



PERCEPÇÃO CORPORAL E RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES USUÁRIOS DE MÍDIAS SOCIAIS

Luana Tavares Neves¹, Luiz Osvaldo Becker Geraldí², Deborah Cristina de Souza Marques³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista Fundação Araucária. ra-22198443-2@alunos.unicesumar.edu.br

²Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. luizg2@alunos.unicesumar.edu.br

³Orientadora, Doutora, Docente no Curso de Medicina, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. Deborah.marques@unicesumar.edu.br

RESUMO

O crescimento e a consolidação do uso de mídias vêm se tornando cada vez mais evidentes. Em paralelo, adolescentes usuários dessas redes podem ter seu desenvolvimento e puberdade prejudicados pela insatisfação corporal ao buscarem comportamentos considerados de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares. O objetivo do artigo é investigar a influência do uso de mídias sociais na percepção corporal e no risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. Para atingir tal objetivo, optou-se pela utilização de uma abordagem quantitativa e descritiva, realizadas em um corte transversal. A amostra será composta por estudantes de uma escola privada de Maringá-PR, que utilizem as mídias sociais, e possuam entre 13 a 16 anos. O projeto será realizado mediante aprovação do CEP e preenchimento do TCLE e TALE pelos responsáveis e adolescentes, respectivamente. Serão aplicados, via Google Forms, os questionários BSQ e EAT-26, que fornecerão subsídios para atingir o objetivo almejado pelo artigo. A análise estatística será realizada com testes de associações entre variáveis como o teste qui-quadrado e correlação de Spearman, adotando um nível de significância de $p < 0,05$. Espera-se que a partir da análise e manejo dos dados coletados seja possível encontrar maiores frequências de comportamentos de risco para transtornos alimentares naqueles que possuem taxas aumentadas de exposição as redes sociais. Estima-se que poderá ser traçada uma divergência das taxas nos gêneros, com aumento no sexo feminino. Por fim, infere-se que tais resultados forneçam subsídios para elaborações de ações voltadas a promoção da saúde mental dos adolescentes expostos as mídias sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação emocional; Imagem corporal; Redes sociais online.

1 INTRODUÇÃO

A utilização das mídias sociais por adolescentes vem se tornando uma pauta em ascensão, uma vez que, junto disso, existem consequências psicológicas que podem impactar a saúde mental desses indivíduos. De acordo com a pesquisa realizada pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, usuários de internet de 9 a 17 anos acessam com alta frequência redes como *WhatsApp* (70%), *Youtube* (66%), *Instagram* (60%) e *TikTok* (50%), sendo que essa frequência pode variar de “quase todos os dias”, “todos os dias” ou até mesmo “várias vezes ao dia”, a depender do aplicativo em questão. Esses dados inovadores trazem à tona o uso de plataformas digitais por crianças e adolescentes, e as consequências em torno disso que justifiquem aplicações de regulamentações ou ações voltadas a esse público-alvo (GGI.br, 2023).

O avanço das tecnologias digitais transformou profundamente as interações sociais, tornando as mídias meios de comunicação e interação social, e locais de exposição e comparação, influenciando diretamente a percepção de si e do outro. O contato diário com padrões de vida e estéticos irreais e montados pode gerar grandes comparações e angústias com relação a própria imagem, além de que o uso em excesso das plataformas pode estar associado a transtornos mentais, especialmente os transtornos alimentares, introduzindo novas dinâmicas e riscos (Fernandes, 2019; Suhag, Rauniyar, 2024).



Diante desse cenário, surge a pergunta: “Existe uma relação entre a percepção corporal e as mídias sociais?” e ainda, “Se essa relação existe, posso inferir que indivíduos com percepção corporal distorcida possuem maiores chances de desenvolvimento de transtornos alimentares?”. Para isso é preciso compreender as estatísticas da população-alvo, e quais seus padrões comportamentais com relação as mídias sociais e a alimentação. Traçar essa relação pode aumentar a compreensão do ponto-chave do problema, e ajudar na elaboração de soluções para mitigar as consequências negativas.

As redes sociais criam e amplificam padrões corporais considerados normativos, e encaixando todos os outros que não estejam nesse estabelecido padrão como algo anormal, não belo e até mesmo repulsivo. A mídia, moda e cultura influenciam fortemente a maneira como o indivíduo percebe seu corpo. O período da adolescência, compreende os 10 a 19 anos de idade e é marcado pelo desenvolvimento corporal, e formação da identidade, o que torna esse corte etário mais vulnerável a influências de modelos físicos idealizados (WHO, 2022). Assim, expectativas são moldadas, e os indivíduos tentam buscar ao máximo atingi-las (Fernandes, 2019; Silva et al., 2018). A distorção de imagem também está relacionada com as relações sociais, e contribui no agravamento dos comportamentos adquiridos para a obtenção do padrão estabelecido.

Os transtornos alimentares (TAs) podem surgir a partir da insatisfação corporal, relacionada a percepção negativa e divergente do ideal que o indivíduo apresenta do próprio corpo. Eles são definidos como comportamentos alimentares anormais que surgem a partir de uma preocupação excessiva com o peso corporal, e impactam negativamente tanto na saúde física quanto mental (Suhag, Rauniyar, 2024). TAs são transtornos psiquiátricos graves com altas taxas de morbimortalidade associadas. Dentre eles, é possível citar Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa, Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, Bigorexia Nervosa e Ortorexia Nervosa. Cada um deles está relacionado a um determinado comportamento repetitivo de hábitos alimentares ou compensações após alimentações, que prejudicam a integridade do indivíduo (Czubaj, et al., 2025; Latki, et al., 2023).

Pesquisadores têm se dedicado intensamente na tentativa de estabelecer uma correlação significativa entre os transtornos alimentares e a aspiração pelo corpo ideal, e cada vez mais essa intersecção vem sendo traçada na literatura. É possível levantar a hipótese de que o uso precoce de mídias sociais, especialmente quando introduzido no período da adolescência, pode ser um grande fator causador da insatisfação corporal, e o engajamento a comportamentos de risco à saúde física e mental, visando atingir a qualquer custo o modelo de padrão corporal considerado ideal e almejado. Assim, o objetivo do trabalho é investigar essa relação de influência digital na aquisição dos ditos transtornos alimentares. Espera-se, com isso, fornecer subsídios necessários para a formulação de intervenções e ações voltadas a problemática desta população-alvo.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo será desenvolvido a partir de um corte transversal, com abordagem quantitativa e descritiva, cujo objetivo é investigar a relação entre o uso midiático, percepção corporal e o risco de transtornos alimentares em adolescentes matriculados em uma escola privada da cidade de Maringá-PR.

O projeto será inicialmente submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP), por meio da Plataforma Brasil, conforme preconizado pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Serão elaborados e apresentados os documentos obrigatórios, incluindo o protocolo de pesquisa, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE),



contendo informações claras sobre os objetivos do estudo, os procedimentos envolvidos, a garantia de sigilo, anonimato, ausência de riscos diretos e a liberdade de desistência a qualquer momento, sem prejuízo aos participantes. A coleta de dados será iniciada somente após a aprovação do trabalho pelo CEP (Brasil, 2013).

A população-alvo do estudo será composta por adolescentes com idades entre 13 a 16 anos, que tenham acesso as mídias sociais e estejam regularmente matriculados em turmas de ensino fundamental II de uma única escola privada do município de Maringá, Paraná. A amostra será não probabilística e intencional, estimando-se a que a contagem final de participantes esteja contida no intervalo de 200 a 300 estudantes, conforme a disponibilidade da instituição e vontade dos pais e adolescentes na adesão ao projeto.

A coleta de autorizações e dados serão realizadas em duas etapas. Em um primeiro momento, será realizada uma reunião com os pais e/ou responsáveis pelos alunos matriculados nas turmas de ensino fundamental selecionadas, com o intuito de apresentar o projeto científico, esclarecendo os propósitos e objetivos do estudo, os procedimentos metodológicos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa.

Em um segundo momento, será realizada uma visita em cada sala de aula durante o período regular de aulas, na qual os pesquisadores irão coletar os assentimentos dos próprios alunos, mediante a assinatura do TALE, e também os dados necessários para a análise estatística do estudo. A coleta de dados será efetivada a partir de um preenchimento individual, por meio de um formulário digital estruturado na plataforma *Google Forms*, acessado preferencialmente pelos dispositivos móveis fornecidos pelos pesquisadores. Caso algum participante disponha de seu próprio dispositivo móvel na ocasião, será autorizado seu uso, única e exclusivamente, para o preenchimento do formulário digital. Os pesquisadores estarão presentes durante toda a aplicação para orientar os participantes e esclarecer eventuais dúvidas. A sala será organizada de modo a preservar a privacidade e o foco dos alunos, garantindo condições apropriadas para uma resposta autônoma e segura de cada participante, condizente com os preceitos éticos estabelecidos para a realização da pesquisa.

O formulário utilizado como ferramenta de coleta de dados será composto por três partes. A primeira incluirá um questionário sociodemográfico e comportamental, elaborado pelos pesquisadores, com perguntas sobre idade, sexo, ano escolar, se possui aparelho digital próprio, plataformas digitais mais utilizadas e tempo médio diário de uso das redes sociais. Para estimar esse tempo, será solicitado que os participantes consultem suas configurações de uso digital em seus próprios aparelhos. Caso essa função não esteja disponível, ou o aparelho não esteja presente na ocasião, será solicitado que o tempo seja estimado subjetivamente pelos próprios adolescentes. Os alunos que afirmarem não possuir aparelho digital próprio serão descartados da amostra final.

A segunda parte do formulário será composta pela versão reduzida do Body Shape Questionnaire (BSQ), instrumento psicométrico validado para avaliação do grau de insatisfação corporal. Essa ferramenta tem como foco identificação o grau de preocupação com o formato e tamanho do corpo, e comportamentos de evitação decorrentes da autoimagem negativa. Os escores fornecidos pelo BSQ permitem classificar os níveis de desconforto com a própria imagem corporal em leve, moderada ou severa, mapeando o impacto emocional e cognitivo da autoimagem. A aplicação do BSQ se justifica pelo fato de a insatisfação com o corpo ser um importante fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente em uma faixa etária em que a identidade corporal ainda está em formação.

A terceira parte será composta pelo Eating Attitudes Test (EAT-26), um dos instrumentos mais utilizados para a triagem de comportamentos alimentares de risco. O EAT-26 é composta por 26 itens que avaliam atitudes disfuncionais relacionadas à alimentação, peso corporal e ao medo de engordar. As questões abordam tópicos como



restrição alimentar, compulsão, uso de métodos compensatórios, dentre outros. A pontuação total varia entre 0 a 78, sendo que um escore ≥ 20 indica maior risco para transtornos alimentares. A aplicação do EAT-26 neste estudo visa identificar sinais iniciais de comportamento alimentar inadequado entre os adolescentes, oferecendo subsídios para uma análise mais precisa sobre a relação entre exposição a mídias sociais, imagem corporal e saúde mental.

Os dados coletados serão exportados do formulário respondido para a plataforma do Microsoft Excel, onde as variáveis selecionadas serão tabuladas e organizadas de forma quantitativa, além de codificadas para posterior análise estatística. A análise descritiva será realizada a partir do cálculo de frequências absolutas e relativas, medidas de tendência central (média, moda e mediana) e medidas de dispersão (desvio padrão). A seguir, serão aplicados testes estatísticos como o teste qui-quadrado e a correlação de Spearman, para verificar associações entre as variáveis de uso de redes sociais e os escores nos instrumentos BSQ e EAT-26. O nível de significância adotado será de $p < 0,05$.

Por fim, a discussão dos resultados obtidos será complementada por uma busca ativa em publicações científicas relevantes sobre a temática, realizada de forma sistemática e paralela à etapa de análise dos dados empíricos. Essa busca terá como objetivo contextualizar os achados da pesquisa de campo, permitindo estabelecer interseções entre os dados obtidos e o que já está consolidado na literatura. Esse processo contribuirá para uma análise crítica e aprofundada da influência das mídias sociais na percepção corporal e no risco de transtornos alimentares em adolescentes, enriquecendo a interpretação dos resultados e fortalecendo a fundamentação teórica do estudo.

3 RESULTADOS ESPERADOS

A partir da realização da pesquisa, espera-se identificar uma associação com significância estatística entre o uso de mídias sociais e a insatisfação com a imagem corporal, na amostra avaliada. Através da aplicação dos instrumentos de coleta de dados BSQ e EAT-26 estima-se que a prevalência de comportamentos alimentares de risco esteja aumentada naqueles que possuem maiores taxas de exposição às redes sociais. É esperado também, uma divergência na percepção corporal entre os gêneros, e que aqueles do sexo feminino possuam maiores taxas de insatisfação corporal, e de comportamentos de risco para transtorno alimentares. Adicionalmente, projeta-se a ocorrência de um predomínio de determinados padrões de uso digital, como tempo diário elevado, uso passivo (apenas visualização) e etc, sendo que estes muito provavelmente estarão relacionados ao maior risco de transtornos alimentares.

A partir dos achados estatísticos e das associações efetivadas, infere-se que seja possível fornecer elementos de suporte contendo evidências concretas para ações de educação digital, promoção e proteção da saúde mental dos adolescentes e prevenção dos transtornos alimentares, especialmente nos adolescentes, contribuindo para formulação de estratégias que envolvam discussões, palestras e rodas de conversa pelos profissionais da saúde, e também ações realizadas de maneira direta pelos familiares e escolas. Além disso, os dados poderão fortalecer o debate científico em torno dos efeitos da era digital na saúde emocional e psicológica dos adolescentes, e servirão como base para futuras novas investigações na área pautada como tema central.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como considerações finais, este estudo busca não apenas identificar a relação entre o uso de mídias sociais, a percepção corporal e o risco de transtornos alimentares, mas



também contribuir para uma reflexão crítica sobre o impacto da era digital na saúde mental dos adolescentes. Espera-se que os resultados sirvam de subsídio para intervenções preventivas e estratégias de promoção da saúde voltadas a esse público, envolvendo escolas, famílias e profissionais de saúde. Dessa forma, a pesquisa poderá colaborar para o fortalecimento de práticas educativas e de cuidado que minimizem os riscos associados ao consumo excessivo e desregulado das mídias sociais, além de abrir espaço para novas investigações que ampliem a compreensão desse fenômeno.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012.** Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 15 maio 2025.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **TIC Kids Online Brasil 2023: Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil.** São Paulo: CGI.br, 2023. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>. Acesso em: 18 maio 2025.

CZUBAJ, N. et al. The impact of social media on body image perception in young people. **Nutrients**, v. 17, n. 9, p. 1455, Abr. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17091455>.

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. 2019. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto**, Ouro Preto, jul. 2019. Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2527/1/MONOGRAFIA_ImpactoM%C3%ADdiasSociais.pdf. Acesso em: 18 maio 2025.

LATKI, T. M. et al. Risco de transtornos alimentares e percepção da imagem corporal: estudo transversal realizado com adolescentes. **Visão Acadêmica, Curitiba**, v. 24, n. 4, Dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.5380/acd.v24i4.92130>.

NUNES, L. E. A., et al. A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. **Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras**, v. 11 (único), p. 2-18, 2024. DOI: 10.35621/23587490.v11.n1.p2-18.

SILVA, A. M. B. S. et al. Jovens insatisfeitos com a imagem corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. **Psicologia USP, São Paulo**, v. 23, n. 3, p. 483-495, Jul. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/HSP7zqggvW8D54QYcXvhzrK/>. Acesso em: 15 maio 2025.

SUHAG, K., RAUNIYAR, S. Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. **Cureus**, v. 16, n. 4, e58674, Abr. 2024. DOI: 10.7759/cureus.58674.

WHO. World Health Organization. **Adolescent health.** Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Acesso em: 17 maio 2023.