

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 Nunes<sup>1</sup>  
Heloísa Cavalcante Lacerda<sup>2</sup>  
Hilana Maria Braga Fernandes Abreu<sup>3</sup>  
Lúcia Maria Temoteo<sup>4</sup>

**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

---

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

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

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

<sup>4</sup> 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.