

INSATISFAÇÃO CORPORAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E O USO DAS REDES SOCIAIS EM ESTUDANTES DE CURSOS DE GRADUAÇÃO DA ÁREA DAS CIÊNCIAS DA VIDALaís Verdi Pasquali¹, Karina Giane Mendes¹, Heloísa Theodoro¹, Ana Carolina Pio da Silva¹**RESUMO**

Introdução: as redes sociais são um importante meio de comunicação atualmente. Porém, se não forem utilizadas de maneira correta, podem impactar negativamente na saúde mental das pessoas, principalmente das mulheres. A crescente insatisfação com o próprio corpo deve-se, por um dos motivos, à frequente comparação on-line. Sabe-se que dois dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA) é a insatisfação corporal e o comportamento alimentar transtornado. Objetivo: relacionar o comportamento alimentar e a insatisfação corporal com o uso das redes sociais em estudantes da Área de Ciências da Vida em uma universidade privada da região sul do país. Materiais e Métodos: pesquisa transversal observacional, realizada através da aplicação de um questionário on-line, pela plataforma Google Forms. Também foram utilizados os questionários EAT-26 e BSQ-34. Resultados e Discussão: das 205 estudantes, 57,5% apresentaram insatisfação com a própria imagem corporal e 29,7% apresentaram risco para TA. Destas, 69,8% relataram comparar-se com outras pessoas do meio on-line e 92,2% desejam ter o corpo de alguém da rede social, assim como 59,5% afirmaram sentir ansiedade e 52,2% relataram piora da autoestima após o uso de alguma rede social. Conclusão: as redes sociais podem exercer grande influência na saúde mental, principalmente das mulheres, podendo impactar negativamente na percepção de imagem corporal e, conseqüentemente, no comportamento alimentar.

Palavras-chave: Mídias sociais. Insatisfação corporal. Comportamento alimentar.

1 - Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mail dos autores:
lvpasquali@ucs.br
kgmendes@ucs.br
htheodor@ucs.br
acpsilva1@ucs.br

ABSTRACT

Body dissatisfaction, eating behavior and the use of social media in undergraduate life course students.

Introduction: Social media is an important mean of communication today. However, if not used correctly, they can negatively impact people's mental health, especially women. The growing dissatisfaction with one's own body is due, for one reason, to the frequent online comparison. It is known that two of the main risk factors for the development of Eating Disorders (ED) are body dissatisfaction and disordered eating behavior. Objective: to relate eating behavior and body dissatisfaction with the use of social media in students of the Life Sciences Area at a private university in the southern region of the country. Materials and Methods: cross-sectional observational research, carried out through the application of an online questionnaire, using the Google Forms platform. The EAT-26 and BSQ-34 questionnaires were also used. Results and Discussion: of the 205 students, 57.5% were dissatisfied with their own body image and 29.7% were at risk for ED. Of these, 69.8% reported comparing themselves with other people in the online environment and 92.2% wished to have the body of someone from the social media, as well as 59.5% said they felt anxiety and 52.2% reported worsening of self-esteem after using some social media. Conclusion: social media can exert a high influence on mental health, especially for women, and can negatively impact body image perception and, consequently, eating behavior.

Key words: Social media. Body dissatisfaction. Eating behavior.

Autor para correspondência:

Laís Verdi Pasquali.
lvpasquali@ucs.br
Rua São José, 1531.
Bairro Colina de Flores, Flores da Cunha-RS,
Brasil.

INTRODUÇÃO

Os Transtornos Alimentares (TA), que são caracterizados por perturbações comportamentais em relação aos hábitos alimentares, cresceram nas últimas décadas, tendo seu número de casos quase dobrado desde então.

Não só os Transtornos Alimentares tiveram este aumento, mas também o comportamento alimentar transtornado, ou disfuncional, paralelamente a uma grande insatisfação com a própria imagem corporal, sendo estes últimos dois dos principais sintomas presentes nos Transtornos Alimentares (Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais - DSM-V, American Psychiatric Association, 2014).

Os TA possuem causas multifatoriais, porém sabe-se que o comer transtornado (CT), que abrange todo tipo de comportamento alimentar considerado não saudável ou disfuncional, pode ser considerado um fator de risco para o desenvolvimento de um TA (Crejo e colaboradores, 2021).

Nota-se que o perfil mais comum de pessoas afetadas por esses comportamentos alimentares disfuncionais é o de jovens adultos, particularmente do sexo feminino, sendo a prevalência média homem-mulher de, aproximadamente, 1:10.

Também, Souza e Rodrigues (2014) sugerem que estudantes e profissionais da área da saúde são o público mais vulnerável a desenvolver qualquer tipo de TA, visto que há uma cobrança excessiva em manter um "corpo perfeito", talvez por serem exemplos para a sociedade, mas que, por muitas vezes, isso pode acabar implicando em comportamentos não saudáveis com a comida e com a atividade física.

Em conjunto, alguns autores já associam o crescimento dos TA a uma exposição exacerbada de "modelos corporais ideais" em meio as redes de comunicação, entre elas as redes sociais.

Portanto, entende-se que, atualmente, a mídia social exerce um papel importante na construção e desconstrução de comportamentos alimentares e padrões estéticos.

A imposição dos padrões de beleza, juntamente com a crescente valorização do peso e da imagem corporal ideal, podem despertar sentimentos de ansiedade, desvalorização e insatisfação no indivíduo.

Esses sentimentos, por muitas vezes, tendem a afetar o comportamento da pessoa, levando à realização de práticas que podem comprometer a saúde física e mental do indivíduo, como exercícios físicos extenuantes e hábitos alimentares não saudáveis, tendo como objetivo final atingir o padrão de imagem corporal dito como ideal (Nascimento e colaboradores, 2020).

Maciel e colaboradores (2019) conceituam a imagem corporal como uma representação mental do corpo, a qual pode refletir em como os indivíduos pensam, sentem e se comportam.

Na última década, a promoção da magreza e a depreciação da gordura corporal têm gerado uma insatisfação entre as mulheres que não gostam de sua aparência e que lutam para alcançar a imagem ideal, que é imposta pela sociedade através da mídia.

Por este motivo, considera-se que a insatisfação corporal pode ser uma das manifestações clínicas determinantes para desencadear um comportamento alimentar transtornado.

Diante disso, o presente estudo visa relacionar o comportamento alimentar disfuncional e a insatisfação corporal com o uso das redes sociais em estudantes do sexo feminino da Área de Ciências da Vida, em uma universidade privada da região sul do país.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa transversal observacional, realizada através da aplicação de um questionário on-line, pela plataforma Google Forms.

O questionário aplicado foi direcionado a estudantes do sexo feminino, dos cursos da Área de Ciências da Vida, da Universidade de Caxias do Sul-RS.

A coleta de dados aconteceu entre março e abril de 2022, após a concordância do aluno perante o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram incluídas na pesquisa universitárias entre 18 e 40 anos. Foram excluídos o público masculino e o público feminino que não fizesse o uso de alguma rede social.

O projeto foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Caxias do Sul, sob o número de parecer 5.169.731, emitido em 09/03/2022.

O questionário utilizado para esta pesquisa foi elaborado com 18 questões

referentes ao uso das redes sociais, o seu nível de importância e como ela pode afetar no relacionamento com a imagem corporal de cada indivíduo.

Para classificar o perfil antropométrico, utilizou-se o Índice de Massa Corporal - IMC. Foi questionado através de uma escala subjetiva, que vai de 0 a 10 pontos, qual o grau de importância das redes sociais na vida de cada aluna. Para os resultados, a escala foi somada de 0 a 4 pontos e de 5 a 10 pontos.

Para verificar as atitudes alimentares e identificar sintomas de transtornos alimentares ou comportamentos alimentares disfuncionais, utilizou-se o Teste de Atitudes Alimentares, ou Eating Attitudes Test (EAT-26).

Este é um teste psicométrico desenvolvido por Garner e colaboradores (1979) e traduzido para o português por Bighetti e colaboradores e Nunes e colaboradores.

Neste caso, a versão utilizada foi a abreviada, a qual compõe 26 questões, sendo divididas em três escalas: Escala da Dieta (questões número 1, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 22, 23, 24 e 25); Escala de Bulimia e Preocupação com os Alimentos (questões número 3, 4, 9, 18, 21 e 26) e Escala do Autocontrole Oral (questões número 2, 5, 8, 13, 15, 19 e 20).

O escore é calculado a partir da soma das respostas de cada item (sempre = três pontos; muitas vezes = dois pontos; frequentemente um ponto; poucas vezes, quase nunca e nunca = 0 pontos), podendo variar de 0 a 78 pontos. O corte estabelecido para esta versão foi 21 pontos, sendo valores iguais ou maiores a este, apresentados como risco para o desenvolvimento de um transtorno alimentar.

Utilizou-se também o Questionário sobre a Imagem Corporal, ou Body Shape Questionnaire (BSQ-34), um teste psicométrico desenvolvido originalmente por Cooper e colaboradores (1987), traduzido por Cordás e Neves e validado para a população brasileira por Di Pietro e Silveira, que tem por objetivo avaliar o grau de insatisfação corporal do indivíduo.

O teste é composto por 34 questões, podendo variar de 34 a 204 pontos. As respostas vão de Nunca (um ponto) a Sempre (seis pontos), sendo o escore obtido por meio da soma das respostas. A classificação dos

resultados pode ser dividida em quatro níveis: 0 a 80 pontos, ausência de preocupação com a imagem corporal; 81 a 110 pontos, leve preocupação com a imagem corporal; 111 a 140 pontos, moderada preocupação com a imagem corporal; 141 a 204, grave preocupação com a imagem corporal.

Os dados foram digitados em planilha Excel e as análises foram realizadas no programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 21.0.

As variáveis categóricas estão descritas em frequência absolutas e percentuais. Nas análises bivariadas, utilizou-se o teste do qui-quadrado de Pearson e comparação de médias (Teste t de Student). Para as correlações não paramétricas foi utilizado o teste de Spearman. Os testes com $p < 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos.

RESULTADOS

A amostra da pesquisa resultou em 205 estudantes do sexo feminino, sendo 76,6% ($n=157$) com idades entre 18 e 24 anos. Segundo a Tabela 1, 64,4% ($n=132$) das participantes apresentaram eutrofia segundo o IMC.

Na avaliação do uso das redes, 86,3% ($n=177$) relataram um grau de importância da rede social entre 5 e 10 pontos, sendo 10 a pontuação máxima.

Como rede social preferida, 67,8% ($n=139$) relataram preferir o Instagram® e 51,2% ($n=105$) utilizam as redes sociais como forma de passar o tempo.

Em mesma análise, 69,8% ($n=143$) das participantes afirmaram comparar-se com outras pessoas da rede social, assim como 63,9% ($n=131$) sentem-se pressionadas em ter um corpo perfeito e 92,2% ($n=189$) desejam ter o corpo de alguém da rede social.

Além disso, 52,2% ($n=107$) das estudantes relataram piora da autoestima e 59,5% ($n=122$) afirmaram sentir ansiedade após o uso de alguma rede social.

Segundo resultados dos questionários EAT-26 e BSQ-34, 29,7% ($n=61$) das estudantes apresentaram risco para desenvolvimento de transtorno alimentar e 57,5% ($n=118$) apresentaram, em algum grau, insatisfação com a própria imagem corporal.

Tabela 1 - Caracterização geral da amostra. Caxias do Sul, 2022.

Variáveis	n (205)	%
Idade		
18 a 24 anos	157	76,6
25 a 34 anos	40	19,5
35 a 40 anos	8	3,9
IMC		
Magreza leve	15	7,3
Eutrofia	132	64,4
Sobrepeso	37	18
Obesidade grau I	13	6,3
Obesidade grau II	8	3,9
Abandona tarefas diárias para uso do celular		
Sim	85	41,5
Não	120	58,5
Escala de importância da rede social*		
0 a 4 pontos	28	13,7
5 a 10 pontos	177	86,3
Rede social preferida		
Instagram®	139	67,8
Facebook®	7	3,4
TikTok®	20	9,8
WhatsApp®	39	19
Checagem da rede social		
A cada 10 minutos	12	5,9
Entre 10 e 30 minutos	64	31,2
Entre 30 e 60 minutos	65	31,7
A cada 1 hora ou mais	64	31,2
Motivo do uso da rede social		
Conversar com pessoas	57	27,8
Compartilhar conhecimento	14	6,8
Ver a vida das pessoas	17	8,3
Passar o tempo	105	51,2
Outro	12	5,9
Sentimentos relacionados ao uso das redes sociais		
Alegria		

Sim	133	64,9
Não	72	35,1
Bem-estar		
Sim	107	52,2
Não	98	47,8
Gratidão		
Sim	28	13,7
Não	177	86,3
Raiva		
Sim	39	19
Não	166	81
Angústia		
Sim	56	27,3
Não	149	72,7
Ansiedade		
Sim	122	59,5
Não	83	40,5
Comparação com pessoas da rede social**		
Sim	143	69,8
Não	62	30,2
Pressão por um corpo perfeito pela rede social		
Sim	131	63,9
Não	74	36,1
Desejo por outro corpo da rede social		
Sim	189	92,2
Não	16	7,8
Considera-se uma pessoa com baixa autoestima		
Sim	93	45,4
Não	112	54,6
Piora da autoestima com o uso da rede social		
Sim	107	52,2
Não	98	47,8
Desejo em realizar algum procedimento estético devido ao uso da rede social		
Sim	128	62,4
Não	77	37,6
Risco para Transtorno Alimentar		
Sim	61	29,7

Não	144	70,3
Insatisfação Corporal		
Ausência de insatisfação	87	42,5
Leve insatisfação	55	26,8
Moderada insatisfação	31	15,1
Grave insatisfação	32	15,6

Legenda: *Refere-se ao grau de importância dada ao uso da rede social; **Você se compara às pessoas que vê nas redes sociais?

Segundo a Tabela 2, houve uma correlação moderada ($r=0,7$) entre os questionários EAT-26 e BSQ-34, sendo que quanto maior o grau de insatisfação com a própria imagem corporal, maior o risco de desenvolvimento de algum transtorno alimentar.

Além disso, houve uma correlação fraca ($r=0,2$) entre a soma de sentimentos ruins e os questionários, ou seja, quanto maior a

soma de sentimentos ruins ao acessar à rede, maior foi a pontuação na escala de insatisfação corporal e na escala para risco de desenvolvimento de um transtorno alimentar.

Obteve-se também uma correlação fraca entre o IMC e as escalas de insatisfação corporal ($r=0,4$) e risco de desenvolvimento de transtorno alimentar ($r=0,2$), sendo que quanto maior o valor do IMC, maior foi a pontuação em ambos os questionários.

Tabela 2 - Correlação entre os questionários EAT-26 e BSQ-34 com os sentimentos descritos ao uso da rede social e ao peso e altura relatados.

Variáveis	EAT-26 (n=205)	BSQ-34 (n=205)	Valor de p
Questionário			
EAT-26	1,0	0,71	0,001
BSQ-34	0,71	1,0	0,001
Somatório de sentimentos			
Bons	-0,10	-0,15	0,890
Ruins	0,22	0,25	0,001
IMC	0,26	0,45	0,001

A Tabela 3 mostra a associação entre os questionários EAT-26 e BSQ-34 e as percepções relatadas ao uso das redes sociais. Segundo análise, o autorrelato da baixa autoestima foi relacionado a uma maior média de pontuação em ambas as escalas, e a pressão por ter um corpo perfeito de acordo com as redes sociais também se mostrou

significativamente associado a uma maior insatisfação corporal.

Por fim, todas as participantes que relataram o desejo em ter outro corpo igual àqueles da rede social apresentaram uma maior insatisfação com a própria imagem corporal.

Tabela 3 - Associação entre os questionários EAT-26 e BSQ-34 e percepções relatadas ao uso da rede social.

	EAT-26 (M±DP)	BSQ-34 (M±DP)	Valor de p
Baixa autoestima			
Sim	20,65(±9,45)	114,1(±39,14)	0,001
Não	14,9(±7,2)	77,68(±27,34)	0,001
Pressão por um corpo perfeito da rede social			
Sim	19,25(±9)	107,2(±36,85)	0,001
Não	14,4(±7,29)	71,21(±27)	0,001
Desejo por outro corpo da rede social			
Sim	17,99(±8,72)	97,29(±37,46)	0,001
Não	11,75(±7,21)	57,87(±17,6)	0,009

DISCUSSÃO

O presente estudo buscou avaliar a influência do uso das redes sociais no comportamento alimentar e na insatisfação corporal em estudantes do sexo feminino, matriculadas em cursos de graduação da Área de Ciências da Vida de uma universidade privada da região sul do país.

A idade média dos participantes manteve-se entre os 18 e 24 anos, sendo vista como a faixa etária mais presente dentro das universidades.

Um estudo publicado recentemente, concluiu que o público mais afetado pelo descontentamento com a imagem corporal é o feminino, e que mulheres abaixo dos 30 anos têm maiores chances de apresentar alguma insatisfação em relação ao seu corpo (Alharballeh, Dodeen, 2021).

Em relação ao IMC, mais da metade das participantes apresentaram eutrofia, sendo considerado seu peso ideal para sua altura. Seguindo deste resultado, o sobrepeso destacou-se como segunda maior prevalência. No estudo, o IMC apresentou correlação positiva quando relacionado às escalas de insatisfação corporal e risco para TA, sendo que quanto maior o IMC, maior foi a pontuação em ambas as escalas.

O estudo de Alharballeh e Dodeen (2021), que também relacionou o IMC à insatisfação corporal, chegou a mesma conclusão.

Pode-se pensar que, quanto maior a gordura corporal, maior torna-se o desagrado à aparência física, porém isso não exclui o fato

de que muitas mulheres, mesmo apresentado eutrofia, ainda se sentem insatisfeitas com seu corpo.

Os resultados do estudo mostram que a maioria das mulheres se comparam com outras pessoas que veem nas redes sociais, e que isso pode acabar afetando o comportamento alimentar e a insatisfação com a própria imagem corporal.

Todas as mulheres que responderam se sentir pressionadas a ter um corpo perfeito ou que desejam ter o corpo de alguém da rede social, apresentaram uma maior prevalência na insatisfação corporal e uma maior pontuação na escala EAT-26, apresentando maior risco para desenvolvimento de TA.

O estudo de Jiotsa e colaboradores (2021) avaliaram a relação entre o uso das redes sociais, distúrbios de imagem corporal e a prevalência de transtornos alimentares em uma população de adolescentes e jovens adultos. Os autores encontraram que quanto mais os indivíduos se comparavam às pessoas que seguiam nas redes sociais, maior era sua insatisfação corporal quanto seu desejo pela magreza. Ainda, no mesmo estudo, verificou-se que, sujeitos que frequentemente comparavam sua aparência física com a de imagens idealizadas, estavam mais insatisfeitos com seu corpo do que aqueles que se comparavam com menos frequência.

O uso de plataformas como Facebook® e Instagram® tem sido particularmente associado a uma maior insatisfação corporal e ao aparecimento de sintomas de TA (Jiotsa e colaboradores, 2021).

Além de aumentar a insatisfação corporal e prejudicar o comportamento alimentar, as comparações sociais podem impactar negativamente na vida dos indivíduos. Todas as mulheres que relataram sentimentos ruins, sendo estes raiva, angústia e ansiedade, após o uso de qualquer rede social, apresentaram maior pontuação nas escalas BSQ-34 e EAT-26.

Mesmo referindo utilizarem a rede social como meio para passar o tempo, o sentimento negativo relatado mais despertado após o uso delas foi a ansiedade. Isso mostra o quanto as pessoas, frequentemente, não identificam o impacto negativo que as redes sociais podem gerar em suas vidas.

Mais resultados do presente estudo indicam o grande impacto que as redes sociais exercem em nossas vidas. Quando questionadas se consideravam-se com baixa autoestima, 54,6% (n=112) responderam que não. Porém, quando questionadas se sentiam-se com menor autoestima após o uso de alguma rede social, 52,2% (n=107) responderam que sim.

Frente a isso, associou-se à baixa autoestima relatada, com ambas as escalas BSQ-34 e EAT-26, sendo o resultado estatisticamente significativo para ambas ($p < 0,001$).

Logo, conclui-se que as redes sociais impactam negativamente a vida de algumas mulheres, levando as mesmas a praticarem comportamentos não saudáveis frente a alimentação, visando única e exclusivamente uma melhora na aparência física.

O estudo de Fardouly e colaboradores (2015), que teve como um dos objetivos investigar o efeito do Facebook® no humor de mulheres jovens, na insatisfação corporal e nas discrepâncias de peso e forma relacionadas ao rosto, cabelo e pele, encontrou que as mulheres relatavam estar com um humor mais negativo após uma breve exposição ao Facebook®. Uma possível razão para esses achados, é que o Facebook®, assim como outras redes sociais que permitem meios de exposição, como o Instagram®, fornece às mulheres um meio de comparação que vai além da aparência, julgando as outras pessoas como mais felizes, o que, por sua vez, pode induzir a um humor mais negativo.

As associações se mostraram mais fortes em relação à escala BSQ-34 do que em relação a escala EAT-26. Isso indica que, mesmo uma estando correlacionada à outra, a

insatisfação corporal ainda é vista com maior incidência quando comparada a um comportamento alimentar disfuncional.

Segundo a pesquisa, 29,7% (n=61) das mulheres apresentaram risco para desenvolvimento de TA, enquanto 57,5% (n=118) apresentaram um descontentamento quanto a sua aparência física.

Contudo, é preciso ficar atento a estes resultados, visto que a insatisfação corporal é considerada um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento dos Transtornos Alimentares.

A insatisfação corporal está presente na vida de quase todas as mulheres, e isso acaba exercendo um peso muito maior que se imagina.

Ansiedade, depressão, baixa autoestima e uma menor qualidade de vida são as consequências mais comuns desse descontentamento.

Em suma, muitas mulheres evitam momentos de intimidade com o parceiro, eventos sociais e momentos de lazer que envolvam roupas de banho por vergonha do próprio corpo (McLaren, Kuh, 2004).

Na busca pela melhora da aparência física, muitas apelam para as dietas restritivas, as quais podem ter consequências ainda mais severas.

Diversos estudos já concluem que as dietas para emagrecimento, a longo prazo, não funcionam, isto é, a maioria dos adultos que perdem peso, acabam recuperando tudo de volta em pouco tempo (French, Jeffery, 1994).

Porém, recuperar o peso perdido pode não ser a pior consequência da prática de dietas.

A perda e reganho de peso, mais conhecido como “efeito sanfona”, pode ter efeitos negativos sobre a saúde como um todo, sendo estes: aumento do colesterol sanguíneo, desregulação da glicose, diminuição da massa magra, maior relação cintura-quadril, perda de densidade óssea, hipertensão, doença cardíaca e aumento do risco de mortalidade.

De acordo com Marshall e colaboradores (2012), o “efeito sanfona” também reduz a taxa de metabolismo basal, o que dificulta ainda mais uma possível perda de peso futura.

Estes resultados mostram o quanto é importante manter uma relação saudável com a própria imagem corporal, visto que as consequências da busca por um padrão

estético perfeito podem comprometer, e muito, a saúde da pessoa.

Comportamentos alimentares não saudáveis, assim como a supervalorização da imagem corporal e a comparação frequente com pessoas do meio on-line, podem despertar no indivíduo sentimentos negativos, como a ansiedade, conforme mostra o estudo de Vannucci e colaboradores (2017), que teve como objetivo examinar a associação entre o uso das redes sociais e a ansiedade. Acreditar que as outras pessoas são mais felizes e têm uma vida melhor, pode desencadear comparações negativas, causando interferência no funcionamento diário do indivíduo, afirma o estudo.

Isso explica os resultados vistos na presente pesquisa, onde parte das estudantes relataram sentir ansiedade durante o uso das redes sociais e uma piora da autoestima após o uso delas.

Dentre as possíveis limitações deste estudo, estão a realização de um questionário de forma on-line, este formato pode impossibilitar a correta interpretação das questões.

A amostra do estudo ocorreu por conveniência, visto que foram incluídos os indivíduos que responderam às perguntas.

CONCLUSÃO

O estudo buscou relacionar a insatisfação corporal e o comportamento alimentar disfuncional com o uso das redes sociais em estudantes de graduação do sexo feminino.

Dessa forma, foi possível concluir que as redes sociais exercem um impacto negativo na construção de padrões estéticos, levando à comparação frequente, à baixa autoestima, a um aumento da ansiedade e a um comportamento alimentar desequilibrado, o que pode levar a pessoa a ter grandes prejuízos na saúde.

Esse resultado mostrou que as redes sociais, mesmo sendo um meio de comunicação importante atualmente, podem prejudicar a saúde mental das pessoas, principalmente das jovens mulheres que, cada vez mais, sentem-se pressionadas a buscar um padrão estético perfeito.

Com isso, submetem-se a mudanças negativas no comportamento alimentar, visando principalmente o emagrecimento, e

esquecem que essa prática pode desencadear o surgimento de um TA.

Com isso, sugere-se ações relacionadas à conscientização da população sobre o uso das redes sociais.

REFERÊNCIAS

1-Alharballeh, S.; Dodeen, H. Prevalence of body image dissatisfaction among youth in the United Arab Emirates: gender, age, and body mass index differences. *Curr Psychol.* p. 1-10. 2021.

2-American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. Porto Alegre. Artmed. 5ª edição. 2014.

3-Crejo, B.C.; Mathias, M.G. Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental. *Revista Interciência - IMES.* Vol. 1. Num. 6. p. 37-44. 2021.

4-Fardouly, J.; Diedrichs, P.C.; Vartanian, L. R.; HalliWell, E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image.* Vol. 13. p. 38-45. 2015.

5-French, S.A.; Jeffery, R.W. Consequences of dieting to lose weight: effects on physical and mental health. *Health Psychol.* Vol. 13. Num. 3. p. 195-212. 1994.

6-Jiotsa, B.; Naccache, B.; Duval, M.; Rocher, B.; Grall-Bronnec, M. 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. *Int J Environ Res Public Health.* Vol. 18. Num. 6. 2021.

7-Maciél, M.G.; Brum, M.; Bianco, G.P.D.; Costa, L.C.F. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* São Paulo. Vol. 13. Num. 78. p. 159-166. 2019.

8-Marshall, C.; Lengyel, C.; Utioh, A. Body dissatisfaction among middle-aged and older women. *Can J Diet Pract Res.* V. 73. Num. 2. p. 241-247. 2012.

9-McLaren, L.; Kuh, D. Body dissatisfaction in midlife women. *J Women Aging*. Vol. 16. Num. 2. p. 35-54. 2004.

10-Nascimento, V.S.; Santos, A.V.; Arruda, S.B.; Silva, G.A.; Cintra, J.D.S.; Pinto, T.C.C.; Ximenes, R.C.C. Associação entre transtornos alimentares, suicídio e sintomas depressivos em universitários de cursos de saúde. *Einstein*. Vol. 18. p. 1-7. 2020.

11-Souza, Q.J.O.V.; Rodrigues, A.M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. *J. Bras. Psiquiatr*. Vol. 63. Num. 3. p. 200-204. 2014.

12-Vannucci, A.; Flannery, K.M.; Ohannessian, C.M. Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord*. p. 163-166. 2017.

Recebido para publicação em 07/07/2022
Aceito em 29/08/2022