Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

REDES SOCIAIS, IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ADOLESCENTES E JOVENS

SOCIAL MEDIA, BODY IMAGE AND EATING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE

Isabella Vitória Violin Chalita, Jorge Luiz de Almeida Leal, Marina Souza de Santana Aguiar, Vyvian Cerceau Noetzel e Bruna Feichas Renó

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Nutrição.
E-mail para contato: isabellaachalita@gmail.com

RESUMO – As redes sociais ampliaram a exposição de adolescentes e jovens a padrões de beleza, conteúdos sobre alimentação e representações corporais. Este estudo teve como objetivo analisar a influência das redes sociais sobre a imagem corporal e o comportamento alimentar, considerando a comparação social, a pressão estética e possíveis relações com a saúde mental. Foi realizada uma revisão integrativa, descritiva e qualitativa, com busca de artigos nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO e PubMed Central, em português ou inglês. Os estudos analisados apontaram associações entre conteúdos centrados na aparência e insatisfação corporal, além de relações com dietas restritivas, comportamentos alimentares disfuncionais e escolhas alimentares. Os resultados também indicaram que os efeitos variam conforme o conteúdo acessado e fatores individuais e sociais. Conclui-se que a educação alimentar e nutricional e o letramento midiático podem contribuir para uma relação crítica com conteúdos digitais.

Palavras-chave: redes sociais; imagem corporal; comportamento alimentar; adolescentes; jovens.

ABSTRACT – Social media have increased adolescents' and young adults' exposure to beauty standards, food-related content, and body representations. This study aimed to analyze the influence of social media on body image and eating behavior, considering social comparison, appearance pressure, and possible links with mental health. An integrative, descriptive, qualitative literature review was conducted using articles from PubMed/MEDLINE, SciELO, and PubMed Central, published in Portuguese or English. The studies indicated associations between appearance-focused content and body dissatisfaction, as well as links with restrictive diets, dysfunctional eating behaviors, and food choices. Findings also suggested that effects vary according to the content viewed and individual and social factors. In conclusion, nutrition education and media literacy may support a critical relationship with digital content.

Keywords: social media; body image; eating behavior; adolescents; young adults.

ISSN 2317-1316

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as redes sociais passaram a ocupar um espaço significativo na vida cotidiana, especialmente entre adolescentes e jovens. Plataformas digitais como Instagram, TikTok e outras redes de compartilhamento de conteúdo possibilitam o contato constante com diferentes padrões de beleza, estilos de vida e representações de corpos. Embora essas ferramentas possam favorecer a comunicação e a interação social, a exposição frequente a determinados padrões de aparência também pode influenciar a forma como os indivíduos percebem e avaliam o próprio corpo. (LIRA et al., 2017; Rounsefell et al., 2020).

A adolescência é uma fase particularmente importante nesse contexto, pois envolve diversas transformações físicas, psicológicas e sociais. Durante esse período, a construção da identidade e da percepção corporal pode ser influenciada pelas relações sociais e pelos modelos de aparência presentes no ambiente em que o adolescente está inserido. Estudos apontam uma associação entre o uso das redes sociais, a preocupação com a aparência, a insatisfação corporal e comportamentos alimentares inadequados. (Wilksch et al., 2020; Dahlgren et al., 2024).

A exposição às imagens consideradas como ideais de beleza pode contribuir para a comparação social e para o desenvolvimento de uma percepção negativa sobre o próprio corpo. Nesse sentido, pesquisas com adolescentes demonstram que a mídia e as redes sociais podem exercer pressão para que os indivíduos correspondam a determinados padrões de aparência, podendo intensificar preocupações relacionadas ao peso, à alimentação e à imagem corporal. (Burnette; Kwitowski; Mazzeo, 2017;Suhag; Rauniyar, 2024).

Essa relação também pode ser observada em comportamentos alimentares e em transtornos relacionados à alimentação. A literatura científica aponta que o uso das redes sociais está associado a diferentes fatores de risco, como preocupação com o peso, insatisfação corporal, comparação social e comportamentos alimentares desordenados. (Wilksch et al., 2020; Murley et al., 2024; Yu et al., 2026).

Além disso, estudos qualitativos mostram a importância de ouvir diretamente adolescentes e pessoas afetadas por essas questões, permitindo compreender de maneira mais aprofundada suas experiências com o corpo, a alimentação e as redes sociais. (Burnett; Kwitowski; Mazzeo, 2017; Moraes; Santos; Leonidas, 2021).

Outro aspecto relevante é que os impactos das redes sociais não se limitam à imagem corporal. A literatura também relaciona o uso dessas plataformas a aspectos da saúde mental,

ISSN 2317-1316

como sintomas de ansiedade e depressão, especialmente entre crianças e adolescentes. (Piteo; Ward, 2020)

Dessa forma, compreender a influência das redes sociais sobre a percepção corporal e os comportamentos alimentares exige considerar também os aspectos psicológicos e sociais envolvidos nesse processo.

Diante desse cenário, esta pesquisa tem como objetivo discutir a relação entre redes sociais, imagem corporal e comportamento alimentar, considerando especialmente os impactos da exposição aos padrões de beleza, da comparação social e da pressão pela aparência. A partir dos estudos analisados, busca-se compreender como essas relações podem afetar adolescentes e jovens e por que é importante desenvolver uma visão crítica sobre os conteúdos relacionados ao corpo e à alimentação presentes nas redes sociais.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de reunir e analisar evidências científicas acerca da influência das redes sociais sobre o comportamento alimentar e a imagem corporal de adolescentes e jovens. A escolha da revisão integrativa possibilita a análise conjunta de estudos com diferentes planos metodológicos, permitindo identificar divergências e lacunas existentes na literatura sobre o tema.

Para a elaboração do estudo, foram selecionados artigos científicos relacionados à temática “comportamento alimentar e redes sociais”, com ênfase nas relações entre uso de mídias sociais, imagem corporal, insatisfação corporal, padrões de beleza, comparação social, comportamentos alimentares disfuncionais e aspectos relacionados à saúde mental de adolescentes e jovens.

O levantamento dos estudos foi realizado a partir de artigos disponibilizados nas bases PubMed/MEDLINE e SciELO, além de estudos disponibilizados em texto completo por meio do PubMed Central. Foram considerados estudos publicados em português ou inglês, que apresentassem relação direta ou indireta com a influência das redes sociais sobre a imagem corporal, comportamento alimentar ou saúde mental de adolescentes e jovens.

Trabalhos que não apresentassem relação com o objetivo do estudo, estudos exclusivamente voltados à população adulta sem relação com a temática da juventude,

ISSN 2317-1316

documentos não científicos e publicações que não permitissem identificar adequadamente seus resultados e contribuições para a discussão proposta, foram excluídos.

Após a seleção, os estudos foram analisados quanto ao ano de publicação, população investigada, delineamento metodológico, principais variáveis avaliadas e resultados relacionados à utilização das redes sociais, imagem corporal, comportamento alimentar e aspectos psicológicos. Os achados foram posteriormente agrupados em categorias temáticas, permitindo a construção de uma síntese dos principais resultados encontrados na literatura.

Ao final da seleção, foram considerados os artigos encontrados. Os estudos selecionados utilizaram diferentes formas de pesquisa, incluindo análises realizadas em um determinado período, estudos sobre experiências e percepções dos participantes, além de pesquisas que acompanharam grupos de pessoas ao longo do tempo e revisaram resultados de outros estudos. Dessa forma, foi possível reunir diferentes informações sobre a relação entre as redes sociais, a imagem corporal e o comportamento alimentar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstraram, de maneira geral, uma associação entre a exposição às redes sociais e diferentes aspectos relacionados à imagem corporal e ao comportamento alimentar de adolescentes e jovens. Entretanto, os resultados indicam que essa relação não ocorre de maneira uniforme e parece ser influenciada pelo tipo de conteúdo consumido, pela forma de interação dos usuários com as plataformas e por características individuais e sociais.

3.1 Redes sociais e imagem corporal

A relação entre redes sociais e imagem corporal foi observada de maneira consistente entre os estudos analisados. Em estudo transversal realizado com 212 adolescentes do sexo feminino, identificaram que 85,8% das participantes apresentavam insatisfação com a imagem corporal, sendo que a maioria desejava uma silhueta menor. As adolescentes que acessavam o Facebook e o Instagram mais de dez vezes ao dia apresentaram maior chance de insatisfação corporal, com aumento de 6,57 vezes para o Facebook e 4,47 vezes para o Instagram na análise bruta. Após ajustes, o uso do Instagram mais de dez vezes ao dia permaneceu associado a maior chance de insatisfação corporal. (Lira et al., 2017)

ISSN 2317-1316

Além disso, a revisão integrativa realizada por Silva, Japur e Penaforte identificou que, entre os estudos analisados, as redes sociais apresentaram predominantemente repercussões negativas sobre a autoimagem, estando associadas ao aumento da insatisfação corporal, alterações de humor, redução da autoestima e valorização de um perfil corporal magro como ideal de beleza.

Os achados também foram observados em adolescentes de diferentes contextos. Burnette, Kwitowski e Mazzeo (2017), por meio de grupos focais com 38 meninas entre 12 e 14 anos, identificaram preocupações relacionadas à aparência e processos de comparação social, especialmente entre pares. Entretanto, as participantes também apresentaram estratégias consideradas protetoras, como maior alfabetização midiática, valorização das diferenças individuais e confiança, além da influência positiva de pais e do ambiente escolar. (Burnette; Kwitowski; Mazzeo, 2017)

Em estudo realizado com 1.558 adolescentes noruegueses, Dahlgren et al. (2024) observaram associação entre o uso de redes sociais, internalização dos ideais corporais, pressão pela aparência e sintomas de transtornos alimentares. Cerca de um quarto dos participantes relatou utilizar redes sociais por quatro horas ou mais diariamente, enquanto 80% das meninas afirmaram que Instagram e TikTok exerciam influência negativa sobre a forma como percebiam sua aparência. As meninas que relataram essa influência também apresentaram maiores níveis de psicopatologia alimentar e pressão relacionada à aparência. (Dahlgren et al., 2024)

A literatura também aponta que os padrões corporais disseminados não são necessariamente iguais entre os sexos. Enquanto o ideal de magreza apresentou maior prevalência entre meninas, o ideal de corpo musculoso foi mais frequente entre os meninos, indicando que as redes sociais podem contribuir para diferentes formas de pressão estética.

3.2 Redes sociais e comportamento alimentar

Os estudos também evidenciaram associações entre o uso das redes sociais e comportamentos alimentares inadequados. Wilksch et al. (2020), em estudo com 996 adolescentes do 7º e 8º ano, identificaram associação entre o número de contas em redes sociais e maiores níveis de cognições e comportamentos alimentares desordenados. Entre as meninas, maior tempo diário de uso do Instagram também esteve relacionado a maiores escores de comportamento alimentar disfuncional.

ISSN 2317-1316

Resultados semelhantes foram observados entre estudantes de Nutrição. Em estudo brasileiro com 207 universitários, 27,9% apresentaram comportamentos alimentares disfuncionais. O acompanhamento de dicas alimentares nas redes sociais, o consumo de alimentos sugeridos pela mídia, o tempo de uso das plataformas, a realização de dietas sem acompanhamento nutricional e o consumo de produtos voltados à perda de peso estiveram associados a comportamentos alimentares de risco. Além disso, consumir alimentos sugeridos pela mídia com o objetivo de emagrecer e sentir-se motivado a realizar dietas sem acompanhamento profissional foram identificados como importantes preditores desses comportamentos. (Assis; Guedine; Carvalho, 2020)

A revisão sistemática de Rounsefell et al. (2020), que reuniu 30 estudos e 11.125 participantes jovens adultos, identificou associação entre o envolvimento com redes sociais ou a exposição a conteúdos relacionados à imagem e maior insatisfação corporal, restrição alimentar, episódios de alimentação excessiva e determinadas escolhas alimentares. Os estudos qualitativos incluídos também apontaram processos de comparação social, modificação da aparência para representar um ideal percebido e busca por validação externa.

No público infantil e adolescente, a revisão sistemática de Sina et al. (2022), composta por 35 estudos, identificou associação entre exposição às redes sociais e maior consumo de lanches não saudáveis, fast-food e bebidas açucaradas, além de maior probabilidade de omitir o café da manhã e menor consumo de frutas e vegetais. A revisão também identificou mecanismos sociais, como influência de pares e publicidade realizada por influenciadores, e mecanismos fisiológicos relacionados à ativação de regiões cerebrais associadas à recompensa, atenção e processamento de imagens alimentares. (Sina et al., 2022)

3.3 Redes sociais, transtornos alimentares e saúde mental

A relação entre redes sociais e comportamentos alimentares também foi observada em associação com fatores psicológicos. Moraes, Santos e Leonidas (2021), ao investigarem pessoas com diagnóstico de anorexia nervosa, destacaram a importância das experiências relacionadas às redes sociais na compreensão da relação dessas pessoas com o corpo, alimentação e transtorno alimentar.

Suhag e Rauniyar (2024), em revisão sobre adolescentes, destacaram que plataformas predominantemente visuais, como Instagram e TikTok, podem favorecer a exposição repetida a imagens corporais idealizadas, conteúdos relacionados à perda de peso e tendências que

ISSN 2317-1316

normalizam práticas alimentares potencialmente prejudiciais. Os autores ressaltaram ainda a vulnerabilidade dos adolescentes diante da internalização de padrões corporais irreais. (Suhag; Rauniyar, 2024)

Entre jovens adultos, Murley et al. (2024) identificaram que o uso das redes sociais esteve associado diretamente a comportamentos alimentares desordenados e também indiretamente por meio da ansiedade. O efeito indireto sobre comportamentos alimentares e sobre comportamentos relacionados à restrição alimentar antes do consumo de álcool foi influenciado pelo nível de suporte social, sugerindo que fatores psicossociais podem modificar a relação entre redes sociais e alimentação. (Murley et al., 2024)

A saúde mental também aparece como componente relevante. A revisão de Piteo e Ward (2020), envolvendo crianças e adolescentes de 5 a 18 anos, identificou associação entre maior frequência ou tempo de uso de redes sociais e maiores níveis de sintomas depressivos e, em alguns estudos, sintomas de ansiedade. Entretanto, os autores destacaram que os tamanhos de efeito foram pequenos e que fatores como suporte social, comparação social e medo de ficar de fora podem atuar como variáveis de confusão ou mecanismos intermediários. (Piteo; Ward, 2020)

3.4 A influência das redes sociais não depende apenas do tempo de uso

Embora parte dos estudos tenha identificado associação entre maior frequência ou tempo de uso e desfechos negativos, evidências mais recentes sugerem que o tempo total de exposição pode não ser suficiente para explicar esses fenômenos.

Sun et al. (2026) realizaram um estudo de coorte com 155 adolescentes, utilizando medidas objetivas do uso de redes sociais obtidas diretamente pelos smartphones durante seis meses. Diferentemente de estudos baseados apenas em autorrelato, os autores não encontraram associação significativa entre o tempo total de uso das redes sociais e preocupação com o peso ou frequência de dietas. Entretanto, análises exploratórias indicaram que diferentes plataformas poderiam apresentar associações distintas com essas variáveis. (Sun et al., 2026)

Esse resultado reforça a possibilidade de que o conteúdo acessado e a maneira como o indivíduo se relaciona com as redes sejam mais relevantes do que o tempo total de exposição isoladamente.

Conforme o que foi discutido, os resultados encontrados nesta revisão indicam que as redes sociais constituem um importante ambiente de influência sobre a construção da imagem

ISSN 2317-1316

corporal e sobre comportamentos relacionados à alimentação entre adolescentes e jovens. De modo geral, os estudos apontam que a exposição a conteúdos centrados na aparência, emagrecimento, dietas e padrões corporais idealizados pode favorecer processos de comparação social, internalização de ideais estéticos e insatisfação corporal.

A adolescência apresenta características que podem ampliar essa vulnerabilidade. Trata-se de um período marcado por mudanças corporais, busca de identidade e maior importância atribuída à aceitação pelos pares. Nesse contexto, a exposição constante a imagens que representam determinados corpos como desejáveis pode contribuir para que esses padrões sejam percebidos como normais ou necessários. Lira et al. (2017) observaram que a maioria das adolescentes avaliadas estava insatisfeita com a própria imagem corporal, inclusive entre aquelas classificadas como eutróficas. Esse achado demonstra que a insatisfação corporal não está necessariamente relacionada à presença de excesso de peso, mas também à discrepância entre o corpo real e o corpo idealizado. (Lira et al., 2017)

Esse processo pode ser compreendido a partir da internalização dos padrões de beleza. Quando determinado ideal corporal é repetidamente apresentado como sinônimo de beleza, saúde, sucesso ou felicidade, o indivíduo pode incorporá-lo como referência para avaliar o próprio corpo. A revisão integrativa de Silva, Japur e Penaforte identificou justamente essa predominância de efeitos negativos das redes sociais sobre a imagem corporal, com aumento da insatisfação, alterações de autoestima e preferência por corpos mais magros. (Silva; Japur; Penaforte, 2020)

Entretanto, é importante evitar uma interpretação determinista. As redes sociais não produzem necessariamente os mesmos efeitos em todos os indivíduos. Burnette, Kwitowski e Mazzeo (2017) demonstraram que adolescentes podem desenvolver estratégias de proteção diante dos padrões apresentados nas plataformas, como alfabetização midiática, valorização da diversidade corporal e maior confiança. O apoio familiar e escolar também apareceu como elemento potencialmente protetor. (Burnette; Kwitowski; Mazzeo, 2017)

Outro ponto importante diz respeito ao papel da comparação social. As redes sociais permitem que os usuários observem continuamente fotografias e vídeos de amigos, influenciadores e celebridades, criando oportunidades frequentes de comparação da aparência. Rounsefell et al. (2020) observaram que a comparação entre usuários foi um dos principais temas identificados nos estudos qualitativos analisados. Além disso, a revisão mostrou que os

ISSN 2317-1316

indivíduos podem modificar sua aparência para representar um ideal percebido e buscar validação externa por meio das plataformas. (Rounsefell et al., 2020)

Essa dinâmica é particularmente relevante quando associada ao comportamento alimentar. A insatisfação corporal pode levar à tentativa de modificar o corpo por meio de restrições alimentares, dietas inadequadas e outras estratégias de controle do peso. O estudo de Wilksch et al. (2020) demonstrou associação entre maior envolvimento com redes sociais e comportamentos alimentares desordenados já no início da adolescência, indicando que essa relação pode se estabelecer antes da entrada na vida adulta. (Wilksch et al., 2020)

No contexto brasileiro, o estudo realizado com estudantes de Nutrição também chama atenção. A presença de comportamentos alimentares disfuncionais em 27,9% da amostra e a associação desses comportamentos com o consumo de alimentos sugeridos pela mídia e com a realização de dietas sem acompanhamento profissional demonstram que o acesso a conteúdos nutricionais nas redes não significa necessariamente acesso a informação de qualidade. (Assis; Guedine; Carvalho, 2020)

Esse aspecto apresenta grande relevância para a Nutrição, uma vez que as redes sociais se tornaram uma importante fonte de informação sobre alimentação. Dietas restritivas, suplementos, alimentos classificados como “bons” ou “ruins”, estratégias de emagrecimento e promessas de resultados rápidos podem ser divulgados sem considerar as necessidades individuais. A exposição repetida a esse tipo de conteúdo pode contribuir para uma relação mais rígida com a alimentação, especialmente entre indivíduos que já apresentam insatisfação corporal.

Além dos conteúdos relacionados ao corpo, a própria exposição a imagens de alimentos pode influenciar as escolhas alimentares. A revisão de Sina et al. (2022) demonstrou que a exposição a conteúdos alimentares nas redes esteve associada a maior consumo de alimentos ultraprocessados, lanches e bebidas açucaradas, além de menor consumo de frutas e vegetais em crianças e adolescentes. Os autores destacaram ainda o papel dos influenciadores e da publicidade na formação das preferências alimentares. (Sina et al., 2022)

Assim, observa-se que as redes sociais podem atuar em diferentes etapas do comportamento alimentar: desde a formação de preferências e escolhas alimentares até práticas de restrição e controle do peso. Esse caráter aparentemente contraditório demonstra que o ambiente digital não exerce uma única influência sobre a alimentação. O mesmo indivíduo pode

ISSN 2317-1316

ser exposto simultaneamente a conteúdos que incentivam o consumo de alimentos ultraprocessados e a conteúdos que promovem restrição alimentar e emagrecimento.

A relação com a saúde mental também merece atenção. Os resultados de Piteo e Ward (2020) sugerem associação entre uso mais frequente das redes sociais e sintomas de depressão e ansiedade, embora os autores ressaltem limitações metodológicas e a possibilidade de influência de fatores como suporte social, comparação social e medo de ficar de fora. (Piteo; Ward, 2020) Murley et al. (2024), por sua vez, encontraram evidências de que a ansiedade pode funcionar como uma via intermediária entre o uso das redes sociais e comportamentos alimentares desordenados, enquanto o suporte social pode atenuar essas associações.

Dessa forma, pode-se compreender a relação entre redes sociais, imagem corporal e alimentação como um fenômeno multifatorial. A exposição digital pode interagir com características individuais, relações familiares, influência dos pares, suporte social, estado nutricional, saúde mental e nível de internalização dos padrões de beleza. Portanto, não seria adequado afirmar que o simples uso das redes sociais causa transtornos alimentares ou insatisfação corporal.

Nesse sentido, torna-se necessário considerar que plataformas digitais são ambientes heterogêneos. Conteúdos que promovem padrões corporais irreais, dietas restritivas ou comportamentos alimentares de risco podem produzir efeitos diferentes daqueles relacionados à promoção da diversidade corporal, educação alimentar e nutricional baseada em evidências. Portanto, estratégias de prevenção devem priorizar não apenas a redução do tempo de uso, mas principalmente o desenvolvimento de uma relação crítica com os conteúdos consumidos.

Para a área da Nutrição, essa perspectiva amplia o papel do profissional para além da orientação sobre nutrientes e escolhas alimentares. A educação alimentar e nutricional pode incorporar aspectos relacionados ao letramento midiático, permitindo que adolescentes e jovens reconheçam informações sem fundamentação científica, identifiquem estratégias de marketing e compreendam que imagens veiculadas nas redes sociais podem ser selecionadas, editadas e construídas para produzir determinada percepção.

Além disso, a atuação interdisciplinar com psicólogos, educadores e outros profissionais da saúde pode ser necessária diante de indivíduos que apresentem sinais de sofrimento psicológico, insatisfação corporal intensa ou comportamentos alimentares de risco. A literatura analisada reforça que a relação entre corpo, alimentação e redes sociais ultrapassa o campo exclusivamente nutricional e envolve dimensões psicológicas e socioculturais.

ISSN 2317-1316

4 CONCLUSÃO

A análise dos estudos selecionados demonstra que as redes sociais constituem um importante ambiente de influência sobre a imagem corporal e o comportamento alimentar de adolescentes e jovens. A literatura evidencia associação entre a exposição a padrões corporais idealizados, comparação social, internalização de ideais de beleza e aumento da insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes do sexo feminino.

Também foram identificadas relações entre o consumo de conteúdos relacionados a dietas, emagrecimento e alimentação e a adoção de comportamentos alimentares disfuncionais, incluindo restrição alimentar, realização de dietas sem acompanhamento profissional e consumo de produtos destinados à perda de peso. Paralelamente, conteúdos relacionados a alimentos e publicidade digital podem influenciar preferências e escolhas alimentares, demonstrando que as redes sociais podem atuar tanto sobre a percepção do corpo quanto sobre diferentes etapas do comportamento alimentar.

Entretanto, os resultados também indicam que essa relação não é simples ou determinística. Fatores como comparação social, tipo de conteúdo acessado, características individuais, suporte familiar e social, alfabetização midiática e saúde mental podem modificar os efeitos da exposição às redes sociais. Evidências recentes que utilizaram medidas objetivas do tempo de uso sugerem, inclusive, que o tempo total de exposição isoladamente pode não ser suficiente para explicar preocupações com peso e práticas de dieta.

Dessa forma, estratégias de prevenção e promoção da saúde devem considerar não apenas a quantidade de tempo que adolescentes e jovens permanecem conectados, mas principalmente a qualidade dos conteúdos consumidos e a maneira como esses indivíduos interagem com as plataformas digitais. Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional associada ao desenvolvimento do pensamento crítico e do letramento midiático pode contribuir para reduzir a influência de informações inadequadas e de padrões corporais irreais.

Vale ressaltar também a importância da conscientização de influenciadores e criadores de conteúdo sobre a responsabilidade que possuem na forma como abordam o corpo, a alimentação e os padrões de beleza nas redes sociais. A divulgação de conteúdos que incentivam padrões corporais irreais, dietas restritivas ou práticas alimentares inadequadas pode contribuir para a

ISSN 2317-1316

insatisfação corporal e para comportamentos alimentares de risco, especialmente entre adolescentes e jovens. Dessa forma, a produção de conteúdos mais responsáveis, que valorizem a diversidade corporal e promovam informações baseadas em evidências, pode contribuir para a prevenção desses impactos e para a construção de uma relação mais saudável com o corpo e a alimentação.

Por fim, destaca-se a importância da atuação integrada entre profissionais de Nutrição, Psicologia, Educação e demais áreas da saúde para a identificação precoce de insatisfação corporal e comportamentos alimentares de risco. São necessários novos estudos longitudinais e com medidas objetivas de exposição às redes sociais para esclarecer os mecanismos envolvidos e identificar quais tipos de conteúdo e formas de interação apresentam maior potencial de risco ou, ao contrário, podem ser utilizados como ferramentas de promoção da saúde e de uma relação mais positiva com o corpo e a alimentação.

5 DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Durante a elaboração deste trabalho, utilizou-se a ferramenta ChatGPT como apoio à revisão gramatical e estrutural do texto e à formatação de acordo com o modelo do evento. O conteúdo científico, a seleção e a análise crítica dos artigos, bem como as conclusões apresentadas, são de inteira responsabilidade dos autores, que revisaram e validaram integralmente o conteúdo final.

6 REFERÊNCIAS

ASSIS, Liliane Cupertino de; GUEDINE, Camyla Rocha de Carvalho; CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 69, n. 4, p. 220-227, 2020. DOI: 10.1590/0047-2085000000288. Acesso em: 26 ago. 2026.

BURNETTE, C. Blair; KWITOWSKI, Melissa A.; MAZZEO, Suzanne E. “I don't need people to tell me I'm pretty on social media”: a qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. Body Image, v. 23, p. 114-125, 2017. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.09.001. Acesso em: 28 ago. 2026.

ISSN 2317-1316

DAHLGREN, Camilla Lindvall; SUNDGOT-BORGEN, Christine; KVALEM, Ingela Lundin; et al. Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders, v. 12, art. 34, 2024. DOI: 10.1186/s40337-024-00992-3. Acesso em: 28 ago. 2026.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. DOI: 10.1590/0047-2085000000166. Acesso em: 29 ago. 2026.

MORAES, Raquel Borges de; SANTOS, Manoel Antônio dos; LEONIDAS, Carolina. Repercussões do acesso às redes sociais em pessoas com diagnóstico de anorexia nervosa. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 21, n. 3, p. 1178-1199, 2021. DOI: 10.12957/epp.2021.62734. Acesso em: 2 set. 2026.

MURLEY, William D.; OBERLE, Crystal D.; HOWARD, Krista J.; PERROTTE, Jessica K. Anxiety connects social media use to food and alcohol disturbance and disordered eating when social support is low: a moderated mediation analysis. Eating Behaviors, v. 53, art. 101879, 2024. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2024.101879. Acesso em: 2 set. 2026.

PITEO, Elena Marie; WARD, Kelly. Review: social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents: a systematic review. Child and Adolescent Mental Health, v. 25, n. 4, p. 201-216, 2020. DOI: 10.1111/camh.12373. Acesso em: 5 set. 2026.

ROUNSEFELL, Kim; GIBSON, Simone; MCLEAN, Siân; et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: a mixed methods systematic review. Nutrition & Dietetics, v. 77, n. 1, p. 19-40, 2020. DOI: 10.1111/1747-0080.12581. Acesso em: 29 ago. 2026.

SILVA, Ana Flávia Sousa; JAPUR, Camila Cremonezi; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussions of social networks on their users' body image: integrative review. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 36, e36510, 2020. DOI: 10.1590/0102.3772e36510. Acesso em: 7 set. 2026.

SINA, Elida; BOAKYE, Daniel; CHRISTIANSON, Lara; AHRENS, Wolfgang; HEBESTREIT, Antje. 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, 2022. DOI: 10.1093/advances/nmac018. Acesso em: 5 set. 2026.

SUHAG, Khushi; RAUNIYAR, Shyambabu. Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. Cureus, v. 16, n. 4, e58674, 2024. DOI: 10.7759/cureus.58674. Acesso em: 10 set. 2026.

SUN, Xiaoran; MOLAIB, Kimberly; XU, Ting; et al. Objectively measured social media use and weight concerns and dieting in adolescents. JAMA Pediatrics, v. 180, n. 2, p. 212-214, 2026. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2025.4744. Acesso em: 14 set. 2026.

ISSN 2317-1316

WILKSCH, Simon M.; O'SHEA, Anne; HO, Pheobe; BYRNE, Sue; WADE, Tracey D. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. International Journal of Eating Disorders, v. 53, n. 1, p. 96-106, 2020. DOI: 10.1002/eat.23198. Acesso em: 14 set. 2026.

YU, Wei; CUI, Liwen; LIU, Changli; et al. Social media use and disordered eating in young adults: the protective and risk pathways of physical activity and body image. Frontiers in Psychology, v. 16, art. 1699756, 2026. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1699756. Acesso em: 13 set. 2026.