

A influência de redes sociais na percepção da imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares: Uma revisão integrativa

The influence of social media on body image perception and the development of eating disorders: An integrative review

La influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y en el desarrollo de trastornos alimentarios: Una revisión integrativa

Recebido: 07/01/2026 | Revisado: 18/01/2026 | Aceitado: 19/01/2026 | Publicado: 20/01/2026

Antonio Marcial Abud Ferreira Junior

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6532-004X>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail:antonioamaf@gmail.com

Célio Carmelino Pinheiro Pinto Junior

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8013-047X>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail:celio.junior@icsa.ufpa.br

Lucas Thiago Vieira Paraguassu

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5067-4394>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: lucas.paraguassu@ics.ufpa.br

Willan Caio Campos Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6350-797X>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: willan_caio@hotmail.com

Luísa Margareth Carneiro da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9065-7879>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: lmacarneiro@ufpa.br

Resumo

Considerando a crescente prevalência de insatisfação corporal e a ampla difusão de padrões estéticos inatingíveis nas redes sociais, que podem atuar como um fator de risco significativo para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA), a presente pesquisa teve como objetivo geral analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a relação entre o uso de redes sociais e as alterações na imagem corporal e comportamento alimentar. Para tanto, procedeu-se a uma Revisão Integrativa da Literatura, utilizando as bases de dados PubMed e BVS para selecionar estudos primários publicados entre janeiro de 2020 e julho de 2025. Desse modo, observou-se que o uso não crítico das redes está consistentemente associado à insatisfação corporal e ao risco de TA. Mecanismos como a comparação ascendente e a ação de algoritmos que criam "câmaras de eco" intensificam os sintomas, direcionando conteúdo tóxico. A influência se manifesta na busca pela magreza (em mulheres) e pela muscularidade (em homens, com risco de Dismorfia Muscular), sendo os jovens usuários de Instagram e TikTok os mais vulneráveis. Conclui-se que as redes sociais exercem uma influência significativa e complexa sobre a autoimagem, configurando um desafio de saúde pública que demanda estratégias preventivas e uso consciente das plataformas.

Palavras-chave: Mídias sociais; Imagem corporal; Transtornos alimentares; Algoritmos; Adolescentes.

Abstract

Considering the growing prevalence of body dissatisfaction and the widespread dissemination of unattainable aesthetic standards on social media, which can act as a significant risk factor for the development of Eating Disorders (ED), this research had the general objective to analyze, through an integrative literature review, the relationship between the use of social networks and changes in body image and eating behavior. To this end, an Integrative Literature Review was performed, using the PubMed and BVS databases to select primary studies published between January 2020 and July 2025. Thus, it was observed that the non-critical use of social networks is consistently associated with body dissatisfaction and the risk of ED. Mechanisms such as upward comparison and the action of algorithms creating "echo chambers" intensify symptoms, directing toxic content. The influence is manifested in the search for thinness (in

women) and muscularity (in men, with risk of Muscle Dysmorphia), with young Instagram and TikTok users being the most vulnerable. It is concluded that social networks exert a significant and complex influence on self-image, posing a public health challenge that demands preventive strategies and conscious use of the platforms.

Keywords: Social media; Body image; Eating disorders; Algorithms; Adolescents.

Resumen

Considerando la creciente prevalencia de insatisfacción corporal y la amplia difusión de estándares estéticos inalcanzables en las redes sociales, que pueden actuar como un factor de riesgo significativo para el desarrollo de Transtornos de la Conducta Alimentaria (TCA), la presente investigación tuvo como objetivo general analizar, por medio de una revisión integrativa de la literatura, la relación entre el uso de redes sociales y las alteraciones en la imagen corporal y comportamiento alimentar. Para ello, se procedió a una Revisión Integrativa de la Literatura, utilizando las bases de datos PubMed y BVS para seleccionar estudios primarios publicados entre enero de 2020 y julio de 2025. De este modo, se observó que el uso crítico de las redes sociales está consistentemente asociado con la insatisfacción corporal y el riesgo de TCA. Mecanismos como la comparación ascendente y la acción de algoritmos que crean "cámaras de eco" intensifican los síntomas, dirigiendo contenido tóxico. La influencia se manifiesta en la búsqueda de la delgadez (en mujeres) y la muscularidad (en hombres, con riesgo de Dismorfia Muscular), siendo los jóvenes usuarios de Instagram y TikTok los más vulnerables. Se concluye que las redes sociales ejercen una influencia significativa y compleja sobre la autoimagen, configurando un desafío de salud pública que exige estrategias preventivas y el uso consciente de las plataformas.

Palabras clave: Medios sociales; Imagen corporal; Transtornos de la conducta alimentaria; Algoritmos; Adolescentes.

1. Introdução

Nas últimas décadas, a ubiquidade das redes sociais reconfigurou as dinâmicas de interação social e a construção da identidade pessoal. Plataformas digitais baseadas no compartilhamento de conteúdo visual, a exemplo de Instagram e TikTok, tornaram-se onipresentes no cotidiano de adolescentes e jovens adultos, faixas etárias que constituem a principal audiência desses canais (American Psychiatric Association, 2014). Embora essas ferramentas ofereçam oportunidades de conexão social, elas também instituíram um ambiente saturado por padrões estéticos idealizados e frequentemente inatingíveis, exercendo uma pressão constante sobre a autoimagem de seus usuários.

A percepção da imagem corporal, entendida como a representação mental que o indivíduo constrói sobre seu próprio corpo, é um construto vulnerável a influências socioculturais. O ambiente online exacerba a comparação social ascendente, onde usuários se comparam à aparência física de influenciadores digitais e pares percebidos como superiores, mecanismo já descrito pela Teoria da Comparação Social de Festinger (1954). Fenômenos específicos, como o movimento Fitspiration e a atuação de algoritmos que criam "câmaras de eco" (Sunstein, 2017), intensificam essa pressão, bombardeando indivíduos com conteúdos que valorizam a magreza extrema ou a muscularidade excessiva.

Diante dessa problemática, o presente estudo norteia-se pela seguinte questão de pesquisa: Qual é a influência do uso de mídias sociais na percepção da imagem corporal e no desenvolvimento ou manutenção de transtornos alimentares em adolescentes e jovens adultos?

A justificativa para esta investigação reside na relevância clínica e social do tema. Observa-se um aumento epidemiológico nos casos de insatisfação corporal e Transtornos Alimentares (TA) — incluindo a Anorexia Nervosa, a Dismorfia Muscular (Pope et al., 1997) e a Ortoexia Nervosa (Bratman, 1997) — em faixas etárias cada vez mais jovens. Compreender os mecanismos digitais contemporâneos que atuam como fatores de risco é fundamental para a saúde pública, pois permite embasar estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes que considerem o papel mediador da tecnologia na psicopatologia alimentar.

Por fim, o objetivo geral deste trabalho é analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a relação entre o uso de redes sociais e as alterações na imagem corporal e comportamento alimentar. Como objetivos específicos, pretende-se: (1) identificar os principais mecanismos digitais (algoritmos, comparação social e fitspiration) associados ao risco de transtornos alimentares; (2) verificar as diferenças de impacto entre gêneros, abordando tanto a busca pela magreza quanto pela

muscularidade; e (3) sintetizar as evidências científicas recentes (2020-2025) sobre o tema em adolescentes e jovens adultos.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte direta em artigos científicos (Snyder, 2019) e de natureza quantitativa em relação à quantidade de 10 (Dez) artigos selecionados para compor o “corpus” da pesquisa e, de natureza qualitativa (Pereira et al., 2018) em relação às discussões realizadas sobre os artigos selecionados para o “corpus” deste estudo.

2.1 Tipo de estudo

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com o rigor metodológico conforme a autora Crossetti (2012) e com quantidade inicial de 651 artigos selecionados das bases de dados conforme os critérios de inclusão. Também foram retirados 641 artigos conforme os critérios de exclusão e, no final restaram 10 (Dez) artigos para compor o importante “corpus” da presente pesquisa.

2.2 Critérios de elegibilidade

Os critérios de inclusão selecionaram estudos primários publicados entre janeiro de 2020 e julho de 2025, disponíveis na íntegra, que investigassem a relação entre mídias sociais e riscos para transtornos alimentares em adolescentes e jovens adultos. Foram excluídas revisões de literatura, editoriais, estudos puramente qualitativos sem suporte quantitativo e pesquisas sem conexão direta com a imagem corporal.

2.3 Fontes de informação e Estratégia de busca

A busca ocorreu nas bases PubMed e BVS. Foram empregados os descritores em inglês, combinados pelo operador booleano "AND": "Eating Disorder" AND "Social Media", bem como "Eating Disorders" AND "Social Media".

3. Resultados

A seguir, a Tabela 1 apresenta a relação dos 10 (dez) artigos selecionados para compor o “corpus” da presente pesquisa:

Tabela 1 – Artigos selecionados para compor o “corpus” do presente estudo de revisão integrativa.

Autoria e ano	Metodologia	Resultados	Conclusão
Logrieco et al. (2021)	Estudo de caso de uma paciente de 14 anos com diagnóstico de anorexia nervosa pós-lockdown e inspiração no TikTok.	A paciente desenvolveu anorexia nervosa e automutilação inspirada por vídeos "anti-pró-anorexia" que paradoxalmente incitaram riscos.	Mídias sociais como TikTok afetam a saúde mental; conteúdos "anti-anorexia" podem incitar comportamentos perigosos.
Damázio et al. (2024)	Estudo transversal virtual com 195 participantes (18-30 anos). Utilizou EAT-26, BSQ e IAT.	40,2% apresentaram risco de TA; 71,4% dos usuários problemáticos da internet estavam em risco de TA.	Encontrada forte associação entre uso da internet, risco de TA e insatisfação corporal na região estudada.
Griffiths et al. (2024)	Comparou algoritmos de 42 indivíduos com TA e 49 controles saudáveis no TikTok durante um mês.	Algoritmos direcionaram +4343% de conteúdo tóxico para usuários com TA; a entrega algorítmica superou a própria interação ("curtir").	O algoritmo do TikTok cria "câmaras de eco" que barram o tratamento, exigindo discussão clínica sobre o uso das redes.

Schmitt et al. (2025)	Análise de 2.985 posts de 26 criadores de conteúdo masculinos com foco em dieta, exercício e corpo mesomórfico.	Ao usar critérios adaptados para o gênero (busca por muscularidade), 58% dos homens apresentaram tendências a TA.	A análise qualitativa e quantitativa revela a necessidade de educação precoce para homens sobre ideais de beleza irreais.
Imperatori et al. (2022)	Estudo transversal com 721 jovens adultos italianos avaliando vício em redes, dismorfia muscular e TA.	A associação entre o vício em redes sociais e os transtornos alimentares foi mediada pelos sintomas de dismorfia muscular.	O uso disfuncional expõe jovens a ideais irreais, favorecendo abordagens desadaptativas ao exercício e alimentação.
Stankiewicz-Bartecka et al. (2024)	Estudo transversal com 170 jogadores de futebol (profissionais e amadores) e grupo controle na Polônia.	Maior prevalência de risco de TA em atletas profissionais, especialmente mulheres, influenciadas pela comparação online.	Atletas profissionais são mais suscetíveis a TA; mídias sociais impactam significativamente a percepção corporal no esporte.
Cimino et al. (2025)	Estudo com 232 pré-adolescentes (9-10 anos) divididas entre grupos com e sem vício no Instagram.	Usuárias viciadas apresentaram pontuações significativamente mais altas em insatisfação corporal e impulso de magreza.	O uso excessivo do Instagram associa-se a riscos de TA antes mesmo da adolescência, além de retraimento social.
Jiménez et al. (2025)	Estudo observacional transversal com 115 estudantes (12-17 anos) em Córdoba, Espanha.	Uso de mídias sociais >3h/dia aumentou o risco de TA (OR=5,54); baixa autoestima foi o maior preditor (OR=9,64).	Urgência de intervenções preventivas que promovam autoestima e uso consciente das mídias sociais nas escolas.
Jiotsa et al. (2021)	Estudo observacional transversal com 1331 indivíduos (15-35 anos) sobre uso de mídias e imagem corporal.	A frequência de comparação da aparência física nas redes sociais foi diretamente ligada ao desejo de magreza.	O uso intensivo para comparação estética agrava a insatisfação, tornando adolescentes e jovens mais vulneráveis.
Benucci et al. (2024)	Estudo transversal com 5060 mulheres italianas seguindo influenciadoras de nutrição, fitness e entretenimento.	Seguir influenciadoras de nutrição foi o preditor mais forte de sintomas de TA e insatisfação corporal.	Exposição a tópicos de dieta promovidos por influenciadores tem impacto negativo na imagem corporal das mulheres.

Fonte: Elaborado pelos Autores.

4. Discussão

Os estudos analisados nesta revisão demonstram uma associação consistente entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento de distorções na percepção da imagem corporal. De modo geral, observa-se que o conteúdo visual e interativo de plataformas como TikTok e Instagram exerce influência significativa sobre a autoimagem, especialmente em populações jovens.

Logrieco et al. (2021) e Jiotsa et al. (2021) evidenciaram que o uso voltado à comparação corporal está diretamente relacionado ao desejo de magreza. Esses achados corroboram a noção de que a exposição repetida a padrões idealizados contribui para a internalização de ideais estéticos inatingíveis. Resultados semelhantes em Damázio et al. (2024) identificaram prevalência elevada de risco para TA em usuários problemáticos da internet, sugerindo a tecnologia como mediadora da psicopatologia alimentar.

A influência algorítmica, discutida por Griffiths et al. (2024), destaca as “câmaras de eco” que reforçam continuamente pensamentos disfuncionais. Complementarmente, Cimino et al. (2025) mostram que o vício em redes sociais em pré-adolescentes já manifesta insatisfação corporal precoce. No público masculino, Schmitt et al. (2025) e Imperatori et al. (2022) demonstram

que a busca pela muscularidade e a dismorfia muscular são as principais manifestações do impacto digital nos homens. Por fim, Benucci et al. (2024) alertam que até conteúdos de "saúde" (fitness/nutrição) podem ser gatilhos se consumidos de forma não crítica.

5. Conclusão

A análise confirma que o uso intenso e desregulado de redes sociais associa-se a maior insatisfação corporal e comportamentos alimentares inadequados. Os algoritmos intensificam o risco ao reforçar ciclos de padrões irreais. O fator determinante para o desenvolvimento de psicopatologias é o uso desordenado e o vício, que superam o impacto do uso recreativo moderado.

A literatura concentra-se em "nativos digitais" (até 35 anos), grupo mais vulnerável à comparação social. Recomenda-se que estratégias futuras foquem no letramento digital e no tratamento do uso problemático, indo além da simples restrição de tempo de tela.

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5. ed.). Editora Artmed.
- Benucci, S. B., et al. (2024). The impact of following Instagram influencers on women's body dissatisfaction and eating disorder symptoms. *Eating and Weight Disorders*, 29(1), 15.
- Bighetti, F., et al. (2004). Tradução e validação do Eating Attitudes Test em adolescentes do sexo feminino em Ribeirão Preto, São Paulo. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 53(6), 339-346.
- Bratman, S. (1997). Health food junkies. *Yoga Journal*, 136, 42-50.
- Cimino, S., et al. (2025). Body dissatisfaction, drive for thinness, and psychopathological symptoms in preadolescents who use Instagram. *Current Psychology*, 44.
- Crossetti, M. G. O. (2012). Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem o rigor científico que lhe é exigido. *Rev Gaúcha Enferm.* 33(2), 8-9.
- Damázio, L. S., et al. (2024). Eating disorder risks associated with time spent using social media at an AMREC population in the coal mining region of Santa Catarina. *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, 96(2), e20230367.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Garner, D. M., et al. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878.
- Griffiths, S., et al. (2024). Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image*, 51, 101807.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
- Imperatori, C., et al. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: A cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and Weight Disorders*, 27(3), 1131-1140.
- Jiménez, M., et al. (2025). The impact of social media on eating disorder risk and self-esteem among adolescents and young adults: A psychosocial analysis in individuals aged 16–25. *Nutrients*, 17(2), 219.
- Jiotsa, B., et al. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880.
- Logrieco, G., et al. (2021). The paradox of Tik Tok anti-pro-anorexia videos: How social media can promote non-suicidal self-injury and anorexia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1041.
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Editora da UFSM.
- Pope, H. G., et al. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.
- Schmitt, L., et al. (2025). Tendencies of eating disordered behaviours in male content creators: A social media analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 201.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, Elsevier. 104(C), 333-9.

Stankiewicz-Bartecka, W., et al. (2024). Eating disorders risk assessment and body esteem among amateur and professional football players. *Nutrients*, 16(7), 945.

Sunstein, C. R. (2017). *#Republic: Divided democracy in the age of social media*. Princeton University Press.

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67.