

## **O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Gustavo Dos Santos, Maria Tereza Rafael Lopes, Patrícia Pelegrina Rosseto  
e-mail: gu.santos.02020@gmail.com

### **1 INTRODUÇÃO**

O tema "Transtornos Alimentares" tornou-se demasiadamente abordado em diversas demandas sociais e culturais. O modo como as pessoas se percebem, se relacionam com a comida e sua própria imagem está em grande destaque não só no mundo acadêmico, médico ou profissional, mas em vários meios sociais (Claudino; Cordás, 2002).

Observando esse contexto, a adolescência é um período, em que o indivíduo está muito vulnerável e sensível as circunstâncias externas, este período caracteriza-se por um momento de transição que incluem mudanças socioemocionais, cognitivas, físicas, hormonais e psicológicas dentro de variadas conjunturas culturais e sociais (Senna; Dessen, 2012).

Além das variáveis mudanças, também está a pressão social nesta fase da vida, os jovens estão particularmente vulneráveis à influência dos padrões de beleza, expectativas sociais e comparações com seus pares. Ramos et.al., 2019, ressalta que a pressão social para atingir os padrões de beleza predefinidos exerce grande influência sobre como os indivíduos percebem seu corpo diante do espelho. Diante disso, levando-os a comparar-se frequentemente com seus amigos e colegas, especialmente em ambientes como as redes sociais, comentários sobre peso e aparência, exacerbam cada vez mais a insatisfação corporal, incentivando comportamentos alimentares desordenados (Ramos et al., 2019).

Segundo Silva et al., 2020 atualmente, as plataformas de interação social têm sido uma poderosa ferramenta de comunicação, influenciando a forma como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com os outros. No entanto, essa influência nem sempre tem um impacto positivo, especialmente em pessoas que têm algum tipo de transtorno alimentar. Diversos tipos de mídias, como revistas, televisão e internet, estão repletos de conteúdos como imagens de corpos idealizados, magros, delicados e bem torneados, que geram comparações e interferem na maneira como cada indivíduo

constrói sua própria imagem. Muitas vezes, isso contribui para a insatisfação com o próprio corpo e estilo de vida, podendo acarretar o desenvolvimento de depressão, baixa autoestima, comparação social e ansiedade, afetando significativamente a qualidade de vida, além do impacto negativo sobre os transtornos alimentares (Claudino; Cordás, 2002).

Portanto, os objetivos desta pesquisa têm como finalidade identificar as inferências que as mídias sociais causam na vida de um indivíduo, com o foco especial em pessoas com transtornos alimentares, a fim de compreender quais as implicações emocionais, psíquicas e físicas podem ser desencadeadas. Desse modo, explorar a relação entre o sujeito e o uso das redes, ao acesso de conteúdo tóxicos que podem desenvolver ou agravar quadros de transtornos alimentares.

## **2 METODOLOGIA**

Para conduzir a pesquisa, adotou-se o método de revisão bibliográfica, com base em uma investigação qualitativa de caráter descritivo, o tema foi avaliado e sintetizado por um conjunto de evidências já existentes. Portanto, a pesquisa presente, realizou-se por meio das plataformas digitais, utilizando as seguintes palavras-chave: mídias sociais, transtornos alimentares, bulimia, anorexia, compulsão alimentar e distorção de imagem.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com Andrade e Bosi é possível constatar que há uma busca intensa por um padrão de beleza, que muitas vezes é biologicamente impossível de ser alcançado para a maioria das pessoas, “Essa busca obsessiva acaba desfigurando, a linha tênue entre o cuidado saudável com o corpo e o sutil movimento de instalação de doenças” (Andrade; Bosi, 2003).

O comportamento alimentar refere-se às práticas e hábitos relacionados ao ato de comer e como esses comportamentos são organizados e regulados, é uma área de estudo que abrange não apenas o que, quando e como as pessoas comem, mas também os fatores emocionais, sociais e psicológicos que influenciam essas práticas (Moreira et al., 2013). Os transtornos alimentares, são quadros caracterizados pelo medo mórbido de engordar, esse sentimento é frequentemente associado à busca por

dietas restritivas e comportamentos compensatórios, como vômitos induzidos e o uso de laxantes, que são característicos de transtornos alimentares como a bulimia (Melin; Araújo, 2002). Já na anorexia nervosa, há uma insatisfação com a magreza excessiva, que, mesmo estando abaixo do peso, continuam a se sentir “gordas” e insatisfeitas com o próprio corpo (Melin; Araújo, 2002).

Há um índice grande dos adolescentes que são acometidos pelos transtornos alimentares, em que a patologia se caracteriza por sérias restrições alimentares autoimposta com consequências orgânicas e emocionais acarretando graves taxas de mortalidade principalmente a suicídios e ocorrências cardiovasculares. As consequências orgânicas atribuem variados sintomas como estado de extremo enfraquecimento, conhecido por inanição, além da amenorreia (ausência de menstruação), pode haver queixas de constipação, dor abdominal, intolerância ao frio, hipotensão, hipotermia, sonolência, pele seca e amarelada (Born 2013. Apud Gomes; Crocetta 2017). Já as consequências emocionais mais frequentes são mudanças bruscas de humor, baixa autoestima, tristeza, insônia, sentimento de culpa após se alimentar, medo intenso de ganhar peso ou tornar-se gorda, isolamento social e/ou familiar, distorção da imagem corporal, entre outros (Born 2013. Apud Crocetta; Gomes 2017).

Martinez et al. (2019) apontam que, com a utilização e o aumento das redes sociais, observa-se uma exacerbação dos conceitos de notoriedade e dos ideais de magreza, com aplicativos como Instagram e Facebook contribuindo para esse fenômeno. A pesquisa realizada pelo Relatório de Visão Geral Global Digital (2022) destaca que os brasileiros passam, em média, mais de 10 horas por dia na internet, posicionando o país como o terceiro no mundo em termos de tempo de uso online.

Por trás disso, surgem as mídias publicitárias que objetificam e desvalorizam as características diversas encontradas no povo brasileiro, promovendo apenas um determinado padrão de beleza. Isso leva os consumidores a entenderem que corpos que não seguem esses padrões são considerados feios e incongruentes, criando a percepção de que é necessário alcançar esse padrão, muitas vezes associado à magreza. Nesse sentido, o corpo magro é apontado pelas mídias como símbolo de sucesso, status, formalidade, alegria, felicidade e ascensão, o que acaba gerando uma

grande comoção nas pessoas que não se enquadram nesse padrão, fazendo com que muitas se sintam desiguais (Castro et al., 2021).

Nesse contexto, o crescimento do uso da internet e das mídias sociais tem facilitado a disseminação de informações incorretas sobre alimentação e nutrição. Destaca-se o papel central que influenciadores e subcelebridades desempenham nas redes sociais, atraindo milhões de seguidores ao compartilhar seu estilo de vida e suas práticas alimentares, tornando-se assim metas e referências para o público que consome esse tipo de conteúdo. Como mencionado, os influenciadores se apresentam e se posicionam como especialistas nos assuntos discutidos, muitas vezes por meio de publicações que incentivam as pessoas a consumirem determinadas marcas e alimentos para alcançar o corpo desejado (Costa; Ferreira; Figueiredo 2022).

A fase da adolescência é uma das mais atingidas por esses padrões, já que são os maiores consumidores, muitas vezes por terem maior facilidade de acesso. Muitos desses adolescentes nasceram durante essa era digital, onde são induzidos a padrões corporais específicos, criando o ideal de que esse corpo é o correto (Castro et al., 2021).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considera-se fundamental a pesquisa sobre a influência da mídia no desenvolvimento dessas patologias, em vista do aumento da amplitude e gravidade dos transtornos alimentares, principalmente em crianças e adolescentes do sexo feminino, que são o público mais vulnerável a essas mensagens conflitantes, havendo uma forte pressão cultural para alcançar um ideal de beleza baseado em uma magreza extrema, frequentemente veiculada pelas mídias sociais.

#### **REFERÊNCIAS**

ANDRADE, A.; BOSSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Rev. Nutr. Campinas, p. 118 – 125, jan-mar. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/DwyJjBYbgKGMzGKTt6S3GjR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 08 set. 2024.

CASTRO, G. M. S. et al. Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. Research, Society and Development. [s. i.], v. 10, n. 16, p. 1-10, 11 dez. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23277/20851>. Acesso em: 24 ago. 2024.

CLAUDINO, M. A.; CORDÁS, A. T. Transtornos alimentares: fundamentos históricos. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 3-6, dez. 2002. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbp/a/H3sFfd7QgwYcCSBfWb766b/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 24 fev. 2024.

COSTA, P. J.; FIGUEIREDO, S. R.; FERREIRA, S. C. J. O impacto das mídias sociais nos transtornos alimentares. *Brazilian Journal of Health Review*. Curitiba, v. 5, n. 6, p. 22859–22875, 22 nov. 2022. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/54460/40255>. Acesso em: 24 ago. 2024.

GOMES, K. M. CROSSETA, M. E. D. C. Anorexia nervosa na adolescência: uma revisão não sistemática. *Revista de Iniciação Científica*, Criciúma, v. 15, n. 1, 2017

MARTINEZ, A. P. et al. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 21, p. 02-16, 29 out. 2019. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6861923/pdf/ijerph-16-04177.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2024

MELIN, P.; ARAUJO, A. M. Transtornos alimentares em homens: Um desafio diagnóstico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. V. 24 (3), p. 73 – 76, São Paulo 2002. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/xWy34STcpcmNMSNbp9zVyfC/?format=pdf>. Acesso em: 08 set. 2024.

MOREIRA, E. A. M. et al. Transtornos alimentares na infância e adolescência. *Rev Paul Pediatría*. p. 96 – 103, 2013. Disponível em:

[scielo.br/j/rpp/a/FhGt8KPLRMTDkmKvM4HtQPh/?format=pdf&lang=en](https://www.scielo.br/j/rpp/a/FhGt8KPLRMTDkmKvM4HtQPh/?format=pdf&lang=en). Acesso em: 08 set. 2024.

RAMOS, A. S. M. B. et al. Impacto dos transtornos alimentares na adolescência: uma revisão integrativa sobre a anorexia nervosa. *Rev Enfermagem atual In Derme*. p. 1 – 9, 2019. Disponível em:

file:///C:/Users/maril/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/5%20ANO/TCC/Artigos/Impacto%20dos%20transtornos%20alimentares%20na%20adolesc%C3%Aancia....pdf. Acesso em: 01 jun. 2024

SENNA, M. C. R. S.; DESSEN, A. M. Contribuições das Teorias do Desenvolvimento Humano para a Concepção Contemporânea da Adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. v. 28, n. 1, p. 101-108, jan-marc. 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/fpKByLWpTT8BY4Yv9kRH6pB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 abr. 2024.

SILVA, A. F. et al. Repercussões das Redes Sociais na Imagem Corporal de Seus Usuários: Revisão Integrativa. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. v. 36, Brasília, 2020.

Disponível em: \*Repercussões das redes Sociais na Imagem Corporal.pdf. Acesso em: 22 fev. 2024.

SIMAO, K. DIGITAL 2022: RELATÓRIO DE VISÃO GERAL GLOBAL. DATAREPORTAL, 26 jan. 2022. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>. Acesso em: 24 ago. 2024.