

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
FACULDADE DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**



**PROPAGAÇÃO DO CORPO IDEAL NAS MÍDIAS SOCIAIS E SUA INFLUÊNCIA
NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO
NARRATIVA DA LITERATURA**

**GIOVANNA GABRIELLY BARBOSA ROCHA
ALBERTO HENRIQUE PALMEIRA SANTOS**

**MACEIÓ - AL
2024**

**GIOVANNA GABRIELLY BARBOSA ROCHA
ALBERTO HENRIQUE PALMEIRA SANTOS**

**PROPAGAÇÃO DO CORPO IDEAL NAS MÍDIAS SOCIAIS E SUA INFLUÊNCIA
NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO
NARRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Nutrição da
Universidade Federal de Alagoas como
requisito à obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição.

Orientadora: **Profª Drª. Maria Izabel Siqueira de Andrade**
Faculdade de Nutrição
Universidade Federal de Alagoas

**MACEIÓ - AL
2024**

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico
Bibliotecária: Gislaine da Silva Santos – CRB-4 – 1127

R672p Rocha, Giovanna Gabrielly Barbosa.
Propagação do corpo ideal nas mídias sociais e sua influência no comportamento alimentar de adolescentes: uma revisão narrativa da literatura / Giovanna Gabrielly Barbosa Rocha, Alberto Henrique Palmeira Santos. – 2024. 33 f. : il.

Orientadora: Maria Izabel Siqueira de Andrade.
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição) – Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição, Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 29- 33.

1. Alimentação. 2. Imagem corporal - Adolescentes. 3. Imagem corporal- Mídia social. 4. Comportamento alimentar - Adolescentes. I. Santos, Alberto Henrique Palmeira. II .Título.

CDU: 612.39-053.6



**Universidade Federal de Alagoas
Faculdade de Nutrição
Curso de Graduação em Nutrição**

FOLHA DE APROVAÇÃO

**GIOVANNA GABRIELLY BARBOSA ROCHA
ALBERTO HENRIQUE PALMEIRA SANTOS**

**PROPAGAÇÃO DO CORPO IDEAL NAS MÍDIAS SOCIAIS E SUA INFLUÊNCIA
NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO
NARRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas como requisito à obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em 27 de março de 2024.

Banca examinadora

Documento assinado digitalmente
 **MARIA IZABEL SIQUEIRA DE ANDRADE**
Data: 18/07/2024 10:35:56-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª Drª. Maria Izabel Siqueira de Andrade

Documento assinado digitalmente
 **MYRTIS KATILLE DE ASSUNCAO BEZERRA**
Data: 18/07/2024 10:19:08-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª Drª. Myrtis Katille de Assunção Bezerra

Documento assinado digitalmente
 **MARILENE BRANDAO TENORIO FRAGOSO**
Data: 18/07/2024 10:04:32-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª Drª. Marilene Brandão Tenório Fragoso

RESUMO

ROCHA, G. G. B.; SANTOS, A. H. P. **Propagação do corpo ideal nas mídias sociais e sua influência no comportamento alimentar de adolescentes: uma revisão narrativa da literatura.** 2024. 23 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Graduação em Nutrição) - Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2024.

A adolescência marca uma fase de autonomia nas escolhas alimentares, mas também está associada a comportamentos alimentares inadequados. A influência da mídia na promoção de padrões de beleza inatingíveis é destacada como um fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e de imagem entre os adolescentes, principalmente do sexo feminino. A visão distorcida do "corpo perfeito" e a adoção de práticas alimentares padronizadas pela mídia contribuem para comportamentos alimentares desordenados. Com o objetivo de verificar a influência da propagação do "corpo ideal" nas mídias sociais sobre o comportamento alimentar de adolescentes, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, possibilitando uma análise detalhada das diferentes perspectivas e pesquisas disponíveis, fornecendo uma base sólida para nossa análise. Em conclusão, a influência das mídias sociais na percepção da autoimagem corporal dos adolescentes é evidente, com potencial impacto negativo nos comportamentos alimentares. Estratégias de intervenção e educação são essenciais para promover uma relação saudável com o corpo e a alimentação.

Palavras-Chave: Mídias sociais. Comportamento alimentar. Imagem corporal. Adolescentes.

ABSTRACT

ROCHA, G. G. B.; SANTOS, A. H. P. **Ideal body propagation on social media and its influence on the eating behavior of adolescents: a narrative literature review.** 2024. 23 p. Undergraduate thesis (Nutrition Degree Course) - Nutrition College, Federal University of Alagoas, Maceió, 2024.

Adolescence marks a phase of autonomy in dietary choices, but it is also associated with inappropriate eating behaviors. The influence of the media in promoting unattainable beauty standards is highlighted as a risk factor for the development of eating and body image disorders among adolescents, particularly females. The distorted view of the "perfect body" and the adoption of media-standardized eating practices contribute to disordered eating behaviors. In order to assess the influence of the spread of the "ideal body" on social media on adolescent eating behavior, a narrative literature review was conducted, allowing for a detailed analysis of different perspectives and available research, providing a solid foundation for our analysis. In conclusion, the influence of social media on adolescents' perception of body image is evident, with potential negative impact on eating behaviors. Intervention and education strategies are essential to promote a healthy relationship with body and food.

Keywords: Social media. Eating behavior. Body image. Adolescents.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
1.1 Problematização.....	6
1.2 Problema.....	8
1.3 Hipótese.....	8
1.4 Justificativa.....	8
1.5 Objetivos.....	9
1.5.1 Objetivo geral.....	9
1.5.2 Objetivos específicos.....	9
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	10
2.1 Adolescência: conceito, fisiologia e modificações sociais e corporais.....	10
2.2 Tempo de tela de adolescentes e uso de redes sociais.....	12
2.3 Percepção da autoimagem corporal na adolescência.....	13
2.4 Comportamento alimentar de adolescentes.....	15
2.5 Mídias sociais: influência no desenvolvimento de distúrbios alimentares e transtornos de imagem corporal.....	17
2.6 Efeitos do tempo de tela e das redes sociais no comportamento alimentar.....	21
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
REFERÊNCIAS.....	29

1. INTRODUÇÃO

1.1 Problematização

Na sociedade contemporânea do Ocidente, a adolescência transcende a ideia de ser apenas uma fase preparatória para a vida adulta, sendo reconhecida como um estágio distinto no ciclo de vida (SCHOEN-FERREIRA; AZNAR-FARIAS; SILVARES, 2010). A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece a adolescência entre os 10 e 19 anos (WHO, 1986), enquanto o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) no Brasil define essa fase dos 12 aos 18 anos incompletos (BRASIL, 1990).

Neste período, as escolhas relacionadas à alimentação tornam-se mais independentes e autônomas. Contudo, essa maior autonomia nas decisões alimentares sugere uma relação com o aumento de comportamentos alimentares inapropriados, divergindo do desejável (BITTAR; SOARES, 2020). É importante compreender que o comportamento alimentar está intrinsecamente ligado aos aspectos psicológicos envolvidos na alimentação, enquanto os hábitos alimentares são definidos pelos padrões de consumo ou ingestão alimentar (KLOTZ-SILVA et al., 2016).

A influência da mídia na adoção de novos hábitos alimentares contribui para ludibriar a mente dos adolescentes, sobretudo do sexo feminino, que tendem a imitar um estereótipo que é projetado por esses canais de informação, na esperança de alcançar ou se aproximar do corpo meticulosamente esculpido e idealizado. Desse modo, a mídia pode ser fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e de imagem nesses jovens (JUNIOR; SILVA, 2014).

A internalização desse ideal de beleza apresentado na mídia parece desempenhar um papel intermediário entre a pressão sociocultural e o surgimento de Transtornos Alimentares (TAs) (UCHÔA et al., 2019), que são definidos por mudanças significativas no comportamento alimentar e uma grande insatisfação com a imagem corporal. Entre os sintomas característicos estão dietas rigorosas, aversões alimentares, padrões irregulares de ingestão, compulsões e comportamentos compensatórios, como purgação (SOUZA et al., 2014).

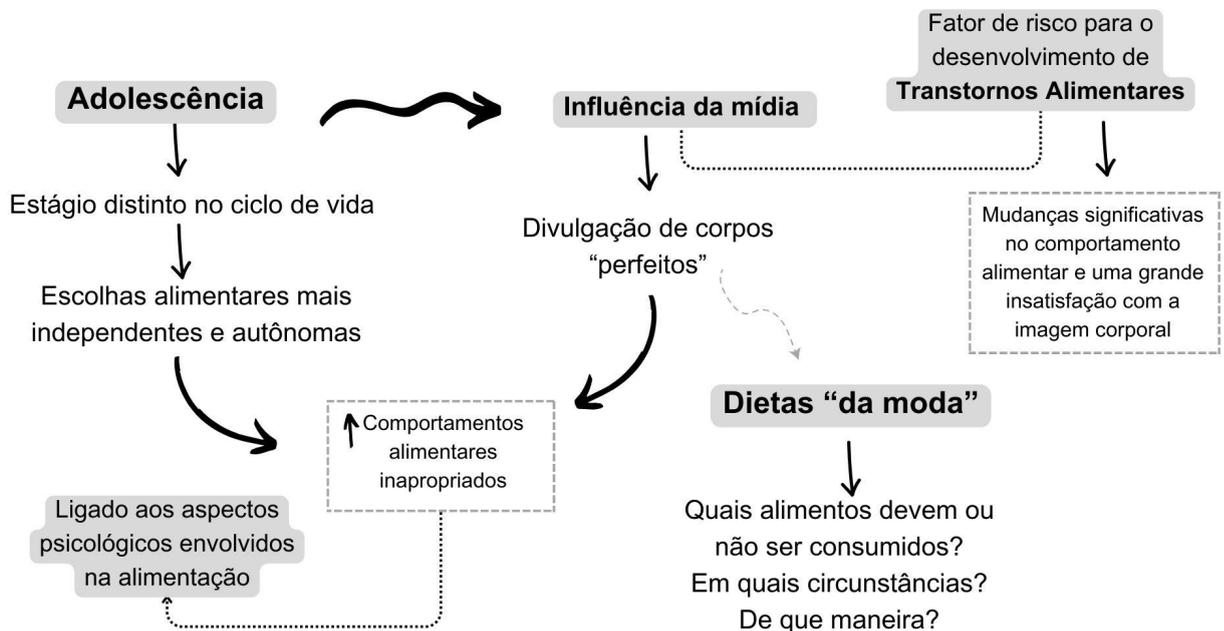
Estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo enfrentam algum tipo de transtorno alimentar, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar, segundo

a Associação Brasileira de Psiquiatria. Entre os jovens, a anorexia nervosa e a bulimia são mais comuns, afetando especialmente o sexo feminino. A anorexia tende a ser mais prevalente entre os adolescentes de 12 a 17 anos, enquanto a bulimia é mais comum no início da vida adulta (BRASIL, 2022).

Nesse contexto, uma variedade de práticas alimentares distorcidas são adotadas com o intuito de perpetuar o padrão de beleza promovido pela mídia. São estabelecidas regras sobre quais alimentos devem ou não ser consumidos, em quais circunstâncias e de que maneira devem ser ingeridos. Essas práticas subjetivas que propagam a chamada "dieta da moda" trazem consigo uma padronização de um corpo considerado ideal, muitas vezes negligenciando a particularidade de cada indivíduo. Essas orientações sobre alimentação frequentemente favorecem o desejo de alcançar esse "padrão estético" irreal que é estabelecido (SILVA-NOGUEIRA-BARBOSA; VIEIRA-DA-SILVA, 2016).

Em suma, as pesquisas abordadas elucidam que a adolescência traz autonomia nas escolhas alimentares, porém também expõe os jovens à influência da mídia e seus padrões inatingíveis de beleza. Isso pode levar a comportamentos alimentares inapropriados, prejudicando a saúde e a imagem corporal dos adolescentes. Desse modo, a conscientização é fundamental para promover uma relação saudável com a comida e a própria imagem, zelando pelo bem-estar físico e emocional desses jovens, impulsionando o interesse na realização desta revisão.

Figura 1. Esquema resumido da introdução.



Fonte: Elaborado pelos autores.

1.2 Problema

A propagação do “corpo ideal” nas mídias sociais influencia no comportamento alimentar de adolescentes?

1.3 Hipótese

A propagação do “corpo ideal” nas mídias sociais influencia negativamente no comportamento alimentar de adolescentes.

1.4 Justificativa

Tratando-se de um tema cada vez mais atual e ainda com poucos estudos na literatura, é importante destacar a relevância desta revisão narrativa, considerando a crescente preocupação com a saúde mental dos adolescentes e o aumento dos distúrbios alimentares e dos transtornos de imagem corporal, que tornam essa investigação crucial. Compreender as complexidades da relação entre as mídias

sociais, a busca pelo "corpo ideal" e o comportamento alimentar é fundamental. Isso permitirá desenvolver intervenções e estratégias para reduzir os impactos negativos desse fenômeno, contribuindo para a conscientização sobre a importância de promover uma abordagem mais saudável e realista em relação ao corpo e à alimentação.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo geral

Verificar a influência da propagação do “corpo ideal” nas mídias sociais sobre o comportamento alimentar de adolescentes.

1.5.2 Objetivos específicos

- Conceituar a adolescência com seus mecanismos fisiológicos e suas modificações sociais e corporais;
- Analisar as principais redes sociais utilizadas pelos adolescentes e o tempo de tela despendido em frente às telas;
- Avaliar as evidências concernentes à autoimagem corporal dos adolescentes;
- Caracterizar o comportamento alimentar de adolescentes com base nas pesquisas científicas;
- Revisar se a maior exposição às mídias sociais atua como fator de risco para distúrbios alimentares e transtornos de imagem corporal;
- Discutir sobre os efeitos da exposição às mídias sociais no comportamento alimentar.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Adolescência: conceito, fisiologia e modificações sociais e corporais

Os adolescentes são tidos como um grupo de transição de faixa etária, ou seja, um período entre infância e vida adulta. Contudo, ao longo da história, houve muita variação no que diz respeito a essas passagens da vida, que nem sempre foram bem compreendidas (BITTAR; SOARES, 2020). Segundo Ariès (1981), até o século XVIII, na sociedade francesa, não havia uma distinção clara entre adolescência e infância. A dependência da família definia a infância, e sair dela significava superar essa dependência. A noção de adolescência evoluiu com as mudanças sociais e culturais, refletindo a capacidade humana de se transformar e ser transformado pelo ambiente ao redor. Essa evolução sugere que a compreensão da adolescência não pode ser fixa, mas sim moldada por contextos históricos e sociais em constante mudança (BARBOSA-SILVA; PEREIRA; RIBEIRO, 2021).

De acordo com Steinberg e Lerner (2004), nas primeiras décadas do século XX, a adolescência era uma fase frequentemente negligenciada pelos estudiosos, recebendo pouca atenção na tentativa de compreender suas complexidades. Até meados da década de 1950, os estudos sobre essa etapa do desenvolvimento eram limitados, deixando lacunas notáveis no entendimento. A adolescência permanecia em grande parte fora do foco, carente de uma análise mais aprofundada de seus aspectos psicológicos e sociais. Somente em períodos subsequentes, percebeu-se um aumento no interesse dos pesquisadores, marcando uma mudança gradual na abordagem científica.

A OMS define os limites cronológicos da adolescência entre os 10 e os 19 anos (WHO, 1986), enquanto no Brasil, o ECA (BRASIL, 1990) define como adolescência a faixa etária dos 12 aos 18 anos incompletos, mas, em casos e instâncias especificados na lei, o Estatuto é aplicável até a faixa etária dos 21 anos. Os países, em sua maioria, reconhecem a maioridade legal aos 18 anos, mas existem outros critérios que continuam flexíveis e confusos, com base nos costumes e culturas locais, considerando não apenas a idade cronológica, mas a diversidade e diferenças nos aspectos biológicos e psicossociais. (EISENSTEIN, 2005).

A puberdade é o marco fisiológico mais proeminente da adolescência. Durante essa fase, ocorrem mudanças significativas no corpo, como alterações

estruturais nos órgãos sexuais primários e o desenvolvimento de características sexuais secundárias. Nas meninas, ocorre a gonadarca, manifestada pelo aumento das mamas, útero e ovários devido ao aumento dos esteróides sexuais, principalmente estrogênios, outro marco importante é a menarca, a primeira menstruação, que geralmente acontece por volta dos 12 anos e 6 meses no Brasil. Nos meninos, observa-se o desenvolvimento da genitália, pênis e testículos, que ocorre em média aos 10 anos e 9 meses, também devido ao aumento dos esteróides sexuais, especialmente androgênios. Além disso, ambos os sexos experimentam a adrenarca, caracterizada pelo surgimento de pelos pubianos, axilares e faciais, atribuído ao aumento dos androgênios produzidos pelas glândulas supra-renais. Concomitantemente à maturação sexual, também ocorrem outras alterações biológicas, incluindo mudanças no tamanho, formato, dimensões e composição do corpo, como o aumento da massa gordurosa nas meninas e da massa muscular nos meninos. Ademais, há um aumento na taxa de crescimento, conhecido como estirão puberal. Essa série de modificações, que afetam várias funções orgânicas, é comumente denominada de processo de maturação corporal e ocorre em conjunto com as transformações comportamentais e psicossociais, marcando o período da adolescência (EISENSTEIN; COELHO, 2008).

A adolescência também é marcada por um período de vulnerabilidade física, psicológica e social, acarretando complexas mudanças no processo de desenvolvimento humano. Modificações físicas, endócrinas, emocionais, sociais e sexuais ocorrem em conjunto e dão origem a comportamentos e emoções antes não vivenciadas pelo adolescente, sua família, amigos e profissionais que com eles interagem. Por se tratar de um período suscetível, a vivência da transição para a adolescência requer atenção especial da família, dos profissionais de saúde e dos educadores. Eles desempenham um papel crucial em ajudar os adolescentes a lidar com situações e problemas que podem afetar sua saúde e bem-estar (DAVIM et al., 2009).

As mudanças físicas desencadeadas em conjunto às alterações de humor torna os adolescentes mais sensíveis às emoções e, por vezes, menos capazes de tomar decisões consideradas apropriadas para os adultos. Além disso, a adolescência é marcada por mudanças rápidas e muitas vezes estressantes nos relacionamentos com amigos, pressões escolares, dinâmicas familiares e preocupações de segurança. Quando os adolescentes enfrentam situações

estressantes, seus corpos reagem ativando hormônios e respostas específicas no sistema nervoso, permitindo que eles ajam de forma ágil e eficaz sob pressão. Essa resposta ao estresse acontece mais rapidamente em adolescentes do que em adultos, devido às diferenças no desenvolvimento cerebral. Desse modo, a formação da identidade, processo em que esses jovens frequentemente exploram várias ideias, amizades e atividades, proporcionam a eles conhecer mais sobre os outros e sobre si mesmos. No entanto, essa jornada muitas vezes não é equilibrada pela capacidade cognitiva de considerar plenamente as consequências de suas ações, o que pode levar a escolhas impulsivas ou menos ponderadas (UNITED STATES, 2018).

2.2 Tempo de tela de adolescentes e uso de redes sociais

O acesso à internet se facilita rapidamente entre os adolescentes, introduzindo um ambiente onde uma nova forma de comunicação floresceu, revolucionando as possibilidades de estabelecimento de conexões entre as pessoas. A Unicef (2013), em colaboração com o Instituto Brasileiro de Opinião e Estatística (Ibope), realizou uma pesquisa para avaliar a frequência de uso da internet por adolescentes entre 12 e 17 anos no Brasil, revelando que 64% da amostra afirmou utilizar a internet diariamente. No século XXI, marcado pela rápida evolução dos meios de comunicação, novas tecnologias como *smartphones* e *tablets* têm impulsionado a disseminação de informações (COPETTI; QUIROGA, 2018).

O Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA), realizado no Brasil, trouxe contribuições importantes sobre o tempo de tela entre os adolescentes. Os resultados desse estudo, que envolveu mais de 74 mil estudantes do ensino médio de todo o país, revelaram que mais de 70% dos adolescentes passam duas horas ou mais por dia em frente a telas, seja assistindo TV, utilizando computadores ou navegando em dispositivos móveis. Esse tempo prolongado de exposição a telas tem despertado preocupações devido aos potenciais impactos negativos na saúde física e mental dos jovens, como a redução da atividade física, distúrbios do sono, problemas de visão e até mesmo impactos no desenvolvimento socioemocional (OLIVEIRA et al., 2016).

Estudos mais recentes, como o conduzido por Al-Ansi e colaboradores (2023) com 1.612 adolescentes do Oriente Médio, indicam que 31% deles passam mais de

3 horas por dia nas redes sociais, com o *Facebook*, *WhatsApp* e *Instagram* sendo as plataformas mais populares, respectivamente. Já em outro cenário, uma pesquisa com adolescentes e pré-adolescentes também indicaram um tempo significativo que eles passavam *online*, sendo este mais de 5 horas durante uma semana comum, com o *Facebook*, *YouTube* e *WhatsApp* liderando as preferências. Além disso, os resultados revelaram que a maioria desses adolescentes eram ativos em mídias sociais, demonstrando o uso generalizado dessas plataformas na época da pesquisa (BRASIL, 2016).

Nos Estados Unidos, uma pesquisa do *Pew Research Center* em 2018 mostrou que o *Facebook* deixou de ser a rede social mais popular entre os adolescentes, dando lugar ao *YouTube*, *Instagram* e *Snapchat*, enquanto 95% dos adolescentes relataram possuir um *smartphone* e 45% afirmaram estar quase sempre conectados à internet (ANDERSON, 2018). Na Europa, um estudo abrangente com 7.351 adolescentes revelou que 36,2% deles utilizam a internet entre 1 e 5 horas por semana, enquanto 12,9% utilizam mais de 20 horas semanais, sendo que 75% da amostra fazem uso de redes sociais, como o *Facebook*, e 56% relataram que os pais não limitavam o tempo de acesso à internet (SECADES-VILLA et al., 2014). Com isso, os achados dos autores, revelam uma tendência global de aumento no tempo de tela entre adolescentes, impulsionada pela disseminação da tecnologia e do acesso à internet.

2.3 Percepção da autoimagem corporal na adolescência

A imagem corporal pode ser entendida como uma construção complexa que reflete como as pessoas percebem, sentem e agem em relação aos seus atributos físicos. Quando há distúrbios em qualquer um desses aspectos, isso é tido como preocupação com a imagem ou imagem corporal negativa (RAMOS et al., 2019). A adolescência é um período especialmente vulnerável para a percepção da imagem corporal, tendo em vista que esse grupo atravessa um período de mudanças sociais, psicológicas e fisiológicas (TOSELLI et al., 2022).

Um estudo utilizando dados do ERICA, teve como objetivo analisar a percepção do peso corporal acima do ideal em adolescentes de Recife/PE, bem como sua associação com o perfil antropométrico e estilo de vida. Com uma amostra de 2.480 participantes, predominantemente do sexo feminino e com idade média de

14,7 anos, constatou-se que cerca de metade dos adolescentes percebiam seu peso como acima do ideal. Após ajustes, foram identificadas associações entre essa percepção e variáveis como sexo feminino, idade entre 12 e 14 anos, maior escolaridade materna, IMC/I indicativo de eutrofia e excesso de peso, estágio pós-púbere, e hábitos alimentares como a realização ocasional de café da manhã e refeições com os pais. Esses achados ressaltam a complexidade da percepção da autoimagem corporal entre adolescentes e destacam a influência de fatores demográficos, antropométricos e do estilo de vida nesse processo (CARVALHO et al., 2021).

Toselli e colaboradores (2022) destacaram em seus estudos com 140 adolescentes italianos, a influência da atividade esportiva na satisfação com a imagem corporal, com adolescentes não praticantes de esportes, especialmente as mulheres, relatando maior insatisfação e aspirando a corpos mais magros. Além disso, a correlação positiva entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a insatisfação com a imagem corporal observada em ambos os sexos, enfatiza a importância de abordar não apenas questões psicológicas, mas também preocupações com a saúde física. Branco e colaboradores (2006) reforçaram essas conclusões ao analisar 1.009 adolescentes da cidade de São Paulo, enfatizando que a insatisfação com o corpo era mais comum entre adolescentes do sexo feminino com sobrepeso ou obesidade, apontando para a influência das normas culturais sobre a percepção da imagem corporal. Hoffmann-Müller e Amstad (1994) evidenciaram diferenças de gênero, com meninos mais satisfeitos com seus corpos e meninas mais propensas a temer o ganho de peso e a adotar estratégias para perder peso.

Desse modo, os resultados obtidos pelos autores, evidenciam a complexidade da percepção da imagem corporal na adolescência, com diferenças significativas entre os sexos e correlações importantes com o estado nutricional e a prática de atividades físicas.

Além disso, a pressão estética sobre as meninas começa desde a infância, quando são expostas a imagens de princesas e personagens mirins que apresentam um padrão estético específico, frequentemente associado à magreza e à cintura fina, como as princesas dos contos de fadas e as protagonistas de filmes e novelas. Essas representações idealizadas são internalizadas pelas meninas como um modelo de beleza a ser alcançado, influenciando sua percepção de si mesmas e de sua aparência. No entanto, com a chegada da adolescência, essa pressão estética

se intensifica ainda mais. Ícones de beleza adolescente, como musas *teens*, modelos, atrizes e influenciadoras digitais no *Instagram*, exibem corpos magros e definidos, muitas vezes distantes da realidade da maioria das adolescentes. Essa constante exposição a padrões de beleza inalcançáveis contribui para a construção de uma autoimagem negativa e para a perpetuação de problemas de autoestima e insatisfação corporal entre as jovens (SILVA, [s.d.]).

2.4 Comportamento alimentar de adolescentes

O comportamento alimentar inicia-se com o processo de tomada de decisão, disponibilidade, formas de preparo, utensílios, horários e divisão das refeições ao longo do dia, culminando no consumo dos alimentos. A diversidade geográfica e os costumes regionais, bem como o status social, o tamanho das porções e o ambiente das refeições contribuem para a variedade de atitudes em relação à comida (MATIAS; FIORE, 2010). Por outro lado, o hábito alimentar surge como a resposta individual ao alimento, caracterizado pela repetição dessa ação. Fica claro que o comportamento alimentar contribui para a formação do hábito alimentar. Dado que esses conceitos estão intrinsecamente ligados e complementados, entender suas definições e diferenças é fundamental para o sucesso em diversos tipos de tratamentos, intervenções e ações preventivas relacionadas a indivíduos (VAZ; BENNEMANN, 2014).

O temor de ganhar peso e o desejo constante de emagrecer podem levar a uma preocupação exagerada com a alimentação, levando a uma mudança no comportamento alimentar. As adolescentes que não estão satisfeitas com sua imagem corporal adotam com frequência estratégias para controlar o peso e comportamentos alimentares inadequados, aumentando o risco de desenvolver Transtornos Alimentares em comparação com aquelas que estão contentes com sua imagem corporal (ALVES et al., 2008).

Vale ressaltar que os comportamentos de risco para TAs são frequentemente avaliados por meio de questionários padronizados, como por exemplo, o Eating Attitudes Test (EAT), Eating Disorder Inventory (EDI), Eating Disorder Examination versão questionário (EDE-Q), entre outros. Esses questionários foram desenvolvidos para proporcionar uma estrutura consistente na avaliação dos TAs após a definição de critérios diagnósticos. Enquanto alguns desses instrumentos abrangem uma

variedade de TAs, outros são mais específicos para determinados transtornos (LEAL et al., 2013).

Imagem 1. Exemplo de questionário simplificado para triagem de adolescentes com comportamentos de risco para TAs (Adaptação do EDE).

QUESTIONÁRIO

NOME: _____ IDADE: _____ DATA: _____

Escola: _____ Série: _____ Id: _____

1 - Eu gostaria de perguntar sobre episódios de comer excessivamente que você possa ter tido recentemente. Quando falo comer excessivamente ou compulsão alimentar, estou querendo dizer: comer uma grande quantidade de comida de uma só vez e ao mesmo tempo sentir que o ato de comer ficou fora do seu controle naquele momento (isto quer dizer que você não poderia se controlar em relação ao ato de comer demais, ou não poderia parar de comer uma vez que tivesse começado).

Nos últimos 3 meses, quantas vezes você comeu da forma como está descrito acima?

- nenhuma vez
- menos que uma vez por semana
- uma vez por semana
- duas ou mais vezes por semana

2 - Esta pergunta é sobre vários métodos de controle de peso que algumas pessoas utilizam.

Nos últimos 3 meses, você usou alguns dos seguintes métodos?

Laxativos (são remédios que provocam diarreia) para eliminar o excesso de alimento ingerido.

- nenhuma vez
- menos que uma vez por semana
- uma vez por semana
- duas ou mais vezes por semana

Diuréticos (são remédios que fazem urinar muito) para eliminar o excesso de alimento ingerido.

- nenhuma vez
- menos que uma vez por semana
- uma vez por semana
- duas ou mais vezes por semana

Provocar vômitos para eliminar o excesso de alimento ingerido com a intenção de emagrecer ou de não ganhar peso?

- nenhuma vez
- menos que uma vez por semana
- uma vez por semana
- duas ou mais vezes por semana

Ficar sem comer ou comer muito pouca comida para perder peso ou para não engordar?

- nenhuma vez
- menos que uma vez por semana
- uma vez por semana
- duas ou mais vezes por semana

Fonte: FERREIRA; VEIGA, 2008.

Moses e colaboradores (1989), em um estudo envolvendo 326 adolescentes, revelaram que comportamentos compulsivos e vômitos eram semelhantes entre adolescentes de baixo peso, peso normal e sobrepeso, indicando que as preocupações relacionadas ao peso e os comportamentos alimentares inadequados são comuns independentemente do peso corporal real ou conhecimento nutricional.

Em outra pesquisa conduzida por Woźniak e colaboradores (2014) com 170 alunos do ensino médio, observou-se que apenas 29% faziam cinco refeições diárias, sendo as meninas as mais propensas a seguir esse padrão. Os resultados também indicaram que meninos tinham maior inclinação para *fast-food*, salgadinhos, doces e bebidas açucaradas, resultando em uma prevalência maior de excesso de peso, enquanto as meninas eram mais propensas à desnutrição e expressavam menor satisfação com sua forma corporal quando comparadas aos meninos.

Por sua vez, Pereira e colaboradores (2015) identificaram que a "Satisfação corporal/controlado de peso" é um fator-chave que molda o comportamento alimentar dos adolescentes, destacando a influência significativa da preocupação com a imagem corporal nesse grupo. No entanto, é importante ressaltar que, segundo esses autores, outros fatores, que vão desde questões pessoais até influências ambientais, sociais, sensoriais e emocionais, também desempenham um papel crucial na compreensão desses comportamentos alimentares complexos.

Os achados desses estudos destacam que os comportamentos alimentares e a percepção da imagem corporal são temas intrinsecamente ligados na adolescência, demonstrando que adolescentes, independentemente do seu peso ou conhecimento nutricional, muitas vezes enfrentam preocupações com a imagem corporal que influenciam suas escolhas alimentares. Além disso, as pesquisas apontam diferenças de gênero nas atitudes em relação à comida e à satisfação com o corpo, onde a busca pela satisfação pessoal com a imagem e o controle do peso emergem como fatores essenciais que moldam o comportamento alimentar dos adolescentes.

2.5 Mídias sociais: influência no desenvolvimento de distúrbios alimentares e transtornos de imagem corporal

Mídias sociais são plataformas digitais que viabilizam a interação e comunicação entre indivíduos e grupos no cenário contemporâneo. Embora ainda

não seja acessível a todos, nesses novos espaços possibilitados pelo surgimento da internet, sem muita censura, é possível ser compartilhado por qualquer pessoa, variados tipos de conteúdo, realizar interações pessoais, postar imagens e expressar opiniões. Além disso, essas comunidades muitas vezes reforçam determinados comportamentos, atuando como influências positivas ou negativas sobre as ações dos indivíduos (BITTENCOURT; ALMEIDA, 2013).

A evolução das tecnologias digitais provocou uma transformação das mídias tradicionais, como televisão, rádio e jornais, em um cenário diversificado que estimula o envolvimento social e a interação (REID CHASSIAKOS et al., 2016). As mídias sociais abrangem diversos meios, como e-mail, texto, blogs, fóruns de discussão, aplicativos de namoro, sites de conexão, jogos e redes sociais *online*. Os adolescentes desfrutam de um acesso sem precedentes ao conteúdo digital por meio de uma variedade de dispositivos, como *smartphones*, *tablets*, *laptops*, computadores de mesa e sistemas de jogos (GUPTA; JOGDAND; KUMAR, 2022). As características tecnológicas desses dispositivos permitem um acesso constante a plataformas da internet e redes sociais, como *YouTube*, *Facebook*, *Instagram*, entre outras (SINA et al., 2022).

As mídias, especialmente a televisão e a internet, têm exercido uma influência significativa na disseminação e idealização do corpo perfeito, enaltecendo corpos musculosos ou cada vez mais magros, o que favorece a insatisfação corporal e a busca pelo padrão de um corpo meticulosamente moldado. Elas estão constantemente definindo e refletindo lugares, cenários e conceitos que exercem influência sobre as pessoas, muitas vezes sugerindo imagens que nem sempre correspondem à imagem corporal que elas já têm de si mesmas (FROIS et al., 2011).

Nessa busca incessante da sociedade contemporânea por se adequar aos padrões definidos pela imposição de ideais de beleza, muitas pessoas encontram nas redes sociais, especialmente no *Instagram*, uma plataforma eficaz para compartilhar suas experiências, desafios, superações e até mesmo para oferecer orientações sobre exercícios e alimentação. No cenário dos perfis direcionados para o estilo de vida saudável, há um notável aumento no número de pessoas que se tornaram influenciadores efetivos, fornecendo *insights* sobre uma vida mais saudável, incluindo práticas alimentares, esportivas e de moda, entre outros aspectos. Esses perfis têm o potencial de ter um impacto positivo sobre seus

seguidores, mas também podem ter efeitos negativos, como o desencadeamento de distúrbios psicológicos e alimentares, principalmente em pessoas que se percebem fora do padrão de corpo "perfeito" imposto pela sociedade (ALMEIDA et al., 2018).

Conforme destacado por Copetti e Quiroga (2018), a mídia desempenha um papel significativo e influente na indução de transtornos alimentares. Esses transtornos, especialmente a anorexia nervosa, têm uma prevalência muito maior entre as mulheres, chegando a ser até 20 vezes mais comum em comparação com os homens. Essa situação representa uma preocupação significativa, sobretudo para os adolescentes, com uma taxa de ocorrência de 0,7%, e no Brasil, esses distúrbios afetam entre 0,5% e 1% da população em geral (LISBOA, 2013).

Adolescentes, especialmente do sexo feminino, historicamente são sujeitas a pressões em relação ao ideal de imagem corporal magra nos meios de comunicação tradicionais, e com o advento das redes sociais, esse problema se agravou (SAGRERA et al., 2022). Um estudo transversal realizado por Uchôa et al. (2019) com 1.011 adolescentes, evidenciou que as adolescentes são mais suscetíveis à influência das mídias sociais do que os adolescentes do sexo masculino, com uma proporção significativamente maior de meninas relatando níveis de insatisfação com a imagem corporal em comparação com os meninos. Além disso, foi constatada uma correlação positiva significativa entre o aumento da influência das mídias sociais e a intensificação da insatisfação corporal em adolescentes de ambos os sexos.

Em um estudo conduzido por Tiggemann e Miller (2010) com adolescentes australianas, a exposição diária de meninas a plataformas *online* por mais de 10 minutos resultou em um aumento do desejo de possuir um corpo magro, destacando a influência dessas plataformas na internalização de padrões de magreza, na comparação de aparências e na busca incessante por um corpo mais magro. Por outro lado, o estudo de Wilksch e colaboradores (2020) trouxe resultados preocupantes ao demonstrar que o uso frequente de redes sociais, especialmente o *Instagram*, estava associado a comportamentos de distúrbios alimentares, como exercícios físicos rigorosos e omissão de refeições, principalmente entre as adolescentes.

As conclusões obtidas por meio dessas análises indicam uma clara associação entre o uso de mídias sociais e o desenvolvimento de distúrbios alimentares e transtornos de imagem corporal, principalmente entre adolescentes do sexo feminino. A exposição frequente a plataformas *online*, especialmente aquelas

que enfatizam padrões de magreza e aparência idealizada, parece contribuir para o aumento do desejo de possuir um corpo mais magro e para o surgimento de comportamentos alimentares prejudiciais. Esses achados evidenciam a influência negativa das redes sociais na saúde mental e na percepção da imagem corporal, destacando a vulnerabilidade dos adolescentes, em especial as meninas, a essas influências negativas.

Além disso, uma matéria do VivaBem Uol, ao abordar os desafios lançados nas redes sociais, destaca que muitas vezes eles são organizados em grupos de *Whatsapp* ou redes sociais, propondo metas de emagrecimento e incentivando a troca de dicas e experiências entre os participantes. Apesar de alguns casos apresentarem resultados positivos, há também relatos de experiências negativas, como de uma participante que considera ter passado por um emagrecimento não saudável e prejudicial à sua saúde mental. Nesse contexto, nutricionistas e psicólogos alertam para os riscos desses desafios, destacando a importância de uma avaliação prévia dos participantes e a necessidade de um acompanhamento profissional durante o processo. Adicionalmente, ressaltam a importância de evitar a competição e comparações entre os participantes, promovendo uma abordagem mais saudável e individualizada em relação à alimentação e ao bem-estar (SANTOS, 2020).

Já uma publicação da revista Marie Claire, discute sobre a iniciativa do *Instagram* de restringir o alcance de posts que promovem produtos emagrecedores ou procedimentos estéticos para menores de 18 anos. Essa medida representa uma importante conquista no combate à pressão estética e aos potenciais danos à saúde mental causados pelas redes sociais, especialmente entre adolescentes. Também é ressaltado a crescente busca por procedimentos cirúrgicos e estéticos entre os brasileiros, com um foco alarmante no aumento dessas intervenções em adolescentes. Desse modo, a mudança nas políticas do *Instagram* é vista como um avanço significativo para proteger jovens da influência prejudicial dessas publicidades. As novas diretrizes visam criar um ambiente mais positivo e seguro na plataforma, refletindo o compromisso do *Instagram* em reduzir a pressão e proporcionar uma experiência mais saudável para todos os usuários, especialmente os mais jovens (GURGEL, 2019).

2.6 Efeitos do tempo de tela e das redes sociais no comportamento alimentar

No contexto atual, as mídias sociais e o tempo de tela desempenham um papel significativo na vida dos adolescentes. Um estudo recente realizado por De Sousa e colaboradores (2022) destacou que à medida que o tempo de tela aumenta, a proporção de adolescentes que não consomem verduras e legumes cresce, enquanto o consumo de bebidas açucaradas também se eleva. Isso sugere uma ligação direta entre o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e escolhas alimentares prejudiciais à saúde.

Outros estudos, como o de Delfino et al. (2018) e Tambalis et al. (2020), corroboram essas descobertas ao destacar associações entre o alto tempo de tela e o consumo de lanches não saudáveis, comportamentos sedentários e maior risco de obesidade. O aumento do tempo de tela também está relacionado à adoção de hábitos alimentares pouco saudáveis, como pular o café da manhã, consumir *fast-food* com frequência e ingerir doces regularmente.

Além disso, Pearson et al. (2017) observaram que o alto tempo de tela estava diretamente associado ao consumo de alimentos pouco saudáveis durante a visualização de TV e à disponibilidade desses alimentos em casa, o que sugere que a exposição constante a telas pode influenciar as escolhas alimentares.

Por outro lado, Esteves e colaboradores (2022) enfatizam como as dicas e dietas da moda compartilhadas pelos influenciadores podem afetar negativamente o comportamento alimentar das mulheres. Muitas delas relataram sentir culpa ao se alimentar, sentimentos de inferioridade em relação aos corpos dos influenciadores e modificações nos seus hábitos alimentares devido a essas influências.

Ademais, o estudo de Pilgrim e Bohnet-Joschko (2019) explorou como os influenciadores nas redes sociais moldam o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal dos adolescentes. Eles descobriram que esses influenciadores usam estratégias de comunicação direcionadas, enfatizando a busca pela perfeição corporal e a felicidade através do controle da dieta e do exercício. Isso pode levar os adolescentes a adotarem uma alimentação restritiva e até extrema, incluindo o uso de suplementos dietéticos, criando uma relação de dependência com esses influenciadores. Além disso, a publicidade de produtos da indústria alimentícia e de moda esportiva desempenha um papel central nessa influência prejudicial.

Portanto, esses resultados destacam que, conforme o tempo dedicado a dispositivos eletrônicos aumenta, observou-se uma associação com o consumo de alimentos não saudáveis, comportamentos sedentários e um maior risco de obesidade. Paralelamente, a presença de influenciadores nas redes sociais é destacada como um fator que pode impactar negativamente o comportamento alimentar, levando a sentimentos de culpa, inferioridade e alterações nos hábitos alimentares, sobretudo entre as mulheres, na busca de um “corpo perfeito”.

Nesse contexto, uma matéria publicada no Estadão aborda o fenômeno da ortorexia nervosa, um distúrbio alimentar caracterizado pelo comportamento obsessivo em relação à alimentação saudável, destacando como a *internet* pode potencializar esse problema. Principalmente entre os jovens, que são o público mais vulnerável aos distúrbios alimentares e também os que mais utilizam as redes sociais, a disseminação de informações nem sempre corretas pode aumentar os riscos de desenvolvimento da doença. Desse modo, também é explorado os padrões de comportamento associados à ortorexia, como a exclusão de grupos alimentares considerados “não saudáveis”, levando ao isolamento social e a possíveis consequências psicológicas, como depressão e comportamentos obsessivos. Além disso, destaca a influência da cultura da magreza e a responsabilidade das mídias sociais na propagação de padrões alimentares extremos, mesmo que inadvertidamente (EFRAIM, 2023).

Quadro 1. Descrição dos estudos incluídos nesta revisão narrativa da literatura.

Autor, ano	Tipo de estudo	Amostra	Principais resultados
Unicef, 2013	Quantitativo descritivo	Adolescentes entre 12 e 17 anos no Brasil.	64% da amostra afirmou utilizar a internet diariamente.
Oliveira et al., 2016	Transversal	74 mil estudantes do ensino médio no Brasil.	Mais de 70% dos adolescentes passam duas horas ou mais por dia em frente a telas.
Al-Ansi et al., 2023	Categorizado sob abordagem qualitativa.	1.612 adolescentes do Oriente Médio.	31% dos adolescentes passam mais de 3 horas por dia nas redes sociais, com o Facebook, WhatsApp e Instagram sendo as plataformas mais populares, respectivamente.
Brasil, 2016	Relatório de pesquisa.	Pré-adolescentes entre 8 a 12 anos e adolescentes entre 13 a 17 anos.	Adolescentes passam mais de 5 horas em frente às telas durante uma semana comum, com o Facebook, YouTube e WhatsApp liderando as preferências. A maioria desses adolescentes eram ativos em mídias sociais.
Anderson, 2018	Relatório de pesquisa.	Adolescentes norte-americanos com idades entre 13 e 17 anos.	O Facebook deixou de ser a rede social mais popular entre os adolescentes, dando lugar ao YouTube, Instagram e Snapchat, enquanto 95% dos adolescentes relataram possuir um smartphone e 45% afirmaram estar quase sempre conectados à internet.
Secades-Villa et al., 2014	Transversal	7.351 adolescentes da Europa	36,2% deles utilizam a internet entre 1 e 5 horas por semana, enquanto 12,9% utilizam mais de 20 horas semanais, sendo que 75% da amostra fazem uso de redes

			<p>sociais, como o Facebook, e 56% relataram que os pais não limitavam o tempo de acesso à internet.</p>
Carvalho et al., 2021	Transversal	2.480 adolescentes de Recife/PE, maioria do sexo feminino.	<p>Cerca de metade dos adolescentes percebiam seu peso como acima do ideal. Após ajustes, foram identificadas associações entre essa percepção e variáveis como sexo feminino, idade entre 12 e 14 anos, maior escolaridade materna, IMC/I indicativo de eutrofia e excesso de peso, estágio pós-púbere, e hábitos alimentares como a realização ocasional de café da manhã e refeições com os pais.</p>
Toselli et al., 2022	Transversal	140 adolescentes italianos.	<p>Influência da atividade esportiva na satisfação com a imagem corporal, com adolescentes não praticantes de esportes, especialmente as mulheres, relatando maior insatisfação e aspirando a corpos mais magros. Além disso, observou-se a correlação positiva entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a insatisfação com a imagem corporal, em ambos os sexos.</p>
Branco et al., 2006	Transversal	1.009 adolescentes da cidade de São Paulo.	<p>A insatisfação com o corpo era mais comum entre adolescentes do sexo feminino com sobrepeso ou obesidade.</p>
Hoffmann-Müller e Amstad, 1994	Observacional transversal	356 estudantes com idades entre 14 e 19 anos.	<p>Evidenciaram diferenças de gênero, com meninos mais satisfeitos com seus corpos e meninas mais propensas a temer o ganho de peso e a adotar estratégias para perder peso.</p>

Moses et al., 1989	Observacion al descriptivo transversal	326 adolescentes do ensino médio de classe média alta.	Revelaram que comportamentos compulsivos e vômitos eram semelhantes entre adolescentes de baixo peso, peso normal e sobrepeso.
Woźniak et al., 2014	Observacion al transversal	170 alunos de 15 anos do ensino médio de Varsóvia.	Apenas 29% faziam cinco refeições diárias, sendo as meninas as mais propensas a seguir esse padrão. Os resultados também indicaram que meninos tinham maior inclinação para fast-food, salgadinhos, doces e bebidas açucaradas, resultando em uma prevalência maior de excesso de peso, enquanto as meninas eram mais propensas à desnutrição e expressavam menor satisfação com sua forma corporal quando comparadas aos meninos.
Uchôa et al., 2019	Estudo descriptivo, observacion al e transversal	1.011 adolescentes da cidade de Fortaleza, Brasil.	Evidenciou que as adolescentes são mais suscetíveis à influência das mídias sociais do que os adolescentes do sexo masculino, com uma proporção significativamente maior de meninas relatando níveis de insatisfação com a imagem corporal em comparação com os meninos. Além disso, foi constatada uma correlação positiva significativa entre o aumento da influência das mídias sociais e a intensificação da insatisfação corporal em adolescentes de ambos os sexos.
Tiggemann e Miller, 2010	Observacion al descriptivo transversal	156 estudantes australianas com idade média de 14,9 anos.	A exposição diária de meninas a plataformas online por mais de 10 minutos resultou em um aumento do desejo de possuir um corpo magro.

Wilksch et al., 2020	Observacion al transversal	996 adolescentes australianos do 7º e 8º anos, com uma idade média de 13,08 anos.	Demonstrou que o uso frequente de redes sociais, especialmente o Instagram, estava associado a comportamentos de distúrbios alimentares, como exercícios físicos rigorosos e omissão de refeições, principalmente entre as adolescentes.
De Sousa et al., 2022	Descritivo, transversal, quantitativo	303 adolescentes entre 12 a 18 anos de uma escola pública de ensino médio do Distrito Federal.	Destacou que à medida que o tempo de tela aumenta, a proporção de adolescentes que não consomem verduras e legumes cresce, enquanto o consumo de bebidas açucaradas também se eleva.
Delfino et al., 2018	Observacion al e transversal	1011 adolescentes de 10 a 17 anos de escolas públicas e privadas.	O uso intensivo de dispositivos de tela mostrou-se relacionado ao consumo elevado de salgadinhos, frituras e doces, assim como ao sedentarismo entre adolescentes.
Tambalis et al., 2020	Observacion al e transversal	177.091 crianças de 8 a 17 anos.	Observou-se que quanto mais tempo os escolares passam em frente às telas, piores são seus hábitos alimentares e seu perfil de estilo de vida.
Pearson et al. 2017	Transversal	527 adolescentes de 11 a 12 anos (48% meninos) de quatro escolas secundárias na região de East Midlands, no Reino Unido.	Observaram que o alto tempo de tela estava diretamente associado ao consumo de alimentos pouco saudáveis durante a visualização de TV e à disponibilidade desses alimentos em casa.
Esteves et al., 2022	Observacion al, qualitativo	110 mulheres, com idades variando entre	Enfatizam como as dicas e dietas da moda compartilhadas pelos influenciadores

	de natureza descritiva	18 e 55 anos.	podem afetar negativamente o comportamento alimentar das mulheres. Muitas delas relataram sentir culpa ao se alimentar, sentimentos de inferioridade em relação aos corpos dos influenciadores e modificações nos seus hábitos alimentares devido a essas influências.
Pilgrim e Bohnet-Joschko, 2019	Transversal não experimental	1.000 postagens de influenciadores no Instagram.	Explorou como os influenciadores nas redes sociais moldam o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal dos adolescentes. Eles descobriram que esses influenciadores usam estratégias de comunicação direcionadas, enfatizando a busca pela perfeição corporal e a felicidade através do controle da dieta e do exercício.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A percepção da autoimagem corporal na adolescência é um ponto sensível, influenciado pelas mídias sociais. A idealização de corpos estereotipados, associada à pressão exercida por influenciadores, muitas vezes leva a comportamentos alimentares distorcidos, desencadeando preocupações com o peso e transtornos alimentares.

É necessário reconhecer a complexidade da interação entre o tempo de tela, as redes sociais e o comportamento alimentar. Os resultados dos estudos revisados evidenciam a importância de promover uma consciência crítica sobre os padrões estabelecidos pelas mídias sociais. Estratégias de intervenção e educação podem desempenhar um papel fundamental na mitigação dos impactos negativos desses fenômenos, enfatizando a importância de uma relação saudável com o corpo e a alimentação.

A compreensão desses aspectos pode direcionar ações preventivas e intervenções para promover uma imagem corporal positiva e hábitos alimentares saudáveis entre os adolescentes. Essas considerações reforçam a necessidade de abordagens multidisciplinares e o envolvimento de profissionais da saúde, educadores e familiares na orientação e apoio a esses jovens durante essa fase crucial de suas vidas.

Além disso, é importante ressaltar a necessidade de novos estudos que investiguem a associação do uso das redes sociais e a propagação do corpo ideal com comportamentos alimentares. Visto que trata-se de um tema cada vez mais relevante, mas os artigos existentes muitas vezes não abordam especificamente essa conexão, destacando a necessidade de uma exploração mais aprofundada e compreensão dessas dinâmicas.

REFERÊNCIAS

- AL-ANSI, A. M. et al. How do social media influencers change adolescents' behavior? An evidence from Middle East Countries. **Heliyon**, v. 9, n. 5, p. e15983, 29 abr. 2023.
- ALMEIDA, S. G. D. et al. A Influência de uma Rede Social nos Padrões de Alimentação de Usuários e Profissionais de Saúde Seguidores de Perfis Fitness. **Ensaio e Ciência: C. Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 22, n. 3, p. 194, 30 dez. 2018.
- ALVES, E. et al. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 503–512, mar. 2008.
- ANDERSON, M. **Teens, Social Media and Technology 2018**. Pew Research Center: Internet, Science & Tech, 31 maio 2018. Disponível em: <<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>>. Acesso em: 17 set. 2023
- BARBOSA-SILVA, Larissa Horácio; PEREIRA, Álvaro Itaúna Schalcher; RIBEIRO, Francisco Adelson Alves. Reflexões sobre os conceitos de adolescência e juventude: uma revisão integrativa. **Revista Prática Docente**, v. 6, n. 1, p. e026-e026, 2021.
- BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 291-308, 2020.
- BITTENCOURT, L. DE J.; ALMEIDA, R. A. Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida? **Psicologia & Sociedade**, v. 25, p. 220–229, 2013.
- BRANCO, Lucia Maria; HILÁRIO, Maria Odete Esteves; CINTRA, Isa de Pádua. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 33, p. 292-296, 2006.
- BRASIL, C. G. DA I. NO. **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no brasil: Tic kids online brasil 2015 = Survey on internet use by children in brazil: Ict kids online brazil 2015**. [s.l.] Comitê Gestor da Internet no Brasil - CGI.BR, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014. 156 p.
- 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>>

s-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>. Acesso em: 10 abr. 2024.

BRASIL. **Lei 8.069, de 13 de Julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente. Presidência da República, Brasília, 1990.

CARVALHO, Maria José Laurentina do Nascimento et al. Percepção do peso corporal acima do ideal, perfil antropométrico e estilo de vida em adolescentes de Recife, PE, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4823-4834, 2021.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161–177, dez. 2018.

DAVIM, R. M. B. et al. Adolescente/adolescência: revisão teórica sobre uma fase crítica da vida. **Rene, Fortaleza**, v. 10, n. 2, p.131-140, abr - jun. 2009.

DELFINO, L. D. et al. Screen time by different devices in adolescents: association with physical inactivity domains and eating habits. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 58, n. 3, p. 318–325, mar. 2018.

DE SOUSA, L. P.; FRANZOI, M. A. H.; DE MORAIS, R. D. C. M. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes / Influence of social media on the eating behavior of adolescents. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 43489–43502, 3 jun. 2022.

EFRAIM, A. **Internet pode potencializar a ortorexia nervosa; entenda**. **Estadão**, 19 ago. 2023. Disponível em: <<https://www.estadao.com.br/emails/bem-estar/internet-pode-potencializar-aortorexia-nervosa-entenda/>>. Acesso em: 10 abr. 2024.

EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 6-7, 2005.

EISENSTEIN, Evelyn; COELHO, Karla. Crescimento e desenvolvimento puberal. **Saúde do Adolescente**, 2008.

ESTEVES, N. O.; VERAS, R. DE S.; SANTOS, A. C. DE C. P. Redes Sociais: O impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e49111831313–e49111831313, 27 jun. 2022.

FALCATO, J.; GRAÇAS, P. A evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta”. **Rev Nutricias**. 24:12-15; 2015.

FERREIRA, Julia Elba de Souza; VEIGA, Gloria Valeria da. Confiabilidade (teste-reteste) de um questionário simplificado para triagem de adolescentes com comportamentos de risco para transtornos alimentares em estudos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 11, p. 393-401, 2008.

FROIS, E; MOREIRA, J; STENGEL, M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 16, n. 1, p. 71-77, 2011.

GUPTA, C.; JOGDAND, DR. S.; KUMAR, M. Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. **Cureus**, v. 14, n. 10, p. e30143, 2022.

GURGEL, A. **Instagram anuncia política para restringir conteúdos de emagrecimento**. (Globo, Ed.) **Marie Claire**, 20 set. 2019. Disponível em: <<https://revistamarieclaire.globo.com/Blogs/alexandra-gurgel/noticia/2019/09/instagram-anuncia-politica-para-restringir-conteudos-de-emagrecimento.html>>. Acesso em: 09 abr. 2024.

HOFFMANN-MÜLLER, B.; AMSTAD, H. [Body image, weight and eating behavior in adolescents]. **Praxis**, v. 83, n. 48, p. 1336–1342, 29 nov. 1994.

JUNIOR, E. S; SILVA, O. O. N. A influência da mídia com a autoimagem de adolescentes. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 19, 195, ago de 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd195/a-influencia-da-midia-com-a-autoimagem.htm>>.

KLOTZ-SILVA, Juliana; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1103-1123, 2016.

LEAL, Greisse Viero da Silva et al. O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes?. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 62, p. 62-75, 2013.

LISBOA, L. **Terapia Nutricional em pacientes com anorexia**. São Paulo: Prodiet, 2013. Disponível em: <https://prodiel.com.br/blog/terapia-nutricional-em-pacientes-com-anorexia/>. Acesso em: 22 set 2023.

MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Nutrire Rev Soc Bras Aliment Nutr**. 2010; 35(2):53-66.

MOSES, N.; BANILIVY, M. M.; LIFSHITZ, F. Fear of obesity among adolescent girls. **Pediatrics**, v. 83, n. 3, p. 393–398, mar. 1989.

OLIVEIRA, Juliana Souza et al. ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, 2016.

PEARSON, N. et al. Clustering and correlates of screen-time and eating behaviours among young adolescents. **BMC Public Health**, v. 17, p. 533, 31 maio 2017.

PEREIRA, Cláudia Madeira; DA SILVA, Adelina Lopes; DE SÁ, Maria Isabel. Fatores que influenciam os comportamentos alimentares: questionário das escolhas

alimentares dos adolescentes. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 16, n. 3, p. 421-438, 2015.

PILGRIM, K.; BOHNET-JOSCHKO, S. Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. **BMC Public Health**, v. 19, p. 1054, 6 ago. 2019.

RAMOS, P. et al. The Role of Body Image in Internalizing Mental Health Problems in Spanish Adolescents: An Analysis According to Sex, Age, and Socioeconomic Status. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 1952, 22 ago. 2019.

REID CHASSIAKOS, Y. (LINDA) et al. Children and Adolescents and Digital Media. **Pediatrics**, v. 138, n. 5, p. e20162593, 1 nov. 2016.

SAGRERA, C. E. et al. Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community. **Frontiers in Psychiatry**, v. 13, p. 1001336, 3 nov. 2022.

SANTOS, R. **Desafios de emagrecimento em grupo ajudam na motivação, mas escondem riscos. VivaBem Uol**, 11 set. 2020. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/09/11/desafios-de-emagrecimento-em-grupo-podem-esconder-riscos.htm>>. Acesso em: 09 abr. 2024.

SCHOEN-FERREIRA, Teresa Helena; AZNAR-FARIAS, Maria; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, p. 227-234, 2010.

SECADES-VILLA, R. et al. Tiempo de uso de Internet y efectos psicosociales adversos en adolescentes europeos. **Adicciones**, v. 26, n. 3, p. 247, 15 out. 2014.

SILVA, G. **OS RISCOS DA GERAÇÃO MALHAÇÃO. Pais em Apuros!**, [s.d.]. Disponível em: <<https://paisemapuros.com.br/mito-do-corpo-perfeito/>>. Acesso em: 09 abr. 2024.

SILVA-NOGUEIRA-BARBOSA, B. R.; VIEIRA-DA-SILVA, L. A mídia como instrumento modelador de corpos: Um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares || The Media as a Modifier Tool Bodies: A Study on Gender, Standards of Beauty and Eating Habits. **Razón y Palabra**, v. 20, n. 3_94, p. 665-679, 2016.

SINA, E. et al. Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. **Advances in Nutrition**, v. 13, n. 3, p. 913-937, 26 fev. 2022.

SOUZA, Aline Cavalcante de et al. Atitudes em relação ao corpo e à alimentação de pacientes com anorexia e bulimia nervosa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, p. 1-7, 2014.

STEINBERG, L.; LERNER, R. M. The Scientific Study of Adolescence: A Brief History. **The Journal of Early Adolescence**, v. 24, n. 1, p. 45-54, fev. 2004.

TAMBALIS, K. D. et al. Screen time and its effect on dietary habits and lifestyle among schoolchildren. **Central European Journal of Public Health**, v. 28, n. 4, p. 260–266, dez. 2020.

TIGGEMANN, M.; MILLER, J. The Internet and Adolescent Girls' Weight Satisfaction and Drive for Thinness. **Sex Roles**, v. 63, n. 1, p. 79–90, 1 jul. 2010.

TOSELLI, S. et al. Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 22, p. 15119, 16 nov. 2022.

UCHÔA, F.N.M.; UCHÔA, N.M.; DANIELE, T.M.D.C.; LUSTOSA, R.P. et al. Influence of the Mass Media and Body Dissatisfaction on the Risk in Adolescents of Developing Eating Disorders. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v. 16, n. 9, p. 1-14, 2019. Disponível em: 10.3390/ijerph16091508.

UNITED STATES. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Office of Population Affairs. Adolescent Development Explained. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, novembro de 2018.

VAZ, Diana; BENNEMANN, Rose. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, v. 20, n. 1, pp. 108–112, 2014.

WHO, World Health Organization. **Young People's Health – a Challenge for Society**. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. Technical Report Series 731. Geneva: WHO, 1986.

WILKSCH, S. M. et al. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. **The International Journal of Eating Disorders**, v. 53, n. 1, p. 96–106, jan. 2020.

WOŹNIAK, A.; ARTYCH, M.; WAWRZYNIAK, A. Nutritional behaviours and body self-perception in polish pupils attending middle-school. **Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny**, v. 65, n. 4, p. 331–336, 2014.