

DOI: 10.35621/23587490.v11.n1.p2-18

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON BODY IMAGE DISTORTION

Lauana Edily Alves Nunes¹
Heloísa Cavalcante Lacerda²
Hilana Maria Braga Fernandes Abreu³
Lúcia Maria Temoteo⁴

RESUMO: Introdução: Atualmente, as mídias sociais estabelecem padrões de beleza que, inconscientemente, fazem com que as pessoas repensem sobre a própria imagem corporal, identificando insatisfações anteriormente não existentes. A distorção da imagem corporal produz prejuízos físicos e, principalmente, psicológicos, e as redes sociais têm contribuição significativa nesse processo, bem como no surgimento dos transtornos alimentares. **Objetivo:** O presente estudo tem por objetivo dissertar sobre a influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa. Foram realizadas busca em bases de dados eletrônicas como: SciELO; BVS; através dos DECs: “transtornos alimentares”; “distorção da imagem corporal”; “imagem corporal”; “mídias sociais”; “influência das mídias sociais”; “corpo perfeito”; em português, e com combinação do operador *booleano* “AND”: “distorção da imagem corporal e as mídias sociais”; “transtornos alimentares e a imagem corporal”. **Resultados:** Pode-se constatar que as redes sociais têm influência direta com a distorção da imagem corporal, além disso, é possível destacar os distúrbios alimentares como consequência da pressão psicológica, baseada no padrão de beleza estabelecido pela sociedade. **Considerações finais:** A distorção da imagem corporal proporciona riscos ao desenvolvimento de doenças, como transtorno alimentar, ansiedade e depressão, pois, a insatisfação com a própria imagem propicia um ambiente de frustrações recorrentes e que impulsiona ao mau comportamento

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: lauanaedily.alves@gmail.com.

² Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: heloisaacavalcante@gmail.com.

³ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: 00344@fsmead.com.br

⁴ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM, e-mail: luciatemoteo@gmail.com

alimentar. Conclui-se, portanto, a relevância da temática discutida, tendo em vista o aumento da influência das redes sociais no comportamento da sociedade e a necessidade urgente do combate às doenças psíquicas.

Palavras-chave: Distorção da imagem corporal; mídias sociais; transtornos alimentares.

ABSTRACT: Introduction: *Currently, social media establishes beauty standards that, unconsciously, make people rethink their own body image, identifying previously non-existent dissatisfactions. The distortion of body image produces physical and, mainly, psychological damage, and social networks have a significant contribution to this process, as well as to the emergence of eating disorders.* **Objective:** *The present study aims to discuss the influence of social networks on the distortion of body image.* **Methodology:** *This is a literature review with a qualitative approach. A search was carried out in electronic databases such as: SciELO; VHL; through DECs: “eating disorders”; “distortion of body image”; “body image”; “social media”; “social media influence”; “perfect body”; in Portuguese, and with a combination of the Boolean operator “AND”: “body image distortion and social media”; “eating disorders and body image”.* **Results:** *It can be seen that social networks have a direct influence on the distortion of body image, in addition, it is possible to highlight eating disorders as a consequence of psychological pressure, based on the beauty standard established by society.* **Final considerations:** *Distortion of body image poses risks to the development of diseases, such as eating disorders, anxiety and depression, as dissatisfaction with one's own image creates an environment of recurring frustrations that leads to poor eating behavior. Therefore, the relevance of the topic discussed is concluded, given the increased influence of social networks on society's behavior and the urgent need to combat mental illnesses.*

Keywords: *Body image distortion; social media; eating disorders.*

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal (IC) é a construção multidimensional das medidas e forma do corpo, correspondendo à percepção do indivíduo e como se sente em relação a isto. O processo de construção da IC é variável, se forma por meio de um conjunto de valores e preceitos, como as crenças pessoais, valores e variáveis emocionais (SERAFINI *et al.* 2014).

A autoimagem que os indivíduos têm sobre si reflete sobre a autoestima, seu conhecimento próprio, suas habilidades e competências, além de revelar suas percepções, sentimentos, atitudes e ideias quanto a si mesmo. Além de amplo, o conceito de autoimagem revela a importância da imagem corporal para o indivíduo, pois, é a partir desta imagem real ou idealizada que este se vê no mundo externo e interno (GOMES *et al.* 2021).

Atualmente, tornou-se comum a insatisfação de algumas pessoas com o próprio corpo, mesmo que saudável, elas procuram se adequar aos padrões sociais do emagrecimento ou do aumento de massa muscular. Esse padrão representa socialmente o retrato de uma sociedade influenciada cada vez mais pelas mídias digitais, e torna a busca pelo corpo “perfeito” uma realização pessoal do indivíduo (MACIEL *et al.* 2019).

Os padrões de beleza estabelecidos pela sociedade não somente estão presentes nas revistas ou desfiles de moda, mas em todos os lugares, principalmente posterior à explosão das redes sociais, tornando as pessoas que estão fora destes estereótipos vulneráveis a comentários e insinuações negativas a respeito do seu biotipo (GOMES *et al.* 2021).

As ações das mídias sociais contribuem diretamente com a procura de satisfação da imagem corporal, porém, apesar de intitular os incentivos à busca de um estilo de vida saudável, que antagoniza com a realidade, pois, divulgam, com facilidade e rapidez, o ideal de um corpo perfeito, mas que quase ninguém o possui. As informações acerca da IC, ditadas pela mídia e cobiçadas pelo mundo

atual, são distantes da realidade e possibilidade da grande maioria dos indivíduos, pois, o resultado da imagem corporal depende de fatores relacionados ao biológico, social e afetivo do ser humano (SECCO; SILVEIRA, 2021).

Segundo Leite, Diniz e Aoyama (2020), os transtornos alimentares e distúrbio de autoimagem atingem cada vez mais mulheres adolescentes e adultas de forma precoce, pois, estas pacientes acabam tendo comportamento obsessivo em relação ao seu corpo, buscando informações equivocadas em relação a seus critérios saudáveis, corpo perfeito, colocando suas próprias vidas em risco.

A insatisfação com o próprio corpo e a insegurança quanto à autoimagem é uma das principais causas do desenvolvimento de distúrbios alimentares, como a anorexia e bulimia, assim como ansiedade e distorção da imagem.

A distorção de imagem também está relacionada com as relações interpessoais, que contribui para a pessoa atribuir juízo de valor a si mesmo. A autoavaliação é construída na infância, de acordo com as experiências no ambiente sociocultural que a criança está inserida. A família, os amigos e a mídia têm influência direta sobre a imagem corporal do indivíduo. É visto que, cada vez mais, as pessoas se submetem a tratamentos perigosos e cirurgias plásticas de alto risco, não entendendo qual o real sentido desta procura que está relacionada com as crenças limitantes ainda desconhecidas (MATOS; COSTA, 2021).

Para desfazer as insatisfações geradas quanto ao corpo, além dos métodos já mencionados, as pessoas têm procurado cada vez mais academias e *personal trainer*, a fim de alcançarem o corpo desejado, mesmo que de forma exagerada os exercícios trarão mais malefícios do que benefícios quanto a questão psicológica, como a cobrança excessiva pelo estabelecimento de padrões (MATOS; COSTA, 2021).

Diante da exigência do padrão de corpo perfeito, as pessoas se sentem “obrigadas” a tomarem medidas extremas para alcançar os melhores resultados, como dietas restritivas. É necessário analisar os efeitos que essas dietas possuem sobre o corpo humano, podendo causar prejuízos psicológicos ao organismo, como aumento da depressão, ansiedade, nervosismo, fraqueza e irritabilidade frequente (SOIHET; SILVA, 2019).

Os transtornos alimentares são multifatoriais, uma vez que se originam da interação entre a pessoa e o ambiente a qual pertence, podendo ser diagnosticados baseados em aspectos psicológicos, como os comportamentos compulsivos. Os primeiros sinais e características do TA surgem na adolescência, com a não aceitação da imagem corporal (BITTAR; SOARES, 2020).

Portanto, esta pesquisa visa investigar sobre a influência das redes sociais na distorção da imagem corporal das pessoas na contemporaneidade, por meio de uma revisão bibliográfica integrativa de literatura, com o objetivo de constituir novos conhecimentos sobre essa temática, correlacionando à influência das redes sociais na distorção da imagem corporal.

Visto o elevado índice no manuseio das redes sociais, sobretudo na população jovem, e, partindo do pressuposto que o consumo desses conteúdos pode afetar negativamente a saúde física e mental dos indivíduos, pretende-se responder a seguinte questão norteadora: De que forma o uso das redes sociais influencia na distorção da imagem corporal, e quais os danos psicológicos pode acarretar aos indivíduos?

Faz-se necessária a abordagem da temática pela óptica psicológica, dado o fato de que o comportamento alimentar disfuncional começa pelo estado psíquico, assim, a partir do desconforto psicológico diante da imagem corporal, o indivíduo pode apresentar comportamentos excessivos em busca do corpo perfeito, iniciando, assim, um possível processo de adoecimento, como é o caso dos transtornos alimentares, seja este, anoréxico, bulímico ou compulsivo.

2 METODOLOGIA

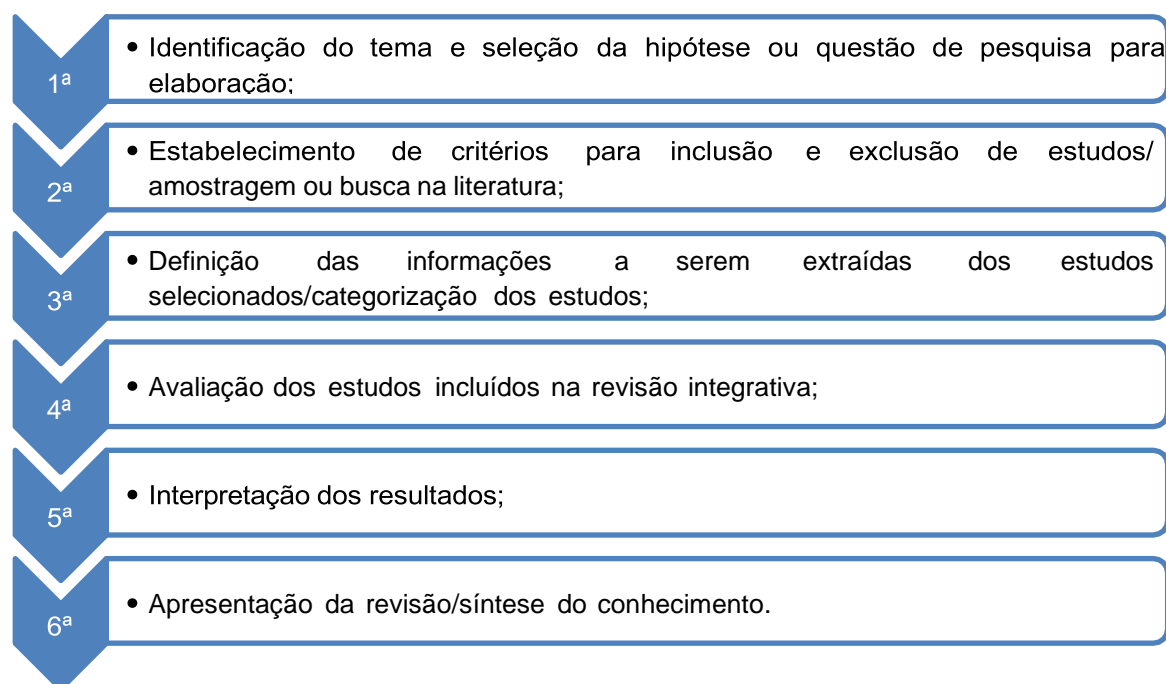
A Revisão Integrativa da Literatura (RIL) é caracterizada pela reunião de conteúdo sobre determinado tema, que visa sintetizar os conhecimentos de maneira sistemática, ordenada e abrangente. Dessa forma, o pesquisador pode ter finalidades diferentes, como apresentar os conceitos, revisar teorias ou

analisar a metodologia do estudo. Além disso, pode combinar os estudos teóricos ou empíricos (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

Para realização da RIL, é necessário percorrer seis etapas, sendo estas:

Fluxograma I: Etapas da pesquisa de Revisão Integrativa da Literatura (RIL).

Fonte: Ercole, Melo e Alcoforado, 2014.



O presente estudo trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura como plano de pesquisa e estudo explicativo, tendo em vista que o presente trabalho está baseado na premissa da análise da influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. É uma pesquisa de caráter qualitativo, pois visa atender a um público específico, sendo este as pessoas que apresentam distorção da imagem corporal (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

A técnica utilizada é de caráter documental, pois, utilizou artigos, monografias e dissertações. Dará ênfase aos documentos produzidos entre o período de 2014 a 2022, totalizando oito anos de pesquisa, já que, nas bases de dados selecionadas, sendo estas: *Scientific Eletronic Library Online - SciELO*; Biblioteca Virtual de Saúde - BVS; Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde; e Rede de Revistas Científicas da América Latina e Caribe

Espanha e Portugal (REDALYC), o tema é escasso. A pesquisa pretende enfatizar os danos psicológicos da distorção da imagem corporal decorrentes da busca pelo corpo perfeito, em decorrência da influência das redes sociais.

A busca foi realizada com base nos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DECs): “transtornos alimentares”; “distorção da imagem corporal”; “imagem corporal”; “mídias sociais”; “influência das mídias sociais”; “corpo perfeito”; em português, e com combinação do operador *booleano* “AND”: “distorção da imagem corporal e as mídias sociais”; “transtornos alimentares e a imagem corporal”.

Os critérios de inclusão basearam-se: (1) Na temporalidade, ou seja, nos artigos que foram publicados posteriormente a 2014; (2) Os objetivos das pesquisas, ou seja, em pesquisas que tratam sobre imagem corporal; transtornos alimentares; e os danos psicológicos decorrentes da distorção da imagem corporal.

Os critérios de exclusão basearam-se: (1) Na temporalidade, ou seja, serão desconsiderados todos os artigos anteriores ao ano de 2014; (2) Os objetivos das pesquisas, ou seja, pesquisas que fujam da temática central foram excluídos 149 artigos por este motivo.

Fluxograma II - Resultados de pesquisas em Bases de Dados



Fonte: Autoral, 2023.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Traçado o aspecto metodológico, foram obtidos os seguintes resultados (Quadro I); verificou-se que todos os estudos selecionados 100% (n=10) são entre os anos de 2018 a 2022, disponíveis com texto completo nas bases de dados no idioma português. Dessa totalidade, 50% (n=05) estão disponíveis na base de dados BVS; Lilacs 30% (n=03); SciELO 10% (n=01); e Redalyc 10% (n=01).

Quadro I: Caracterização geral dos artigos selecionados segundo autoria, ano e base de dados.

Autores (Ano)	Títulos	Base de dados
Copetti; Quiroga, (2018).	A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes	BVS
Fernandes, (2019).	Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto	BVS
Kessler; Poll, (2018).	Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde	SciELO
Mariano; Soeiro; Garcia, (2019).	Relação das mudanças alimentares, surgimento de transtornos e distorção da imagem corporal com a influência da mídia em universitários	BVS
Moraes; Santos; Leonidas, (2021).	Repercussões do acesso às Redes Sociais em pessoas com diagnóstico de Anorexia Nervosa;	Redalyc
Nunes <i>et al.</i> , (2022).	Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: Revisão de Literatura	LILACS
Oliveira <i>et al.</i> , (2020).	Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias	BVS
Siqueira; Santos; Leonidas, (2020).	Confluências das relações familiares e transtornos alimentares: Revisão Integrativa da Literatura	BVS

Silva; Daniel, (2020).	Relação do uso de redes sociais com risco de transtorno alimentar e insatisfação corporal em adolescentes escolares;	LILACS
Souza (2019).	Vigorexia: O transtorno da distorção da imagem corporal nas academias de Picuí-PB	LILACS

Fonte: Dados de pesquisa em base de dados, 2023.

No Quadro I, ressalta os resultados dos estudos selecionados para construção dessa pesquisa. Pode-se constatar que as redes sociais apresentam influência direta com a distorção da imagem corporal, além disso, é possível destacar os distúrbios alimentares como consequência da pressão psicológica, baseada no padrão de beleza estabelecido pela sociedade (COPETTI; QUIROGA, 2018; FERNANDES, 2019; KESSLER; POLL, 2018; MARIANO; SOEIRO; GARCIA, 2019; MORAES; SANTOS; LEONIDAS, 2021; OLIVEIRA *et al.* 2020; SIQUEIRA; SANTOS; LEONIDAS, 2020; SILVA; DANIEL, 2020; SOUZA, 2019).

O mundo digital é caracterizado pela idolatria à beleza, utilizando como justificativa o estilo de vida mais saudável, mas, nem sempre esta é a causa para que as pessoas se alimentem melhor e pratiquem exercícios físicos. As implantações impostas pelos ideais de beleza têm feito com que os corpos humanos se tornem de propriedade pública e reféns da exploração por parte das redes sociais, já que a mídia tem o poder de construção da imagem corporal padrão (SOUZA, 2019).

Na era digital, a fisionomia do ser humano está relacionada ao nível de saúde que este possui, ou seja, quanto mais magro, mais saudável, bem como, o corpo atlético, é considerado uma conquista, um ato de coragem e força de vontade. Este fato acaba por desencadear uma série de sofrimentos psicológicos relacionados à estrutura corporal (SOUZA, 2019).

O estudo de Copetti e Queiroga (2018) objetivou discutir as questões ligadas à mídia, ao padrão estético e como estes podem influenciar o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. Além disso, procurou evidenciar sobre a distorção da imagem corporal e a relação do jovem com a alimentação. Dito isto, a distorção da imagem corporal surge a partir de desconfortos manifestados

diante de conceitos criados pela indústria de beleza, vinculando o padrão perfeito ao corpo magro ou sarado, deste modo, o jovem assume a responsabilidade de estar inserido nesse contexto, e acaba fazendo do seu próprio corpo refém dos moldes sociais, o que ocasiona o adoecimento não só físico como também mental.

As mídias sociais, inclusive, criam grupos que apoiam práticas anoréxicas e bulímicas, pois, apontam estas como solução para alcançar o “corpo perfeito”, o que provoca um adoecimento mental e condução do corpo a desenvolver os transtornos alimentares (COPETTI; QUIROGA, 2018). O estudo de Silva e Daniel (2020) corrobora com este mesmopensamento, e pontua questões importantes, pois, devido à sua metodologia, buscou quantificar a relação do uso das redes sociais com o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes.

É importante destacar que a amostragem da pesquisa foi escolhida por caráter quantitativo, bem como qualitativo, já que entrevistou adolescentes em fase escolar, e constatou que 84,4% das meninas e 93,3% dos meninos são insatisfeitos com os seus corpos. Este resultado revela dois pontos importantes para esta pesquisa: 1º - os adolescentes têm a visão distorcida da sua própria imagem, pois, almejam o corpo ideal como sendo aquele exibido nas mídias sociais, já que foi pontuado pelos entrevistados que no gênero masculino foi maior, pois, estes queriam corpos atléticos e musculosos; e 2º - há um alto risco de desenvolvimento de transtornos alimentares (SILVA; DANIEL, 2020).

Em perspectiva similar dos autores anteriores, o estudo desenvolvido por Moraes, Santos e Leonidas (2021) apresenta correlação entre pessoas com anorexia nervosa e influência das redes sociais no desenvolvimento deste transtorno. É sabido que as redes sociais têm o poder de influenciar, além do mais, depois dos influenciadores digitais, que em alguns casos não são profissionais habilitados a passarem informações sobre dietas ou treinos, mas que, ao compartilhar sua rotina, acabam incentivando diversas práticas relacionadas ao assunto, e sendo cada corpo único, nem sempre o que irá funcionar para alguém, irá funcionar para o outro.

Diante disso, a dependência da internet é um problema de saúde pública, pois expõe os seres humanos a influências e consequência do uso ilimitado e desmedido destas, principalmente na vida de universitários que possuem

demandas intensas e que podem se enxergar em competição ou na tentativa de agradar a todos, cedendo à pressão social e desenvolvendo os transtornos alimentares, ansiedade e depressão (FERNANDES, 2019).

Ainda, destaca-se que 48,8% das mulheres possuem alta internalização de padrão de beleza estabelecido pela sociedade, sendo assim, sofrem maior pressão externa de possuir o corpo perfeito, devido à mídia como fonte de informação, desta forma, ao verem influenciadoras e atrizes com o “corpo dos sonhos” há uma comparação e uma imediata idealização corporal. A partir deste estudo é notória a importância de desenvolver ainda mais estudos sobre a distorção da imagem e como ela pode estar relacionada com transtornos alimentares, bem como, ansiedade, compulsão alimentar e depressão (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

O estudo de transtorno alimentar (TA) não está apenas ligado ao estado físico do indivíduo, mas, está estreitamente ligado ao estado psicológico do ser humano, já que mesmo antes do transtorno atingir negativamente o físico, o sofrimento psíquico já está presente há um tempo, pois, o TA se desenvolve a partir da distorção da imagem corporal. É cabível mencionar que nos adolescentes e universitários esse problema é mais recorrente, pois, nesse período há uma série de mudanças, principalmente na rotina, que é adotada modificando o estilo de vida do indivíduo (KESSLER; POLL, 2018).

Desta maneira, os corpos que são “fabricados” e transmitidos nas redes sociais nem sempre transparecem a verdade, e acabam projetando ideias de não aceitação nos indivíduos, encorajando-os à prática de dietas restritivas e práticas de exercícios físicos intensos, assim, prejudicando a saúde física, expondo o seu corpo a sérios riscos, bem como mental, pois, nem sempre essas “receitas mágicas” irão funcionar. Além disso, a manutenção deste pensamento errôneo resulta em prejuízos, especialmente para as pessoas que consomem esse tipo de conteúdo (MORAES; SANTOS; LEONIDAS, 2021).

No mesmo contexto, avaliando outro público, Mariano e Soeiro (2019) analisaram a relação que a insatisfação corporal tem com a influência midiática, e o surgimento de transtornos alimentares em universitários. A pesquisa foi realizada com 145 universitários, e os resultados obtidos demonstraram que 47,6% dos entrevistados tinham o desejo de emagrecer, enquanto que 38,6%

desejavam ganhar massa muscular, sendo assim, é possível visualizar a insatisfação corporal que quase todos os entrevistados possuem com relação aos seus corpos.

A imposição do “padrão perfeito” está mais aliada ao fator social do que propriamente ao estético individual, porque, em algumas situações, os indivíduos apresentam satisfação com a sua imagem, porém, a partir de relatos e comentários de pessoas externas acabam por influenciar em seu posicionamento pessoal, promovendo questionamentos internos que geram a distorção da imagem corporal. O culto demasiado ao corpo, associado à pressão social, através das redes sociais, intensifica ainda mais o sentimento de não aceitação, e, conseqüentemente, o desenvolvimentos de patologias, principalmente psicológicas, como ansiedade, depressão, compulsão alimentar e os transtornos alimentares (MARIANO; SOEIRO, 2019).

Além da influência das redes sociais na distorção da imagem corporal, o estudo de Siqueira, Santos e Leonidas (2020) também apontaram que as relações familiares como coninfluenciadores na DIC e nos TA. Este estudo teve como objetivo sintetizar e analisar a relação mãe-filha no contexto do transtorno alimentar. Os autores constataram que pelo forte perfeccionismo das mães em relação à vida das filhas, como a percepção e peso corporal faz com que as filhas sejam expostas a críticas, o que gera desconforto na relação familiar e falta de afeto pelas mães, assim, estas estão mais vulneráveis a episódios de compulsão alimentar, já que a própria distorção da imagem corporal é realizada por outra pessoa.

Desta forma, o estudo aponta que a relação familiar é descontinuada, pois, para que haja um ambiente saudável do ponto de vista psicológico deve haver uma troca entre as partes envolvidas na relação e nesse caso, há um corte entre mãe e filha, provocando afastamento e decepção. Além dos episódios de compulsão alimentar, também é desenvolvido os transtornos alimentares, já que a vontade de agradar a mãe diverge com a própria vontade da filha, sendo assim, muitas acabam encontrando saída nas práticas bulêmicas, por exemplo, comem o que estão com vontade e posteriormente, sentem-se culpadas por trair a confiança da mãe e frutados por terem se alimentado, assim forçam o vômito como alternativa compensatória (SANTOS; SIQUEIRA; LEONIDAS, 2020).

O estudo de transtorno alimentar (TA) não está apenas ligado ao estado físico do indivíduo, mas, está estreitamente ligado ao estado psicológico do ser humano, já que, mesmo antes do transtorno atingir negativamente o físico, o sofrimento psíquico já está presente há um tempo, pois, o TA se desenvolve a partir da distorção da imagem corporal. É cabível mencionar que nos adolescentes e universitários esse problema é mais recorrente, pois, nesse período, há uma série de mudanças, principalmente na rotina que é adotada, modificando o estilo de vida do indivíduo (KESSLER; POLL, 2018).

No estudo realizado por Kessler e Pol (2018), constatou-se que 51,1% de mulheres estudantes universitárias estão insatisfeitas com seus corpos. Reforçando a ideia já demonstrada nos parágrafos dos resultados, estas também consomem conteúdos realizados ao corpo perfeito e se rendem aos padrões sociais e que são disseminados de forma rápida pelas mídias sociais. Ainda foi possível constatar que 21,8%, além da insatisfação, apresentam pré-disposição ao desenvolvimento de TA.

Neste contexto, Fernandes (2019) direcionou seu estudo para avaliar o crescimento das redes sociais, que aumentou 5,1% dos anos de 2016 a 2017, com o desenvolvimento da distorção da imagem corporal, e constatou que o uso destas redes acaba que por intensificar a necessidade de aprovação externa, bem como, provocar malefícios à saúde, como a baixa qualidade de sono, ansiedade, pois, as informações divulgadas chegam até o usuário de forma rápida, prejudicando a sua percepção sobre tempo de espera; e a depressão, pois, causam frustrações quando os resultados não saem como esperado, ocasionando, assim, cada vez mais, momentos deprimentes que irão se tornar corriqueiros.

Outros dados levantados foram que 52,88% dos jovens têm maior vulnerabilidade ao estresse, 13,54% apresentam maior vulnerabilidade à ansiedade e 39,97% vulneráveis ao sofrimento psicológico intenso, como depressão. Também constatou que as mulheres estão mais vulneráveis à influência negativa das redes sociais, e adotam cada vez mais as práticas alimentares e reduzem o peso de forma drástica a partir de medidas de emagrecimento não saudáveis (FERNANDES, 2019).

A pesquisa desenvolvida por Nunes *et al.* (2022) pontua à influência das redes sociais no comportamento alimentar; observou-se que é capaz de desenvolver no indivíduo a distorção da imagem corporal, bem como transtornos alimentares. Ainda pontua que a maior parte da população que vivencia a realidade distorcida de seus corpos é a mulher, cerca de 89,63%. Além disso, é importante mencionar que é necessária a conscientização da sociedade sobre o perigo da distorção da imagem corporal e quais medidas devem ser adotadas para prevenir isto, como, por exemplo, o acompanhamento psicológico e nutricional.

Além da influência das redes sociais na distorção da imagem corporal, o estudo de Siqueira, Santos e Leonidas (2020) também apontaram as relações familiares como co- influenciadores na DIC e nos TA. Este estudo teve como objetivo sintetizar e analisar a relação mãe-filha no contexto do transtorno alimentar. Os autores constataram que, pelo forte perfeccionismo das mães em relação à vida das filhas, como a percepção e peso corporal, faz com que as filhas sejam expostas a críticas, o que gera desconforto na relação familiar e falta de afeto pelas mães, assim, estas estão mais vulneráveis a episódios de compulsão alimentar, já que a própria distorção da imagem corporal é realizada por outra pessoa.

Sendo assim, é necessária a análise psicológica diante dos primeiros sinais de distorção da imagem corporal a fim de entender os reais motivos do anseio da mudança física, principalmente, em adolescentes que estão vivenciando fase de transição. Como exposto anteriormente, a pressão que começa pelas mídias sociais acabam migrando para os ambientes sociais e familiares, segregando, ainda mais, quem tem problemas com autoestima.

Desta maneira, o anseio pelo emagrecimento rápido acaba buscando caminhos mais fáceis, sendo estes, colaboradores para o desenvolvimento de transtornos alimentares, mas, é preciso organizar cronologicamente as ideias pontuando que há, inicialmente, a distorção da imagem corporal, o sentir-se fora dos padrões sociais, à ansiedade e angústia por fugir desse padrão e só então o problema com os distúrbios alimentares. Por isso, é necessário a junção de uma equipe multidisciplinar que possa identificar os sintomas de trata-los através de um plano de tratamento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora as redes sociais representem um avanço social de comunicação e conectividade, os estudos selecionados e revisados pontuam a contribuição pela distorção da imagem corporal, e, conseqüentemente, dos transtornos alimentares, principalmente no público feminino, que se sente impulsionado à construção de uma estética “perfeita”, pois, acredita no que é propagado nas redes sociais, como emagrecimento ou ganho de massa muscular como ideal de beleza, satisfação e força de vontade.

A distorção da imagem corporal proporciona riscos ao desenvolvimento de doenças, como transtorno alimentar, ansiedade e depressão, pois, a insatisfação com a própria imagem propicia um ambiente de frustrações recorrentes e que impulsiona ao mau comportamento alimentar. Desta forma, a justificativa levantada nas redes sociais, para propagação de informações sobre estética está ligada à saúde e bem-estar, acaba “caindo por terra”, tendo em vista, as conseqüências do consumo de informações; trata-se, na verdade, de padrão de beleza. Entende-se, portanto, a relevância da temática discutida, tendo em vista o aumento da influência das redes sociais no comportamento da sociedade e a necessidade urgente do combate às doenças psíquicas.

Diante de todo o exposto, consideram-se atingidos os objetivos do presente trabalho. Salienta-se, contudo, que não se buscou esgotar a temática, pois é sabido que se trata de uma pesquisa que ainda renderá muitos estudos, dada a importância para a comunidade científica e para toda a população que está influenciada negativamente pela falsa ideia de saúde ligada ao emagrecimento imediato, e provocando frustrações na população que consome esse conteúdo e culmina na distorção da sua própria imagem corporal, acreditando, fielmente, em ideias de beleza perfeita.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BITTAR, Carime. SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Revista Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v.28, n.1, 2020.

COPETTI, Aline Vieira Sá. QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, V.10, N.2, 2018.

ERCOLE, F. F., MELO, L.S., ALCOFORADO, C.L.G.C. Revisão integrativa *versus* Revisão Sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n.1, 2014.

FERNANDES, Kátia. Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto. **Universidade Federal de Ouro Preto**. Graduação em Nutrição. Ouro Preto - MG, 2019.

GOMES, Giovana da Silva Cunha Reis. *Et al.* Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. **Research, Society and Development**, v. 10, n.16, 2021.

KESSLER, Amanda Luisa. POLL, Fabiana Assmann. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitários da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.67, n.2, 2018.

LEITE, Renata Patrícia Pinheiro. DINIZ, Thaís Manguiera. O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem. **Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC**. Bacharelado em Nutrição. 2020.

MACIEL, Michel Garcia. *Et al.* Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.13, n.78, 2019.

MORAES, Raquel Borges de. SANTOS, Manoel Antônio dos. LEONIDAS, Carolina. Repercussões do acesso às Redes Sociais em Pessoas com diagnóstico de Anorexia Nervosa. v.21, n.3, 2021.

MARIANO, Laryssa Albino. SOEIRO, Luiza Andrade de Castro. GARCIA, Paloma Popov Custódio. Relação das mudanças alimentares, surgimento de transtornos e distorção da imagem corporal com a influência da mídia em universitários. **Centro Universitário de Brasília - UNICEUB**. Graduação em nutrição. Brasília, 2019.

NUNES, Leilane Barreto. *Et al.* Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. **Revista IBERO - Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.8, n.5, 2022.

OLIVEIRA, Ana Paula Gonçalves de. *Et al.* Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. v.14, n.2, 2020.

SECCO, Franciele Carneiro. SILVEIRA, Anderson da. Os reflexos do uso das redes sociais na construção da imagem corporal de jovens catarinenses usuários do instagram. **Universidade do Sul de Santa Catarina**. Bacharelado em Psicologia. 2021.

SERAFINI, Gleize. *Et al.* Avaliação da imagem corporal em praticantes do método pilates. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v.3, n.1, 2014.

SILVA, Giulia Gomez. DANIEL, Natália Vilela Silva. Relação do uso de redes sociais com risco de transtorno alimentar e insatisfação corporal em adolescentes escolares. **Adolescentes e Saúde**, v.17, n.3, 2020.

SIQUEIRA, Ana Beatriz Rossato. SANTOS, Manoel Antônio dos. LEONIDAS, Carolina. Confluências das relações familiares e transtornos alimentares: revisão integrativa da literatura. **Psicologia Clínica**, v.32, n.1, 2020.

SOIHET, Julie. SILVA, Aline David. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Revista Nutrição Brasil**, v.18, n.1, 2019.

SOUZA, Bruno Eduardo da Silva. Vigorexia: O transtorno da distorção da imagem corporal nas academias de Picuí-PB. **Universidade Federal de Campina Grande - UFCG**. Graduação em Nutrição. Cuité-PB, 2019.