



**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

THAIS LISBOA RODRIGUES TORRES BEVILACQUA

**A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM PARA O TRANSTORNO DE COMPULSÃO
ALIMENTAR EM MULHERES**

**VOLTA REDONDA
2022**

THAIS LISBOA RODRIGUES TORRES BEVILACQUA

**A INFLUÊNCIA DO INSTAGRAM PARA O TRANSTORNO DE COMPULSÃO
ALIMENTAR EM MULHERES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial para a
obtenção do Curso de Nutrição do Centro
Universitário de Volta Redonda- UNIFOA.

Orientadora: Prof. Ana Paula Caetano de
Menezes Soares.

VOLTA REDONDA

2022

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

B571i Bevilacqua, Thais Lisboa Rodrigues Torres

A influência do Instagram para o transtorno de compulsão alimentar em mulheres. / Thais Lisboa Rodrigues Torres Bevilacqua. – Volta Redonda: UniFOA, 2022.

34 p. II.

Orientador (a): Profa. Ana Paula Caetano de Menezes Soares

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2022.

AGRADECIMENTOS

Hoje se encerra uma fase da minha vida e se inicia outra, deixo meu agradecimento aos meus pais que com esforço e dedicação depositaram em mim oportunidades para que meu sonho profissional fosse realizado.

À minha avó Margarida que doou tempo, carinho e amor a mim e ao meu filho tornando minha trajetória de vida possível.

Agradeço ao meu esposo que durante toda a graduação foi meu companheiro me dando o suporte necessário para que essa caminhada se tornasse leve diante das dificuldades do dia a dia.

Ao meu filho que foi o combustível e motivo de toda essa realização, pois foi através do amor dele que busquei traçar e conquistar esse caminho.

A Deus, minha gratidão por ter sido contemplada com uma família abençoada que me deu suporte, permitindo um cenário favorável para minha jornada. Sua presença era nítida nos momentos de felicidade, mas principalmente nos difíceis, onde eram renovadas minhas forças para continuar.

E claro, agradeço aos professores que de alguma forma estiveram comigo nessa caminhada, levo um pouco de conhecimento e sabedoria de cada um. Em especial, agradeço imensamente à minha orientadora de trabalho, por todo conhecimento que foi dividido, por sua atenção e carinho que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a meu pai Joil, minha mãe Raquel e minha avó Margarida, pelo exemplo de superação que são para minha vida, através deles, veio minha determinação. E ao meu querido filho Bryan, que foi minha fonte de inspiração para busca profissional, sua existência me proporciona grandes momentos de crescimento.

*“E ainda se vier noites traiçoeiras, se a Cruz pesada for, Cristo
estará contigo. E o mundo pode até fazer você chorar, mas
Deus te quer sorrindo”*

Pe. Marcelo Rossi

RESUMO

A imagem corporal perfeita tornou-se um objeto de consumo e desejo de diversas pessoas. Diante do surgimento das mídias digitais, ocorreu uma grande propagação deste ideal. Sendo o Instagram uma plataforma que apresenta uma significativa quantidade de perfis direcionados à imagem corporal, ocorre diariamente um compartilhamento de imagens e conteúdos sobre corpos perfeitos. As mulheres representam um grupo dos que mais se impactam a esta rede social, visto que estas, estando sempre conectadas e cobradas pelos padrões estéticos, podem sofrer diretamente. Neste conceito, a insatisfação corporal e a busca em alcançar um corpo considerado perfeito pode ocasionar alterações no comportamento, inclusive o comportamento alimentar. O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a rede social Instagram e o transtorno de compulsão alimentar em mulheres. Por meio de uma revisão integrativa, pode-se constatar que, ao buscar o corpo perfeito, tendo como parâmetro perfis e conteúdos sobre este tema no Instagram, pode ocorrer o desenvolvimento do transtorno de compulsão alimentar, visto que alguns perfis não apresentam a realidade, causando apenas a sensação de incapacidade para algumas mulheres.

Palavras-chave: Nutrição. Compulsão Alimentar. Imagem Corporal. Instagram.

ABSTRACT

The perfect body image has become an object of consumption and desire for many people. Faced with the emergence of digital media, there was a great spread of this ideal. Since Instagram is a platform that presents a significant amount of profiles aimed at body image, there is a daily sharing of images and content about perfect bodies. Women represent a group that is most impacted by this social network, since they, being always connected and charged by aesthetic standards, can suffer directly. In this concept, body dissatisfaction and the search to achieve a body considered perfect can cause changes in behavior, including eating behavior. The present study aims to analyze the relationship between the social network Instagram and binge eating disorder in women. Through an integrative review, it can be seen that, when looking for the perfect body, having as a parameter profiles and content on this topic on Instagram, the development of binge eating disorder can occur, since some profiles do not present reality, causing only the feeling of incapacity for some women.

Keywords: Nutrition. Food Compulsion. Body image. Instagram.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 METODOLOGIA	13
3 RESULTADOS.....	15
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento das sociedades modernas levou a um aumento de doenças de origem psicossociológica. Entre eles estão os distúrbios corporais, caracterizados por mediar neles processos perceptivos, cognitivos e emocionais. A adolescência é um estágio de risco para essas doenças, pois é quando o autoconceito se desenvolve e quando os padrões de comportamento mudam e há um desenvolvimento emocional em um ambiente social instável, além das mudanças físicas ligadas à puberdade. O adolescente faz parte de uma determinada sociedade que o influencia e na qual são decididas muitas questões que terão grande impacto em sua vida adulta, como vocação profissional, independência familiar, planos de vida, entre outros (TOSATTI; PERES; PREISLER, 2017).

A insatisfação corporal pode ser definida como uma discrepância entre a imagem corporal de si mesma percebida pelo sujeito e a imagem que tem como ideal. Ou seja, é uma representação subjetiva que cada pessoa forma em sua mente, o que implica avaliações de tamanho e forma corporal, foco cognitivo de atenção e experiências emocionais positivas ou negativas ligadas à aparência externa. Ocasionalmente, a imagem corporal não corresponde à aparência física real, mas o sujeito a distorce com suas próprias avaliações (LIRA *et al.*, 2017).

Os padrões de beleza mudaram ao longo da história, influenciando a autopercepção da imagem corporal. Assim, isso depende, entre outros, de fatores sociais e culturais, passando de sociedades no qual a gordura foi idolatrada como símbolo de opulência para outras nas quais a magreza é preferida como sinal de desenvolvimento, saúde e perfeição. Nas sociedades desenvolvidas de hoje, a própria educação influencia a modelagem do corpo e as pessoas tendem a ajustá-la aos gostos predominantes, existindo o que poderia ser chamado de "culto ao corpo" total. A semelhança ou proximidade do corpo real com o ideal social está ligada até ao sucesso social (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012).

Nesses padrões de beleza corporal, a mídia tem um peso significativo, como a publicidade em revistas e nas redes sociais, que criam modelos de beleza e erotismo que geram aspirações sociais e, portanto, consumo de produtos a ela relacionados. Por outro lado, a televisão influencia a autopercepção na atratividade física, sendo um meio de maior alcance e consumo da população; Portanto, seu

peso na disseminação de certos padrões de beleza é muito mais amplo e, portanto, poderia ser mais eficaz em variáveis como alimentação desordenada e escolhas alimentares, bem como na importância social da atratividade física, nos benefícios psicológicos dá a beleza e o valor do entretenimento cultural a ele relacionado (no caso dos homens) e no caso das mulheres, a influência exercida para aumentar o interesse em cirurgias estéticas especializadas.

De acordo com Lira *et al.* (2017), a análise do bem-estar individual girou em torno de duas linhas, o estudo do chamado bem-estar psicológico e o do bem-estar subjetivo. O bem-estar psicológico está fundamentalmente relacionado a ter um objetivo na vida e alcançar metas valiosas dentro do próprio contexto social. Por outro lado, o bem-estar subjetivo está mais próximo de conceitos como felicidade pessoal ou satisfação com a vida. De qualquer forma, segundo esses autores, ambos os tipos de bem-estar estão relacionados.

No entanto, a pressão excessiva de ter um corpo "perfeito", promovido pelas mensagens que se encontram nas mídias sociais, tornou-se um importante gatilho para o surgimento desses comportamentos. Sem dúvida, nossa sociedade estabelece padrões irreais de perfeição e desvaloriza aqueles que não se enquadram nesses parâmetros. A indústria de modelagem e fitness, por exemplo, estabeleceu ideais utópicos de beleza, e as mulheres que vemos em concursos, outdoors e revistas estão ficando cada vez mais magras. É comum ver mensagens nas redes sociais que associam felicidade e sucesso a um padrão de perfeição física, e crianças e adolescentes, na busca de sua identidade, são particularmente vulneráveis a essas mensagens. Quando um corpo magro e marcado se torna o ideal de beleza socialmente desejável, as pessoas começam a classificar um corpo normal e saudável como "muito gordo" (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2013).

A compulsão alimentar representa um distúrbio relacionado à saúde mental e ocorre no momento que uma pessoa ingere alimentos em grandes quantidades de forma exagerada, mesmo sem fome e sem necessidade.

O indivíduo que sofre com compulsão alimentar pode desencadear sérios problemas de saúde e até mesmo desenvolver a obesidade, uma doença de alta prevalência no mundo e é responsável por sérias repercussões orgânicas e psicossociais, desde a infância até a vida adulta. Nesta condição, os jovens enfrentam dificuldades em socializar com o mundo interno até mesmo no contato

social. Ocorrendo dificuldades em formar uma personalidade própria e um sentimento de vazio, encontrando na comida conforto e alívio pelo fracasso (QUEIROZ, 2013).

Ainda de acordo com os autores supracitados, o ato de comer várias vezes, beliscar ou até mesmo estando satisfeito está ligado a sentimentos negativos e isto é comum associar o alimento a uma forma de aliviar e compensar o sofrimento. A função de se alimentar é nutrir o organismo, mas, quando usada para satisfazer o emocional é eficaz temporariamente, pois o vazio volta com o sentimento de culpa.

O uso da Internet aumentou na população geral, o que inclui os universitários. O uso massivo da internet por este público o torna vulnerável ao uso da mesma, visto que com o aumento do acesso à internet, houve também o aumento das mais variadas ferramentas ofertadas como as mídias sociais, perfis influenciadores e aplicativos (SOARES, 2018).

O autor ainda destaca que esse uso pode se tornar patológico e levar a um aumento do investimento de tempo e emoções em atividades virtuais, sentimentos desagradáveis como ansiedade, depressão e vazio, tolerância aos efeitos de estar online e negação de comportamentos problemáticos. Os fatores que podem influenciar o uso patológico da internet são: desenvolvimento do final da adolescência/jovem adulto, acesso à Internet e expectativa de uso de computador/Internet.

Considerando que a compulsão alimentar pode ser ocasionada por dietas restritivas e que, por conta da influência de redes sociais como o Instagram a restrição da alimentação pode resultar em uma compulsão, o presente estudo tem como objetivo verificar a influência da rede social Instagram para o transtorno de compulsão alimentar em mulheres.

2 METODOLOGIA

A metodologia que foi utilizada para a construção do estudo se trata de uma revisão integrativa, esta que possibilitou a busca de artigos em abordagens metodológicas distintas para atingir o objetivo e a análise do trabalho.

Em virtude da quantidade crescente e da complexidade de informações na área da saúde, tornou-se imprescindível o desenvolvimento de artifícios, no contexto da pesquisa cientificamente embasada, capazes de delimitar etapas metodológicas mais concisas e de propiciar, aos profissionais, melhor utilização das evidências elucidadas em inúmeros estudos. Nesse cenário, a revisão integrativa emerge como uma metodologia que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática.

A revisão integrativa é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular. A ampla amostra, em conjunto com a multiplicidade de propostas, deve gerar um panorama consistente e compreensível de conceitos complexos, teorias ou problemas de saúde relevantes.

No que se refere às etapas de elaboração, de início foi elaborada a questão norteadora, busca na literatura, coleta de dados, análise dos artigos e discussão dos resultados. A questão norteadora se refere à de que forma redes sociais como o Instagram podem contribuir para o desenvolvimento da compulsão alimentar nas mulheres?

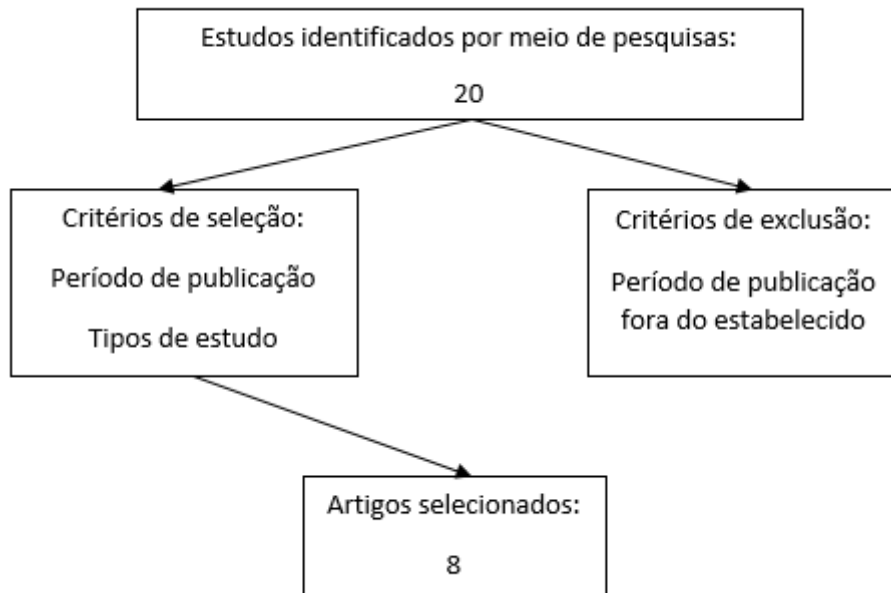
Na pesquisa, foram utilizadas bases de dados eletrônicas como PubMed, LILACS, SciELO e Google Acadêmico com artigos e pesquisas no período de 2012 a 2022. Os descritores utilizados foram transtorno alimentar, compulsão alimentar, redes sociais, mídia digital, Instagram, entre demais palavras que possam contribuir para a construção do estudo.

A revisão de literatura foi realizada seguindo as seguintes etapas: estabelecimento do tema, definição dos parâmetros de elegibilidade, definição dos critérios de inclusão e exclusão, verificação das publicações nas bases de dados, exame das informações encontradas, análise dos estudos encontrados e exposição dos resultados.

Foram incluídos todos os artigos originais, com ensaios clínicos randomizados ou não ou observacional. Como critério de exclusão, artigos duplicados, artigos que não se referem ao grupo estabelecido para o estudo, artigos fora do tema proposto e por fim artigos que não se encontram no período determinado para a elaboração do estudo.

No decorrer da busca, foram selecionados 20 artigos, sendo que, após os critérios de inclusão, foram escolhidos 8. Após a escolha, realizou-se leitura sobre os resultados apresentados. Abaixo, o fluxograma 1 apresenta os critérios de seleção e exclusão dos artigos.

Fluxograma 1: Critérios de Inclusão e Exclusão:



Fonte: Autora, 2022.

3 RESULTADOS

Nº	Artigo	Autor	Ano	Objetivo	Resultados
01	Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras	Lira et al.	2017	Avaliar relações entre a influência da mídia e o uso de redes sociais na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino.	As mídias, incluindo as redes sociais, estão associadas à insatisfação da imagem corporal de meninas adolescentes.
02	Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares	Fernandes	2019	Avaliar a associação do uso de mídias sociais na insatisfação corporal e como esses fatores colaboram para a ocorrência de transtornos alimentares.	o uso de mídias sociais, sobretudo o Instagram, está associado à insatisfação corporal e, conseqüentemente, à chance de desenvolver transtornos alimentares e distúrbios psicológicos.
03	Compulsão Alimentar	Vianna; Andrade	2021	Relação entre a pandemia e compulsão alimentar.	As pessoas intensificaram suas características ansiosas por conta do distanciamento, e, de forma relacionada, alguns indivíduos apresentaram compulsão alimentar.
04	Compulsão alimentar e a sua relação com o consumo alimentar durante o período da pandemia em mulheres acima de 50 anos	Galleti; Maynard	2021	Analisar a compulsão alimentar em mulheres com mais de 50 anos no período da pandemia.	Pode-se concluir que a compulsão alimentar em mulheres acima de 50 anos no período da pandemia foi considerada moderada e que a mesma ocorre por diversos fatores, como estresse, dietas da moda e condições emocionais.
05	Influência da mídia nos transtornos alimentares	Lopes; Trajano	2021	Compreender o quanto as mídias interferem nos distúrbios alimentares.	As redes sociais ampliam a propagação de transtornos alimentares com isso, é necessária uma regulamentação do uso das redes sociais e

					educação midiática para que a criticidade seja estimulada nos jovens juntamente com apoio psicológico.
06	Influência do Instagram na imagem corporal e no comportamento alimentar de alunas de um curso técnico de Nutrição.	Gomes	2021	Analisar a influência do Instagram na imagem corporal e no comportamento alimentar das adolescentes de um curso técnico de nutrição.	Os resultados demonstraram que as adolescentes que passam mais horas conectadas ao Instagram podem apresentar maior frustração com a auto imagem e comportamentos alimentares não saudáveis, devido a informações e postagens visualizadas nessa rede social.
07	Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes	Andrade et al.	2021	Apontar os riscos da restrição e a Compulsão Alimentar que vem aumentando sua incidência na população mais jovem.	A análise dos resultados destaca uma significativa relação das práticas de dietas restritivas no surgimento da Compulsão Alimentar, com maior prevalência de casos em adolescentes, do sexo feminino e com maior distribuição de gordura corporal.
08	Instagram incentiva distúrbios alimentares em jovens	Pignati.	2022	Analisar a relação entre o Instagram e os distúrbios alimentares.	Instagram é um produto “excessivamente perigoso” e pode causar danos físicos e mentais de longo prazo em uma adolescentes e mulheres adultas.

O Instagram, foi lançado em outubro de 2010 e atraiu milhões de usuários com uma média de 55 milhões de fotos enviadas por usuários por dia e mais de 16 bilhões de fotos compartilhadas (HU; MANIKONDA; KAMBHAMOATI, 2014), alcançando a marca de 1 bilhão de usuários ativos por mês em 2018 (CNBC, 2018). Sua funcionalidade trabalha com algoritmos de interatividade que seleciona o conteúdo que é exibido de acordo com o interesse do usuário, a partir das curtidas e visualizações de outros perfis, sendo difícil manter a neutralidade na pesquisa, já que as imagens passam primeiro por uma seleção de conteúdo do próprio Instagram. Assim que essa plataforma compreende que um perfil, propaganda e/ou

conteúdo é relevante para o usuário, isso ganha preferência no feed (BETTIOL, 2017).

Quando a imagem corporal do indivíduo está distorcida, na maioria dos casos, o indivíduo arrisca sua saúde para conquistar um corpo idealizado. Esses comportamentos e atitudes são quase inexistentes em culturas no qual a imagem corporal não é determinante para a autoavaliação; no entanto, parece ser um problema que está em ascensão. Dentre esses distúrbios, há um particularmente relacionado ao surgimento da cultura fitness promovida nas redes sociais: ortorexia nervosa. É um distúrbio caracterizado pelo comportamento obsessivo em relação aos alimentos classificados como "bons" e "ruins" por supostos especialistas em nutrição e treinamento.

As redes sociais são baseadas em imagens. As pessoas tendem a preencher seus feeds com a melhor versão de si mesmas e algumas costumam publicar apenas as melhores partes de suas vidas. Ver essas imagens constantemente faz com que outras pessoas comecem a nos comparar. Essa comparação constante afeta diretamente a autoestima e a imagem que temos de nós mesmos. A comparação guiada pelas aparências é um fator-chave na relação entre o uso das redes sociais e as preocupações com a imagem corporal (SOUTO, 2012, p. 112).

Dentro deste contexto explicativo sobre os dois transtornos alimentares, surge a questão do consumo da mídia e sua relação com as doenças. No presente artigo, tomamos como objeto de estudo a mídia digital Instagram. O Instagram é uma rede social de compartilhamento de imagens e vídeos que permite a aplicação de filtros digitais. Desenvolvido pelo Facebook, existe desde 6 de outubro de 2010 e em 2017 chegou ao número de 700 milhões de usuários em todo o mundo.

Uma pesquisa realizada pela Royal Society for Public Health (2017), instituição de saúde pública do Reino Unido, mostrou que entre as redes sociais Youtube, Twitter, Facebook, Snapchat e Instagram, a última foi avaliada como a mais prejudicial à saúde de jovens entre 14 e 24 anos. Essa faixa etária também está inserida no grupo de risco de pessoas que possam vir a desenvolver um transtorno alimentar.

A pesquisa ouviu 1.479 jovens que precisaram categorizar qual rede social lhes causava mais desconforto, ansiedade e solidão. O estudo mostrou que o

Instagram causa um impacto negativo no sono e na autoimagem dos entrevistados que, ao consumirem na plataforma a ideia de 'vida perfeita', divulgada em tantos perfis, desenvolvem expectativas sobre suas próprias vidas que, uma vez inalcançadas, podem desencadear ansiedade, problemas com a autoestima e outros transtornos psicológicos.

Pode-se, dessa forma, relacionar esta problemática com os transtornos alimentares. Comportamentos nativos do consumo da rede social estão ligados, também, à efemeridade das informações compartilhadas. Isso porque o Instagram é uma plataforma originalmente criada para a postagem de fotos que são vistas em um feed de conteúdo e, rapidamente, deslizadas pela tela, o que significa que aos termos contato com um post, pouco sabemos o que há por trás dele.

Absorve-se a informação sem pensar que em uma foto de um corpo idealizado como padrão pode haver edições, colocações específicas de ângulos e toda uma vida diferenciada do modelo da foto, que, provavelmente, não vive a mesma realidade de todas as pessoas que curtem sua postagem. Podemos levantar inúmeras hipóteses: o ou a modelo da fotografia pode ser patrocinado por marcas de academias, suplementos e dietas; pode trabalhar especificamente com a aparência física e ter sua rotina diária voltada a exercícios e alimentação controlada por uma equipe ou, ainda, pode ser naturalmente magro.

Na rapidez com que este conteúdo chega até nós, estas hipóteses são ignoradas, por vezes, nem mesmo pensadas, e o post pode causar desconforto, tristeza ou vontade de se tornar aquilo que vê na tela. Essa efemeridade pode ser relacionada com o conceito de Bauman sobre modernidade líquida, na qual, segundo o filósofo, emergem o individualismo e a fluidez nas relações. Outro argumento cabível a estes desdobramentos é a mercantilização da sociedade, conceito defendido pelo mesmo autor. “Numa sociedade de consumidores, tornar-se uma mercadoria desejável e desejada é a matéria de que são feitos os sonhos e os contos de fadas” (BAUMAN, 2018, p. 22).

Ainda pode-se relacionar o consumo do Instagram com a análise do conceito de cultura de indústria cultural discutido por Marilena Chauí, quando a autora discute que, cada vez mais, as artes e os conteúdos compartilhados entre a sociedade estão ganhando, intrinsecamente, valor de exposição. “A indústria cultural não atinge mortalmente apenas as obras de arte, mas as obras de pensamento, fazendo-as

perder a força crítica, inovadora e criadora. [...] Em lugar de difusão cultural, passa a haver mera vulgarização das informações” (CHAUÍ, 2012, p. 362).

É o que ocorre no compartilhamento de fotos que visam ao lucro e não se preocupam com a forma com que o conteúdo chega no seu público final, ignorando, ainda, os diferentes perfis, gêneros e faixas etárias que consomem as informações na rede social de formas completamente diferentes, uma vez que cada pessoa tem uma história de vida totalmente única.

De acordo com o DSM-5 (APA, 2013), para ser considerado um episódio de compulsão alimentar, o consumo de alimentos de forma excessiva deve ser acompanhado por uma sensação de falta de controle. A incapacidade de parar de comer ou de evitar comer pode ser considerada como um indicador para uma perda de controle. Conforme exemplo dado no DSM-5, em alguns casos o indivíduo continua comendo de forma compulsiva quando um telefone está tocando, porém ele irá interromper o ato de comer quando um conhecido ou cônjuge adentrar no recinto, pois o sentimento de vergonha e culpa o dominará (APA, 2013).

Discute-se se o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) seria uma forma que o indivíduo encontra de preencher um vazio emocional, que muitas vezes é decorrente de fatores externos, como problemas emocionais e problemas de trabalho (OLIVEIRA, FONSECA, 2006). Autores, como Boggiano et al. (2015), afirmam que muitos indivíduos comem para esquecer os problemas, e se sentem melhores quando estiverem passando por situações difíceis. Deste modo, o alimento acaba cumprindo um papel de reforçador negativo, a partir do momento em que o indivíduo se alimenta com o intuito de proporcionar alívio imediato para sentimentos como a ansiedade, porém este sentimento retorna com o acréscimo da culpa por ter comido, criando no indivíduo um círculo vicioso (LIMA, OLIVEIRA, 2016).

O modelo neurocientífico comportamental de Moore et al. (2017) propõe três domínios funcionais ligados à compulsão: comer muito por hábito aprendido; comer muito para aliviar estado emocional negativo e; o comer muito apesar das consequências aversivas. O comer muito por hábito aprendido se dá por reforçamento positivo, isto é, o aspecto recompensador da comida ativa o sistema de transmissão de dopamina no cérebro e, assim como uma droga de abuso, gera compulsão.

Já o segundo domínio funcional, o comer para aliviar sentimentos negativos, se relaciona com exposição a eventos negativos da vida e à perda motivacional, ou seja, redução de reforços positivos. Os sentimentos negativos seriam, então, ansiedade, irritabilidade e problemas de humor. O comer compulsivo seria, assim, uma forma de aumentar os reforços positivos, os quais são estimuladores das vias dopaminérgicas no sistema de recompensa na estrutura límbica (MOORE et al. 2017).

As consequências negativas do comer compulsivo, terceiro domínio funcional relatado por Moore et al. (2017), seriam dificuldades sociais, distúrbios emocionais, transtornos psiquiátricos e condições médicas relacionadas a ganho de peso. Apesar de tais consequências, o comer excessivo continua devido a uma falta de controle inibitório para o ato compulsivo, função executada por regiões frontais do cérebro em conjunto com o sistema límbico. O modelo neurocognitivo apresentado demonstra a relevância de oferecer tratamento tanto psicológico como bioquímico para as pessoas com compulsão.

Nesse mesmo sentido, um estudo investigou os disparadores cognitivos da compulsão alimentar (KAKOSCHKE; AARTS; VERDEJO-GARCÍA, 2019) e detectou que o comer excessivo é caracterizado cognitivamente por: vieses e engajamentos atencionais; problemas em alternar a atenção; desequilíbrio nos sistemas de hábito e de direcionamento a metas e; falta de flexibilidade cognitiva. Abaixo seguem as descrições desses mecanismos conforme definidos pelos autores.

De acordo com Kakosche et al. (2019), os problemas atencionais ocorrem porque as pessoas com compulsão tendem a direcionar sua atenção para estímulos alimentares e possuem dificuldade em retirar sua atenção desses estímulos, tal mecanismo também é comum em pessoas ansiosas e com fobias específicas. Os sistemas de hábito e de direcionamento a metas são prejudicados em pessoas com compulsão alimentar, pois elas tendem a continuar reforçando o hábito de comer e possuem dificuldade de se direcionar a novas metas reforçadoras. Já a flexibilidade cognitiva é caracterizada pela capacidade de pensar novas ideias, estabelecer ou alternar novas estratégias de resolução de problemas e implementar novos comportamentos de enfrentamento. Nas pessoas compulsivas, o comer e a comida são reforçadores, mas em algum momento deixam de ser porque passam a ter consequências desagradáveis (ex. culpa, mal-estar ou ganho de peso), ainda assim,

o comportamento compulsivo permanece, demonstrando falta de flexibilidade para alterar o comportamento.

O modelo apresentado acima deixa evidente a importância de detalhar os mecanismos cognitivos subjacentes à compulsão não só para uma melhor compreensão do fenômeno, mas também para uma melhor intervenção. Passa-se a debater como se comportam tais mecanismos cognitivos, comportamentais e emocionais em uma situação pandêmica que impõe distanciamento e tantas outras restrições ao cotidiano.

Também é necessário esclarecer que o bem-estar psicológico e subjetivo não responde exclusivamente à influência de fatores objetivos e subjetivos, respectivamente. Assim, por exemplo, o bem-estar psicológico pode ser produzido pela simultaneidade de fatores objetivos (recursos e habilidades) e fatores subjetivos, como ser capaz de estabelecer objetivos além das possibilidades objetivas de alcançá-los (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012).

Nesse sentido, o bem-estar relacionado ao modelo estético do corpo reúne elementos das duas perspectivas: a subjetiva (mais pessoal) e a psicossocial (mais relacionada ao contexto sociocultural). Esse fato corrobora a importância que fatores pessoais, bem como fatores socioculturais, ambientais e de mídia, podem ter no bem-estar dos jovens (BARBOSA; SILVA, 2016).

Embora a divisão em fatores de tipo pessoal e sociocultural possa parecer muito rígida, na realidade, essa diferenciação é simplesmente operativa, pois, a todo momento, esta pesquisa trabalha com proposições ou itens que foram avaliados individualmente por todo o mostra. Além disso, o agrupamento de fatores de influência em diferentes dimensões é frequente em estudos relacionados à adoração corporal e insatisfação corporal (CONTI *et al.*, 2009).

Em relação aos fatores que afetam o bem-estar, Petroski; Pelegrini; Glaner (2012) enfatizam que os fenômenos que influenciam o culto ao corpo dos jovens devem ser investigados, o que pode levar à insatisfação corporal excessiva, o que os leva a buscar um padrão físico ultrafino e até mesmo levar a doenças graves relacionadas à adoração corporal.

Nesta linha, Barbosa; Silva (2016) definem o conceito de adoração corporal, como aquela situação em que a preocupação do indivíduo com sua imagem externa

é tão alta prioridade, que o leva a tomar decisões e manter comportamentos de risco com o objetivo de alcançar resultados. De acordo com isso, parece clara a ligação do culto ao corpo com a imagem corporal. Para Fortes; Almeida; Ferreira (2013), a imagem corporal é um conceito complexo que inclui a percepção que temos do corpo, seus movimentos e limites, a experiência subjetiva de atitudes, avaliações que fazemos e o modo como as pessoas se comportam quando entram em contato com o entorno.

Ortorexia tem a ver com anorexia e distúrbios alimentares. É um distúrbio alimentar que consiste na obsessão patológica de comer alimentos considerados saudáveis. Isso é prejudicial à saúde porque a pessoa pode evitar certos alimentos, como aqueles que contêm gorduras, conservantes, cores artificiais, e não os substituir corretamente por outros. A desnutrição é paradoxalmente comum entre os seguidores de dietas alimentares saudáveis. Esse tipo de perfil é abundante nas redes (BENATTO, 2018).

Nessas idades, frequentemente observam-se sinais de comportamento alimentar alterado, como episódios de voracidade, vômito auto induzido, medo de engordar, preocupação excessiva com comida e percepção distorcida da imagem corporal. Muitos adolescentes passam por regimes para perder (ou ganhar) peso e escolher comportamentos não saudáveis associados a distúrbios alimentares, que são acentuados ao atingir a idade universitária. Esses distúrbios em tenra idade estabelecem um padrão que provavelmente continuará na idade adulta. Muitos especialistas concordam que as causas de tantas pessoas na sociedade sofrerem de distúrbios alimentares são de vários tipos: sociocultural, psicológica, hereditária e, possivelmente, neuroquímica (SOUZA; ALVARENGA, 2016).

As pessoas que sofrem dessa condição são incapazes de participar de atividades diárias relacionadas à alimentação, pois se isolam e frequentemente se tornam intolerantes com a visão de outras pessoas sobre alimentação e saúde. Esse tipo de obsessão pode derivar do simples fato de ouvir ou ler coisas negativas sobre um tipo de alimento, o que leva a eliminá-lo de sua dieta, estabelecendo uma relação obsessiva com os alimentos e aumentando o risco de deficiências nutricionais, limitando a ingestão diária para um pequeno grupo de alimentos considerados "bons" (CONTI *et al.*, 2009).

Pode-se observar diariamente que parte dos jovens que utilizam redes sociais no Brasil desenvolve hábitos alimentares orientados ao consumo de *fast-food* pouco nutritivo, além de utilizar as redes sociais para obter informações sobre diversas atividades que definem seu próprio estilo de vida (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2013).

Souza; Alvarenga (2016), apontam que os processos de socialização podem ser afetados ou modificados pelos graus de interação e pelo nível de relacionamento que podem existir nos grupos aos quais pertencem ou nas redes em que os jovens estão localizados e em geral as pessoas que os integram. Além disso, em muitos casos, essa influência é determinada pelo uso das ferramentas de marketing usadas nos diferentes espaços da rede. Regularmente, comportamentos atípicos são acompanhados ou surgem quando o indivíduo sofre (consciente ou inconscientemente) de problemas consigo mesmo, situação que favorece a incursão em relação a problemas com os outros e que, infelizmente, aumenta os desajustes pessoais; um círculo vicioso de possíveis consequências terríveis. Acrescente ao exposto o fato de que os pais podem ser permissivos ou dominantes demais, e o garoto interpreta que ele não é compreendido, ouvido ou amado. Além disso, ele menciona que, em outros casos, o uso do RSI (Redes Sociais na Internet) é um paliativo para atender à necessidade de associação ao grupo que todos temos.

De acordo com Lira *et al.* (2017), o uso de redes sociais pode causar aos adolescentes algum distúrbio alimentar (DA), como anorexia ou bulimia, pois são meios que se tornaram sistemas de validação naturais que afetam sua percepção corporal.

Os adolescentes têm uma necessidade psicossocial de abandonar os pais para ir às escolas e às ruas com os amigos, para se validarem através deles. Eles começam a expressar preocupação com sua imagem física, com as roupas que vestem e com a aparência, disse ele. Uma imagem corporal começa a ser motivo de preocupação, ou seja, como eles parecem percebidos.

Essas necessidades de independência, autonomia e integração com seus pares são atendidas nas redes sociais. Ou o autor indicou que, nessa idade, são geradas falsas expectativas de beleza, sucesso e felicidade, e o uso de redes sociais apresenta desvantagens no modo de expressão sociocultural, na criação e na rápida destruição de elos.

Os laços estabelecidos pelos adolescentes são geralmente fracos, enquanto se tornam mais suscetíveis a se sentirem tristes ou deprimidos, o que, segundo ele, pode ter um impacto no desempenho escolar e causar distúrbios alimentares.

A comparação também leva à objetificação do corpo: muitas das imagens das redes sociais são editadas e desempenham um papel de reconhecimento. Isso significa que a quantidade de "curtidas" e comentários que uma foto recebe geralmente um valor excessivo e é carregada apenas para esse fim. As redes podem enviar ao cérebro a mensagem de que nossa beleza e nosso corpo determinam nosso valor (BENATTO, 2018).

O impacto dessa rede social na insatisfação corporal mostrou estar relacionado com o tempo que as pessoas gastam conectadas, em que o acesso diário maior de 10 vezes ao dia ao Instagram aumentou a chance de insatisfação 4,47 vezes. Essa mesma pesquisa mostrou que as redes sociais muitas vezes eram vistas como fontes de informação sobre o que é um corpo saudável e influenciavam na percepção e relação com o corpo (LIRA; GANEN; LODI, 2017).

Por ser uma rede centrada na imagem, o Instagram torna-se ideal para o compartilhamento de imagens de conteúdo fitness, de corpos magros e moldados e fotos de dietas, o que pode explicar a escolha desta plataforma pela comunidade fitness. Dessa forma, pode impactar as escolhas alimentares e imagem corporal dos usuários, através da influência social (CHOU; EDGE, 2012).

O mundo do Instagram gira em torno dos likes, tal fato faz com que os usuários recorram a artifícios como filtros disponibilizado pela própria plataforma e/ou escolham editar as fotos antes de postar, como por exemplo retirar olhos vermelhos ou ainda fazer parecer mais magro para atingir a perfeição idealizada pelas mídias sociais (BAKER; FERSZT; BREINES, 2019). Essas ações desencadeiam comparações negativas entre os usuários que acreditam que os outros possuem um corpo e uma aparência melhor, que são mais felizes e tenham uma vida mais fantástica, levando-os a criar expectativas irreais, frustrações por não conseguirem o corpo idealizado e conseqüentemente baixa autoestima (MACKSON; BROCHU; SCHNEIDER, 2019).

Atualmente no Instagram popularizaram-se publicações do tipo "fitspiration", com a padronização do corpo magro e tonificado e postagens de dietas e exercícios

voltados à aparência e nem sempre à saúde. Apesar dessas publicações serem consideradas inspiradoras para alguns usuários, na verdade para a maioria ela serve como gatilho de culpa relacionada ao peso e transtornos alimentares (HOLLAND; TIGGEMANN, 2016).

Por ser a geração que já nasceu na era digital, os adolescentes são susceptíveis a popularização e a adesão às novidades tecnológicas e suas mensagens (LIRA; GANEN; LODI, 2017). Dessa forma os adolescentes que visualizam postagens idealizadas sobre boa forma no Instagram e em outras mídias sociais estão mais propensos a problemas de saúde mental e distúrbios alimentares. E o fato de seguir pessoas desconhecidas aumenta a chances de comparação negativa, sendo mais frequente sintomas de baixa autoestima, ansiedade e depressão (TURNUR, 2017).

No ambiente virtual existem os influenciadores digitais que, como o nome diz, influenciam na formação de opinião dos seus seguidores. O influenciador digital é um indivíduo que gera conteúdos, com textos, vídeos e imagens com a capacidade de engajar um grande número de pessoas, influenciando opiniões, ideias, gostos pessoais, comportamentos, moda e estética. Eles utilizam dessa influência para promover marcas e produtos e ganharem em cima disso (SILVA; TESSAROLO, 2016).

Nesse meio encontramos os influenciadores do mundo fitness que dedicam seu tempo a postar fotos e vídeos de seus corpos definidos, sugerindo produtos considerados por eles saudáveis e produtos e procedimentos estéticos (JACOB, 2014). Com postagens que desconsideram o prazer da alimentação, usando o alimento como fonte do corpo perfeito, supervalorizando os aspectos biológicos do mesmo e ignorando os aspectos psicossociais e socioeconômicos do indivíduo, muitas vezes patrocinados ocultamente por indústrias de alimentos e suplementos (JACOB, 2015).

Assim, encontramos na Internet diversas orientações sobre dietas, demonstrando como fazê-las, assim como mantê-las, determinando quais alimentos são benéficos ou não para a saúde (DERAM, 2014). Essas práticas/dicas alimentares feitas por “influencers” na maioria das vezes não levam em consideração a individualidade de cada ser humano (LESNOVSKI, 2016). Dessa forma, podem contribuir para a adoção e fortalecimento de relações disfuncionais

com a comida, associada, em geral, a práticas restritivas de alimentação (CORRÊA, 2013). Portanto, é necessária a orientação por um profissional capacitado.

O termo mídia refere-se a todos os meios de comunicação e está ligado aos processos de produção, circulação e recepção de mensagens, que influenciam direta ou indiretamente a vivência da população (MOREIRA, 2010). Na contemporaneidade, a mesma engloba os veículos de notícias, o campo da publicidade, a produção de filmes, novelas e minisséries. Sendo o campo da rede virtual, sobretudo a internet que evoluiu de forma muito rápida, a área que exerce mais impacto na subjetividade e que reforça os padrões de beleza estabelecidos socialmente (MOREIRA, 2010).

Os modelos sociais, comportamentos sexuais, estilo e aparência fornecidos pela mídia mudam de tempos em tempos, o que contribui para identidades ainda mais instáveis (KELLNER, 2001). O padrão de beleza compartilhado nas redes atualmente está longe de refletir a diversidade cultural, reforçam imagens de um aspecto físico considerado desejável, modelos estéticos a serem seguidos e descritos como alcançáveis por todos, mesmo que esses modelos violem as noções científicas do que deveria ser um corpo saudável (VIANNA, 2005).

Esses modelos exigem um corpo-imagem irreal e ilusório, com enfoque na magreza para as meninas e corpo forte e musculoso para meninos. O corpo passa a ser um objeto de desejo e quando não está em sintonia com as imagens corporais ditas como ideais, podem gerar insatisfação nos adolescentes impactando em como ele se relaciona com sua imagem e o que faz para se encaixar na projeção do corpo desejado (CONTI; GAMBARDELLA; FRUTUOSO, 2005).

A percepção e a busca da imagem corporal é uma das problemáticas mais presentes no contexto atual, muitas vezes, resultado da ilusória e idealizada projeção do corpo promovido pela mídia, que gera conflito entre o real e o imposto pela sociedade, modelos às vezes inatingíveis, que gera riscos à saúde, estresse, ansiedade, insatisfação corporal e obsessão pela aparência perfeita (ALGARS; SANTTILA; VARJONEN et al., 2009; FROIS; MOREIRA; STENGEL, 2011; ZENITH; MARQUES; DIAS et al, 2012).

Percebe-se, ainda, que a mídia tem influenciado na ideia de corpo que esconde a marca do tempo e das vivências do indivíduo, compactuando com o

corpo simbolista que faz parte da sociedade contemporânea (FROIS; MOREIRA; STENGEL, 2011), que segundo Rubim (2000) é capitalista, cibernética e consumista, que alimenta e lucra com as inseguranças.

A mídia é um dos fatores, que de acordo com Fisher (2002), contribui para a forma como o adolescente se vê e se comporta, tendo influência na produção e circulação dos padrões de consumo de alimentos e dos ideais de beleza (LAUS; COSTA; ALMEIDA et al., 2011). A adolescência por ser um período de construção de identidade, o indivíduo vai estar procurando referências corporais e vai encontrar nas mídias sociais os corpos padronizados considerados atraentes e ideais (BITTAR, 2020). Muitas vezes, na tentativa de ter a “boa aparência” valorizada pela sociedade, os adolescentes alteram seu comportamento alimentar.

Nesse sentido, a preocupação com a aparência física, resultante da impetuosidade da mídia em propagar padrões de corpo com excessiva valorização do corpo magro, esbelto para meninas e atlético para os meninos, leva os adolescentes a uma busca obsessiva e muitas vezes sem êxito do corpo perfeito, reforçando o narcisismo estético que acarreta comportamentos alimentares não saudáveis e medidas inadequadas para o controle de peso, que podem ser prejudiciais à saúde, como o uso abusivo de diuréticos e laxantes, anabolizantes, tratamentos estéticos variados, indução de vômitos, jejuns prolongados, dietas de restrição e realização de atividade física extenuante (RUSSO, 2005; DUNKER; PHILIPPI; IKEDA, 2010; VARGAS, 2014).

Esses tipos de relação com a comida e corpo são critérios para o diagnóstico de transtornos alimentares, baseados em características psicológicas, comportamentais e fisiológicas (APA, 2006). Segundo Alves, Vasconcelos, Calvo et al (2008) e Phillippi & Alvarenga (2004), a insatisfação corporal está relacionada com comportamentos alimentares inadequados que ignoram questões de saúde e podem estar ligados ao desenvolvimento de transtornos alimentares (TA). De acordo com Souto e Ferro- Bucher (2006) e a American Dietetic Association (ADA) (2006) os transtornos alimentares são multifatoriais e pluridimensionais, o que quer dizer que possui vários fatores (socioculturais, familiares e pessoais) que influenciam no desenvolvimento da doença, caracterizada pela relação preocupante entre alimento, peso e corpo, e marcada por críticas perturbações no comportamento alimentar e IC.

Ao tentarem se enquadrar aos padrões estéticos de forma mais rápida, as pessoas recorrem a cirurgias plásticas e procedimentos estéticos. Uma pesquisa feita pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica e Estética (2019), evidenciou que o Brasil registrou cerca de 1.498.327 procedimentos estéticos, ficando atrás somente dos EUA. Com as mulheres representando 87,4% ou 20.330.465 procedimentos e os homens representaram 12,6% de todos os procedimentos em 2018, ou 2.935.909 procedimentos (HANOVER, 2019).

Com a popularização das redes sociais o compartilhamento de padrões de beleza e procedimentos estéticos ampliou-se e passou a ser normalizado. A auto percepção negativa gerada pelo cenário atual parece influenciar no comportamento alimentar (BRAGGION; MATSUDO; MATSUDO, 2000;). Em que, a comparação com as imagens de corpos considerados ideais expostos pela mídia (SIDANI; SHENSA; HOFFMAN et al, 2016) é capaz de modificar os pensamentos e sentimentos do indivíduo em relação a seu corpo e conseqüentemente produzir alterações nas escolhas alimentares (LAUS, 2013).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cultura estética que o mundo experimenta atualmente estabelece padrões que nem sempre são possíveis para todos, desconsiderando as particularidades de cada pessoa e o somatório de influências que obteve em sua vida. Os resultados apresentam que o Instagram pode levar ao desenvolvimento de níveis de perfeccionismo, insatisfação corporal, foco excessivo na imagem, perda de peso, baixa autoestima e compulsão alimentar.

Os resultados apresentados no presente estudo chamam a atenção para o impacto que o Instagram apresenta para as mulheres em termos psicológicos e nutricionais. Mesmo representando um significativo mecanismo de comunicação, conectividade e expressão de estilos de vida e opiniões, sua utilização excessiva pode se encontrar relacionada à constante comparação, tanto do corpo como de estilos de vida, considerando que nem sempre a veracidade das imagens e conteúdos são garantidos, especialmente no que se refere às informações sobre saúde e nutrição, podendo resultar em adoção de práticas nocivas e impactos negativos para a saúde da mulher, com destaque ao risco de compulsão alimentar e também possíveis sintomas depressivos.

Pode-se afirmar que uma alfabetização midiática, ou seja, fazer as pessoas compreenderem que nem tudo o que é apresentado nas redes sociais são verdadeiros, pode prevenir diretamente para o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares como a compulsão. Contudo, esta alfabetização ainda é limitada pela ausência de maturidade para o consumo de conteúdo.

Diante do apresentado, pode-se afirmar que o Instagram influencia diretamente para o desenvolvimento de uma compulsão alimentar, visto que a cultura do corpo perfeito apresentada por diversos perfis nesta rede social ocasiona uma pressão pelo corpo ideal.

Por fim, torna-se fundamental que os influenciadores digitais sejam estimulados a representarem fonte de promoção de bons hábitos alimentares e estilo de vida saudável, porém baseado em evidências científicas e amparados por equipes multidisciplinares, apresentando-se como vetores de propagação de bons hábitos para a sociedade, atenuando, dessa forma, impactos negativos que a mídia digital pode causar às mulheres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS, C. L; KELLER, V. **Aprendendo a aprender**. Petrópolis: Vozes, 1995.

CARVALHO, E. J. G. Políticas públicas e gestão da educação no Brasil. Maringá: Eduem, 2012.

BAUMAN, Zigmunt. **Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria**. Rio de Janeiro: Zahar Ed., 2018.

CHAUÍ, Marilena. **A cultura de massa e a indústria cultural**. In: Convite à Filosofia. Marilena Chauí. 14. ed. São Paulo: Editora Ática. 2012.

COELHO, Marilene. **A Imediaticidade na prática profissional do assistente social**. In: FORTI, Valeria; GUERRA, Yolanda. Serviço Social: temas, textos e contextos. Coletânea nova de Serviço Social. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2010. p.23-46.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

NETO, José Paulo. **Para a crítica da vida cotidiana**. In: FALCÃO, Maria do Carmo; NETO, José Paulo. Cotidiano: conhecimento e crítica. – São Paulo: Cortez, 1994. p.63-93.

QUEIROZ, B.R. **Compulsão alimentar na adolescência: uma abordagem junguiana - um estudo sobre a dinâmica psíquica através do método de Rorschach**. 203 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2013.

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH. **Instagram ranked worst for Young people's mental health**. 2017. Disponível em: < <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>>. Acesso em 05 de setembro de 2022.

SOUTO, Silvana. G. **Vivências e significados dos transtornos alimentares através da narrativa de mulheres.** Fortaleza, 2012.

BAKER, Nicole; FERSZT, Ginette; BREINES, Juliana G. **A Qualitative Study Exploring Female College Students' Instagram Use and Body Image.** *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 22, n. 4, p. 277-282, 2019

BETTIOL, B. M. **Do autorretrato à selfie: análise da imagem feminina no Instagram.** 2017. 112 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Comunicação Social) -Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

CHOU, Hui-Tzu Grace; EDGE, Nicholas. **“They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives.** *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 15, n. 2, p. 117-121, 2012.

CONTI, Maria Aparecida et al. **Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT).** *Archives of Clinical Psychiatry*, v. 39, n. 3, p. 106-110, 2012.

FORTES, L. S.; AMARAL, A. C. S; ALMEIDA, S. S. **Efeitos de diversos fatores sobre o comportamento alimentar de adolescentes.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 11, p. 3301-3310, 2013.

HOLLAND, Grace; TIGGEMANN, Marika. **A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes.** *Body image*, v. 17, p. 100-110, 2016

HU, Yuheng; MANIKONDA, Lydia; KAMBHAMPATI, Subbarao. **What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types.** In: Eighth International AAAI conference on weblogs and social media. 2014.

JACOB, H. **Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram.** *Revista Comunicare*, São Paulo, p. 89-105, 2014.

JACOB, H. **Fitness e gastronomia: a comida como mídia e o biopoder em dois ambientes comunicacionais aparentemente distintos.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 38., 2015, Rio de Janeiro. Anais [...] Rio de Janeiro: Intercom, 2015. p. 1-13.

KAKOSCHKE, N.; AARTS, E.; VERDEJO-GARCÍA, A. **The cognitive drivers of compulsive eating behavior.** *Frontiers in Behavioral Neuroscience.* v.12, n. 338. 2019.

KELLNER, D. **A Cultura da Mídia – estudos culturais: identidade e política entre o moderno e o pós-moderno.** Bauru: EDUSC, 2001.

LIRA, Ariana Galhardi et al. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** *J Bras Psiquiatr.* v. 66, n. 3, p. 164-71, 2017.

MACKSON, Samantha B.; BROCHU, Paula M.; SCHNEIDER, Barry A. **Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being.** *New Media & Society,* p. 1461444819840021, 2019.

PETROSKI EL, PELEGRINI A, GLANER MF. **Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes.** *Ciência e Saúde coletiva.* 2012;17(4):1071-7

RUSSO, R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo.** *Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal,* v. 5, n. 6, p. 80-90, 2005.

SILVA A. F. S. et al. **Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores.** *Demetra: alimentação, nutrição & saúde,* Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, 2018.

SILVA, A. V. et al. **A Influência do Instagram no cotidiano: Possíveis Impactos do Aplicativo em seus usuários.** In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO NORDESTE, 22., 2019, São Luís. Anais [...] São Luís: Intercom, 2019.

SILVA, C. R. M; TESSAROLO, F. M. **Influenciadores Digitais e as Redes Sociais Enquanto Plataforma de Mídia.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 39., 2016, São Paulo. Anais [...] São Paulo: Intercom, 2016.

SILVA, J. D.; SILVA, A. M. J.; NEMER A. S. A. **Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição.** Cien Saude Colet, Rio de Janeiro, v. 17, n. 12, p. 3399-3406,2012.

VIANNA, C. S. M. **Da imagem da mulher imposta pela mídia como uma violação dos direitos humanos.** Revista da Faculdade de Direito - UFPR, Curitiba, 2005.