisioterapia, especialmente em relação aos impactos na percepção da imagem corporal e nos comportamentos alimentares entre jovens brasileiros. A saúde passou a estar abaixo na ordem da prioridade referente ao corpo como um modelo, uma marca sendo induzida e ensinada pelos influenciadores de modo silencioso supondo que não passa de uma simples mercadoria conforme explana Soares et al., 2023.

Segundo Soares et al., 2023 a construção da imagem corporal é influenciada pelos indivíduos e por fatores externos, o entendimento possuído em relação ao próprio corpo que engendra a imagem corporal. Esse processo suscita preocupações sobre os impactos físicos, psicológicos e nutricionais da exposição constante a padrões de beleza, especialmente entre jovens, que podem resultar em uma desvalorização da aparência e o surgimento de distúrbios estéticos, como a bulimia nervosa, durante um período de mudanças e influências intensas na vida deles.

De acordo com Peres, 2017 a bulimia se inicia com episódios de compulsão alimentar, nos quais o indivíduo consome quantidades excessivas de calorias em uma única refeição. Em seguida, sentindo-se culpado, busca formas de compensação, como exercícios físicos moderados, uso de procedimentos estéticos e, principalmente, a indução de vômito. Segundo Peres, 2017 essas práticas refletem uma busca incessante pelo "corpo perfeito", alimentada pela exposição constante a

padrões de beleza inatingíveis, podendo resultar em consequências físicas e psicológicas prejudiciais.

Segundo Mello et al., 2020, é muito prevalente encontrar insatisfações de seus corpos entre jovens, principalmente na fase de transição da adolescência para a adulta. A relação entre o processo de amadurecimento e os transtornos alimentares, como a bulimia nervosa, é um tema intrincado e digno de análise detalhada. Dessa forma, de acordo com Mello et al., 2020, é indispensável explorar como essas pressões podem repetir-se em conflitos relacionados ao índice de massa corporal e comportamento alimentares, criar um terreno propício para transtornos alimentares que pode sim levar a problemas de saúde graves, como por exemplo a desnutrição e obesidade em seus diferentes conceitos.

Considerando a influência significativa das redes sociais na percepção corporal Soares et al., 2023 e nos comportamentos alimentares, é crucial promover a conscientização e o suporte adequado para a prevenção e tratamento desses transtornos, tornando necessário a implementação e consolidação das políticas públicas relacionadas à alimentação, como por exemplo "Política Nacional de Alimentação e Nutrição" e a "Estratégia Global em Alimentação, Atividade Física e Saúde". Conforme mencionado anteriormente na literatura por Gomes et al., 2020 tais políticas são fundamentais, pois fornecem recursos e orientações abrangentes para lidar com os transtornos alimentares de forma integrada, permitindo a disseminação de informações básicas e indispensáveis para promover a saúde de indivíduos em todo o Brasil.

Portanto, ao considerar a relevância de compreender a influência das mídias sociais na mudança de hábitos alimentares, especialmente entre os jovens brasileiros, com o intuito de fomentar a conscientização sobre os fatores que podem desencadear distúrbios alimentares, torna-se imprescindível essa compreensão para a formulação de estratégias eficazes de prevenção, visando à melhoria das condições físicas e mentais dessa população. O presente trabalho tem como objetivos específicos explorar as correlações entre o uso de redes sociais, a percepção do próprio corpo e as atitudes em relação à alimentação, a fim de obter uma compreensão dos fatores envolvidos nessa dinâmica, bem como investigar as consequências comportamentais, psicológicas e nutricionais da exposição contínua a padrões de beleza nas redes sociais.

## **2. METODOLOGIA**

O estudo utilizou como método, a pesquisa bibliográfica a respeito da influência das redes sociais na imagem corporal e transtorno alimentar dos jovens no Brasil. Para isso, foi realizada uma busca nas principais bases de dados Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, Revista de Psicologia da IMED, Revista Brasileira de Enfermagem (REBEn) utilizando também informações retiradas do livro: Meu corpo merece respeito: História de vida com anorexia e bulimia, Ministério da Saúde, Pepsic, Academia.edu, Educação Pública, SciELO, Repositorio.ivc, Dialnet.Unirioja, RBM (Revista Brasileira Médica), Repositório.USP, Repositorio.uniceub. Para uma abordagem mais criteriosa e precisa, utilizou publicações entre o período de 2014 a 2024, realizadas por 5 pesquisadores. Foram utilizadas as seguintes palavras chaves: redes sociais, autoimagem, comportamento alimentar, bulimia, bem-estar psíquico, políticas públicas. Os dados também foram coletados do: Brazilian Journal of Health Review, com os seguintes descritores: eating, nutrition, food. Com as palavras chaves selecionadas; 20 publicações, cujo artigo completo e revista foram lidos. Os critérios de inclusão para seleção dos artigos e trabalhos incluíram: trabalhos nas línguas inglesa e portuguesa. Como critério de exclusão destacam-se estudos feitos em homens e mulheres com menos de 18 anos. Desconsidera-se artigos de revisão ou trabalhos acadêmicos que fogem do tema da pesquisa. Por fim, após a seleção inicial dos artigos, a escrita é iniciada, colocando em prática os resultados e discussões.

## **3. RESULTADOS**

Para a elaboração dos resultados e de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, citados acima, foram buscados e coletados artigos científicos e 20 foram examinados com maior refinamento por se tratar de trabalhos que respondiam às questões abordadas, classificados como objetivos já mencionados no presente trabalho.

Destes 20 publicados, 2 estudos foram encontrados na Pepsic. Seguido por 1 artigo encontrado na base de dados da Revista Educação Pública, 1 no RBONE, 1 na ANS — Advances in Nutritional Sciences, 2 na Researchgate, 1 na RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 1 utilizando também informações retiradas

do livro: Meu corpo merece respeito da Editora Mundaréu, 1 na Folha Vitória - Jornal online, outro no GOV - Plataforma digital do Governo Federal Brasileiro, 2 no <sup>3</sup>Brazilian Journals - Revista especializada em publicações acadêmicas, 1 no Repositorio.ivc- UNIVC (Centro Universitário Vale do CRICARÉ), 1 foi encontrada no Dialnet, 1 encontrado no RBM ( Revista Brasília Médica), 1 no repositório.uniceubr, 1 no repositório.usp e por fim 2 na biblioteca virtual SciELO. Foram realizadas buscas nas bases, BDENF e LILACS, porém nenhum dos artigos encontrados atendia aos critérios de inclusão estabelecidos.

Os autores são filiados a campos do conhecimento, como: medicina, psicologia, nutrição, fisioterapia, voltados para o cuidado em Redes sociais, Transtornos alimentares e Imagem corporal. As publicações foram encontradas em periódicos nacionais e internacionais.

No que diz respeito aos objetivos dos estudos, utilizando referenciais teóricos, e metodológicos, em próximos, em linhas gerais, os artigos tiveram como método a pesquisa bibliográfica a respeito da influência das redes sociais na imagem corporal e transtorno alimentar dos jovens do Brasil.

O quadro de síntese apresenta as informações extraídas dos 20 estudos selecionados.

#### **Quadro 01:**

| <b>Nº</b> | <b>Tema</b>                                                                 | <b>Autor/Ano</b>                                 | <b>Base de dados</b> | <b>Objetivo</b>                                                                                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Saúde mental como dimensão para o cuidado de adolescentes.                  | Luz Teixeira, Rosália <i>et al.</i> (2017)       | REBEn                | Analisar as demandas de cuidado no âmbito da saúde mental na perspectiva de adolescentes..     |
| 2         | As redes sociais como ferramentas didáticas virtuais de interação e ensino. | Arlindo Fernando Paiva de Carvalho Junior (2014) | Educação Pública     | Demonstrar como as redes sociais possuem caráter de relacionamentos interpessoais e de ensino. |

|   |                                                                                             |                                                                                                   |                                        |                                                                                                                                                          |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Impacto dos influenciadores digitais na autopercepção e estado nutricional de adolescentes. | Soares, Wellington <i>et al.</i> (2023)                                                           | RBONE                                  | Investigar a interferência causada por influenciadores digitais na percepção de imagem corporal de adolescentes de ambos os sexos.                       |
| 4 | A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes.          | Aline Vieira Sá Copetti e Carolina Villanova Quiroga (2018)                                       | Pepsic                                 | Discutir questões ligadas à mídia, padrão estético vigente e como estes podem influenciar no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. |
| 5 | A Relação Do Comportamento Alimentar Com A Autopercepção Da Imagem Corporal.                | Gabriela Maria Teixeira Ribeiro; Letícia Celestino Sales Pereira e Ana Paula Queiroz Mello (2020) | Advances in Nutritional Sciences (ANS) | Avaliar a relação do comportamento alimentar com a percepção de imagem corporal de indivíduos                                                            |
| 6 | Representações sociais e transtornos alimentares: revisão sistemática.                      | Ligia Ziegler Samuel e Gislei Mocelin Polli (2020)                                                | Pepsic                                 | Apresentar uma revisão sistemática da literatura sobre as representações sociais dos transtornos alimentares nos últimos 10 anos.                        |

|    |                                                                                                                           |                                    |                  |                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Fitness Selfie and Anorexia: A study of 'fitness' selfies of women on Instagram and its contribution to anorexia nervosa. | Benson Rajan (2019)                | Researchgate     | Explorar a relação entre as selfies de 'fitness' de mulheres indianas no Instagram e a anorexia nervosa, com ênfase no exercício excessivo e compulsivo. |
| 8  | Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido.                             | BRUM, Marcela <i>et al.</i> (2019) | RBNE             | Estudar sobre a imagem corporal e o comportamento alimentar com ênfase em mulheres praticantes de treinamento resistido em Brasília-DF.                  |
| 9  | Meu corpo merece respeito: Histórias de vida com anorexia e bulimia.                                                      | Milena Peres (2017)                | Mundaréu Editora | O livro aborda os sintomas, causas, tratamentos e redes de apoio para a anorexia nervosa e a bulimia nervosa.                                            |
| 10 | OMS alerta que cerca de 10% dos jovens brasileiros sofrem de distúrbios alimentares.                                      | Redação folha vitória (2020)       | Folha Vitória    | Alertar a relação que a rede social tem em relação ao desencadeamento dos transtornos.                                                                   |
| 11 | Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar.                                                 | Fran Martins (2022)                | Gov.br           | Abordar sobre a anorexia e bulimia têm grande incidência entre jovens, além dos sinais, sintomas e consequências.                                        |

|    |                                                                                                                                                 |                                              |                                    |                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Medidas preventivas e inclusivas nos transtornos alimentares e atuação das políticas públicas na manutenção do direito alimentar e nutricional. | Gomes, Mariana <i>et al</i> (2020)           | Brazilian Journal of Health Review | Abordar sobre o foco do governo em relação aos transtornos alimentares juntamente com políticas públicas.                                                             |
| 13 | Eficácia das intervenções psicossociais nos transtornos alimentares: uma visão geral das revisões sistemáticas da Cochrane.                     | Barrueco Marcelle <i>et al.</i> (2016) Costa | Scielo Brasil                      | Revisões narrativas da literatura, a fim de promover o conhecimento sobre a eficácia das intervenções psicossociais nos transtornos alimentares ao longo do tempo.    |
| 14 | Modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino.                     | Fortes <i>et al.</i> , 2016                  | Scielo Brasil                      | O objetivo foi construir um modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino.               |
| 15 | Os padrões de beleza e o impacto na saúde mental das mulheres na atualidade: Um estudo com discente de psicologia.                              | Jucimara Concecio e Laurena Silva. (2022)    | Repositorio .ivc                   | Aborda sobre os padrões de beleza, sobre a manipulação. Compreender a relação entre a construção da mulher moderna diante do padrão de beleza imposto pela sociedade. |
| 16 | Anemia em pacientes com transtornos alimentares.                                                                                                | RODRIGUES, Taciane <i>et al.</i> , (2020)    | REP                                | Abordar a respeito de pacientes anêmicos por conta dos transtornos alimentares.                                                                                       |

|    |                                                                                                                                             |                                                                                   |                                  |                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | Transtornos Alimentares: a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal de jovens e adolescentes.                          | REZENDE, Beatriz Braga. (2019)                                                    | UniCEUB                          | O objetivo foi realizar o estudo a respeito de transtornos alimentares aliados à influência das mídias sociais e a percepção da imagem corporal nos jovens e adolescentes. |
| 18 | Riscos nutricionais em mulheres brasileiras por meio do uso das redes sociais e influência da mídia na insatisfação com a imagem corporal.  | CÂNDIDO, Iully Stéfany de Souza; CEZAR, Nadja Maria; FORTES, Renata Costa. (2022) | Brasíliamédica (Bsbm)            | Os potenciais riscos nutricionais trazidos pelas redes sociais e sua influência na insatisfação com a imagem corporal em mulheres brasileiras.                             |
| 19 | Percepção da imagem corporal e estado nutricional de adolescentes.                                                                          | CHAGAS, Larissa. <i>et al.</i> (2019)                                             | Revista de Psicologia da IMED    | O objetivo é explanar a respeito da percepção da imagem corporal, além do estado nutricional de adolescente.                                                               |
| 20 | Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes / Influence of social media on the eating behavior of adolescents. | SOUSA, Laysi; FRANZOI, Mariana; MORAIS, Rita. (2022)                              | Brazilian Journal of Development | Demonstrar as influências das mídias sociais em relação às atitudes alimentares em adolescentes                                                                            |

**Quadro 01:** Instrumento de coleta de dados 1: Apresentação da síntese dos artigos incluídos na Revisão Integrativa: Identificação do estudo, autores, anos, fontes de informação e periódicos. Itabuna/BA, 2024

#### 4. DISCUSSÃO

##### 1.1 SAÚDE MENTAL

Em pleno século XXI não é novidade o fato da saúde mental ser uma necessidade e um direito que todo ser humano precisa. A falta dela ou a pouca

atenção dada a ela trará consequências negativas de curto e longo prazo para a vida do sujeito. Dessa forma, o jovem o qual se encontra em momento de transição entre a saída da infância para o início da vida adulta entende-se que o corpo e mente andam juntos, portanto, um corpo doente gerará uma mente doente e o contrário também será verdadeiro. De acordo com Rosália et al., 2017 a juventude é uma etapa da vida a qual é notável as fragilidades psíquicas como: violências sofridas e exclusões sociais acarretando na necessidade do apoio da família e de redes de saúde. Além da inserção do jovem nas redes sociais, local midiático que contém grande poder de compartilhar conhecimentos, desse modo, ela age como uma formadora de opiniões.

## 1.2 IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

No Brasil, por diversos motivos, os criadores de conteúdo das redes sociais possuem um grande poder de influência na vida de seus seguidores direcionando os consumidores de conteúdos a acatarem as orientações desses influenciadores, adotando novas crenças, pensamentos e atitudes os quais antes não tinham. Por conta, dessas orientações serem opiniões, não necessariamente pautadas na ciência, e sim, em meramente ponto de vista de um indivíduo. Desse modo, um momento crítico na vida do sujeito é justamente a adolescência porque conforme implica Copetti e Quiroga 2018, essa fase configura-se como escolhas de valores, comportamentos, buscas por relações mais maduras e formação da própria identidade.

Portanto, todas essas características continuarão por um longo prazo na vida do jovem. Além disso, Copetti e Quiroga 2018, reforçam a importância de modelos sociais na vida do indivíduo comumente esses influenciadores de comportamento sendo amigos ou familiares. Dessa forma, os autores salientam a criticidade desse período na vida do jovem e como suas escolhas e consequências influenciarão no futuro.

As redes sociais não são necessariamente um aspecto negativo presente na sociedade brasileira, contudo, é factual a flexibilidade dos conteúdos presentes nela. Dessa maneira, é sucinto a interpretação das mídias sociais como um ambiente de múltiplas crenças por razão dos temas encontrados nela. Contudo, certamente há inúmeros materiais depositados online os quais trazem prejuízos a quem acredite

nessas instruções equivocadas. Ainda no estudo de Copetti e Quiroga 2018, é explanado que a faixa etária da fase da vida jovem encontra-se um cérebro imaturo o qual processos cognitivos atuam diferentemente em comparação a do período de vida considerada adulta por conta de uma diferença na etapa do desenvolvimento ao qual a mente do jovem ainda está em processo de maturação.

Por consequência, Copetti e Quiroga 2018, apontam que esse cérebro passa por dificuldades como: mudanças biológicas e cognitivas, fragilidade e necessidade de atenção especial as quais surgem entrando no tempo da adolescência somado a disseminação em massa pelas redes sociais em qual é a aparência "certa", o corpo "padrão", a magreza "ideal". Portanto, os autores corroboram no fato da combinação para possíveis problemas no futuro como transtornos alimentares em uma junção entre uma mentalidade em construção aliada erroneamente com informações e mensagens passadas ocasionando em danos os quais acompanharão esses jovens por longos anos de suas vidas.

Além disso, Copetti e Quiroga 2018, declaram que o oriente e ocidente concordam na ligação entre as temáticas exposição à mídia e os transtornos alimentares (TAs) isso ocorre por conta da ideia de existir um corpo padrão, dito como a magreza correta que reforçado pela cultura da sociedade encaminha o jovem para o caminho dos TAs.

Por fim, seguindo na mesma perspectiva Copetti e Quiroga 2018, defendem as influências socioculturais como responsáveis pelas dificuldades alimentares dos jovens, tudo isso por conta da não adaptabilidade junto do mal-estar causado às falhas tentativas de seguirem regras estipuladas pela sociedade em questão. Portanto, as redes sociais possuem um grande impacto na sociedade e cultura do Brasil, impactando inúmeros jovens os quais seguem criadores de conteúdo com recomendações irrealistas das atitudes e comportamentos necessários para atingir padrões tidos como "perfeitos" ou ideais.

## 2.1 IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM JOVENS

Para Chagas et al., 2019, as mudanças que o indivíduo passa em sua adolescência, são perceptíveis modificações físicas, psicológicas e comportamentais, as quais podem influenciar na percepção da imagem corporal.

Estudos recentes Cândido et al., 2022 explanam que antigamente o corpo representava qualidades como: ética, religiosidade, moral entre outras. Contudo, isso ao longo do tempo mudou para uma representação do corpo belo ou ideal proclamado pela mídia e redes sociais.

Além disso, a construção da imagem corporal é influenciada por uma interação complexa de fatores individuais e sociais. Soares et al., 2023 discutem como os padrões de beleza promovidos nas redes sociais podem levar à desvalorização da aparência e ao desenvolvimento de distúrbios estéticos, como a bulimia nervosa. Uma pesquisa realizada por Frank et al., 2016 revela uma alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal, com diferenças significativas entre os sexos e tipos de insatisfação. As mulheres apresentaram maior insatisfação devido à percepção em relação à autoimagem e excesso de peso, enquanto nos homens a insatisfação relacionada ao baixo peso foi mais comum. A associação entre insatisfação com a imagem corporal e variáveis sociodemográficas, como escolaridade e estado civil, também foi evidenciada no estudo de Frank et al., 2016, cujo evidencia a influência das percepções sociais de beleza e corpo ideal em diferentes estratos educacionais, destacando a importância de considerar as dimensões socioculturais na compreensão da insatisfação com a imagem corporal.

Segundo Rezende 2019, as mídias sociais têm um impacto significativo em relação à imagem corporal de jovens e adolescentes. É evidente que o uso das redes sociais e os comportamentos alimentares indevidos podem ser prévios aos transtornos alimentares.

De acordo Rodrigues et al., 2020, os transtornos alimentares são caracterizados pela presença de comportamentos desordenados em relação à alimentação e a excessiva preocupação com a imagem corporal e o ganho de peso. A alteração na ingestão de alimentos e uma absorção prejudicada de nutrientes acarreta, assim, diretamente em prejuízos psicológicos, físicos e biológicos.

Os transtornos alimentares em jovens são uma preocupação crescente em todo o mundo, sendo influenciados por uma variedade de fatores socioculturais. Além da pressão da mídia e das redes sociais para alcançar um ideal de magreza, também há o impacto das normas culturais que promovem padrões corporais inatingíveis. De acordo com o ressaltado por Copetti e Quiroga 2018, a influência da mídia, incluindo as redes sociais, pode impactar níveis de autoimagem e autoestima dos adolescentes. Essas influências podem levar os jovens a desenvolverem uma

relação distorcida com a comida, resultando em comportamentos alimentares prejudiciais, como restrição extrema, compulsão alimentar e purgação.

Estudos Recentes Sousa et al., 2022 foi encontrado uma associação direta entre o consumo frequente de conteúdo relacionado à perda de peso e dietas nas redes sociais e o desenvolvimento posterior de comportamentos alimentares desordenados, sendo o sexo feminino mais afetado. Ainda nesse mesmo estudo Sousa et al., 2022 analisaram conteúdos de influenciadores populares no Instagram, encontrando uma realidade onde muitos destes criadores de conteúdo promovem dietas restritivas e exercícios excessivos, ocasionando a vulnerabilidade de seus seguidores ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Segundo Fortes et al., 2016 há uma prevalência de 26% de comportamentos alimentares transtornados entre as adolescentes, corroborando estudos anteriores. A influência da mídia, em particular, foi apontada como um fator-chave, promovendo a magreza como ideal sociocultural e pressionando os indivíduos a adotarem comportamentos alimentares desordenados. Além dos transtornos alimentares, a influência das redes sociais também se estende à saúde mental dos jovens brasileiros. Como evidenciado por estudos, como o de Copetti e Quiroga 2018, a exposição constante a padrões de beleza irreais e à pressão social por uma aparência "padrão e perfeita" pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios como ansiedade, depressão e baixa autoestima.

## **5. POLÍTICAS PÚBLICAS E REDES DE APOIO**

Compreender e entender sobre o transtorno alimentar é de suma importância para ajudar no tratamento e na prevenção desta problemática. As políticas públicas voltadas para a alimentação e os transtornos desempenham um papel essencial nesse processo.

Morais et al. 2020 discutem sobre o transtorno ser o foco do governo e de profissionais da área da saúde, por obter um índice elevado de mortalidade e morbidade, mostrando assim a importância da prevenção e promoção das políticas públicas no cuidado desses transtornos.

Entretanto, com a internet e a influência das redes sociais, a preocupação com a forma física se torna um grande fator contribuinte para o desenvolvimento de transtornos alimentares, principalmente nos casos que o indivíduo tem o medo de

engordar. De acordo com Silva e Conceio 2022, o corpo é descrito como um objeto na cultura do século XXI e aqueles que não atendem o padrão estabelecido pela sociedade são desacolhidos pela sociedade. Sendo assim, eles tomam medidas extremas em relação à alimentação e a prática exagerada de exercício físico para conseguir se manterem dentro dos padrões estabelecidos pela sociedade e mídia. Contudo compreender sobre a saúde mental e transtornos alimentares é fundamental para conscientizar os jovens pela busca prejudicial da imagem perfeita.

A conscientização, o suporte adequado e a implementação de políticas efetivas são passos cruciais para promover a saúde e o bem-estar dos jovens brasileiros e criar um ambiente mais saudável e compassivo para todos. Dessa forma, segundo Figueiredo 2019, pode-se afirmar que o apoio da família de maneira integral no tratamento de pacientes com transtornos alimentares possibilita um complemento à intervenção dos profissionais da área, visando oferecer auxílio aos jovens que enfrentam sérios problemas psicológicos.

Segundo Gomes et al, 2020, o indivíduo que apresenta algum transtorno alimentar necessita de uma atenção familiar e do seu grupo de amigos. A sociedade deve acolher esse jovem na sociedade. Sendo assim, família e amigos, enquanto rede de apoio, precisam compreender a complexidade da condição que afeta esses indivíduos, reconhecendo que vai além de apenas questões físicas e da busca por uma imagem corporal idealizada, mas também abrange aspectos emocionais e sociais, uma vez que o indivíduo busca aprovação na comunidade em que está inserido. Esta compreensão dos transtornos ajuda o jovem a reconhecer seus próprios limites e a valorizar os princípios estabelecidos na convivência familiar, na qual, através do diálogo, a família pode reforçar valores e normas essenciais, bem como discutir assuntos que são relevantes para o indivíduo.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dado assim a extensa análise realizada sobre os impactos das redes sociais na saúde mental dos jovens brasileiros, torna-se inegável que intervenções coordenadas são necessárias. O impacto das mídias sociais na formação da imagem corporal e no surgimento de problemas alimentares é notável. O tempo dedicado a essas plataformas têm uma ligação direta com a insatisfação com o corpo e a possibilidade de transtornos alimentares. Além disso, o cenário socioeconômico e cultural exerce uma influência fundamental nesses padrões inatingíveis. Assim, políticas públicas e conscientização devem considerar não apenas aspectos individuais, mas também fatores sociais.

O apoio da família e da comunidade, juntamente com intervenções profissionais, é fundamental para promover o bem-estar dos jovens. Dessa forma, para criar um ambiente mais saudável para os jovens brasileiros, é importante adotar uma abordagem abrangente e com diversos profissionais que levem em consideração as complexidades da saúde mental, reconhecendo o impacto significativo das redes sociais e trabalhando em conjunto para promover uma imagem corporal positiva e hábitos alimentares saudáveis. A compreensão e o apoio apropriado são exemplos de possíveis estratégias efetivas, que são etapas fundamentais nesse percurso em direção à saúde mental e física dos jovens. No entanto é essencial destacar que ao longo da construção deste artigo se tornou evidente a escassez de referenciais teóricos para correlacionar a esta temática, onde se faz necessário a realização de mais pesquisas, a fim de compreender essa relação e propor medidas eficazes.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRUECO COSTA, Marcelle; MELNIK, Tamara; **Eficácia das intervenções psicossociais nos transtornos alimentares: uma visão geral das revisões sistemáticas da Cochrane**. SciELO, Abril-Junho 2016. Disponível em <https://www.scielo.br/j/eins/a/Hx4jmtXtnBDfKgWgvcr5Wkn/?lang=pt#> Acesso em 20 de março de 2024.

BRUM, Marcela *et al.* **Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 2019. Disponível em <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1236> Acesso em 20 de setembro de 2023.

CÂNDIDO, Iully Stéfany de Souza; CEZAR, Nadja Maria; FORTES, Renata Costa. **Riscos nutricionais em mulheres brasileiras por meio do uso das redes sociais e influência da mídia na insatisfação com a imagem corporal**. brasíliamédica (bsbm), 2022. Disponível em <https://rbm.org.br/details/452> Acesso em 19 de maio de 2024.

CONCECIO, Jucimara; SILVA, Laurena; **Os padrões de beleza e o impacto na saúde mental das mulheres na atualidade: Um estudo com discente de psicologia**. Repositório.ivc, 2022. Disponível em: [OS PADRÕES DE BELEZA E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NA ATUALIDADE: UM ESTUDO COM DISCENTES DE PSICOLOGIA \(ivc.br\)](#) Acesso em 19 de maio de 2024.

COPETTI, Aline Vieira; VILLANOVA QUIROGA, Carolina. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes**. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, Julho/Dezembro 2018. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-50272018000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272018000200011) Acesso em 10 de setembro de 2023.

CHAGAS, Larissa. *et al.* **Percepção da imagem corporal e estado nutricional de adolescentes**. Revista de Psicologia da IMED, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019. Disponível em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7026090> Acesso em 16 de junho de 2023.

FORTES, Leonardo de Souza *et al.* **Modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino**. Cadernos de Saúde Pública [online], v. 32, n. 4. 2016. Disponível em <https://doi.org/10.1590/0102-311X00024115> Acesso em 15 de fevereiro de 2024.

GOMES, Mariana *et al.* **Medidas preventivas e inclusivas nos transtornos alimentares e atuação das políticas públicas na manutenção do direito alimentar e nutricional**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 6, p. 18669-18676, 2020. Disponível em

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/21667/17285>  
Acesso em 20 de setembro de 2023.

JUNIOR, Arlindo. **As redes sociais como ferramentas didáticas virtuais de interação e ensino**. Revista Educação Pública, v. 14, n. 39, 18 nov. 2014.

Disponível em

<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/14/39/as-redes-sociais-como-ferramentas-didaticas-virtuais-de-interacao-e-ensino> Acesso em 23 de março de 2024.

LUZ TEIXEIRA, Rosália *et al.* **Saúde mental como dimensão para o cuidado de adolescentes**. REBEn, 2017. Disponível em

<https://www.scielo.br/j/reben/a/pgnz4JjFfMLmtbLvhVzWGCN/?format=pdf&lang=pt>  
Acesso em 21 de abril de 2024.

MARTINS, Fran, **Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar**. 2022. Disponível em

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar> Acesso em 23 de março de 2024.

PERES, Cristina Milena, **Meu corpo merece respeito: história de vida com anorexia e bulimia**. São Paulo: Tachion Editora: 2017. Disponível em

[https://mundareu.labor.unicamp.br/wp-content/uploads/2020/10/PERES\\_2017.pdf](https://mundareu.labor.unicamp.br/wp-content/uploads/2020/10/PERES_2017.pdf)  
Acesso em 11 de setembro de 2023.

RAJAN, Benson. **Fitness Selfie and Anorexia: A study of ‘fit- ness’ selfies of women on Instagram and its contribution to anorexia nervosa** v. 4, n. 2, p.

66-89, 2018. Disponível em

[https://www.researchgate.net/publication/332918614\\_Fitness\\_Selfie\\_and\\_Anorexia\\_A\\_study\\_of\\_%27fitness%27\\_selfies\\_of\\_women\\_on\\_Instagram\\_and\\_its\\_contribution\\_to\\_anorexia\\_nervosa](https://www.researchgate.net/publication/332918614_Fitness_Selfie_and_Anorexia_A_study_of_%27fitness%27_selfies_of_women_on_Instagram_and_its_contribution_to_anorexia_nervosa) Acesso em 20 de setembro de 2023.

REZENDE, Beatriz Braga. **Transtornos Alimentares: a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal de jovens e adolescentes**. Centro

Universitário De Brasília, UniCEUB, SEPN 707/907- 2019. Disponível em

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13469/1/21600372.pdf> Acesso em 20 de agosto de 2023.

RODRIGUES, Taciane *et al.* **Anemia em pacientes com transtornos alimentares**. Brazilian Journal of Development, 2020. Disponível em

<https://repositorio.usp.br/item/003025231> Acesso em 19 de maio de 2024.

SOARES, Wellington *et al.* **IMPACTO DOS INFLUENCIADORES DIGITAIS NA AUTOPERCEPÇÃO E ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES**. Rafaela

Ribeiro Siqueira, São Paulo, Março-Abril de 2023. Disponível em

<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2223/1355> Acesso em 10 de setembro de 2023.

