

A INFLUÊNCIA DA INTERNET EM ADOLESCENTES COM TRANSTORNO ALIMENTAR

Rosemery de Albuquerque da Silva ¹;
 Danielle de Cássia Oliveira ^{2*}

¹ Discente do Curso de Nutrição da Faculdade de Comunicação Tecnologia e Turismo de Olinda (FACOTTUR) – Olinda- PE

² Nutricionista, Mestre em Ciências da Saúde, Docente da Faculdade de Comunicação Tecnologia e Turismo de Olinda (FACOTTUR) – Olinda- PE

*Autor para correspondência – e-mail: daniellecassiao@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: O padrão de beleza feminina é algo que está em constantes mudanças e há muito tempo, desde o início da era televisiva, a divulgação da mídia sobre o corpo feminino pelos veículos de comunicação é massiva. Com a internet, a influência midiática que desencadeia preocupação excessiva com relação à forma física, tem contribuído com o desenvolvimento de transtornos alimentares, principalmente em casos que existem o medo intenso de engordar, sendo assim, as pessoas acabam tomando medidas extremas em relação à alimentação e exercícios físicos para se manterem dentro dos padrões estabelecidos pela sociedade e mídia. **Objetivo Geral:** o objetivo deste estudo foi compreender a influência das mídias sociais na autoimagem e no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. **Metodologia:** foi utilizada a metodologia bibliográfica através de revisão de literatura com artigos originais publicados nos últimos dez anos. **Conclusão:** A idealização das blogueiras nas redes sociais pode trazer e afetar ainda mais os problemas psicológicos e nutricionais relacionados com a imagem, tais como a anorexia nervosa e a bulimia. **Palavras-chave:** transtorno da compulsão alimentar; anorexia; bulimia;

ABSTRACT

Introduction: The standard of female beauty is something that is constantly changing and for a long time, since the beginning of the television era, the media dissemination about the female body by the media has been massive. With the internet, the media influence that triggers excessive concern about physical shape has contributed to the development of eating disorders, especially in cases where there is an intense fear of gaining weight, so people end up taking extreme measures in relation to food. and physical exercises to stay within the standards established by society and the media. **General Objective:** The objective of this study will be to understand the influence of social media on self-image and the development of eating disorders in women. **Methodology:** the bibliographic methodology will be used through literature review. **Results:** The idealization of bloggers on social networks can bring and further affect psychological and nutritional problems related to image, such as anorexia nervosa and bulimia. **Keywords:** binge eating disorder; anorexia; bulimia;

INTRODUÇÃO

Com o advento da internet e a popularização dos smartphones, a população só tem um acesso maior a informação e contato direto com os seus contatos, como também passa a ser interagente e também agente comunicador direto, ou seja, ele participa ativamente opinando, interagindo, comunicando-se ao mesmo tempo que recebe feedbacks quase que instantaneamente daquilo que posta, envia ou opina (CASTELLS, 2015).

A influência que as redes sociais exerce não é um fenômeno tão recente, mais o lado visual em seus perfis, tal como é o Instagram, é e percebe que esse tema torna importante e cada vez mais é alvo de estudos de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos da exposição social em diferentes populações. Essas novas mídias tem a tendência de explorar e colaborar com o narcisismo e os padrões de beleza vigentes, assim, alguns estudos avaliaram seu impacto sobre a imagem corporal e seus transtornos alimentares causados por esse desejo de se enquadrar em um corpo que não é seu (SMITH; WARDLAW, 2013).

A mídia televisiva, destacava-se como fonte de imposições sociais e exercia papel fundamental na disseminação de modelos corporais e de padrões de beleza, quase que exclusivamente em um corpo magro, moldado a suaves curvas ou trabalhado

esculturalmente em academia. Dessa forma, a influência da mídia, principalmente as redes sociais, é considerada um dos principais fatores de risco para a insatisfação corporal, que pode acarretar em transtornos alimentares, frustrações, vergonha, depressão, baixa autoestima, dentre outros problemas como o de relacionamento familiar (PEIXOTO, 2015).

Estima-se atualmente que apenas o Instagram – um aplicativo de fotos e bate papo – possui um bilhão de perfis cadastrados na rede, sendo o Brasil o segundo colocado no ranking global em relação à números de inscritos, perdendo apenas para os Estados Unidos. Entre os conteúdos que possuem maiores buscas são usuários com fotos de celebridades e blogueiras de “saúde e bem estar”. São denominados como influenciadores digitais àqueles que tem mais seguidores, curtidas e engajamentos em suas determinadas áreas de trabalho. Para ser influenciador, apenas os números tem importância e por isso, grande parte deles não tem cursos específicos em saúde, moda, treinos e muito menos na área de nutrição etc (SILVA, 2014).

Os Transtornos Alimentares (TA) são alterações na forma de alimentação. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V (DSM V, 2014) sinaliza que são alterações negativas e que podem gerar prejuízos físicos, psíquicos e

sociais. São prevalentes entre mulheres até os 23 anos, e podem se transformar em crônicos se não tratados em tempo hábil. Possui taxa alta de letalidade e mortalidade representando 20% entre as morbidades por acometimentos psíquicos (LEGNANI, 2012).

Os principais transtornos alimentares e os mais conhecidos atualmente são a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa. A anorexia é quando a pessoa possui peso corporal abaixo daquele considerado normal. Caracterizada por comportamentos de evitar certos alimentos que consideram hipercalóricos e geralmente está associada a comportamentos purgativos, como vômitos induzidos, sendo prevalente em até 95% dos indivíduos e uso de laxantes. Afeta cerca de 1% a 2% da população feminina. As principais consequências físicas podem ser osteoporose, anemia, isolamento social, expressão emocional contida e irritabilidade (DSM-V, 2014) (VALE; KERR; BOSI, 2011).

Já a Bulimia Nervosa acontece quando o peso usualmente está adequado ou até com um leve sobrepeso, contudo, há episódios onde a alimentação ocorre de forma descontrolada, o que gera um sentimento de culpa, associada também aos métodos purgativos e vômitos. Ocorre em cerca de 2% a 4% na população feminina (LEGNANI, 2012). Como consequências há irregularidades menstruais; intestino tornar-se dependente

do laxante; sem contar no aumento da ansiedade.

No que se referem às informações em Nutrição e Saúde, as influenciadoras digitais muitas vezes não tem informação e competência para incentivar algumas práticas e com isso, essas práticas tornam-se nocivas e impactam negativamente à saúde, ressaltando-se o risco de transtornos alimentares e sintomas depressivos. Se torna relevante a realização deste trabalho, é que este trata de interesse de grande parte dos profissionais de saúde, pais e até mesmo no auxílio da conscientização do agravamento dos transtornos alimentares devido às informações errôneas e idealização do corpo “perfeito” através dos perfis de influenciadores nas redes sociais. Atualmente, casos como esses foram agravados devido ao isolamento da COVID-19. Em relação especificamente às mudanças alimentares nesse período, observadas em muitos indivíduos durante a pandemia, pode-se dizer que alterações psicoemocionais e ambientais estão ligadas a essa problemática. Assim, podem ser citadas algumas motivações, como: o estresse de maneira prolongada, que faz o indivíduo procurar alimentos não-saudáveis; a segurança alimentar, bastante comprometida com a incidência do vírus, gerando maior consumo de produtos industrializados; a produção,

comercialização, oferta e consumo dos alimentos naturais foram afetados; maior acesso a comidas industrializadas (DURÃES et al., 2020).

Diante do exposto e do rápido crescimento dos perfis de influenciadores nas redes sociais, o trabalho tem como objetivo deste estudo será compreender a influência das mídias sociais na autoimagem e no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa classifica-se como levantamento bibliográfico e revisão de literatura integrativa com caráter descritivo, através de artigos, periódicos e revistas científicas. O levantamento bibliográfico será realizado nas bibliotecas eletrônicas Scientific Eletronic Libray Online (SciELO), MEDLINE e LILACS, disponibilizados diretamente por intermédio de pesquisa online e através de publicações do período de 2011 a 2021 de acordo com os idiomas português, inglês e espanhol, que respondem às questões norteadoras.

Para o levantamento dos artigos foram utilizados os descritores: "Transtorno da Compulsão Alimentar", "Anorexia", "Bulimia".

Após a pré-seleção dos artigos, por meio da leitura dos resumos, uma segunda análise foi realizada através da leitura minuciosa para aplicar os critérios de inclusão - Artigos publicados completos, resumos expandidos e publicações de órgãos de saúde nacionais e internacionais nos últimos 10 anos - ou exclusão tais como os trabalhos de conclusão de curso, artigos não originais e todos os demais que não respondiam às questões norteadoras desse trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Feitas as associações dos descritores nas bases de dados, de 33 artigos que se correlacionavam com os descritores informados pelas bases de dados. Após a leitura do delineamento do estudo e dos textos completos, a amostra da literatura ficou definida em 11 artigos científicos.

Quadro 1. Trabalhos sobre os riscos das redes sociais para os distúrbios alimentares e demais transtornos

Autor/Ano	Objetivo	Resultados/Amostra	Conclusão
Tao, 2013	Associar o uso das redes sociais e sites em doenças relacionadas a transtornos alimentares e depressão	Analisados 2.036 com idade média entre 20 anos.	Vício em internet está associado a bulimia. Houve presença em Ocasionada pelas redes sociais.

Walker et al., 2015	Avaliar os riscos de transtorno alimentar, depressão e ansiedade no Facebook.	Foram avaliados 128 alunos, com idade média de 20 anos com transtornos de compulsão alimentar.	Jovens com o maior tempo de acesso em Facebook apresentaram menos propensão em lutar contra a compulsão alimentar.
Carrotte et al., 2015	Analisar os níveis de ansiedade, anorexia e bulimia no público dos usuários do Instagram.	1001 usuários entre os 17 a 24 anos que utilizam o Instagram para buscar informações de saúde e alimentação.	Os usuários analisados e diagnosticados com o transtorno alimentar tiveram a maior probabilidade de consumir conteúdo de mídia social relacionado a saúde e condicionamento físico.
Copetti; Quiroga, 2018	Buscou discutir questões ligadas à mídia, ao padrão estético vigente e como estes podem influenciar no desenvolvimento de TAs nas adolescentes.	Verificou-se que redes sociais e comunidades na internet podem influenciar o surgimento ou agravar os TAs.	Deve-se reverter essa situação e os meios de comunicação podem influenciar positivamente na desmistificação do padrão estético vigente, bem como para importância de incentivar o pensamento crítico das adolescentes acerca do que observam propagados na mídia.
Fernandes, 2019	Avaliar a associação do uso de mídias sociais na insatisfação corporal e como esses fatores colaboram para a ocorrência de transtornos alimentares e demais doenças.	A maioria dos estudantes possuía as mídias sociais Facebook e Instagram, dispendendo mais tempo no Instagram, sendo que 36% apresentavam algum problema relativo ao uso excessivo de internet. Usuários de mídias sociais, especialmente Instagram, possuíam maior insatisfação corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, depressão, ansiedade.	O uso de mídias sociais, sobretudo o <i>Instagram</i> , esteve associado à insatisfação corporal e, consequentemente, à chance de desenvolver transtornos alimentares, e distúrbios psicológicos em estudantes universitários.

Bittar; Soares, 2020	Verificar a relação entre mídia e escolhas alimentares na imagem corporal e no possível desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes.	Os jovens acabam modificando seus padrões alimentares, tornando-se vulneráveis para o desenvolvimento de transtornos alimentares, principalmente quando são influenciados por redes sociais e seus padrões de estéticas.	Os adolescentes são um grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e a mídia é um fator contribuinte no comportamento alimentar disfuncional.
Rodgers et al, 2020	Avaliar a satisfação corporal e alteração da imagem em adolescentes.	681 adolescentes com idade média de 12 anos que foram analisados de acordo com a utilização da internet.	O uso da mídia está associado a depressão, baixa estima e compulsão alimentar.
Lopes e Trajano, 2021	Compreender quanto as mídias de massa interferem nos distúrbios alimentares.	Há a prevalência dos transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino, em segundo lugar, a persuasão e subversão das mídias de massa sobre um público sem um poder de criticidade. Ainda, esses transtornos são sustentados por conta dos corpos utópicos divulgados pela sociedade e veiculados pela internet.	As redes sociais ampliam a propagação de transtornos alimentares e por isso, se faz necessária uma regulamentação do uso das redes sociais e educação midiática para que a criticidade seja estimulada nos jovens juntamente com apoio psicológico.

Oliveira, 2021	Avaliar os impactos da pandemia do COVID-19 na alimentação.	Revisão de literatura que destaca que padrões alimentares e comportamentais sofreram mudanças no período pandêmico, impactando de forma diferente os indivíduos	A pandemia ocasionada pelo COVID-19 tem correlação direta com os hábitos alimentares dos indivíduos.
Reis Verticchi; Verticchi, 2021	Avaliar a relação com as alterações dos hábitos alimentares e o ganho de peso durante a pandemia do COVID-19	Foram entrevistados 700 com os resultados: 83% estiveram em isolamento social durante algum momento da pandemia, e destes, 54% ganharam peso, com 44% que piorou a qualidade do consumo alimentar e 55% estavam comendo com maior frequência.	Constatou-se que houve um aumento no consumo de doces, refrigerantes, álcool, massas e itens de padaria e um aumento de peso considerável no público estudado.

Fonte: Autores

Dentre os fatores psicológicos mais frequentes que acometem os jovens que utilizam as redes sociais como um suporte para o conhecimento da vida saudável, é observado a ansiedade e a depressão. Esses achados foram observados em três estudos que avaliaram transtornos alimentares (TA) versus depressão (TAO, 2013; WALKER et al, 2015; RODGERS et al, 2020) e foi verificado que a depressão é um mediador na relação entre o vício em Internet, insatisfação corporal e bulimia nervosa.

O uso da mídia está diretamente associado a depressão, baixa auto-estima e a compulsão alimentar periódica, além da

mídia ter estimulado a insatisfação com a imagem corporal e a preocupação com o ganho de músculos (RODGERS et al, 2020). Sparti, et al. (2019) notou que adolescentes do sexo feminino com TA, em comparação com aquelas sem, eram mais propensas a ter depressão e ansiedade.

Walker e colaboradores (2015), observaram uma relação entre a ansiedade e a depressão, relatou em sua análise que jovens do sexo feminino em idade universitária que foram expostas a maior tempo no Facebook foram menos propensas a lutar contra transtornos alimentares. Outros comportamentos foram

destacados como compulsão alimentar, depressão, ansiedade, perfeccionismo, impulsividade e sentimentos de vergonha do corpo.

Já para Peebles et al. (2012) observaram a prevalência de comportamentos alimentares desordenados: purga, uso de laxantes, exercícios compulsivos e uso de pílulas dietéticas em mulheres entre idades de 20 a 30 anos que utilizam as redes sociais como ferramenta de busca para alimentação saudável.

Percebe-se que, de forma muito rápida, as mídias sociais estão promovendo o consumo e dissemina regras, principalmente entre os adolescentes, onde a formação da autoimagem ainda está sendo construída. A magreza, em especial, é um biotipo que vem sendo visto como padrão e generaliza um status e ascensão social, competência e atratividade sexual, perpassando todas as camadas sociais (VALE; ELIAS, 2011).

Hoje, a sociedade vem discriminando àqueles que não seguem os padrões de beleza em diversas situações cotidianas importantes, exercendo pressão à população em geral. O público mais afetado nesse aspecto são as adolescentes, que se encontram em um momento de integração da sua imagem corporal, um autoconhecimento, mudanças hormonais dentre outros fatores que acabam afetando o psicológico (GONÇALVES; MARTÍNEZ, 2014).

A imaturidade física e psíquica, despertam angústias, bem como sentimento de despreparo para assumir esses novos papéis. A preocupação com o corpo na adolescência assume papel central, pois os jovens necessitam reconstruir a imagem corporal e conquistar uma identidade sexual (LIMA et al., 2012). A construção e aceitação da autoimagem, neste período, esta diretamente ligada à relação com os pares e qual a visão dos mesmos em relação a comportamentos e imagem corporal (GONÇALVES; MARTÍNEZ, 2014).

A mídia social trabalha cada vez mais de forma intensa e maciça sobre o modo como a população pensa e se comporta. Dessa forma, o ideal de magreza e corpo escultural proposto nos perfis do Instagram contribui para as frustrações de muitas mulheres, afinal, há uma impossibilidade biológica para boa parte da população, principalmente para as brasileiras, que apresentam as medidas mais amplas, como o quadril. Por isso, a insatisfação corporal tem se tornado cada vez mais comum no mundo virtual. Nessa perspectiva, na tentativa de conseguir um corpo considerado atraente e socialmente aceito, os transtornos de autoimagem (TA) se desenvolvem (LUDEWIG et al., 2017).

O TA influencia no desenvolvimento de uma imagem negativa e distorcida do próprio corpo, estando associados, por muitas vezes, à

transtornos alimentares como a bulimia e anorexia. Estes influenciadores digitais, portanto, em suas vertentes patológicas, podem se tornar influenciadores de práticas radicais (GONÇALVES; MARTÍNEZ, 2014) tais como dietas restritivas e abusivas. Entende-se assim que os sintomas e os TAs revelam a dificuldade na passagem do corpo infantil para o corpo adulto (LIMA et al., 2012).

Como muitos perfis não tem a responsabilidade profissional para abordar esses transtornos alimentares de forma coerente, pode-se observar que muitas adolescentes buscam auxílio em páginas online chamadas de “Pró-Ana” (prol da anorexia) e “Pró-Mia” (prol da bulimia). Nessas páginas, as mensagens trocadas entre usuáries incentivam uma valorização social dentro desta comunidade, impulsionando os membros para realização de práticas anoréxicas e bulímicas para serem aceitas pela sociedade. Como são movimentos que defendem um estilo de vida no qual a restrição alimentar é assumida com o objetivo de alcançar um padrão corporal de magreza extrema, as integrantes costumam reforçar os comportamentos não saudáveis das usuáries (LUDEWIG et al., 2017).

As redes sociais, mesmo que indiretamente, podem influenciar na baixa autoestima e necessidade de enquadrar-se ao padrão de beleza. Estas nem sempre são formadas por jovens com TAs, mas seus conteúdos

podem ter grande influência no comportamento alimentar (LOPES; TRAJANO, 2021).

Tal perigo se confirma, pois, a sociedade atual ainda se configura por uma cultura narcísica, na qual o culto a própria imagem é tido como uma busca incessante por uma beleza perfeita. Uma ilusão a realidade, que leva o indivíduo a um espetáculo de máscaras e aparências. A mídia tem atuado como um instrumento poderoso nas especulações de aparência, e desempenhando um forte papel nesse espetáculo midiático (SANTOS, 2010). Apesar dessa realidade fazer parte do nosso meio por intermédio do Instagram, a obsessão pelo perfeito não é algo que só veio à tona com a criação do aplicativo (SILVA; SANTOS, 2009). O Instagram, é classificado como um aplicativo nocivo por cultivar uma vida refletida apenas através de imagens e propicia uma realidade utópica, onde tudo é perfeito e “basta ter força de vontade” para conseguir tais resultados, conforme se vê através dos perfis de grandes influenciadores (TEIXEIRA, 2013).

O aplicativo é um mundo fictício, que mexe com a saúde mental do usuário, propiciando um tempo ausente no mundo tangível, e horas conectado. Tais redes sociais, como Instagram, tornou-se uma vitrine no espaço virtual, e é nesse espaço que os indivíduos podem expor suas vidas, desabafar com seus “seguidores” - que não necessariamente precisa ser um

conhecido (SILVA; SANTOS, 2009). Nesse aplicativo, que se tornou uma rede social, as pessoas postam fotos, tiradas pelo próprio celular ou tablet, ou fotos tiradas de outro aparelho, só precisando estar salvo no celular para então ser editada e instantaneamente publicada em rede.

A ideia inicial do aplicativo sempre foi a magia de poder compartilhar momentos especiais, imagens marcantes, o poder de divulgar o que quisesse ao alcance de suas mãos, e inevitavelmente, usado para exibir o cotidiano. Não é difícil de encontrar em meio ao feed fotografias de usuários fazendo coisas corriqueiras. São fotografias feitas para mostrar aspectos do dia-a-dia, como a maquiagem, a roupa utilizada, o famoso look do dia, colocando seu cotidiano em destaque, autorretratos, comidas, animais de estimação (GENUINO, 2013, p. 25).

Nesta rede social, os artistas são pagos para divulgar determinadas marcas, e fazer seu nome entre os seguidores, crescendo cada vez mais dentro do aplicativo. Caso o perfil não seja de um artista conhecido, o proprietário precisa investir para chamar atenção dos outros seguidores até conseguir o que denomina-se de influenciador (RIBEIRO, 2009).

O influenciador é o perfil que possui, geralmente, acima de 5K (cinco mil seguidores) e tem o intuito de divulgar as marcas, restaurantes, estilos de vida, dentre outros produtos. A

exemplo disso, é a figura pública Kylie Jenner, que chega a cobrar U\$ 1 milhão de dólares para divulgar fotos promovendo certo produto. As publicidades são indicadas através das hastags (#) com a palavra "publi" e são pagas por tal marca, tudo isso para que o público fique ciente que estão fazendo propaganda (KARHAWI, 2017).

Contudo, o foco para o debate atual sobre os perigos dessa ferramenta na sociedade é devido a distorção da autoimagem e na idealização de um mundo fictício ou surreal para grande parte da sociedade, conforme Genuíno destaca:

Essa busca incessante pela felicidade e perfeição, metaforicamente mostradas pelas fotos que são postadas nas redes sociais seria comum caso não fosse fundamentada em uma fantasia narcísica que está baseada na realização imediata do desejo, fazendo com que o mercado sempre seja a sua solução, uma vez que o indivíduo pode ter o que quiser a qualquer hora, ao menos no plano do desejo. Nessa vontade de possuir, há uma forma de preencher um vazio da vida. O que acontece de maneira ilusória, dando uma sensação imediata de prazer seguida da falta de algo, gerando um ciclo vicioso de estar sempre consumindo. Dessa forma, o sujeito se encontra condenado à crença de que "ser" é "ter" e a angústia se instaura quando este, mesmo tendo, não

consegue ser o que quer e o que é. Imerso numa delicada condição de inserção em uma cultura que aprisiona e podendo seu pensamento visando o imediatismo (GENUINO, 2013, p. 3).

A imagem perfeita divulgada nas redes sociais é algo que movimenta a vida de muitos, o que acarreta na insatisfação constante devido à uma eterna busca do egocentrismo, beleza e perfeição inexistentes. Tudo isso, faz o usuário se frustrar cada vez mais por conta das inseguranças, que o faz se sentir pequeno e diminuído (GENUINO, 2013).

O Instagram, por si só e na base da sua construção, não é o vilão dessa conjuntura, ele está intimamente ligado à interação das pessoas, onde a busca pelo prazer deve estar em evidência, porém, dependendo do estado emocional das pessoas, esse aplicativo podem se transformar em insatisfações (PAULA; GARCIA, 2014), que operam nas condições dos fenômenos emocionais do sujeito.

A natureza centrada na imagem faz do Instagram uma rede social diferenciada, uma vez que as imagens são mais suscetíveis de serem lembradas do que as palavras, torna-se o ideal para o compartilhamento de imagens de conteúdo fitness, especialmente imagens de corpos magros e esbeltos, o que pode explicar a escolha desta plataforma pela comunidade fitness (SANTOS, 2010).

O físico é importante para o mundo saudável, contudo, os

adeptos do mundo fitness também postam regularmente fotos de suas comidas e dietas, muitas vezes essas dietas são restritivas, o que pode impactar as escolhas alimentares dos seus usuários, através da influência social (ROCHA, 2011). Tal influência se refere ao impacto das pessoas sobre o comportamento alimentar de terceiros, podendo ser direto, indireto, consciente ou subconsciente.

Assim, pode-se afirmar que o ambiente sociocultural e a mídia têm forte influência sobre a imagem que o sujeito constrói sobre o próprio corpo e principalmente sobre o ideal de corpo que ele almeja. Dessa forma, o corpo torna-se reflexo da sociedade, da cultura, e é através desse reflexo que constrói suas particularidades, enfatizando determinados atributos em detrimento de outros, criando seus próprios padrões (SANTOS, 2010).

Evidências na literatura científica corroboram que há relações entre uso de redes sociais e a insatisfação corporal, com potenciais repercussões negativas no comportamento alimentar. Alguns autores, descrevem, em estudo feito com adolescentes brasileiras, que o acesso diário maior de dez vezes ao dia ao Facebook e Instagram aumenta a chance de insatisfação corporal em 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente (LIRA et al., 2017). Outro trabalho recente resultou na conclusão de que seguir contas que abordam a aparência e contas

com conteúdo fitness no Instagram está associado à internalização do ideal de magreza, à vigilância corporal e ao desejo pela magreza (REIS VERTICCHI; VERTICCHI, 2021).

Ainda concordando com esses achados, Holland e Tiggemann (2016) realizou uma revisão sistemática sobre o impacto do uso das mídias sociais na insatisfação corporal e no comer transtornado e sinalizou que algumas atividades problemáticas realizadas nessas redes, como visualização e upload de fotos, favoreceram a comparação social baseada na aparência, reforçando insatisfação corporal e o comer transtornado, salientando dentre os transtornos mais evidenciados a bulimia.

Recentemente, outra análise também concluiu que a exposição a conteúdo relacionado à aparência nas redes sociais se associou a maior preocupação e distúrbios com a autoimagem corporal em mulheres (MINGOIA et al, 2017). Nesse sentido, plataformas cujo foco principal está centrado em fotos/ imagens, como o Instagram, merecem ser mais bem pesquisadas, considerando esse panorama.

Por fim, esse incremento no número dos casos de pessoas com TA, como já visto anteriormente, ocorre devido ao isolamento social/quarentena que se apresentou como uma forma eficaz para estancar o avanço do novo coronavírus, no entanto, pode gerar implicações no estilo de vida do

indivíduo, de maneira inevitável, a dizer algumas delas como sendo: modificações no sono; maior ingestão de bebidas alcoólicas; sedentarismo e interferências nos hábitos alimentares (SOUZA E ALVARENGA, 2016).

Não somente a esse fenômeno, entende-se que a falta do convívio social, a separação da família ou perda de algum componente dela, a incerteza sobre as questões envolvendo a doença, tédio, combinadas com o acesso recorrente à mídia também contribuem para sentimentos negativos relacionados à pandemia (DURÃES et al., 2020).

Conforme apresenta Malta et al. (2020), a mudança no estilo de vida e nos costumes alimentares dos indivíduos tornou-se notória, e, de acordo com sua pesquisa, o consumo de vegetais e frutas diminuiu de 37,3% para 33% até o período pesquisado de isolamento social. Já em detrimento do consumo de produtos industrializados, como biscoitos, salgadinhos, bolos, chocolates e entre outros houve um aumento de 54,2% para 63%.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho reforça que a insatisfação feminina com sua imagem corporal tem correlação com a problemática dos graves distúrbios sócio-psicológicos relativos à autopercepção corporal e que resulta em transtornos alimentares de várias naturezas. Dessa forma, a idealização das

blogueiras nas redes sociais pode trazer e afetar ainda mais os problemas psicológicos e nutricionais relacionados com a imagem, tais como a anorexia nervosa e a bulimia. Assim, cabe um alerta para os aspectos nocivos e até fatais que podem vir agregados pela idealização de alguns perfis nas redes sociais.

Percebe-se que a tendências em relação à beleza caminha em conjunto com os padrões e mudanças sofridas dentro da sociedade e cultura local. O que era belo no século XV, pode ser considerado uma aberração nos dias de hoje. E é justamente a velocidade dessas mudanças que podem acarretar em tendências surreais e uma autocrítica inevitável, trazendo também a ansiedade, depressão, transtornos alimentares e até suicídio.

A necessidade e as cobranças interiores de se expor o tempo todo, faz com que o indivíduo que não consiga manter essa dita prosperidade, está de fora do mostruário, e o não alcance os padrões, de maneira que pode-se acarretar problemas na autoestima e na vivência

Por fim, destaca-se ainda que a aplicação em massa do isolamento social pela COVID-19 desencadeou diversas consequências econômicas, sociais e políticas, tendo como uma das razões para tais a aplicação do isolamento social. Dessa forma, estabelecimentos foram fechados, as pessoas passaram a se isolar em suas casas, deixaram de trabalhar,

praticar exercícios físicos e dentre outros acontecimentos, acometendo uma alta no sedentarismo e a aplicação de uma alimentação não saudável, desencadeando no desejo de alimentos ultraprocessados, incluindo doces, salgados, congelados e entre outros. Combinado com o sedentarismo, alguns autores abordaram que houve o aumento de casos como obesidade ou compulsões alimentares.

Conclui-se que o presente trabalho possa contribuir para que o ser humano, especialmente para as mulheres, que cada uma é de acordo com a sua estrutura física genética e os cuidados com a alimentação pode vir através de um acompanhamento nutricional correto e com responsabilidade profissional.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-IV–Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed, 2002.

CARROTTE, E.R., VELLA, A.M., LIM, M.S. Predictors of "Liking" Three Types of Health and Fitness- Related Content on Social Media: A Cross- Sectional Study .J Med Internet Res. 2015;17(8): e205.

CASTELLS, M. Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet. Tradução de Carlos A. Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, v.

10, n. 2, p. 161-177, dez. 2018. ISSN 2175-5027.

Disponível em:

<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistaspsico/article/view/2664/2004>. Acesso em: 05 abr. 2022.

doi:<https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>.

DURÃES, Sabrina Alves et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. *Revista Unimontes Científica*, v. 22, n. 2, p. 1-20, 2020.

FORTES, L., CIPRIANI, F.M., COELHO, F.D., PAES, S.T., FERREIRA, M.E.C.

A autoestima afeta a insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino. *Revista Paulista de Pediatria*. 2014;32(3):236-240.

GONÇALVES, V.O., & MARTÍNEZ, J.P.

(2014). Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. *Comunicação e Informação*, 17(2), 139-154

GENUINO, S. *Entre Filtros e Hashtags: Instagram, O Novo Espelho de Narciso*. Mossoró, 2013.

HOLLAND G, TIGGEMANN M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *BodyImage*. 2016; 17:100-110

KARHAWI, I. *Influenciadores digitais: conceitos e práticas em discussão*. *Revista Comunicare*. Volume 17 – Edição especial de 70 anos da Faculdade Cásper Líbero. 2017.

LEGNANI, R. F. S. et al. Transtornos alimentares e imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. *Motriz*, v. 18, n. 1, p. 84-91, 2012.

LIMA, A.F.; BATISTA, K.A.; LARA JÚNIOR, N. A ideologia do corpo feminino perfeito: questões com o real. *Psicologia em Estudo*. 2013; 18(1):49-59.

LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal brasileiro de psiquiatria*. v. 66, n. 3. Rio de Janeiro, 2017.

LUDEWIG, A. M.; RECH, R. R.; HALPERN, R.; ZANOL, F.; FRATA, B. (2017). Prevalência de sintomas para transtornos alimentares em escolares de 11 a 15 anos da rede municipal de ensino da cidade de Nova Petrópolis, RS. *Revista da AMRIGS*, 61(1), 35-39

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2020407, 2020.

MINGOIA, J.; HUTCHINSON, A.D.; WILSON, C.; GLEAVES, D.H. The Relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*. 2017; 8:1-10

OLIVEIRA, L. V. et al. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p.8464-8477, 2021.

PAULA, D. F.; GARCIA, W. *Comunicação, consumo e imagem no Instagram: estudos contemporâneos*. Londrina-PR, 2014

PEIXOTO, A. L. *Transtornos Alimentares: Entenda os aspectos que envolvem essas patologias e suas implicações*. AS Sistemas, 2015. 163 p. Ebook Kindle.

PEEBLES R.; WILSON J.L.; LITT, I.F.; HARDY, K.K.; LOCK, J.D.; MANN, J.R.; BORZEKOWSKI, D.L. Alimentação desordenada na era digital: comportamentos alimentares, saúde e qualidade de vida em usuários de sites com conteúdo pró-transtorno alimentar. *J Med Internet Res* 2012; 14 (5): e148.

- REIS VERTICCHIO, Daniela Flávia; DE MELO VERTICCHIO, Norimar. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e460997206- e460997206, 2020.
- RIBEIRO, R.G.; SILVA, K.S.; KRUSE, M.H.L. O corpo ideal: a pedagogia da mídia. *Rev Gaúcha Enferm.* 2009; 30(1):71-76
- SANTOS, T. C. A Sociedade do Consumo, Os Media e A Comunicação nas Obras Iniciais de Jean Baudrillard. Sorocaba, 2010.
- SILVA, M. L. A. et al. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. *Revista Saúde Pública*, Rio de Janeiro, p.438-444, fev. 2014.
Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rsp/a/6FMB9NjPmhbxfltwZcP9cBs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 Set. 2021.
- SMITH, A. M.; WARDLAW, G. M. *Nutrição Contemporânea*. 8. ed. Porto Alegre: Amgh, 2013
- SOUZA, A.C; ALVARENGA, M.S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários: Uma revisão integrativa. *J Bras Psiquiatr.* 2016; 65(3):286-299.
- TEIXEIRA, V. .; LOBOSCO, A. e MORAES, M. B. A influência das mídias sociais na estratégia de marketing das empresas. 2013.
- ROCHA, Maria Helena. De 1960 a 2009: a evolução dos padrões corporais a partir das tendências de moda um estudo de Claudia e Nova. Brasília, 2011.
- RODGERS, R.F., SLATER, A., GORDON, C.S. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle- Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *J Youth Adolescence.* 2020;49(2):399-409.
- TAO, Z. The relationship between Internet addiction and bulimia in a sample of Chinese college students: depression as partial mediator between Internet addiction and bulimia. *Eat Weight Disord.* 2013;18(3):233-243.
- THAMER, D. S. A moda dos anos 80. 1988 Editora:Jô Acs, São Paulo. 1ª Edição, 1988. Turner PG, Lefevre CE. *Eat Weight Disord.* 2017 Jun;22(2):277- 284. doi: 10.1007/s40519-017-0364-2. Epub 2017 Mar 1.
- VALE, A. M. O.; KERR, L. R. S.; BOSI, M. L. M.. Comportamentos de risco para transtornos do comportamento alimentar entre adolescentes do sexo feminino de diferentes estratos sociais do Nordeste do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 121-132, 2011.
- WALKER, M., THORNTON, L., DE CHOUDHURY, M., TEEVAN, J., BULIK, C.M., LEVINSON, C.A. (2015). Facebook use and disordered eating in college- aged women. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine.* 2015;57(2):157e163.