

MÍDIAS DIGITAIS E ADOLESCÊNCIA: RISCOS PARA A SAÚDE ALIMENTAR E EMOCIONAL.

**Isabela Cabiló Rangel, Luciana de Cássia Mozer Truffi,
Talita Guidini Negreiros Sarmiento, Christiana Villela de Andrade Strauss.**

¹Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, isacabilo.rangel@gmail.com, lutruffi@gmail.com, talitaguidini28@gmail.com, christiana.strauss@univap.br

Resumo

O presente trabalho é uma pesquisa de revisão de literatura narrativa que teve como objetivo analisar a relação entre o uso de telas e o aumento dos Transtornos Alimentares (TAs) em adolescentes. Trata-se de uma pesquisa qualitativa que se baseia em artigos e materiais científicos, referentes a adolescentes de 13 a 18 anos, que abordam o uso das telas e mídias sociais e como estas podem influenciar o agravamento ou surgimento dos TAs. O trabalho também busca colaborar para a compreensão desse fenômeno, organizando informações sobre os aspectos históricos e contemporâneos relacionados ao contexto de beleza e sobre como a tecnologia desempenha um papel central na vida dos adolescentes, comportamentos alimentares disfuncionais e distorção de imagem corporal. Os resultados mostram que as mídias digitais exercem influência na percepção que o adolescente tem sobre seu corpo, podendo promover pressão estética e consequentemente contribuir para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares.

Palavras-chave: Mídias Digitais. Transtornos Alimentares. Adolescentes.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Introdução

Os transtornos alimentares são condições emocionais e psíquicas, caracterizadas por inadequação no consumo, padrão e/ou comportamentos alimentares, que afetam de forma progressiva a saúde física e o funcionamento psicossocial do indivíduo acometido. São caracterizados pela presença de comportamentos alimentares desordenados e em muitos casos com excessiva preocupação com a imagem corporal e o ganho de peso (Associação Psiquiátrica Americana, 2022).

A prevalência de transtornos alimentares entre adolescentes tem atraído cada vez mais atenção nos últimos anos, coincidindo com o aumento do uso das mídias sociais entre esse grupo. As redes sociais não são apenas plataformas de conexão, mas são fundamentais na vida do indivíduo, moldando suas decisões e influenciando suas preferências. Adolescentes, particularmente aqueles na faixa etária de 13 a 18 anos, estão entre os maiores usuários de plataformas de mídia social, como: Instagram, TikTok, Facebook e Snapchat, servindo como importantes meios de interação social e autoexpressão (Bittar; Soares, 2020; Rodrigues et al., 2025).

O uso excessivo da mídia, especialmente das redes sociais, tem sido associado a uma série de problemas psicológicos e comportamentais em adolescentes (Wilksch et al, 2019). Tendo em vista que as redes sociais apresentam correlação com o aumento da insatisfação corporal e esta, por sua vez, se relaciona com o aumento de TAs, entender qual o impacto dessas tecnologias para o desenvolvimento desses transtornos mentais é de extrema importância para um melhor tratamento e prevenção.

Este trabalho se justifica pela necessidade de aprofundar o entendimento sobre a interação dos conteúdos digitais e suas influências na percepção corporal, internalização de padrões estéticos e vulnerabilidades emocionais. Afim de subsidiar estratégias de prevenção e intervenção eficazes que possam diminuir os efeitos negativos das tecnologias digitais.

Metodologia

Esse estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa e exploratória, sem participantes. Afim de investigar a influência das mídias digitais no aumento dos transtornos alimentares em adolescentes, foi realizada uma revisão de literatura nos bancos de dados Google Acadêmico e Scielo, foram consideradas publicações entre 2020 e 2025 em língua portuguesa e inglesa, referentes ao tema, tendo como foco de estudo adolescentes de 13 a 18 anos.

Resultados

Os Transtornos alimentares (TAs) são condições psiquiátricas graves caracterizadas por uma relação disfuncional com a alimentação, afetando profundamente a saúde física, psicológica e social dos indivíduos. A prevalência desses transtornos tem aumentado, especialmente entre os adolescentes e jovens adultos do sexo feminino (Lima *et al*, 2024).

A etiologia dos TAs é multifatorial, o que significa que sua origem não se deve a uma única causa, mas sim à interação de fatores genéticos, biológicos, sociais e psicológicos, portanto, exige uma abordagem integrada para tratar essas condições. A duração de um TA, seja ele temporário ou prolongado, está relacionada à persistência de pensamentos distorcidos, à vivência de eventos importantes na vida da pessoa e a mudanças que acontecem como consequência da desnutrição.

A Anorexia Nervosa é um distúrbio alimentar que leva a pessoa a ter uma visão distorcida de seu corpo, que se torna uma obsessão por seu peso e aquilo que come. A AN tem três características essenciais: restrição persistente da ingestão calórica; medo intenso de ganhar peso ou de engordar ou comportamento persistente que interfere no ganho de peso; e perturbação na percepção do próprio peso ou da própria forma (Associação Psiquiátrica Americana, 2022). O peso corporal dessas pessoas com frequência satisfaz esse critério depois de uma perda ponderal significativa, porém, entre crianças e adolescentes, pode haver insucesso em obter ganho de peso esperado ou em manter uma trajetória de desenvolvimento normal (Associação Psiquiátrica Americana, 2022).

Já a Bulimia Nervosa (BN) é um distúrbio alimentar, que apresentam episódios de compulsão alimentar, que se caracterizam por um consumo excessivo de alimentos, seguida por um comportamento compensatório, que são vômitos autoinduzidos, uso indevido de laxantes ou diuréticos, exercícios forçados, jejum e sentimento de culpa em virtude do medo do ganho de peso. Existem três aspectos essenciais na BN: episódios recorrentes de compulsão alimentar, comportamentos compensatórios inapropriados recorrentes para impedir o ganho de peso e autoavaliação indevidamente influenciada pela forma e pelo peso corporal (Associação Psiquiátrica Americana, 2022).

O Transtorno de Compulsão Alimentar é definido pela ingestão de uma quantidade de alimentos significativamente maior do que a maioria das pessoas comeriam no mesmo período e nas mesmas circunstâncias e pela sensação de falta de controle sobre o que se está ingerindo (Finger; Oliveira, 2016, P.30). Um episódio de compulsão alimentar é definido como a ingestão, em um período determinado, de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria em um mesmo período sob circunstâncias semelhantes (Finger; Oliveira, 2016, P.30)

Alguns aspectos importantes do desenvolvimento da manutenção de TAs ao longo do tempo são:

- Curso transitório ou crônico, que se refere à evolução do TA. Significa que a pessoa pode apresentar o transtorno por um período limitado e, eventualmente, se recuperar. Já o curso crônico eventualmente indica que o transtorno persiste por um longo tempo, podendo até ser duradouro ou recorrente.

- A ocorrência de eventos vitais significativos corresponde a experiências marcantes na vida de uma pessoa, como traumas, perdas, mudanças drásticas ou períodos de intenso estresse. Tais situações pode desencadear ou intensificar o transtorno alimentar, levando o indivíduo a recorrer ao controle da alimentação como estratégia para lidar com demandas emocionais ou psicológicas

- A desnutrição, que é comum em TAs, pode provocar uma série de alterações físicas e mentais no organismo. Além dos danos físicos, a desnutrição também pode afetar a cognição e a percepção, como a forma como a pessoa vê seu corpo e seus próprios pensamentos, exacerbando as distorções cognitivas.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Além disso, a puberdade precoce é considerada um fator de risco para os transtornos alimentares (TA), particularmente para Bulimia Nervosa (NA), pois o aumento significativo de gordura corporal em meninas adolescentes requer uma reorganização da imagem corporal e pode reforçar as preocupações com o peso (Morgana *et al.*, 2022).

A tendência à obesidade parece estar relacionada aos TAs, o que na realidade parece ser influenciado por uma maior propensão a seguir dietas. Além disso, a obesidade pode prever um aumento nas brincadeiras relacionadas ao peso, intensificando a pressão social para emagrecer. Portanto, a obesidade pode também afetar negativamente a autoestima e a satisfação corporal, especialmente em adolescentes com uma autoimagem negativa, que são mais vulneráveis às pressões culturais pela magreza. A obesidade não está incluída no DSM-5-TR como um Transtorno Alimentar, entretanto, existem associações robustas entre obesidade e uma série de transtornos mentais como, por exemplo, transtorno de compulsão alimentar, transtorno depressivo e bipolar e esquizofrenia (Associação Psiquiátrica Americana, 2022).

Outros gatilhos incluem fatores de estresse interpessoais; restrições dietéticas; sentimentos negativos relacionados ao peso corporal, à forma do corpo e a alimentos; e tédio. A compulsão alimentar pode minimizar ou aliviar fatores que precipitam o episódio a curto prazo, mas a autoavaliação negativa e a disforia com frequência são consequências tardias (Associação Psiquiátrica Americana, 2022).

De acordo com o Ministério da Saúde (2022), estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros.

A AN e a BN apresentam grande incidência entre os jovens. As mulheres são mais acometidas por esses distúrbios, sendo a anorexia a de maior incidência no público de 12 a 17 anos e a BN se mostrando mais presente no início da vida adulta (Ministério da Saúde, 2022).

Estudos sugerem a exposição à mídia e redes sociais como um dos principais fatores de risco para a insatisfação corporal e distúrbios alimentares. Além disso, adolescentes com uso elevado de redes sociais apresentaram uma tendência a comportamentos disfuncionais, como restrição alimentar e o desejo de modificação física, incluindo o aumento de práticas de fortalecimento muscular, sobretudo entre meninos. Esses achados sugerem uma relação entre o consumo de conteúdo midiático e a forma como os adolescentes se percebem e lidam com suas imagens corporais (Rpdrigues *et al.*, 2025).

Discussão

Os resultados desta revisão mostram que o uso de mídias digitais exerce influência significativa sobre a percepção corporal de adolescentes, podendo contribuir para o surgimento ou agravamento dos Transtornos Alimentares (TAs). Essa constatação está em consonância com estudos recentes que associam a exposição a conteúdos digitais, especialmente em redes sociais como Instagram e TikTok, ao aumento da insatisfação corporal e da internalização de padrões estéticos idealizados. A comparação constante com imagens editadas ou filtradas reforça expectativas irreais de beleza, favorecendo a distorção da autoimagem.

Observa-se também que a adolescência é um período de vulnerabilidade emocional e psicológica, no qual a busca por pertencimento social e validação externa se intensifica. Nesse contexto, o número de “curtidas”, comentários e interações pode se tornar um termômetro de autoestima, ampliando sentimentos de inequação e ansiedade. Como mostram os dados do Ministério da Saúde (2022), a prevalência de TAs tem aumentado mundialmente, e a influência das mídias digitais parece ser um fator que potencializa tal crescimento.

A análise dos diferentes transtornos (Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtornos de Compulsão Alimentar) evidencia que todos compartilham a forte ligação entre peso, forma corporal e autoavaliação. Os resultados desta pesquisa corroboram a ideia de que tais condições são multifatoriais, sendo influenciadas não apenas por aspectos biológicos e genéticos, mas também por fatores sociais, culturais e emocionais. Nesse sentido, a pressão estética contemporânea, amplificada pelas plataformas digitais, deve ser considerada um fator de risco relevante.

Outro ponto importante refere-se ao papel da obesidade como gatilho para a insatisfação corporal e o risco de desenvolvimento de TAs. Ainda que não seja classificada como um transtorno alimentar no DSM-5-TR, a obesidade apresenta estreita relação com comportamentos alimentares

disfuncionais, além de estar associada a outras condições psiquiátricas. Esse dado reforça a necessidade de compreender a alimentação e a imagem corporal dentro de uma perspectiva integrada, considerando tanto os determinantes individuais quanto os sociais e culturais.

Diante disso, torna-se evidente a importância de estratégias de prevenção e intervenção que ultrapassem a esfera clínica. É fundamental promover a educação midiática, incentivando o uso crítico das redes sociais, bem como fortalecer ações escolares e comunitárias voltadas para a valorização da diversidade corporal e da saúde integral. Além disso, programas de apoio psicológico que contemplem a relação dos adolescentes com a tecnologia podem reduzir os riscos de desenvolvimento de TAs.

Por fim, destaca-se que a presente revisão, embora relevante para compreender a interface entre mídias digitais e transtornos alimentares, apresenta limitações, como a ausência de estudos longitudinais, que avaliem a relação de causa e efeito ao longo do tempo. Dessa forma, pesquisas futuras devem aprofundar a investigação acerca dos mecanismos psicológicos e sociais envolvidos, bem como considerar o papel de fatores protetores, como o suporte familiar e redes de apoio.

Conclusão

O presente estudo permitiu analisar a literatura brasileira e estrangeira dedicada ao contexto da relação entre o uso excessivo das mídias sociais e o agravamento dos TAs, contribuindo para o incremento do conhecimento na área.

Diante da pesquisa realizada, ficou evidente que o excesso de mídias digitais exerce uma influência significativa sobre a construção da autoimagem e do comportamento alimentar de adolescentes. A mídia, ao propagar padrões estéticos muitas vezes inatingíveis, pode levar os adolescentes a uma incessante busca por um “corpo perfeito”, resultando em comportamentos alimentares prejudiciais que contribui para o surgimento e agravamento de TAs, provocando sofrimento emocional e psicológico.

A adolescência é um período da vida de grandes mudanças, onde o indivíduo está construindo uma identidade corporal, por isso mostram-se vulneráveis a pressão por um “corpo ideal” o que os tornam mais suscetíveis a internalizar padrões que podem desencadear angústia e sentimento de solidão. Além disso, a busca por aceitação social e validação pode reforçar comportamentos de risco relacionados à alimentação e à imagem corporal.

Diante do exposto torna-se evidente que muitos dos adultos cuidadores desses jovens, também estão imersos na cultura da magreza, o que dificulta a construção de um pensamento crítico e esclarecido acerca do que vem sendo disseminado nas mídias digitais, o que torna parte involuntária de um complexo sistema de retroalimentação.

Conclui-se, portanto, que compreender e enfrentar os impactos das mídias digitais configura-se como uma estratégia preventiva fundamental para promoção da saúde de adolescentes, contribuindo para contenção do desenvolvimento de TAs durante essa fase do ciclo vital.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Work Group on Eating Disorders**. Practice guidelines for the treatment of patients with eating disorders. Am J Psychiatry 2022; 157(1):1-39.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, p. 291-308, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 abr. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

FINGER, I., OLIVEIRA, M. **A Prática da Terapia Cognitivo - Comportamental nos Transtornos Alimentares e Obesidade**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

LIMA, D. R. L., STABILE, M. L. L. L., DANTAS, D. F. C., VIOL, H. M., DE CARVALHO, B. T., BRANDÃO, B. L., ... & AMARAL, J. G. N. **Transtornos alimentares: etiologia, diagnóstico e abordagens terapêuticas em jovens.** *Brasílian Journal of Health and Biological Science*, v. 1, n. 2, p. 55-72, 2024. Disponível em: <https://bjhbs.com.br/index.php/bjhbs/article/view/55>. Acesso em 06/03/2025.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: DSM-5 - TR. 5, TEXTO REVISADO. PORTO ALEGRE: ARTMED, 2023.

MORGANA, C. M., VECCHIATTI, I. R., NEGRÃO, A. B. **Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócios-culturais: biological, psychological and sociocultural determinants.** Programa de Atendimento aos Transtornos Alimentares, Departamento de Psiquiatria, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo. Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares (Ambulim), Instituto de Psiquiatria do Hospital das clínicas, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2022.

RODRIGUES, Raissa Paolini Neves et al. INFLUÊNCIAS MÍDIÁTICAS NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **REVISTA UNIARAGUAIA**, v. 20, n. 1, p. 220-234, 2025.

WILKSCH Et Al. A Relação Entre O Uso De Mídias Sociais E Transtornos Alimentares Em Adolescentes Jovens. *Jornal Internacional De Distúrbios Alimentares*. 2019 Disponível Em: <<https://Sci-Hub.Se/10.1002/Eat.23198>>