



A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA FORMAÇÃO DE TRANSTORNOS DE IMAGEM CORPORAL: UMA ANÁLISE DA LITERATURA

DANIEL SANT'ANA DE SOUZA; ANNA GABRIELLE CAVALINI BIZARELLO;
BRENO AUGUSTO RAMOS DE FRANÇA; CAMILY QUINTINO OLIVEIRA SANTOS;
GUILHERME ALEXANDRE SOARES CARGNIN

RESUMO

Este estudo investiga a influência do ambiente social virtual no desenvolvimento de transtornos de imagem corporal e alimentares, especialmente anorexia e bulimia, visando identificar os impactos de redes sociais, sites e blogs na propagação de comportamentos alimentares disfóricos. A escrita teve como base a leitura e análise de fontes diversas, que incluíram artigos de levantamentos de dados, estudos observacionais transversais, pesquisas qualitativas e análises descritivas e exploratórias, entre outras publicações. A correlação entre o uso em excesso de redes sociais e os distúrbios de imagem evidenciou uma íntima ligação, principalmente em jovens, mostrando a necessidade de um olhar atento para a internet como importante difusora de ideais estéticos e psicológicos não saudáveis, especialmente por meio da naturalização e, até mesmo, do efeito de intimidade e personalização criado sobre os transtornos de imagem. Ressalta-se, também, que a chegada das redes sociais e a formação de grupos online permitiram o não isolamento de pacientes portadores dos distúrbios alimentares, que passaram a encontrar virtualmente locais de identificação com outros indivíduos também abalados por tais condições, o que dificulta o tratamento e auxilia na propagação das tão complexas patologias associadas à imagem corporal e à alimentação. O presente artigo, através do estudo da convergência da internet com tais patologias, também menciona a respeito da estreita relação dos dimorfismos corporais com outros distúrbios psicológicos, a exemplo de ansiedade e depressão e a presença de comportamentos alimentares prejudiciais também praticados por indivíduos do sexo masculino. Diante de tantas perspectivas, há, também, a necessidade urgente de mais publicações e pesquisas a respeito da temática.

Palavras-chave: Anorexia; Bulimia; Internet.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a imagem corporal tornou-se um elemento central na construção da identidade, sobretudo entre jovens. Com a crescente influência das redes sociais, a exposição a padrões estéticos idealizados se intensificou, impactando diretamente a autoimagem e favorecendo a insatisfação corporal. Nesse cenário, é cada vez mais evidente a associação entre o uso excessivo dessas plataformas e o desenvolvimento de transtornos alimentares e distorções da imagem corporal (Mushtaq *et al.*, 2023).

Inicialmente, faz-se necessário ressaltar que diversas pesquisas apontam que estudantes universitários estão particularmente vulneráveis a comportamentos alimentares disfuncionais, impulsionados por comparações sociais promovidas no ambiente digital (Assis; Guedine; Carvalho, 2020). Além disso, comunidades virtuais, como os blogs “pró-Ana” e “pró-Mia”, reforçam discursos que romantizam a magreza extrema e encorajam práticas prejudiciais à saúde. Para Fava e Peres (2011), essas comunidades surgem como saídas para angústias subjetivas, reforçando o corpo como espaço de controle e expressão psíquica.

Ademais, essa realidade também se estende ao público masculino, muitas vezes invisibilizado nos estudos sobre transtornos alimentares. Segundo Almeida e Guimarães (2015), homens também vivenciam o sofrimento relacionado à imagem corporal, especialmente em contextos mediados por redes digitais. Paralelamente a isso, há uma tendência preocupante de naturalização desses distúrbios sob o discurso da busca por saúde ou estilo de vida, o que dificulta sua identificação e tratamento (De; Bittencourt; Almeida, s.d.).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo geral analisar, com base na literatura, a influência das redes sociais na formação de transtornos de imagem corporal, destacando os mecanismos sociais e simbólicos que os sustentam e os desafios para sua compreensão e enfrentamento

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma Revisão Integrativa fundamentada em buscas nas seguintes bases de dados: SCIELO e PUBMED. Tendo por base termos indexados, foram compostas estratégias de busca utilizando os seguintes descritores: eating disorders, anorexia, social media e internet. Para a primeira estratégia, utilizou-se a busca “Eating Disorders” AND “Social Media” no SCIELO e, ao aplicar a coleção “Brasil”, foram encontrados 10 artigos, dos quais 01 foi selecionado por adequação ao escopo do estudo, excluindo nove artigos por incompletude. Também foi utilizada a estratégia “anorexia” AND “internet”, na base de dados SCIELO, com o filtro “Coleções: Brasil”, obtendo-se 05 resultados, dos quais 02 foram selecionados por adequação ao campo de estudo, excluindo-se 03 por evasão temática.

Ademais, aplicou-se a estratégia “Eating disorders” AND “Social Media” para a base de dados PUBMED, com a aplicação dos filtros “Free full text” e “idioma em português”, encontrando 02 artigos e, dos quais 1 foi selecionado por adequação a proposta de estudo, excluindo o demais por não adequação à proposta temática. Como critérios de exclusão, foram utilizados revisões simples, revisões sistemáticas e meta-análises, com o fito de fornecer maior credibilidade à revisão integrativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O uso excessivo das redes sociais pode comprometer o desenvolvimento fisiológico, psicológico e social dos seus usuários, especialmente dos adolescentes, que ainda se encontram em processo de construção identitária. Esse comportamento aditivo interfere diretamente no estilo de vida, nas percepções e nos hábitos desses indivíduos, sendo frequentemente associado à ausência de controle parental eficaz e à baixa supervisão do uso dessas plataformas (Mushtaq *et al.*, 2023).

Bittencourt e Almeida (2013) investigaram como jovens com transtornos alimentares, particularmente a anorexia, constroem suas percepções e experiências, evidenciando o distanciamento entre a compreensão patológica da doença e a forma como essas jovens interpretam seus comportamentos. Para muitas delas, a anorexia não é percebida como um transtorno patológico, mas como um mecanismo de enfrentamento do sofrimento emocional, da depressão e da autorrejeição. Nessa perspectiva, a anorexia é ressignificada como um estilo de vida orientado pela busca por afeto, aceitação social e pertencimento (De; Bittencourt; Almeida, s.d.).

As participantes do estudo fazem distinção entre a anorexia compreendida como um ideal de equilíbrio entre vida e beleza – expresso pela magreza – e a anorexia-doença, caracterizada por sofrimento emocional intenso, perda de liberdade e comportamentos autodestrutivos. Essa diferenciação é ilustrada em relatos que valorizam o autocontrole e a restrição alimentar como formas de conquista e autonomia, ao mesmo tempo em que reconhecem que, em níveis extremos, tais práticas podem gerar sofrimento e dependência (De; Bittencourt; Almeida, s.d.).

O advento das comunidades virtuais, como blogs, fóruns e redes sociais, desempenha papel central nesse processo. Esses espaços, ao oferecerem anonimato e liberdade de expressão, facilitam a personificação dos transtornos – Ana (anorexia) e Mia (bulimia) – como figuras protetoras e amigas. Essas comunidades funcionam como refúgios contra o julgamento social, proporcionando suporte emocional, compartilhamento de dietas e experiências, além de reforçarem laços de pertencimento e identidade coletiva (De; Bittencourt; Almeida, s.d.).

A pesquisa também destaca a persistência da distorção da imagem corporal, mesmo diante de evidências objetivas de emagrecimento extremo, influenciada pelas pressões sociais e familiares. Casos documentados revelam jovens com peso normal desejando atingir níveis perigosamente baixos de magreza, evidenciando o impacto das expectativas sociais e do discurso pró-magreza (De; Bittencourt; Almeida, s.d.).

Contudo, o culto ao corpo não é exclusivo do universo feminino. Nos últimos anos, mudanças culturais vêm estabelecendo novos padrões estéticos para os homens, tornando a preocupação com a aparência física cada vez mais recorrente. Nesse cenário, indivíduos com sobrepeso ou obesidade são frequentemente ridicularizados e alvo de preconceito. Como resultado, pesquisas recentes apontam para o aumento da incidência de transtornos alimentares entre o público masculino, especialmente da anorexia nervosa (Almeida e Guimarães, 2015).

Os chamados *blogs* “pró-ana”, páginas na internet que fomentam a anorexia nervosa, estão ganhando cada vez mais adeptos do sexo masculino. A maioria dos seus frequentadores possuem histórico de sobrepeso ou obesidade, sendo frequentemente vítimas de bullying e discriminação no ambiente escolar ou em outros contextos sociais. O sobrepeso e a obesidade infantil são apontados como fatores de risco significativos para o desenvolvimento da anorexia entre meninos, presentes em cerca de 50% dos casos. Comentários depreciativos sobre a aparência física contribuem para uma intensa insatisfação corporal, levando esses adolescentes a adotar estratégias extremas de controle de peso corporal (Almeida e Guimarães, 2015).

No que tange aos jejuns praticados por esses jovens, observa-se uma oscilação emocional entre o entusiasmo e a tristeza profunda. Quando conseguem manter o controle e evitam a ingestão de alimentos, sentem-se realizados e motivados a continuar perseguindo um ideal de perfeição. Esses episódios são frequentemente compartilhados nos blogs como conquistas pessoais. Em contrapartida, quando não conseguem manter o jejum, vivenciam sentimento de culpa e autodepreciação, interpretando o ato de se alimentar como sinal de fraqueza (Almeida e Guimarães, 2015).

A pesquisa também aponta que, assim como na bulimia nervosa, a anorexia pode envolver comportamentos compensatórios. Estudos confirmam que indivíduos anoréxicos alternam períodos de intensa restrição alimentar com episódios de perda de controle, recorrendo a métodos purgativos como forma de compensação (Almeida e Guimarães, 2015).

Fava e Peres (2011) oferecem uma abordagem inovadora ao analisarem, sob a ótica psicanalítica, essas comunidades virtuais pró-anorexia. A partir de uma metodologia qualitativa, baseada na análise de dez comunidades brasileiras, os autores exploram representações simbólicas e subjetivas presentes nesses espaços. O estudo destaca que a anorexia nervosa, predominantemente feminina, resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais que, combinados, aumentam a vulnerabilidade ao transtorno. O medo patológico de engordar é identificado como um aspecto central da psicopatologia, motivando práticas extremas como dietas severas e métodos purgativos (Fava e Peres, 2011).

O crescimento dos grupos virtuais que promovem a magreza extrema é igualmente preocupante. Neles são compartilhados métodos perigosos de emagrecimento, estratégias para esconder sintomas e enganar familiares e profissionais da saúde. A anorexia, nesse contexto, é vista como uma escolha consciente e não como uma doença. Expressões como “Ana é minha amiga” ou “a beleza está nos ossos” evidenciam a personificação do transtorno como uma entidade íntima (Fava e Peres, 2011).

Essas comunidades funcionam como ambientes de reforço e validação mútua, com participantes que compartilham “manuais” de conduta – os chamados “mandamentos da Ana” – e dicas para manter o comportamento disfuncional. Apesar de oferecerem uma falsa sensação de pertencimento, esses espaços aprofundam o isolamento e a alienação, agravando o quadro clínico (Fava e Peres, 2011).

O trabalho também ressalta o papel da cultura contemporânea na glorificação da magreza como símbolo de sucesso, controle e poder. Dessa forma, o corpo feminino, historicamente utilizado como veículo para conflitos socioculturais, torna-se o palco onde se expressam contradições entre pertencimento e autonomia, desejo de afeto e medo da dependência, construção identitária e recusa da alteridade (Fava e Peres, 2011).

Por fim, o estudo de Assis *et al.* (2020) contribui significativamente para a compreensão da relação entre o uso de mídias digitais e os comportamentos alimentares disfuncionais entre estudantes de nutrição. Com base em uma amostra de 201 estudantes, observou-se que 27,9% apresentavam hábitos alimentares disfuncionais, conforme o instrumento *Eating Attitudes Test- 26* (EAT-26), que avalia comportamentos restritivos e bulímicos (Assis; Guedine; Carvalho, 2020).

O achado mais expressivo refere-se à influência das práticas alimentares disseminadas nas mídias sociais: estudantes que consumiam alimentos indicados com foco em emagrecimento apresentaram risco quase oito vezes maior de desenvolver tais comportamentos (OR = 7,478). Além disso, aqueles motivados por padrões corporais idealizados exibidos nas redes sociais tiveram quase três vezes mais chances de desenvolver comportamentos alimentares disfuncionais (OR = 2,927), demonstrando o impacto das mídias na construção de ideais corporais potencialmente prejudiciais (Assis; Guedine; Carvalho, 2020).

Outro dado alarmante é que mais da metade dos participantes afirmou seguir orientações alimentares obtidas nas mídias digitais, o que reforça a força da influência sociocultural dessas plataformas. Além disso, o tempo de exposição também se revelou um fator relevante: estudantes que utilizavam redes sociais por mais de 60 minutos diários apresentaram o dobro de prevalência de comportamentos disfuncionais em comparação àqueles que as acessavam por menos de 30 minutos, o que contribui com a hipótese de que a exposição prolongada está diretamente relacionada à internalização de ideais corporais disfuncionais (Assis; Guedine; Carvalho, 2020).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que os ambientes virtuais exercem papel significativo na propagação e no desenvolvimento de transtornos de imagem corporal, promovendo padrões estéticos idealizados que afetam principalmente adolescentes e jovens. Reforça-se, além disso, que as redes sociais podem influenciar em comportamentos disfuncionais ao não apenas normalizarem distúrbios alimentares, como também posicionarem tais disfunções como estilos de vida desejáveis. Além disso, a influência de plataformas como blogs e redes sociais também mostrou-se significativa e estendida ao público masculino, evidenciando a necessidade de pesquisas abrangentes aos diferentes gêneros e contextos sociais. Em suma, destaca-se como limitação o número reduzido de publicações disponíveis, reforçando-se a urgência de maiores estudos com abordagem crítica e analítica do impacto digital sobre a saúde física e mental especialmente no contexto dos transtornos de imagem, visando o levantamento de dados e melhor estabelecimento de estratégias preventivas e resolutivas acerca do dilema.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. C. de; GUIMARÃES, C. F. **Os blogs pró-Ana e a experiência da anorexia**

no sexo masculino. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 1076–1088, 2015. DOI: 10.1590/S0104-12902015130142.

ASSIS, L. C. de; GUEDINE, C. R. C.; CARVALHO, P. H. B. de. **Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 69, n. 4, p. 220–227, 2020. DOI: 10.1590/0047-2085000000288.

BITTENCOURT, L. J.; ALMEIDA, R. A. **Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida?** *Psicologia & Sociedade*, Belo Horizonte, v. 25, n. 1, p. 220–229, 2013.

FAVA, M. V.; PERES, R. S. **Do vazio mental ao vazio corporal: um olhar psicanalítico sobre as comunidades virtuais pró-anorexia.** *Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 21, n. 50, p. 353–361, set./dez. 2011. Disponível em: www.scielo.br/paideia. Acesso em: 1 jun. 2025.

MUSHTAQ, T. et al. **Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths.** *Nutrients*, Basel, v. 15, n. 4687, p. 1–13, 2023. DOI: 10.3390/nu15214687. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/21/4687>. Acesso em: 1 jun. 2025.