



<https://doi.org/10.71248/9786598599485-6>

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES

**The Influence Of Social Media On The Construction Of Body Image And The Development Of
Eating Disorders In Adolescents**

► **Marinna Beatriz Roberto Aleixo**

Graduanda em Medicina, Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais – FCMMG

 <https://orcid.org/0009-0001-4723-6403>

► **Lucas Thadeu Silva de Ferreira Moraes**

Advogado, Especialista em Direito Empresarial, Mestrando em Inovação Tecnológica, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

 <https://orcid.org/0009-0003-5468-4321>

► **Karina Ferreira Faria Rodovanski**

Graduanda em Medicina, Centro Universitário de Belo Horizonte – UniBH

 <https://orcid.org/0009-0009-0957-7870>

► **Ícaro Felipe Alves Coelho**

Médico, Universidade do Estado do Amazonas - UEA

 <https://orcid.org/0009-0007-7755-1838>

RESUMO

INTRODUÇÃO: As redes sociais tornaram-se ferramentas centrais no cotidiano dos adolescentes, influenciando diretamente a maneira como constroem sua identidade e se relacionam com o próprio corpo. Nesse cenário, observa-se um crescente impacto dessas plataformas sobre a saúde mental juvenil, especialmente no que se refere à disseminação de padrões estéticos irreais, estabelecendo relação de influência entre as redes sociais, a construção da imagem corporal e o desenvolvimento de transtornos



Editora

Cognitus

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

alimentares em adolescentes. **OBJETIVO:** Analisar criticamente de que maneira o uso de redes sociais influencia a percepção da imagem corporal e contribui para o desenvolvimento de transtornos alimentares entre adolescentes. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases PubMed, Scopus e SciELO, utilizando descritores controlados, englobando 15 estudos publicados nos últimos dez anos, disponíveis em texto completo, nos idiomas português, inglês ou espanhol. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os achados apontam uma associação consistente entre o uso intenso das redes sociais e o aumento da insatisfação corporal, principalmente entre meninas. Além disso, o tempo prolongado de uso e a busca por validação digital — via curtidas e comentários — intensificam preocupações com a aparência, favorecendo o surgimento de comportamentos alimentares disfuncionais e sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima. Embora haja movimentos atuais que propõem uma ressignificação da relação com o corpo, seu impacto ainda é limitado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Conclui-se que as redes sociais influenciam ativamente a construção da imagem corporal e a etiologia de transtornos alimentares em adolescentes. Assim, é fundamental investir em políticas públicas de regulação de conteúdo nocivo e estratégias educativas que promovam a diversidade corporal e o uso crítico das mídias digitais.

PALAVRAS-CHAVES: Rede social; Imagem corporal; Adolescente; Saúde mental.



Editora

Cognitus

ABSTRACT

INTRODUCTION: Social media has become a central tool in adolescents' daily lives, directly influencing how they construct their identity and relate to their bodies. In this context, there is a growing impact of these platforms on youth mental health, especially regarding the dissemination of unrealistic aesthetic standards, establishing a relationship of influence between social media, body image construction, and the development of eating disorders in adolescents. **OBJECTIVE:** To critically analyze how social media use influences body image perception and contributes to the development of eating disorders among adolescents.. **METHODOLOGY:** This is an integrative literature review conducted in the PubMed, Scopus, and SciELO databases, using controlled descriptors, encompassing 15 studies published in the last ten years, available in full text in Portuguese, English, or Spanish. **RESULTS AND DISCUSSION:** The findings indicate a consistent association between heavy social media use and increased body dissatisfaction, particularly among girls. Furthermore, prolonged use and the search for digital validation—through likes and comments—intensify concerns about appearance, favoring the emergence of dysfunctional eating behaviors and symptoms of anxiety, depression, and low self-esteem. Although there are current movements that propose a redefinition of the relationship with the body, their impact is still limited. **FINAL CONSIDERATIONS:** We conclude that social media actively influences the construction of body image and the etiology of eating disorders in adolescents. Therefore, it is essential to invest in public policies to regulate harmful content and educational strategies that promote body diversity and the critical use of digital media.

KEYWORDS: Social network; Body image; Adolescent; Mental health.



Editora

Cognitus

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

INTRODUÇÃO

As redes sociais assumem um papel de destaque no cotidiano dos adolescentes, influenciando a construção da identidade, os modos de se expressar e as interações sociais. Com a expansão das tecnologias digitais, plataformas como Instagram, TikTok e Facebook passaram a funcionar como vitrines de padrões estéticos idealizados, muitas vezes inatingíveis. Essa exposição contínua a conteúdos visualmente centrados tem impactos importantes na vida dos jovens, principalmente na associação entre o uso problemático dessas redes, especialmente o Instagram, e o agravamento de sintomas relacionados à psicopatologia alimentar — relação mediada por fatores como distorções cognitivas e busca por validação social (Fioravanti et al., 2024).

A adolescência é um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, sendo a construção da imagem corporal um elemento central para a autoestima. A exposição frequente a conteúdos digitais que propagam ideais de magreza ou hipertrofia pode intensificar a insatisfação com o próprio corpo, favorecendo a adoção de comportamentos prejudiciais à saúde. Essa insatisfação é reconhecida como um dos principais fatores de risco para transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica. Assim, a prática de comparar a própria aparência com a de influenciadores ou outros usuários está fortemente relacionada à percepção negativa da imagem corporal (Jiotsa et al., 2021).

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura com o objetivo de analisar criticamente a influência das redes sociais na construção da imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. A busca foi conduzida entre maio e junho de 2025 nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science, utilizando os descritores: “Feeding and Eating Disorders”, “Body Image”, “Social Media” e “Adolescent”, combinados com o operador booleano AND.

Foram incluídos apenas artigos publicados nos últimos dez anos, em texto completo, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem adolescentes entre 10 e 19 anos. Os critérios de inclusão englobaram estudos originais (transversais, longitudinais, ensaios clínicos, análises de conteúdo) e revisões

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

sistemáticas. Foram excluídos estudos com amostra exclusivamente de adultos ou crianças, revisões narrativas sem metodologia, textos opinativos, editoriais, cartas ao editor, artigos duplicados ou sem acesso completo.

A triagem foi realizada em duas etapas: leitura de títulos/resumos e leitura integral dos artigos elegíveis. Inicialmente foram identificados 41 estudos, dos quais 15 foram selecionados após aplicação dos critérios de inclusão/exclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos estudos, há uma associação consistente entre o uso frequente de redes sociais e o aumento da insatisfação corporal entre adolescentes, sendo que a exposição diária a essas plataformas está fortemente relacionada a sentimentos negativos em relação ao próprio corpo, especialmente entre meninas (Vicente-Benito; Ramírez-Durán, 2023). Essa insatisfação tende a ser agravada por práticas comuns no ambiente digital, como a edição de selfies, o uso de filtros de embelezamento e o engajamento com conteúdos que reforçam padrões estéticos irreais — elementos que, segundo McLean *et al.* (2015), contribuem significativamente para o aumento da preocupação com a aparência e a percepção distorcida da imagem corporal entre adolescentes do sexo feminino.

Sob essa ótica, os estudos evidenciaram que as redes sociais exercem efeitos distintos sobre adolescentes de diferentes gêneros. Meninas, em geral, são mais suscetíveis à internalização de padrões de magreza, enquanto meninos tendem a ser impactados por ideais de hipertrofia muscular e desempenho físico, o que também pode levar a insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais (Imperatori *et al.*, 2022; Hosokawa *et al.*, 2023). Outro fator importante diz respeito ao tempo de exposição às redes. Adolescentes que utilizam essas plataformas por mais de três horas diárias apresentam maior propensão à internalização de padrões estéticos e sintomas de transtornos alimentares, reforçando a associação entre o tempo de uso e a gravidade dos impactos sobre a saúde mental (Rodgers *et al.*, 2020; Fioravanti *et al.*, 2024).

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

Ademais, conteúdos conhecidos como *fitspiration* — que promovem a busca por um corpo atlético idealizado sob a aparência de incentivo à saúde — e *thinspiration* — voltados à glorificação da magreza extrema como sinônimo de beleza — têm sido apontados como potenciais desencadeadores de comportamentos de risco, como práticas alimentares disfuncionais e insatisfação corporal acentuada (Christensen Pacella *et al.*, 2024). Nesse mesmo contexto, Munro *et al.* (2024), ao analisarem vídeos no TikTok, identificaram que mais de 67% dos conteúdos vinculados à hashtag “#diet” promoviam práticas alimentares não saudáveis, reforçando a influência negativa desses discursos visuais sobre os hábitos alimentares de adolescentes.

Além disso, o reforço social proporcionado pelas redes — por meio de curtidas, comentários e número de seguidores — configura-se como um importante fator mediador na relação entre exposição digital e preocupações com a aparência. Nesse sentido, estudos indicam que a obtenção de validação virtual está diretamente associada ao aumento da preocupação corporal e à busca por aprovação externa (Fatt e Fardouly, 2023). Frente a esses impactos, surgem movimentos como *body positivity* e *body neutrality*, que propõem ressignificar a relação com o corpo e desafiar os padrões estéticos impostos. No entanto, embora representem tentativas de resistência, esses movimentos ainda apresentam impacto limitado, não sendo capazes de neutralizar completamente os efeitos dos conteúdos centrados em magreza e performance corporal (Ladwig *et al.*, 2024).

Por fim, os prejuízos não se limitam à imagem corporal. A insatisfação gerada pelo consumo de conteúdos nas redes está frequentemente associada à baixa autoestima, sintomas de ansiedade e depressão, compondo um quadro mais amplo de sofrimento psíquico entre adolescentes (Ruiz-Centeno *et al.*, 2025; Dopelt; Houminer-Klepar, 2025).

Diante desse cenário, iniciativas voltadas à educação midiática mostram-se promissoras. Programas como o “SoMe” têm demonstrado eficácia ao promover uma leitura crítica dos conteúdos digitais e fortalecer a percepção corporal positiva entre adolescentes. Participantes desse tipo de intervenção relataram melhora significativa na autoimagem e menor internalização de padrões estéticos irreais (Gordon *et al.*, 2021). Tais evidências reforçam a urgência da implementação de políticas públicas voltadas à regulação de conteúdo nocivo nas redes sociais, bem como de estratégias educativas que incentivem o uso crítico das plataformas e valorizem a diversidade corporal.

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

Dessa forma, foi possível compreender que, sob uma perspectiva crítica, há significativa influência das redes sociais na construção da imagem corporal e na etiologia de transtornos alimentares durante a adolescência — fase especialmente vulnerável a pressões estéticas e validações sociais externas (Sharp; Gerrard, 2022). O objetivo proposto foi alcançado ao evidenciar como os ambientes digitais, ao promoverem padrões estéticos idealizados e mecanismos de reforço social, como curtidas e comentários, atuam diretamente sobre a percepção corporal dos adolescentes e sobre seus comportamentos alimentares (Fatt; Fardouly, 2023; Rodgers *et al.*, 2020).

Verificou-se que as redes sociais não apenas transmitem modelos corporais hegemônicos, mas também influenciam ativamente as experiências subjetivas dos jovens com seus corpos, intensificando sentimentos de inadequação e insatisfação corporal (Vicente-Benito; Ramírez-Durán, 2023). Apesar da emergência de movimentos de resistência como *body positivity*, estudos indicam que seu impacto ainda é limitado frente à força dos conteúdos centrados em magreza e performance (Ladwig *et al.*, 2024).

Nesse contexto, tornam-se urgentes ações regulatórias voltadas ao controle de conteúdos digitais prejudiciais, bem como o fortalecimento de programas educativos que estimulem o uso crítico das redes sociais. Iniciativas como o programa “SoMe” já demonstraram resultados positivos na promoção de uma imagem corporal mais saudável e na redução da internalização de padrões irreais (Gordon *et al.*, 2021). Tais estratégias, associadas à atuação conjunta de profissionais da saúde, educadores, famílias e plataformas digitais, são fundamentais para a construção de ambientes mais protetores para o desenvolvimento biopsicossocial de adolescentes em um mundo profundamente mediado por imagens e conexões virtuais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados indicam que o uso de redes sociais exerce influência significativa na construção da imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, fase vulnerável a pressões estéticas e validações externas. Essa influência ocorre por meio da promoção de padrões corporais idealizados, reforço social e comparação constante.

Embora existam movimentos de resistência e estratégias educativas eficazes, como o “SoMe”, é evidente a necessidade de políticas públicas regulatórias e ações educativas permanentes que promovam o uso

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

crítico das plataformas e valorizem a diversidade corporal. A articulação entre profissionais da saúde, educadores, famílias e plataformas digitais é fundamental para criar ambientes virtuais mais saudáveis e protetores para o desenvolvimento dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

CHRISTENSEN PACELLA, K. A. et al. Negative affect as a mediator between exposure to fitspiration and thinspiration and disordered eating behaviors: An ecological momentary assessment study. *International Journal of Eating Disorders*, v. 57, n. 12, p. 2504-2515, 2024.

FATT, S. J.; FARDOULY, J. Digital social evaluation: Relationships between receiving likes, comments, and follows on social media and adolescents' body image concerns. *Body Image*, v. 47, p. 101621, 2023.

FIORAVANTI, G. et al. The relationship between problematic Instagram use and eating disorders psychopathology: an explanatory structural equation model. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v. 59, n. 9, p. 1617–1627, 2024.

GORDON, C. S. et al. Outcomes of a cluster randomized controlled trial of the SoMe social media literacy program for improving body image-related outcomes in adolescent boys and girls. *Nutrients*, v. 13, n. 11, p. 3825, 2021.

GRIFFITHS, S. et al. How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body Image*, v. 27, p. 187–195, 2018.

JIOTSA, B. et al. Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 6, p. 2880, 2021.

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

KRUG, I. et al. The effects of fitspiration images on body attributes, mood and eating behaviors: An experimental Ecological Momentary Assessment study in females. *Body Image*, v. 35, p. 279–287, 2020.

LADWIG, G. et al. Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image*, v. 50, p. 101749, 2024.

MCLEAN, S. A. et al. Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, v. 48, n. 8, p. 1132–1140, 2015.

MUNRO, E. et al. Diet culture on TikTok: a descriptive content analysis. *Public Health Nutrition*, v. 27, n. 1, p. e169, 2024.

RODGERS, R. F. et al. A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 49, n. 2, p. 399–409, 2020.

SHARP, G.; GERRARD, Y. The body image “problem” on social media: Novel directions for the field. *Body Image*, v. 41, p. 267–271, 2022.

VINCENTE-BENITO, I.; RAMÍREZ-DURÁN, M. D. V. Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, v. 61, n. 12, p. 11–18, 2023.

WALKER, M. et al. Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health*, v. 57, n. 2, p. 157–163, 2015.

YOU, S.; KWON, M. Self-objectification of bodies in social networking sites: Mental and behavioral health problems of young female adults. *Health Care for Women International*, v. 46, n. 5, p. 527–544, 2025.