

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

**VANESSA FERREIRA BELO DA SILVA**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA MANIFESTAÇÃO DE TRANSTORNOS  
ALIMENTARES EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Vitória de Santo Antão

2025

**VANESSA FERREIRA BELO DA SILVA**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA MANIFESTAÇÃO DE TRANSTORNOS  
ALIMENTARES EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Dra Sílvia Alves da Silva.

Vitória de Santo Antão

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Vanessa Ferreira Belo da.

Título: A influencia das redes sociais na manifestação de transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão integrativa / Vanessa Ferreira Belo da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2025.

38 : il., tab.

Orientador(a): Silvia Alves da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 2025.

1. Adolescentes. 2. Redes sociais . 3. Transtorno da alimentação. 4. Insatisfação corporal. I. Silva, Silvia Alves da. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

**VANESSA FERREIRA BELO DA SILVA**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA MANIFESTAÇÃO DE TRANSTORNOS  
ALIMENTARES EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Dra. Silvia Alves da Silva.

Aprovado em: 13/08/2025

Banca Examinadora:

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Silvia Alves da Silva (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Luciana Gonçalves de Orange (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Maria Eduarda de Santana (Examinador Externo)  
Nutricionista Residente em Nutrição Clínica

*Dedico este trabalho a minha avó e a minha  
mãe, Suzanila e Janair, quemediante  
muitos esforços, me fizeram chegar até aqui.*

## AGRADECIMENTOS

A Deus, autor da minha existência, que sustentou meus passos mesmo quando tudo parecia desmoronar. Foi Ele quem me deu forças nos dias em que pensei em desistir e me ofereceu discernimento quando a dúvida tomou conta. Em cada conquista, reconheço a Sua presença, e em cada queda, a Sua mão me levantando.

À minha avó, Suzanila, meu alicerce, meu amor em forma de gente. Metade do que sou vem dela, da mulher forte que me criou com o que tinha e o que não tinha, que me chamava de sua “molequinha” e fez de tudo para que eu tivesse aquilo que a vida lhe negou. Mesmo sem nunca ter estudado, sempre acreditou que eu poderia chegar longe. E aqui estou, vovó. Por você. Para você. Um dia, espero retribuir todo o amor, cada esforço e cada noite mal dormidos.

Ao meu avô Antônio, que preencheu com doçura e leveza o papel de pai. Um homem que carrega o dom de transformar tristeza em riso, e que me ensinou que, mesmo diante das dificuldades, é possível escolher a simplicidade. Que eu aprenda com ele a viver com o coração mais leve.

À minha mãe, Janair, que viu minhas lágrimas silenciosas e meu cansaço sufocado, mas nunca deixou que eu ficasse sozinha. Que esteve ali, segurando tudo o que eu não conseguia mais carregar. Sua força foi abrigo, sua presença, esperança.

À Letícia, minha parceira de vida e de lutas, que caminhou ao meu lado desde o início. Em cada momento de desespero, você estava lá, com paciência, amor e motivação. Não soltou a minha mão por um segundo sequer. Sua presença fez tudo ser mais suportável, mais bonito, mais possível. Essa vitória também é sua.

Às minhas amigas de infância, Karolayne e Karolyne, irmãs de coração, mesmo que a vida tenha nos levado por caminhos diferentes. Sempre que precisei, vocês estavam lá: ouvindo, acolhendo, torcendo. Nossa conexão resiste ao tempo e à distância. Sempre resistirá.

À Sandrielle, que foi minha dupla desde o primeiro período. Passamos por mudanças, recomeços, grupos novos... mas a nossa amizade permaneceu firme. Obrigada por estar, por ficar e por caminhar comigo até o fim dessa jornada.

Ao meu grupo, meus parceiros de risadas, reclamações e desabafos: Mariana, Nathalia, Débora, Emerson e, Sandrielle. Com vocês, até os surtos foram engraçados.

A saudade já se instala só de lembrar das nossas conversas, das trocas, dos abraços. Levo todos vocês no coração.

Aos que cruzaram meu caminho e, mesmo que tenham seguido por outras direções, deixaram marcas bonitas: Arllen e Lucas. Obrigada por fazerem parte da minha história, por dividirem as angustias antes das provas, risos e os bons momentos no eterno bloco A.

À minha amiga Rita, minha companheira de apê e de tantos desabafos diários. Obrigada por ser um lar quando o mundo lá fora parecia pesado demais.

E à minha orientadora, professora dedicada e generosa. Obrigada por não medir esforços, por responder dúvidas até nos finais de semana, por acolher cada etapa da minha caminhada com tanta paciência e dedicação. Seus ensinamentos ultrapassam as páginas do TCC.

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”.

(Carl Jung)

## RESUMO

A adolescência é um período de intensas mudanças e maior vulnerabilidade a comportamentos de risco, como os Transtornos Alimentares. Fatores como insatisfação corporal e uso excessivo de redes sociais contribuem significativamente para esse quadro, uma vez que a exposição constante a padrões estéticos idealizados compromete a autoimagem e estimula práticas alimentares inadequadas. Evidências sugerem que a moderação no uso dessas plataformas pode reduzir sintomas associados aos transtornos. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre o uso de redes sociais e comportamentos alimentares de risco em adolescentes. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, PubMed e LILACS, entre julho e agosto de 2025, com critérios rigorosos de seleção. Ao final do processo, foram incluídos 10 artigos entre 2010 a 2025 que atenderam aos objetivos da investigação. Os resultados demonstram uma associação clara entre o uso frequente de redes sociais e o aumento de condutas alimentares prejudiciais, especialmente entre meninas. Emoções como ansiedade e tristeza, intensificadas muitas vezes pela mídia, reforçam a insatisfação corporal, impulsionando dietas restritivas, jejum e comportamentos compensatórios. Embora menos estudados, meninos também apresentam impactos, com motivações e padrões distintos. Conclui-se que o uso intensivo das redes sociais está correlacionado com um aumento significativo em comportamentos alimentares de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente entre adolescentes do sexo feminino.

**Palavras-chaves:** adolescentes; redes sociais; transtornos da alimentação; insatisfação corporal.

## ABSTRACT

Adolescence is a period of intense changes and greater vulnerability to risk behaviors, such as Eating Disorders. Factors such as body dissatisfaction and excessive use of social media significantly contribute to this scenario, as constant exposure to idealized aesthetic standards undermines self-image and promotes unhealthy eating practices. Evidence suggests that moderation in social media use can reduce symptoms associated with these disorders. This study aims to analyze the relationship between social media use and risky eating behaviors in adolescents. An integrative literature review was conducted, searching SciELO, PubMed, and LILACS databases from July to August 2025, with rigorous selection criteria. Ten articles published between 2010 and 2025 that met the research objectives were included. Findings demonstrate a clear association between frequent social media use and increased harmful eating behaviors, especially among girls. Emotions like anxiety and sadness, often intensified by media, reinforce body dissatisfaction, driving restrictive diets, fasting, and compensatory behaviors. Although less studied, boys also exhibit impacts with distinct motivations and patterns. It is concluded that intensive social media use correlates with a significant increase in risky eating behaviors linked to the development of Eating Disorders, particularly among female adolescents.

**Keywords:** adolescents; social media; eating disorders; body dissatisfaction.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 - Resultados encontrados após buscas utilizando os cruzamentos dos descritores nas bases de dados supracitadas.....	23
Figura 1 - Etapas do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.....	25
Quadro 2 – Caracterização dos estudos selecionados sobre redes sociais e transtornos alimentares em adolescente.....	27

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TAs	Transtornos Alimentares
AN	Anorexia Nervosa
BN	Bulimia Nervosa
TCAP	Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica
PUBMED	<i>Public Medline</i>
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
SCIELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
EAT-26	Teste de Atitudes Alimentares

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Geral.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Específicos .....</b>	<b>15</b>
<b>3 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>16</b>
<b>4 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>17</b>
<b>4.1 Transtornos Alimentares na adolescência: tipos, causas e consequências .....</b>	<b>17</b>
<b>4.2 Redes sociais, padrões estéticos e distorção da imagem corporal.....</b>	<b>18</b>
<b>4.3 Tempo de tela e saúde mental: impactos cognitivos e emocionais.....</b>	<b>19</b>
<b>4.4 Influência de influenciadores digitais, filtros e algoritmos .....</b>	<b>20</b>
<b>4.5 Estudos que relacionam Redes Sociais e Transtornos Alimentares .....</b>	<b>20</b>
<b>5 MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>22</b>
<b>6 RESULTADOS.....</b>	<b>26</b>
<b>7 DISCUSSÃO .....</b>	<b>30</b>
<b>8 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>34</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>35</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse período, o indivíduo constrói sua identidade, enfrenta pressões externas e busca pertencimento, o que o torna mais vulnerável a comportamentos de risco, como os Transtornos Alimentares (TAs) (Miranda, *et al.*, 2021).

Além disso, a construção da imagem corporal na atualidade é fortemente influenciada pelas mídias digitais. A exposição constante a padrões estéticos idealizados nas redes sociais contribui para a insatisfação com o corpo e distorções da autoimagem, especialmente entre adolescentes que ainda estão em formação identitária (Ludewig *et al.*, 2017).

Por conseguinte, nas últimas décadas, observou-se um crescimento expressivo no tempo de exposição às telas. No Brasil, 74,4% dos adolescentes apresentam tempo de tela excessivo (mais de duas horas por dia), principalmente em televisores e dispositivos móveis. Esse hábito está associado a comportamentos sedentários, alimentação de baixa qualidade e prejuízos à saúde física e mental (Antoniassi *et al.*, 2024).

Ademais, os TAs, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar, configuram síndromes psiquiátricas graves que afetam profundamente o comportamento alimentar e a percepção corporal. Essas condições não apenas comprometem a saúde física e emocional dos indivíduos, como também representam um desafio significativo para os sistemas de saúde e para a formulação de políticas públicas voltadas à saúde mental (Megiani *et al.*, 2022). Cada transtorno possui características específicas, mas todos compartilham a complexidade clínica e o impacto duradouro na qualidade de vida das pessoas afetadas.

A anorexia nervosa, por exemplo, caracteriza-se por uma restrição alimentar severa e por uma percepção corporal distorcida, sendo considerada o transtorno alimentar mais grave e com maior taxa de mortalidade entre os transtornos mentais. Já a bulimia nervosa envolve episódios recorrentes de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes ou exercícios em excesso. Por sua vez, o transtorno de compulsão alimentar periódica se manifesta por episódios de ingestão descontrolada de alimentos, mesmo na ausência de fome, gerando sentimento de culpa, vergonha e angústia após as crises.

Este último é atualmente o transtorno alimentar mais comum no mundo (Medlineplus, 2024).

Em escala global, a prevalência de TAs mais que dobrou na última década, passando de 3,5% para 7,8%. Cerca de 40% dos casos ocorrem entre adolescentes de 15 a 19 anos. Entre os principais diagnósticos, destacam-se anorexia (0,3%), bulimia (0,9%) e compulsão alimentar (1,6%), com maior incidência entre meninas (5,7%) do que entre meninos (1,2%) (Nawaz *et al.*, 2024).

Nesse sentido, dados do Ministério da Saúde apontam que mais de 70 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com algum tipo de transtorno alimentar (Brasil, 2022). No Brasil, a prevalência de sintomas entre adolescentes pode ultrapassar 20%, sendo a insatisfação corporal um fator altamente prevalente. Em Nova Petrópolis (RS), por exemplo, 79,3% dos adolescentes entre 11 e 15 anos relataram insatisfação com a imagem corporal (Ludewig *et al.*, 2017).

Além disso, o uso excessivo de redes sociais tem sido apontado como um fator de risco relevante. Estudos indicam que mais de 90% dos adolescentes possuem pelo menos uma conta em redes sociais e 81% acessam essas plataformas diariamente (Nawaz *et al.*, 2024). A interação constante com conteúdos que reforçam padrões estéticos inalcançáveis pode intensificar comportamentos alimentares disfuncionais.

Por fim, evidências experimentais sugerem uma possível relação causal entre o uso das redes sociais e o agravamento de sintomas de TAs. Um estudo realizado na Austrália demonstrou que jovens que suspenderam o uso dessas plataformas por uma semana apresentaram redução significativa nos sintomas, destacando o potencial de intervenções baseadas na moderação digital (Dondzilo; Mahalingham; Clarke, 2024).

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Analisar a relação entre uso de redes sociais e a presença de comportamentos de risco para Transtornos Alimentares em adolescentes.

### **2.2 Específicos**

- Verificar qual sexo é mais vulnerável aos efeitos das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares;
- Analisar a relação entre estado emocional negativo e práticas alimentares inadequadas;
- Averiguar a associação entre uso de redes sociais e insatisfação corporal em adolescentes.

### 3 JUSTIFICATIVA

A adolescência é um período de significativas mudanças, caracterizado principalmente pela formação da identidade e pela busca por aceitação social, fatores que aumentam a vulnerabilidade a comportamentos de risco, como os TAs. Paralelamente, observa-se um aumento expressivo no tempo dedicado pelos adolescentes às redes sociais. Este fenômeno tem sido associado a hábitos alimentares prejudiciais, sedentarismo e impactos adversos na saúde mental.

Além disso, a cultura contemporânea das redes sociais promove padrões estéticos muitas vezes inatingíveis, exacerbando a insatisfação corporal e distorcendo a autoimagem dos jovens. Essa dinâmica pode propiciar o surgimento de comportamentos alimentares disfuncionais, afetando negativamente o estado nutricional e a saúde psicológica dos adolescentes.

Apesar da existência de estudos sobre os efeitos das mídias digitais na saúde dos adolescentes, há lacunas significativas na literatura quanto à relação direta entre as redes sociais e os TAs na adolescência. Assim, esta revisão de literatura se justifica pela necessidade de aprofundar essa temática, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias preventivas e de promoção da saúde específicas para esse grupo etário.

## **4 REVISÃO DA LITERATURA**

Neste capítulo, serão abordados aspectos relacionados aos TAs na adolescência, incluindo seus principais tipos, causas e consequências para a saúde física e mental dos jovens. Em seguida, será discutida a influência das redes sociais na disseminação de padrões estéticos irreais e seu impacto na distorção da imagem corporal. Também serão explorados os efeitos do tempo excessivo de tela sobre a saúde mental dos adolescentes, com ênfase nos impactos cognitivos e emocionais.

Além disso, serão analisadas as formas pelas quais influenciadores digitais, filtros e algoritmos contribuem para a formação de ideais corporais inatingíveis. Por fim, serão apresentados estudos que investigam a relação entre o uso de redes sociais e a manifestação de TAs, a fim de compreender as conexões existentes e seus desdobramentos clínicos e sociais.

### **4.1 Transtornos Alimentares na adolescência: tipos, causas e consequências**

Os TAs são condições de saúde mental que causam profundas alterações na relação da pessoa com a comida, com o próprio corpo e com sua autoestima. Costumam atingir, com maior frequência, adolescentes e jovens adultos, especialmente mulheres, em fases da vida marcadas por intensas mudanças físicas e emocionais. Entre os principais tipos estão a Anorexia Nervosa (AN), a Bulimia Nervosa (BN) e o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP). Apesar de suas particularidades, todos compartilham características como o medo intenso de ganhar peso, uma preocupação exagerada com a aparência e distorções na forma como o corpo é percebido (Carmo; Pereira; Cândido, 2014).

Diante disso, compreender as causas desses transtornos torna-se essencial. A origem dos TAs é multifatorial, resultante de uma complexa interação entre fatores biológicos, psicológicos, familiares e socioculturais. Entre os elementos que aumentam a vulnerabilidade estão traços como perfeccionismo e obsessividade, mais comuns na AN e impulsividade, frequentemente associada à BN. Além disso, a baixa autoestima, o histórico familiar de transtornos psiquiátricos, a puberdade precoce, experiências adversas (como o abuso sexual) e o padrão estético de magreza veiculado pela mídia contribuem para o desenvolvimento desses quadros, especialmente na adolescência (Morgan; Vecchitti; Negrão, 2002).

Consequentemente, as repercussões dos TAs durante a adolescência podem ser profundas e multifacetadas. Do ponto de vista físico, há risco de complicações como desnutrição, amenorreia, bradicardia, osteopenia e disfunções gastrointestinais, metabólicas e imunológicas (Carmo; Pereira; Cândido, 2014). No campo psicológico e social, esses transtornos estão frequentemente associados à baixa autoestima, isolamento, depressão, ideação suicida e queda no desempenho escolar. Sem o devido tratamento, podem evoluir para a cronicidade e, em casos extremos, levar à morte. Por isso, o diagnóstico precoce e a intervenção especializada são fundamentais para ampliar as possibilidades de recuperação (Hiluy *et al.*, 2019).

#### **4.2 Redes sociais, padrões estéticos e distorção da imagem corporal**

A presença constante das redes sociais no cotidiano de adolescentes e jovens adultos tem influenciado de forma significativa a maneira como o corpo é percebido. A repetida exposição a imagens de corpos considerados ideais, muitas vezes editados e fora da realidade comum, intensifica a comparação social e favorece sentimentos de inadequação. Lira *et al.* (2017) identificaram que adolescentes que acessam redes como Instagram e Facebook com frequência superior a dez vezes por dia apresentam maior probabilidade de insatisfação com a própria imagem corporal.

Essa insatisfação tende a se consolidar à medida que padrões de beleza inalcançáveis passam a ser incorporados como metas pessoais. O contato constante com influenciadores digitais e a busca por aceitação estética nas redes sociais favorecem a adoção de práticas alimentares extremas e um olhar distorcido sobre o corpo. Segundo Costa de Oliveira e Melo (s.d.), a internalização desses padrões irreais é um fator de risco significativo para o surgimento de TAs na adolescência.

Outro elemento relevante nesse cenário é a influência direta de figuras públicas e digitais influencers sobre a autoestima dos usuários. Mulheres que interagem intensamente com esse conteúdo, especialmente aquelas que trabalham com a própria imagem, relatam que a decisão de publicar ou não uma foto muitas vezes depende da percepção estética daquele momento e da reação esperada dos seguidores. A pesquisa de Pereira *et al.* (2023) aponta que a exposição nas redes é frequentemente acompanhada por autocritica intensa, o que pode gerar ansiedade e baixa autoestima, principalmente entre jovens do sexo feminino.

Além disso, as redes sociais reforçam um ideal estético homogêneo, apagando a diversidade corporal e impondo uma normatividade baseada em atributos muitas vezes inatingíveis. Essa padronização contribui para a exclusão de corpos reais e promove condutas inadequadas em nome da estética. Moreira *et al.* (2022) ressaltam que a disseminação massiva desses modelos de beleza colabora para o agravamento da insatisfação corporal, especialmente em contextos onde não há uma mediação crítica do conteúdo consumido.

### **4.3 Tempo de tela e saúde mental: impactos cognitivos e emocionais**

O uso excessivo de telas por adolescentes tem sido relacionado a uma série de prejuízos emocionais e comportamentais, como aumento da ansiedade, irritabilidade e sintomas depressivos. Um estudo com mais de 9 mil adolescentes norte-americanos indicou que aqueles que relataram maior tempo diário de tela apresentaram mais sintomas de transtorno de conduta, queixas somáticas e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) (Zhang *et al.*, 2024).

Além disso, a exposição prolongada a mídias digitais afeta significativamente o sono, um dos pilares da saúde mental. Adolescentes que utilizam telas à noite tendem a ter menor duração e qualidade de sono, o que repercute em níveis mais elevados de fadiga, ansiedade e dificuldades cognitivas durante o dia. Esse padrão de uso, associado ao consumo de redes sociais e entretenimento digital, foi evidenciado por Cheng *et al.* (2024), que destacam os impactos cumulativos no bem-estar mental dos jovens.

Por outro lado, o uso das redes sociais também pode assumir uma função compensatória para adolescentes emocionalmente vulneráveis. Segundo Neophytou *et al.* (2021), jovens com baixa autoestima e sentimentos de solidão tendem a recorrer ao ambiente digital como estratégia de regulação emocional, o que acaba agravando os sintomas psíquicos ao invés de aliviá-los, reforçando ciclos de ansiedade e depressão.

Por fim, é importante destacar que os efeitos do tempo de tela não se manifestam de forma uniforme entre os adolescentes. De acordo com Twenge e Campbell (2018), variáveis como sexo, tipo de conteúdo acessado, contexto familiar e condições socioeconômicas influenciam diretamente na intensidade dos impactos. A pesquisa revela que adolescentes do sexo feminino e com maior engajamento em

redes sociais apresentaram níveis mais elevados de sintomas internalizantes, como tristeza, desesperança e isolamento social.

#### **4.4 Influência de influenciadores digitais, filtros e algoritmos**

Observa-se que a atuação intensa de influenciadores digitais nas redes sociais tem exercido um papel significativo na formação da identidade e nos hábitos de consumo dos adolescentes. Ao combinarem elementos de espontaneidade com estratégias de marketing, essas figuras ganham grande credibilidade e influência sobre um público que, em muitos casos, ainda se encontra em processo de desenvolvimento de sua subjetividade (Abidin, 2016).

Nesse mesmo contexto, os algoritmos das plataformas digitais potencializam esse processo, uma vez que direcionam e priorizam determinados conteúdos, reforçando a visibilidade de certos perfis em detrimento de outros. De acordo com Bishop (2021), os sistemas utilizados para gerir influenciadores operam com base em critérios subjetivos, como a chamada “segurança de marca”, que acabam por reproduzir e aprofundar desigualdades estruturais relacionadas a raça, classe, gênero e sexualidade. Essa lógica impacta diretamente os adolescentes, ao promover padrões de comportamento e estética que se alinham às exigências comerciais das plataformas (Bishop, 2021).

Em consequência disso, o uso frequente de filtros em redes sociais como Instagram e TikTok também contribui para a padronização da aparência, afetando negativamente a autoestima dos adolescentes, especialmente das meninas. A exposição constante a imagens idealizadas gera expectativas inalcançáveis de beleza e sucesso, frequentemente representadas por influenciadores que projetam estilos de vida irreais e inatingíveis (Ferreira; Silva, 2023).

#### **4.5 Estudos que relacionam Redes Sociais e Transtornos Alimentares**

Complementando as discussões anteriores, pesquisas específicas têm aprofundado a relação entre o uso das redes sociais e o desenvolvimento de TAs na adolescência. Lira *et al.* (2017), por exemplo, apontaram que o uso intensivo de plataformas como Instagram e Facebook está associado a uma maior insatisfação corporal entre adolescentes brasileiras, especialmente quando há exposição diária

superior a dez acessos. Essa insatisfação, muitas vezes motivada pela comparação com corpos idealizados, aparece como um dos principais gatilhos para comportamentos alimentares disfuncionais.

Além disso, Santarossa e Woodruff (2017) observaram que não apenas o tempo de uso das redes sociais, mas também o tipo de interação, como observar perfis, comentar e reagir a postagens, tem relação direta com maior preocupação com o corpo e com a alimentação. Esse padrão de comportamento tende a reforçar sentimentos de inadequação e fragilizar a autoestima dos jovens.

Derenne e Beresin (2018) também destacam que o ambiente digital favorece a intensificação da autocrítica e da auto-observação, especialmente entre adolescentes em processo de construção identitária. O contato repetido com imagens editadas e idealizadas fortalece a percepção distorcida sobre o próprio corpo, aumentando a vulnerabilidade ao desenvolvimento de distúrbios alimentares.

Além disso, o conteúdo veiculado em comunidades online, como os movimentos “thinspiration” e “fitspiration”, muitas vezes romantiza práticas alimentares extremas e corporalidades inatingíveis. Copetti e Quiroga (2018) alertam que essas comunidades podem tanto iniciar quanto agravar quadros de TAs, sobretudo entre adolescentes do sexo feminino.

Por fim, estudos como o de He e Yang (2022) demonstram que a dependência de redes sociais, associada a traços de impulsividade, representa um fator de risco relevante para o surgimento de comportamentos alimentares patológicos. Tais achados reforçam a necessidade de se considerar o ambiente digital como um componente central na prevenção e no enfrentamento dos TAs em populações adolescentes.

## 5 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo se classifica como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com objetivo reunir e analisar evidências científicas sobre a influência das redes sociais na manifestação de TAs em adolescentes. Conforme apontado por Sousa, Bezerra e Egypto (2023), esse tipo de revisão possibilita a síntese do conhecimento existente, ampliando a compreensão sobre a temática e evidenciando lacunas na produção científica. A partir disso, a pesquisa busca responder à seguinte questão norteadora: Qual a relação entre uso de redes sociais e a presença de comportamentos de risco para Transtornos Alimentares em adolescentes?

O levantamento dos dados foi realizado entre os meses de julho e agosto de 2025, nas bases de dados *Public Medline* (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). A seleção dos descritores foi realizada de forma estratégica, com o intuito de alcançar os objetivos propostos na pesquisa. Assim, foram utilizados os seguintes termos: “transtorno alimentar”, “redes sociais”, “imagem corporal” e “adolescentes”, combinados por meio do operador booleano *AND*.

Foram incluídos na revisão apenas estudos originais, com abordagens quantitativas e qualitativas, que apresentassem dados empíricos envolvendo adolescentes com faixa etária entre 10 e 19 anos, e que estabelecessem alguma relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de Transtornos Alimentares ou de fatores associados, como insatisfação corporal ou comportamentos alimentares inadequados. Também foram considerados apenas artigos disponíveis na íntegra, com acesso gratuito, publicados entre os anos de 2010 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol.

Quanto aos critérios de exclusão, tem-se: trabalhos de revisão, monografias, teses e dissertações, estudos com publicação fora do aporte temporal indicado, que não se adequem diretamente aos objetivos da pesquisa proposta, incompletos, indisponíveis gratuitamente, duplicados nas bases de dados e disponível apenas em idioma diferente dos citados.

Após a identificação e seleção dos artigos conforme os critérios previamente estabelecidos, os dados extraídos de cada estudo foram organizados em quadros de resultados e caracterização, com foco nos aspectos mais relevantes para os objetivos

da pesquisa. Essa sistematização permitiu uma leitura crítica dos achados, conduzida de forma cuidadosa, a fim de captar nuances, padrões e recorrências que pudessem aprofundar a compreensão sobre o objeto de estudo.

A análise foi guiada por uma abordagem qualitativa, fundamentada nos conteúdos empíricos dos estudos incluídos, articulando evidências de diferentes contextos com as categorias centrais da investigação, de modo a sustentar a construção da discussão e favorecer reflexões que ultrapassem a simples descrição dos resultados.

O Quadro 1 a seguir apresenta a quantidade de artigos encontrada em cada base de dados utilizando a combinação de descritores definidos os filtros aplicados a cada caso.

Quadro 1 - Resultados encontrados após buscas utilizando os cruzamentos dos descritores nas bases de dados supracitadas

<b>BASE DE DADOS</b>	<b>DESCRITORES</b>	<b>FILTROS</b>	<b>RESULTADOS ENCONTRADOS</b>
<b>SCIELO</b>	Transtorno alimentar <i>and</i> adolescentes	Ano de publicação: 2015 a 2025	6
	Imagem corporal <i>and</i> redes sociais		12
	Transtornos Alimentares <i>and</i> imagem corporal <i>and</i> adolescentes		4
	Redes sociais <i>and</i> Transtornos Alimentares		1
<b>PUBMED</b>	Transtorno alimentar <i>and</i> adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Data de publicação: 01/01/2010 a 01/08/2025</li> </ul>	4
	Imagem corporal <i>and</i> redes sociais		1
	Transtornos Alimentares <i>and</i>		0

	imagem corporal <i>and</i> adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilidade de texto: Texto completo gratuito</li> </ul>	
	Redes sociais <i>and</i> Transtornos Alimentares		0
<b>LILACS</b>	Transtorno alimentar <i>and</i> adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base de dados: LILACS</li> <li>• Tipo de estudo: Pesquisa qualitativa</li> <li>• Intervalo de ano de publicação: 2010 a 2025</li> </ul>	25
	Imagem corporal <i>and</i> redes sociais		23
	Transtornos Alimentares <i>and</i> imagem corporal <i>and</i> adolescentes		17
	Redes sociais <i>and</i> Transtornos Alimentares		11
<b>TOTAL</b>			<b>104</b>

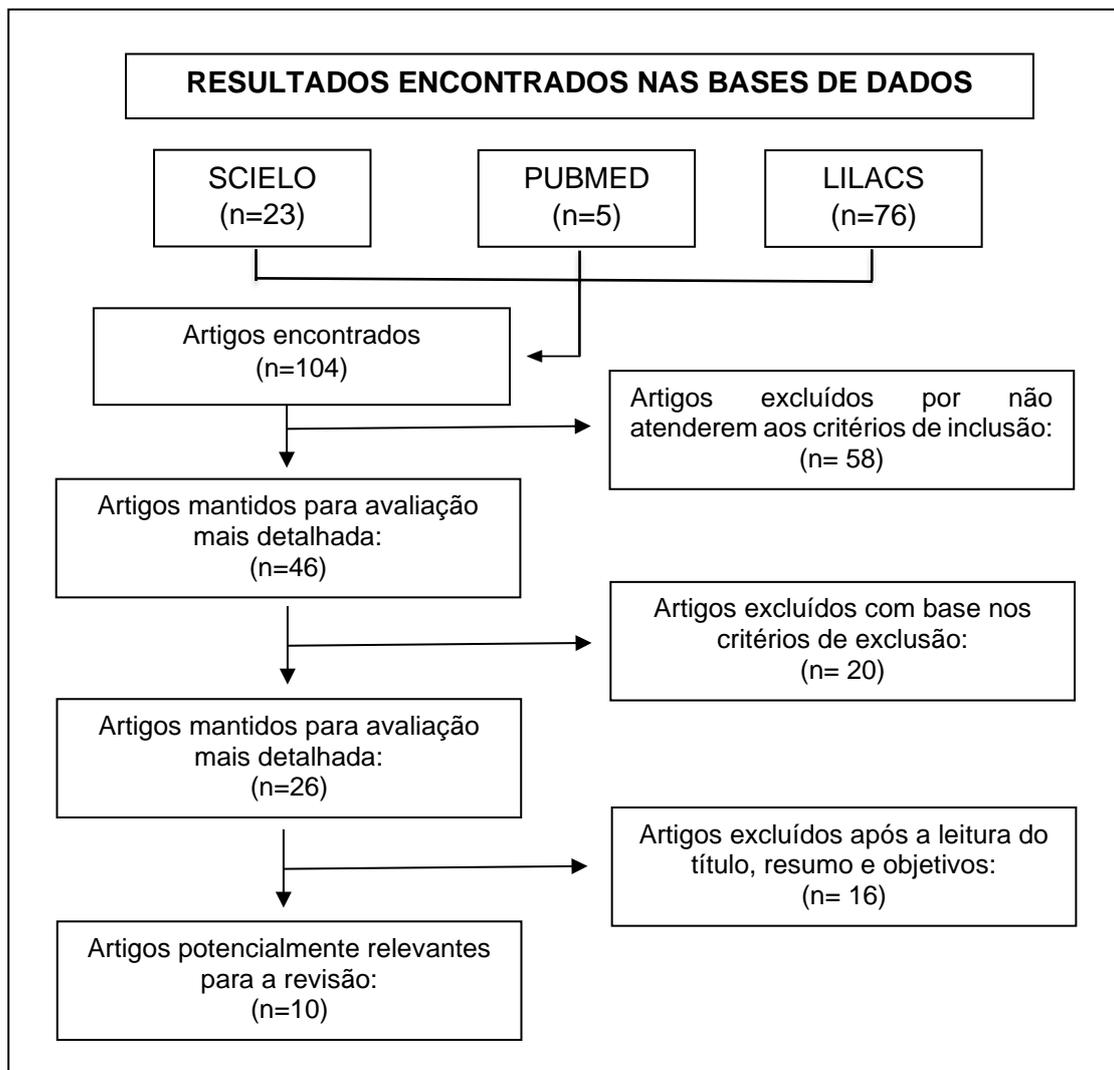
Fonte: A autora (2025)

A análise do Quadro 1 demonstra que a base de dados LILACS apresentou o maior número de resultados, especialmente nas combinações envolvendo os descritores “imagem corporal” e “Transtornos Alimentares”, indicando maior produção regional sobre o tema. A SCIELO também contribuiu significativamente, enquanto a PUBMED apresentou menor retorno, possivelmente devido aos filtros aplicados e à especificidade dos descritores. Observa-se, ainda, uma escassez de estudos que relacionem diretamente “redes sociais” e “Transtornos Alimentares”, o que evidencia uma lacuna importante na literatura científica que justifica a relevância da presente investigação.

Embora a análise inicial tenha revelado um número expressivo de resultados nas bases consultadas, é importante destacar que a quantidade final de estudos incluídos foi significativamente reduzida após a aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão definidos na metodologia. Após triagem por títulos, resumos, duplicidade, leitura integral e verificação da elegibilidade, apenas 10 artigos foram selecionados para compor a amostra da presente revisão.

O processo de exclusão, fundamentado em critérios como acesso ao texto completo, recorte temporal, idioma e pertinência ao tema, está detalhado no fluxograma a seguir (Figura 1), que ilustra cada etapa da seleção.

Figura 1 - Etapas do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa



Fonte: A autora (2025)

Assim, a Figura 1 sintetiza as etapas do processo de triagem dos estudos analisados, evidenciando o percurso metodológico adotado desde a busca inicial até a definição da amostra final. Após a aplicação dos critérios estabelecidos, observou-se uma redução progressiva no número de artigos elegíveis, resultando em um conjunto final de estudos considerados pertinentes para a investigação proposta.

## 6 RESULTADOS

Seguindo na apresentação dos resultados, o Quadro 2 apresenta os principais achados dos 10 artigos selecionados, incluindo informações como autores, ano de publicação, abordagem metodológica e principais resultados acerca da compreensão da relação entre redes sociais e TAs em adolescentes. Essa sistematização permite visualizar, de forma comparativa, as características centrais de cada estudo, facilitando a análise crítica e a construção da discussão subsequente.

Quadro 2: Caracterização dos estudos selecionados sobre redes sociais e transtornos alimentares em adolescente.

AUTOR(ES)/ANO	TÍTULO	METODOLOGIA	PRINCIPAIS ACHADOS
Conti; Bertolin & Peres, 2010.	A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer?	Estudo transversal com 121 adolescentes de escola particular do ABC Paulista. O estudo ouviu 121 adolescentes de uma escola do ABC Paulista por meio de entrevistas, organizando as falas em ideias principais e discursos representativos do grupo, com base na forma como os participantes enxergam o tema.	95% dos adolescentes perceberam relação entre mídia e corpo, com 64% avaliando essa influência como negativa. A cobrança pelo ideal físico foi o tema mais citado (25%), seguida pelo estímulo a doenças e humilhação (11%). Apenas 5% não reconheceram relação significativa. O estudo evidenciou que os padrões midiáticos afetam fortemente a autoimagem dos jovens, especialmente meninas, podendo fomentar comportamentos alimentares inadequados.
Passos, <i>et al.</i> , 2013.	Representações sociais do corpo: um estudo com adolescentes do Município do Rio de Janeiro, Brasil	Estudo qualitativo com adolescentes de 13 a 18 anos de escolas públicas e privadas do Rio de Janeiro. Foram realizados sete grupos focais, com técnica de evocação de palavras, seguidos por discussões gravadas e analisadas com o software EVOC e análise de conteúdo.	Os adolescentes percebem o corpo como um símbolo de prestígio e sucesso, sendo a estética corporal fortemente influenciada pelas redes sociais e associada à saúde e ao valor pessoal. As meninas são mais afetadas pelos padrões estéticos, o que leva à insatisfação com o corpo e ao risco de práticas alimentares inadequadas, como a restrição alimentar. A imagem corporal é moldada principalmente pela forma como os outros a veem, evidenciando a forte influência social e midiática.
Fortes, <i>et al.</i> , 2015.a	Associação da internalização dos padrões corporais, sintomas depressivos e comportamento alimentar restritivo em jovens do sexo masculino	Estudo transversal, realizado com 383 adolescentes do sexo masculino, entre 12 e 17 anos, de escolas públicas e privadas de Juiz de Fora/MG. Utilizou instrumentos validados para avaliar internalização de padrões da mídia, sintomas depressivos, insatisfação corporal e comportamento alimentar restritivo (EAT-26), dados corporais também foram coletados (peso, altura e dobras cutâneas)	A internalização dos padrões corporais da mídia foi o principal fator associado ao comportamento alimentar restritivo entre os adolescentes. Aqueles que desejavam se parecer com celebridades tinham maior tendência a restringir a alimentação. Também houve associação entre insatisfação corporal, idade e esse comportamento, sendo que os adolescentes mais velhos mostraram maior preocupação com a aparência. Já o desejo por um corpo atlético e os sintomas depressivos não apresentaram relação significativa.
Fortes, <i>et al.</i> , 2015.b	Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares?	Estudo transversal com 471 adolescentes do sexo feminino (12 a 16 anos) em Juiz de Fora/MG utilizou o EAT-26 e outros instrumentos validados para avaliar comportamentos alimentares e fatores associados, como autoestima, insatisfação corporal e ideal de magreza.	A insatisfação corporal e a internalização do ideal de magreza estão associadas às três dimensões do EAT-26 (Dieta, Bulimia e Autocontrole Oral), enquanto a autoestima teve influência mais limitada. Adolescentes insatisfeitas com o corpo apresentaram maior risco de comportamentos alimentares. Existe uma forte influência sociocultural, frequentemente veiculada pelas redes sociais, na formação desses padrões, reforçando a necessidade de ações preventivas que promovam saúde e uma imagem corporal mais positiva.

Fortes, <i>et al.</i> 2016.a	Modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino	Estudo prospectivo com 1.358 adolescentes do sexo feminino (12 a 15 anos), de escolas públicas e privadas em quatro cidades brasileiras, foi realizado em duas etapas. Na primeira, aplicaram-se questionários sobre imagem corporal, autoestima, perfeccionismo, humor e influência da mídia, além de medidas corporais. Seis meses depois, aplicou-se o EAT-26 para avaliar comportamentos alimentares de risco.	A exposição a padrões estéticos idealizados pela mídia, como a magreza, influencia diretamente o surgimento de comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino. A insatisfação corporal atuou como fator mediador entre mídia, autoestima, humor e indicadores corporais (IMC e percentual de gordura), mostrando que conteúdos internalizados afetam negativamente a percepção da imagem corporal e os hábitos alimentares.
Fortes, <i>et al.</i> , 2016b	Relação entre o estado de humor e os comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares em adolescentes	Estudo transversal com 397 adolescentes do sexo feminino (12 a 17 anos) de Juiz de Fora/MG aplicou questionários para avaliar comportamentos alimentares, estado de humor e insatisfação corporal, destacando-se o EAT-26 para identificar comportamentos alimentares de risco. Dados de percentual de gordura também foram coletados.	O estudo identificou que 23,3% das adolescentes apresentaram comportamentos alimentares de risco, 40,6% tinham humor negativo e 33,9% demonstraram insatisfação corporal. Os comportamentos mais comuns foram restrição alimentar, preocupação com a aparência, compulsão seguida de purgação e dificuldade de autocontrole. Adolescentes com humor negativo tiveram 46% mais chance de desenvolver esses comportamentos, indicando que fatores emocionais, intensificados pelas redes sociais e pela exposição a padrões corporais irreais, aumentam a vulnerabilidade aos transtornos alimentares.
Fortes, <i>et al.</i> , 2016.c	Comportamento de risco para transtorno alimentar, insatisfação corporal, perfeccionismo e estado de humor em adolescentes do sexo feminino	O estudo transversal foi realizado com 371 adolescentes do sexo feminino, entre 12 e 16 anos, de escolas públicas e privadas de Juiz de Fora/MG. Foram aplicados questionários validados sobre atitudes alimentares (EAT-26), insatisfação corporal, perfeccionismo e estado de humor, além da coleta do IMC.	A insatisfação corporal foi o principal fator associado ao comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino, seguida pelo perfeccionismo e pelo estado de humor. A forma como as adolescentes percebem seus corpos tem grande influência sobre seus hábitos alimentares. As redes sociais intensificam esse quadro ao estimular comparações, reforçar padrões de beleza irreais e afetar negativamente o humor e a autoestima, favorecendo comportamentos alimentares inadequados.
Lira <i>et al.</i> , 2017.	Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras	Estudo transversal com 212 adolescentes do sexo feminino, realizado em escolas públicas e uma ONG de São Paulo. Foram aplicados questionários sobre o uso de redes sociais, Escala de Silhuetas e sobre a influência da mídia.	O uso frequente de redes sociais, principalmente Facebook e Instagram, foi associado à insatisfação corporal e à internalização de padrões de magreza. O uso excessivo do Facebook aumentou em até 7,66 vezes o risco de insatisfação corporal, e o Instagram, em até 4,11 vezes, quando acessados mais de 10 vezes ao dia.
Lima, <i>et al.</i> , 2022.	Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes.	Estudo descritivo, transversal e quantitativo com 97 adolescentes de 13 a 15 anos, do 8º ano em Sangão/SC,	O estudo evidenciou forte influência da mídia nos hábitos alimentares dos adolescentes: 67% seguem dietas detox, 59,8% praticam jejum intermitente, e 78,5% acreditam que cortar carboidratos emagrece.

		utilizou formulários online para investigar hábitos alimentares com o EAT-26, uso de mídias sociais e percepção corporal.	Além disso, 77,3% são influenciados pela mídia nas compras alimentares, e mais da metade já se arrependeu. O uso excessivo de telas, inclusive durante refeições (70,1%), está associado a comportamentos alimentares inadequados, sugerindo uma relação indireta com o risco de transtornos alimentares.
Lara; Francatto & Avíncola, 2022.	Impacto das redes sociais sobre a insatisfação corporal em meninas adolescentes no ensino médio	Pesquisa exploratória com abordagem qualitativa e quantitativa, realizada com adolescentes do sexo feminino do Instituto Federal do Paraná, utilizou questionário eletrônico anônimo com 26 questões. As respostas foram analisadas por frequência percentual e, no caso das discursivas, por análise qualitativa indutiva com destaque para palavras recorrentes em nuvens de palavras.	59,2% das adolescentes se comparam com influenciadoras digitais e 57,7% com amigas, influenciadas por padrões estéticos reforçados nas redes sociais. Isso impacta emocionalmente: 39,4% relataram ansiedade e 23,9% tristeza ao consumir esses conteúdos. Além disso, 63,4% já pularam refeições para alcançar o “corpo perfeito” e 57,7% seguiram dietas indicadas por influenciadoras, com 7% fazendo isso frequentemente, comportamentos de risco para transtornos alimentares. Ainda, 84,6% estavam insatisfeitas com o próprio corpo, 62% não se consideravam dentro dos padrões sociais de beleza e 31% tinham diagnóstico prévio de depressão.

Fonte: A autora (2025)

Com base na sistematização dos estudos apresentados, o próximo capítulo será dedicado à análise crítica e interpretativa dos resultados encontrados. A discussão será conduzida à luz dos objetivos desta pesquisa e da literatura revisada, buscando aprofundar a compreensão sobre como as redes sociais impactam a percepção corporal e o comportamento alimentar de adolescentes, além de apontar caminhos para a prevenção e o enfrentamento dos Transtornos Alimentares nesse grupo populacional.

## 7 DISCUSSÃO

Os achados analisados mostram, de maneira bastante clara, que o uso frequente das redes sociais está ligado ao aumento de comportamentos alimentares de risco entre adolescentes. A constante exposição a conteúdos que exaltam padrões corporais idealizados acaba incentivando práticas como jejum, restrições alimentares severas e dietas sem orientação. Essas atitudes muitas vezes surgem como uma tentativa de se adequar a um corpo considerado ideal, amplamente promovido por influenciadores e reforçado por algoritmos que repetem incessantemente os mesmos padrões estéticos.

As meninas aparecem com mais frequência como o grupo mais impactado. Os estudos mostram que elas tendem a relacionar sua aparência com aceitação social, e essa relação muitas vezes as leva a se sentirem pressionadas a atender expectativas irreais. Fortes *et. al.* (2016a) destacam que a insatisfação corporal, alimentada por padrões midiáticos, tem sido um dos principais gatilhos para esses comportamentos. Outros autores, como Passos *et. al.* (2013) e Conti, Bertolin e Peres (2010), reforçam essa percepção ao apontar que as meninas são mais afetadas emocionalmente pela comparação constante com outras pessoas, amigas, influenciadoras, celebridades.

Além da questão de gênero, é importante lembrar que a adolescência, por si só, é um momento de vulnerabilidade. É um período em que o olhar do outro ganha força, em que o desejo de pertencer, de ser aceito, se torna quase uma necessidade. Nesse contexto, as redes sociais funcionam como vitrines de comparação, onde os corpos são julgados, curtidos, comentados. E isso pesa. A relação com o corpo deixa de ser espontânea para se tornar um exercício constante de vigilância e correção (Tavares, 2015).

Essa maior suscetibilidade feminina pode ser explicada por fatores socioculturais, já que desde a infância, meninas são mais expostas a idealizações de beleza e exigências estéticas rígidas. Essa pressão contínua contribui para a ideia de que o valor pessoal está atrelado à aparência, o que aumenta a busca por aceitação social e a comparação com modelos corporais inatingíveis (Mendes, 2024).

Ainda que em menor número, estudos com meninos também revelam impactos significativos. Fortes *et. al.* (2015a) demonstram que adolescentes do sexo masculino, especialmente os mais velhos, internalizam padrões corporais promovidos pela mídia e adotam comportamentos alimentares restritivos com o objetivo de se assemelhar a

celebridades. No entanto, diferentemente das meninas, nesse grupo os sintomas depressivos e o desejo por um corpo atlético não se associaram diretamente às práticas alimentares inadequadas, indicando possíveis diferenças nos caminhos que levam aos transtornos.

Além disso, é importante observar que, mesmo quando não verbalizam com frequência, muitos adolescentes do sexo masculino também se sentem pressionados a atender exigências corporais. A valorização de músculos definidos, força física e performance esportiva tem se tornado um padrão estético masculino amplamente difundido nas redes. Muitas vezes, esse padrão é mascarado por discursos de saúde e superação, o que torna mais difícil identificar comportamentos prejudiciais. Estratégias como dietas hiperproteicas, uso de suplementos sem orientação e treinos excessivos podem surgir como reflexos desse cenário, ainda que nem sempre sejam percebidos como preocupantes.

A dimensão emocional também desempenha papel central. Fortes *et al.* (2016b) e Lara, Francatto e Avíncola (2022) evidenciam que estados emocionais negativos, como tristeza e ansiedade, estão associados ao aumento da insatisfação corporal e à adoção de condutas alimentares desreguladas. Tais emoções, intensificadas pela comparação social nas redes, tendem a se manifestar no corpo como forma de lidar com inseguranças e desconfortos, especialmente na fase da adolescência, marcada por transformações físicas e busca por identidade.

Quando se trata da maneira como os adolescentes lidam com suas emoções, o corpo muitas vezes acaba sendo o reflexo de questões internas que não conseguem ser verbalizadas. Para muitos, controlar o que comem é uma forma de tentar controlar o que sentem, como se restringir a alimentação trouxesse algum alívio para o caos emocional. Esse tipo de estratégia pode surgir de forma silenciosa, como uma tentativa de se sentir mais aceito, mais adequado ou simplesmente menos vulnerável.

Nesse contexto, destaca-se o papel das redes sociais como fator de risco para a insatisfação corporal. Lira *et al.* (2017) associam o uso frequente de plataformas como Facebook e Instagram à intensificação desse desconforto. Lara, Francatto e Avíncola (2022) observam que a comparação com influenciadoras digitais e amigas contribui para o desejo de aderir a padrões estéticos irreais. Lima *et al.* (2022), por sua vez, mostram que esses ambientes digitais influenciam diretamente escolhas alimentares, promovendo hábitos restritivos e prejudiciais.

Diversos estudos analisados utilizaram o Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) que é utilizado para identificar a presença de risco de transtorno alimentar com base em atitudes, sentimentos e comportamentos relacionados à alimentação. São 26 perguntas de autorrelato que avaliam o comportamento alimentar geral e cinco perguntas adicionais que avaliam comportamentos de risco. Sua aplicação recorrente contribui para a padronização dos dados e fortalecimento das evidências.

Embora os estudos não apresentem contradições, há variações nos fatores associados aos comportamentos de risco, especialmente conforme o perfil da amostra. O estudo de Fortes *et al.* (2015a), por exemplo, ao focar adolescentes do sexo masculino, identificou padrões diferentes dos observados em meninas. Essas diferenças apontam para especificidades de gênero, mas todos os autores convergem quanto à influência das redes sociais na construção da imagem corporal e na alimentação dos adolescentes.

Contudo, algumas lacunas ainda permanecem. A maioria das pesquisas analisadas concentra-se em adolescentes do sexo feminino, com pouca representatividade de meninos e nenhuma inclusão de jovens LGBTQIA+, grupo potencialmente mais vulnerável à insatisfação corporal. Além disso, o predomínio de delineamentos transversais limita a compreensão de relações causais, e há escassez de estudos que incorporem recortes sociais mais amplos, como classe, raça e identidade de gênero.

Diante desse cenário, é essencial que as próximas pesquisas ampliem seus olhares e contemplem a diversidade dos adolescentes. A vivência corporal de cada jovem é atravessada por fatores sociais, afetivos e culturais que nem sempre são considerados nos estudos tradicionais. Ao reconhecer essas particularidades, torna-se possível construir estratégias de cuidado mais eficazes, que dialoguem com a realidade dos adolescentes e comecem a enfrentar, de fato, as raízes do sofrimento ligado à imagem corporal.

Dessa forma, futuras investigações devem priorizar amostras mais diversas, estudos longitudinais e abordagens que considerem a saúde emocional e alimentar em contextos mais abrangentes. A implementação de estratégias inclusivas e educativas voltadas para o ambiente digital também se mostra fundamental para a promoção do bem-estar entre adolescentes.

Por fim, promover saúde emocional e alimentar nesse contexto exige mais do que alertar para os riscos das redes sociais. É preciso criar espaços de escuta,

fortalecer a autoestima desde cedo e estimular uma relação mais amorosa e respeitosa com o próprio corpo. A escola, a família, os profissionais de saúde e os próprios ambientes digitais podem, e devem, fazer parte desse movimento.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos achados deste trabalho, conclui-se que o uso intensivo das redes sociais está correlacionado com um aumento significativo em comportamentos alimentares de risco, especialmente entre adolescentes do sexo feminino. Os estudos revisados consistentemente mostram que adolescentes expostos frequentemente a padrões estéticos idealizados nas redes sociais têm maior propensão à insatisfação corporal e à adoção de práticas alimentares inadequadas.

Os estudos indicam que existe uma relação direta e preocupante, na qual a exposição recorrente a conteúdos que promovem padrões estéticos irreais contribui significativamente para o desenvolvimento de condutas alimentares prejudiciais, como dietas restritivas, jejum prolongado e comportamentos compensatórios. Essa relação é mediada principalmente pela insatisfação corporal e pelo desejo de adequação a um padrão idealizado, frequentemente reforçado por influenciadores digitais e algoritmos de plataformas sociais.

## REFERÊNCIAS

- ANTONIASSI, S. G. *et al.* Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro. v. 29, e00022023, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.00022023>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **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: 04 jul. 2025.
- CAMPANA, N. T. C. Revolução tecnológica e transformações subjetivas: contribuições a partir da clínica com crianças e adolescentes. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 36, e220081, 2025.
- CARMO, C. C.; PEREIRA, P. M. L.; CÂNDIDO, A. P. C. Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 40, n. 3-4, p. 173–181, jul./dez. 2014.
- CARVALHO, A. M. *et al.* O impacto das redes sociais na nutrição e na sua relação com Transtornos Alimentares. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo. v. 10, n. 10, p. 5294–5297, out. 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i10.16390>.
- CHENG, T. W. *et al.* Associations between screen time and mental health in early adolescence: findings from the ABCD Study. **BMC Public Health**, Londres. [S. l.], v. 24, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>. Acesso em: 10 jul. 2025.
- CONTI, M. A.; BERTOLIN, M. N. T.; PERES, S.V.. A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer?. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro. v. 15, p. 2095-2103, 2010.
- COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos Transtornos Alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 161–177, jul./dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>.
- COSTA DE OLIVEIRA, J.; MELO, F. **Impacto da mídia na distorção da imagem corporal e no desenvolvimento de Transtornos Alimentares em adolescentes**. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, s.d. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás.
- DERENNE, J.; BERESIN, E.. Body image, media, and eating disorders—a 10-year update. **Academic Psychiatry**, New York. v. 42, n. 2, p. 129–134, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0832-z>.
- DONDZILO, L.; MAHALINGHAM, T.; CLARKE, P. JF. A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms. **Journal of**

**Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, Amsterdam. v. 82, p. 101923, 2024.

FORTES, L. S. *et al.* Associação da internalização dos padrões corporais, sintomas depressivos e comportamento alimentar restritivo em jovens do sexo masculino. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro. v. 20, n. 11, p. 3457-3466, 2015a.

FORTES, L. S. *et al.* Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares?. **Revista de Nutrição**, Campinas. v. 28, p. 253-264, 2015b.

FORTES, L. S. *et al.* Comportamento de risco para transtorno alimentar, insatisfação corporal, perfeccionismo e estado de humor em adolescentes do sexo feminino. **Revista de Nutrição**, Campinas. v. 28, p. 371-383, 2015c.

FORTES, L. S. *et al.* Modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro. v. 32, p. e000024115, 2016a.

FORTES, L. S. *et al.* Relação entre o estado de humor e os comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares em adolescentes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro. v. 65, n. 2, p. 155-160, 2016b.

HE, Z.; YANG, W. Impulsiveness as potential moderators of the relation between social media dependence and eating disorders risk. **BMC Psychology**, Londres. v. 10, n. 120, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00830-8>.

HILUY, J. *et al.* Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais: DSM-5 e CID-11. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro. v. 9, n. 3, p. 6-13, 2019.

LARA, C. C.; FRANCATTO, E. M.; AVÍNCOLA, A. S. Impacto das redes sociais sobre a insatisfação corporal em meninas adolescentes no ensino médio. **Redin-Revista Educacional Interdisciplinar**, Taquara. v. 11, n. 2, p. 32-47, 2022.

LIMA, M. *et al.* Mídias sociais e a mudança no comportamento alimentar de adolescentes. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 16, n. 103, p. 771-789, 2022.

LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, Rio de Janeiro. v. 66, p. 164-171, 2017.

LUDEWIG, A. M. *et al.* Prevalência de sintomas para Transtornos Alimentares em escolares de 11 a 15 anos da rede municipal de ensino da cidade de Nova Petrópolis, RS. **Revista AMRIGS**, Porto Alegre, v. 61, n. 1, p. 35–39, jan.–mar. 2017.

MEDLINEPLUS. Transtornos alimentares: Também chamado de: Anorexia nervosa, compulsão alimentar, bulimia. **Biblioteca Nacional de Medicina**, 2024. Disponível em: <https://medlineplus.gov/eatingdisorders.html>. Acesso em: 03 ago. 2025.

MEGIANI, I. N. *et al.* A adolescência e a intrínseca relação com Transtornos Alimentares. **ULAKES Journal of Medicine**, São José do Rio Preto, v. 2, n. 2, p. 72–80, 2022. DOI: 10.56084/ulakesjmed.v2i2.506.

MENDES, I. T. **As influências das redes sociais na construção de padrões estéticos acerca do corpo feminino**. 2024. 45 f. Monografia (Licenciatura) - Universidade Estadual de Goiás (UEG). Goiânia, 2024.

MIRANDA, C. W. M. *et al.* Transtornos Alimentares em adolescentes: uma revisão de literatura. **Multivix**, Serra. v. 1, n. 1, 2021.

MOREIRA, N. R. *et al.* Influência das mídias sociais na imagem corporal de mulheres jovens. **Revista Saúde em Foco**, São Paulo, n. 14, p. 571–580, 2022. Disponível em: <https://revistaft.com.br/insatisfacao-corporal-em-adolescentes-e-a-relacao-com-as-midias-sociais-digitais/>. Acesso em: 10 jul. 2025.

MORGAN, C. M.; VECCHIATTI, I. R.; NEGRÃO, A. B.. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo. v. 24, p. 18-23, 2002.

NAWAZ, F. A. *et al.* Social media use among adolescents with eating disorders: a double-edged sword. **Frontiers in psychiatry**, Lausanne. v. 15, p. 1300182, 2024.

NEOPHYTOU, L.; MANWELL, L. A.; KUBACKA, K. Screen use and mental health symptoms in children and adolescents: a meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, Chicago. [S. l.], 2021. Manuscrito aceito. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9059210/>. Acesso em: 10 jul. 2025.

PASSOS, M. D. dos *et al.* Representações sociais do corpo: um estudo com adolescentes do Município do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro. v. 29, p. 2383-2393, 2013.

PEREIRA, E. G. *et al.* A influência das redes sociais na percepção da imagem corporal feminina. **Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas**, Paraná. [S. l.], v. 8, n. 1, p. 1–20, 2023. Disponível em: [arquivo PDF fornecido]. Acesso em: 10 jul. 2025.

SANTAROSSA, S.; WOODRUFF, S. J. #SocialMedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. **Social Media + Society**, Londres. v. 3, n. 2, p. 1–10, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1177/2056305117704407>.

SOUSA, M. N. A. de ; BEZERRA, A. L. D.; DO EGYPTO, I. A. S. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatorio de la economía latino americana**, São Luís. v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023.

TAVARES, I. C. L. **A construção das imagens de si por adolescentes em redes sociais**. 2015. 165f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, 2015.

TWENGE, J. M.; C., W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study. **Preventive Medicine Reports**, New York. [S. l.], v. 12, p. 271–283, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>. Acesso em: 10 jul. 2025.

ZHANG, S. *et al.* Associations between screen time and mental health in early adolescence: findings from the ABCD Study. **BMC Public Health**, Londres. [S. l.], v. 24, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>. Acesso em: 10 jul. 2025.