

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

TAYNNÁ FERREIRA HECKMANN

**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NA CONSTRUÇÃO DA
IMAGEM CORPORAL DA MULHER**

**VOLTA REDONDA – RJ
2025**

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

**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NA CONSTRUÇÃO DA IMAGEM
CORPORAL DA MULHER**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Aluna: Taynná Ferreira Heckmann

Orientador: Prof. Marcelo Augusto Mendes da Silva

**VOLTA REDONDA – RJ
2025**

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

H449i Heckmann, Taynná Ferreira

Influência das mídias sociais na construção da imagem corporal da mulher. /

Taynná Ferreira Heckmann. – Volta Redonda: UniFOA, 2025. 20 p. Il.

Orientador (a): Prof. Me. Marcelo Augusto Mendes da Silva

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2025.

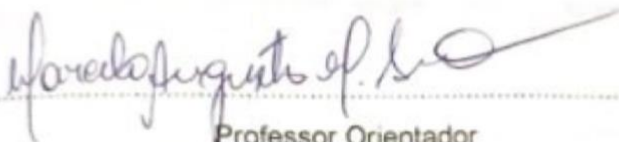
FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NA CONSTRUÇÃO DA IMAGEM
CORPORAL DA MULHER**

Elaborado por Taynná Ferreira Heckmann, apresentado publicamente perante a
Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição


Aprovada em 05 de novembro de 2025

Banca Avaliadora:



Professor Orientador

Marcelo Augusto Mendes da Silva, Mestre, UniFOA



Professora Avaliadora

Patrícia de Freitas Miguel de Carvalho, Mestranda, UniFOA



Professora Avaliadora

Kamila de Oliveira do Nascimento, Doutora, UniFOA

Dedico este trabalho, primeiramente, a Deus, aos meus guias e orixás, que permitiram e me guiaram a concluir e realizar meu sonho; aos meus pais, por terem me ajudado e apoiado nessa jornada; e ao meu namorado, que me amparou e esteve ao meu lado nos momentos mais difíceis dessa trajetória.

“A força está em continuar,
mesmo quando tudo parece
desabar”

Sigmund Freud

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar a influência das mídias sociais na construção da imagem corporal da mulher, considerando seus impactos sobre autoestima, os hábitos alimentares e a saúde mental. Trata-se de uma revisão bibliográfica desenvolvida a partir de estudos publicados entre 2013 e 2025, selecionados nas bases PubMed, Google Scholar, PePSIC, RECIMA21. As evidências apontam que o uso prolongado de redes sociais, principalmente plataformas como Instagram e TikTok, está associado ao aumento da insatisfação corporal, à comparação social e ao surgimento de comportamentos alimentares inadequados. Observou-se que a exposição contínua a conteúdos que exaltam padrões estéticos irreais favorece o desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia, além de intensificar sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Os resultados reforçam a importância de estratégias educativas e políticas públicas voltadas à promoção de uma relação mais saudável com o corpo e ao uso consciente das mídias digitais, prevenindo agravos psicológicos e alimentares entre mulheres jovens.

Palavras-chave: Imagem corporal da mulher, redes sociais, influência.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of social media on the construction of women's body image, considering its impact on self-esteem, eating habits, and mental health. It is a bibliographic review based on studies published between 2013 and 2025, selected from the PubMed and Google Scholar databases. Evidence indicates that prolonged use of social networks, especially platforms such as Instagram and TikTok, is associated with increased body dissatisfaction, social comparison, and the emergence of inadequate eating behaviors. Continuous exposure to content that promotes unrealistic aesthetic standards favors the development of eating disorders such as anorexia and bulimia, as well as intensifying feelings of inadequacy and low self-esteem. The findings highlight the importance of educational strategies and public policies aimed at promoting a healthier relationship with the body and conscious use of digital media, preventing psychological and eating-related disorders among young women.

Keywords: Female body image, social media, influence.

SUMÁRIO

1. introdução	9
2. métodos.....	10
3. resultados e discussão	10
3.1 transtornos alimentares.....	10
3.2 mídias e imagem corporal	11
3.3 estudos relacionando mídias e imagem corporal	12
4. discussão	13
5. considerações finais.....	14
6. referências	17

1. INTRODUÇÃO

A forma como as mulheres percebem o próprio corpo é resultado de um conjunto de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Com a popularização da internet e o avanço das mídias digitais, essa percepção passou a ser fortemente moldada pelo ambiente virtual, que dissemina padrões de beleza idealizados e, muitas vezes, inalcançáveis (BONFANTI et al., 2025)

A imagem que cada pessoa tem de si envolve tanto aspectos reais — como medidas e características físicas — quanto ideais, que refletem influências externas. Quando há grande diferença entre essas duas percepções, é comum surgirem sentimentos de insatisfação e sofrimento emocional (FARDOULY & VARTANIAN, 2016). Essa discrepância pode comprometer significativamente o bem-estar psicológico, levando a baixa autoestima, ansiedade e até sintomas depressivos. Esses efeitos estão diretamente ligados à forma como o indivíduo internaliza padrões de beleza e associa sua aparência à aceitação social (CASH & PRUZINSKY, 2002; THOMPSON, 2004).

O contato constante com conteúdos digitais repletos de corpos padronizados e fotos editadas intensifica a comparação social e reforça expectativas irreais sobre aparência. Esse cenário contribui para o aumento da insatisfação com o corpo e tem sido apontado por diversos estudos como um dos fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (HOLLAND & TIGGEMANN, 2017).

Analisar como o uso das plataformas digitais interfere na percepção corporal das mulheres é essencial para entender os impactos sobre a autoestima, os hábitos alimentares e a saúde mental. Essa reflexão também é necessária para fortalecer estratégias de prevenção e promoção da saúde, especialmente diante do aumento dos casos de distorção de autoimagem e de distúrbios alimentares (PERLOFF, 2014).

Dessa forma, o presente estudo busca responder à seguinte questão: de que maneira o conteúdo divulgado nas redes pode influenciar a forma como as mulheres se veem e quais consequências isso traz para o bem-estar físico e emocional?

O objetivo é avaliar os efeitos do uso das redes sociais na percepção corporal e na ocorrência de transtornos alimentares em mulheres jovens, identificando fatores psicológicos e comportamentais relacionados à busca por padrões estéticos irreais. Além disso, pretende-se compreender como esses aspectos interferem na autoestima

e na relação com o próprio corpo, oferecendo subsídios para ações de promoção da saúde (WANG et al., 2022).

2. MÉTODOS

Este trabalho é uma revisão bibliográfica integrativa, cujo objetivo é reunir e analisar produções científicas sobre a influência das mídias sociais na construção da imagem corporal da mulher, buscando compreender como esse tema vem sendo abordado e quais implicações apresenta para o campo da nutrição e da saúde mental. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, Google Scholar, PePSIC, SciELO e RECIMA21, utilizando os descritores: “imagem corporal feminina”, “redes sociais”, “influência das mídias sociais”, “transtornos alimentares” e “autoestima”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos publicados entre 2013 e 2025, disponíveis em português e inglês, que apresentassem relação direta entre o uso das mídias sociais e a percepção corporal feminina. Estudos recentes (Fardouly et al., 2015; Holland & Tiggemann, 2016; Rodgers et al., 2020) reafirmam que o contato frequente com imagens nas redes sociais está relacionado à insatisfação corporal, comparação social e diminuição da autoestima em mulheres jovens, o que evidencia a relevância desta investigação.

Como critérios de exclusão, foram eliminados estudos repetidos; revisões narrativas sem evidência científica; trabalhos que não incluíam público feminino; e pesquisas sem vínculo entre redes sociais e imagem corporal. Após a avaliação dos resultados, foram selecionados aproximadamente 17 artigos para análise. A interpretação dos dados seguiu uma seleção qualitativa com leitura exploratória e comparativa dos estudos, possibilitando identificar os principais resultados, limitações e impactos sobre o bem-estar nutricional e emocional feminino, especialmente no contexto da exposição contínua às mídias sociais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Transtornos alimentares

Os transtornos alimentares estão entre os distúrbios mentais mais complexos, pois envolvem fatores psicológicos, sociais e biológicos que interferem diretamente na relação do indivíduo com o corpo e a alimentação. A exposição constante a padrões estéticos idealizados nas redes sociais intensifica sentimentos de inadequação, afetando a autoestima e a percepção corporal, especialmente entre mulheres jovens (GOTTARDI et al., 2023).

A anorexia nervosa caracteriza-se por restrição alimentar severa, distorção da imagem corporal e intenso medo de ganhar peso. As redes sociais configuram um ambiente propício à amplificação desse transtorno, especialmente pela circulação de conteúdos pró-anorexia que exaltam o corpo excessivamente magro e associam a restrição alimentar ao autocontrole e à aceitação social (MORAES, 2021).

A bulimia nervosa, por sua vez, é caracterizada por episódios recorrentes de ingestão alimentar compulsiva seguidos de comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos e uso de laxantes. A pressão para corresponder a ideais estéticos inatingíveis, reforçada pela exposição a conteúdos digitais sobre dietas restritivas e transformações corporais imediatas, intensificam sentimentos de culpa e vergonha, perpetuando o ciclo de compulsão e purgação (SUHAG et al., 2024).

A tendência para a obesidade é influenciada por fatores comportamentais e ambientais, como o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, o sedentarismo e o tempo prolongado em telas. Esses elementos são significativamente afetados por condições socioeconômicas, ambientes obesogênicos e pela necessidade de aceitação social, o que reforça a relação entre hábitos, autoimagem e risco de obesidade (OLIVEIRA et al., 2025). Tanto a anorexia quanto a bulimia estão associadas a intenso sofrimento psicológico. A insatisfação corporal, o isolamento social e a baixa autoestima, muitas vezes estimulados pela exposição às mídias sociais, podem elevar o risco de pensamentos suicidas (SIDANI et al., 2016; GRIFFITHS et al., 2018).

Estudos recentes apontam o aumento de números com a frustração corporal entre mulheres jovens. Um estudo realizado com 543 mulheres de 18 a 24 anos na região sul do Brasil (Santa Catarina) em janeiro de 2024 revelou que 88,9% das participantes estavam insatisfeitas com sua imagem corporal. Além disso, foi notado uma conexão positiva relevante entre a insatisfação corporal e o vínculo com a internet. Esses dados destacam a importância de analisar os aspectos que influenciam a

construção da imagem corporal feminina, principalmente no contexto das mídias sociais (PERIN, 2024).

Essas plataformas reforçam comparações sociais e difundem conteúdos que romantizam dietas restritivas e comportamentos alimentares disfuncionais, aumentando o risco de distúrbios como anorexia e bulimia (VEIRMAN et al., 2023). Além disso, o uso excessivo das redes está associado a sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima, comprometendo a saúde mental e emocional (ELIAS et al., 2022).

Diante disso, torna-se essencial compreender a influência das redes sociais na saúde psicológica e relacionar esses efeitos às ações de prevenção ao suicídio, como as campanhas do Setembro Amarelo, que incentivam o cuidado com o equilíbrio emocional e a busca por ajuda especializada. Validar o impacto dessas mídias sobre o bem-estar mental é uma medida fundamental para prevenir o agravamento dos transtornos alimentares e os riscos associados ao sofrimento psíquico (WHO, 2019; IGGEMANN, 2017).

3.2 Mídia e imagem corporal

A formação da imagem corporal feminina tem sido profundamente influenciada pelas redes sociais, que disseminam padrões estéticos irreais e promovem a comparação constante. O contato diário com imagens editadas e idealizadas distorce a percepção do corpo, gera insatisfação e afeta diretamente a autoestima (OLIVEIRA et al., 2025; CAMARGO et al., 2024).

O consumo de conteúdos “fitness” e o incentivo a hábitos alimentares extremos nas plataformas digitais contribuem para a adoção de dietas restritivas e práticas inadequadas de controle de peso, frequentemente baseadas em informações sem embasamento científico (VEIRMAN et al., 2023). Além de afetar o comportamento alimentar, esse tipo de conteúdo cria uma falsa ideia de “autocontrole” e “transformação pessoal”, tratando o corpo como um objeto de consumo e reforçando a busca incessante por aceitação social.

Mesmo conteúdos que aparentam valorizar o empoderamento feminino muitas vezes reproduzem padrões de beleza e consumo ligados à lógica mercadológica da aparência, perpetuando ideais inalcançáveis (VEIRMAN et al., 2023). Assim, compreender o papel das redes sociais na formação da imagem corporal é fundamental

para desenvolver estratégias de educação digital e promoção da saúde mental entre mulheres jovens

3.3 Estudos relacionando mídias e imagem corporal

Diversos estudos recentes apontam que o uso intenso das redes sociais está relacionado à insatisfação corporal e a comportamentos alimentares prejudiciais (BARROS; PONTES, 2021; GOMES et al., 2021; CÂNDIDO et al., 2022; SANTOS et al., 2023). A interação constante com conteúdos que reforçam padrões estéticos idealizados impacta a percepção do corpo, a autoestima e o bem-estar psicológico das mulheres (CZUBAJ et al., 2025).

Pesquisas também demonstram que reduzir o tempo de exposição às redes sociais pode melhorar a autoimagem e aumentar a satisfação corporal, sugerindo que o uso equilibrado dessas plataformas favorece uma relação mais saudável com o corpo e a alimentação (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2023).

De modo geral, observa-se que as redes sociais, ao mesmo tempo que se apresentam como espaços de expressão e valorização individual, acabam fortalecendo padrões estéticos irreais. Essa contradição contribui para o surgimento de comportamentos de autocritica e para o aumento dos riscos relacionados aos transtornos alimentares (LAURINDO et al., 2022).

4. DISCUSSÃO

A exposição constante a padrões corporais idealizados nas redes sociais exerce influência direta sobre a percepção e a satisfação corporal das mulheres. O contato repetido com imagens editadas e distantes da realidade intensifica a comparação social e estimula a busca por um corpo considerado “perfeito”, frequentemente inatingível. Esse processo pode levar à baixa autoestima, à distorção da autoimagem e ao desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente entre adolescentes e jovens adultas (HOLLAND & TIGGEMANN, 2017; PERLOFF, 2014).

Entre as consequências mais comuns estão dietas extremamente restritivas, prática excessiva de exercícios físicos e adesão a procedimentos estéticos arriscados,

que colocam em risco tanto a saúde física quanto o equilíbrio emocional. O mecanismo de feedback social — por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos — atua como um reforçador psicológico, elevando a pressão por aceitação e intensificando o desejo de atender aos padrões estéticos valorizados nas plataformas digitais (LEVIN & MURNEN, 2009; FARDOULY et al., 2016).

Mulheres com maior vulnerabilidade emocional, baixa autoestima ou histórico de transtornos alimentares tendem a ser mais afetadas por essa dinâmica, o que aumenta o risco de comportamentos autodepreciativos e insatisfação persistente com a própria imagem. Essa exposição constante gera um ciclo de comparação e inadequação que compromete o bem-estar psicológico e favorece o surgimento de sintomas de ansiedade e depressão (CZUBAJ et al., 2025).

Nesse contexto, compreender o impacto das redes sociais na saúde mental é essencial para ampliar estratégias de cuidado e prevenção. Campanhas como o Setembro Amarelo reforçam a importância de reconhecer sinais de sofrimento psicológico e buscar apoio especializado. Validar o papel das mídias digitais como fator de risco para transtornos alimentares e sofrimento emocional contribui para o desenvolvimento de políticas públicas e ações educativas que promovam o equilíbrio entre autoestima, imagem corporal e saúde mental (WHO, 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mídias digitais desempenham um papel significativo na formação da autoimagem feminina, influenciando diretamente a autoestima, o bem-estar com o próprio corpo e, em alguns casos, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Os estudos analisados demonstram que conteúdos que exaltam padrões estéticos irreais aumentam a insatisfação corporal e podem estimular comportamentos alimentares prejudiciais. Diante disso, destaca-se a importância de programas educativos, estratégias de prevenção e políticas públicas que promovam uma relação mais saudável com o corpo e um uso mais consciente das redes sociais.

Apesar dos avanços nas pesquisas, ainda existem limitações quanto à compreensão dos efeitos a longo prazo da exposição às plataformas digitais mais recentes, como Instagram e TikTok, bem como das diferenças de impacto entre faixas etárias e contextos socioculturais. Assim, é essencial que estudos futuros aprofundem essas análises, buscando compreender de forma mais ampla os mecanismos de influência das mídias digitais sobre a percepção corporal.

Além disso, compreende-se que a influência das redes sociais sobre a percepção do corpo feminino repercute de maneira direta na autoestima, nos hábitos alimentares e na relação com o próprio corpo. Isso reforça a necessidade de medidas de prevenção e promoção da saúde voltadas especialmente para mulheres jovens, baseadas em evidências científicas e direcionadas à redução dos riscos de insatisfação corporal e de transtornos alimentares. Dessa forma, é possível fortalecer o bem-estar psicológico e incentivar uma relação mais positiva e equilibrada com a autoimagem.

6. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais** — DSM-5-TR. Porto Alegre: Artmed, 2022

BARROS, Luan Buralli da Costa; PONTES, Thays Gonçalves. **Distúrbios de imagem corporal causados pelas mídias sociais durante a pandemia em jovens adultos [TCC]**. Brasília: UniCEUB, 2021.

COHEN, R.; FARDOULY, J.; NEWTON-JOHN, T.; SLATER, A. #BoPo on Instagram: an experimental investigation of the effects of viewing body-positive content on young women's mood and body image. **New Media & Society**, v. 21, n. 7, p. 1546–1564, 2019. DOI: 10.1177/1461444819826530

DE VEIRMAN, M.; HUDDERS, L.; NELSON, M. R. Social media influencers and followers' conspicuous consumption: The mediation of fear of missing out and materialism. **Computers in Human Behavior**, v. 148, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39258190/>. Acesso em: 14 out. 2025

DE VRIES, D. A.; KÜHNE, R. Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. **Personality and Individual Differences**, v. 86, p. 217–221, 2015. DOI: 10.1016/j.paid.2015.06.029.

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**, v. 13, p. 38–45, 2015. DOI:

10.1016/j.bodyim.2014.12.002.

FARDOULY, J.; VARTANIAN, L. R. Social media and body image concerns: Current research and future directions. **Current Opinion in Psychology**, v. 9, p. 1–5, 2016. DOI: 10.1016/j.copsyc.2015.09.005

GOMES, Giovana da Silva Cunha et al. Eating disorders and the influence of social media on body self-image: a look at the role of the nutritionist. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, e191101623277, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.23277.

GRIFFITHS, S. et al. Social networking site use and body image disturbances: The mediating role of internalization and social comparison. **Body Image**, v. 27, p. 93–100, 2018.

HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. 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. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008.

INSATISFAÇÃO corporal e distúrbios de imagem corporal repercutidas a partir de mídias e redes sociais. RECIMA21 — **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 2, 2022.

KLEEMANS, M.; DAALMANS, S.; CARBAAT, I.; ANSCHÜTZ, D. Picture Perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on adolescent girls' body image. **Media Psychology**, 2018.

LAURINDO, Maria Raquel Tinoco et al. Insatisfação corporal e distúrbios de imagem corporal repercutidas a partir de mídias e redes sociais. RECIMA21-**Revista Científica Multidisciplinar**-ISSN 2675-6218, v. 3, n. 6, p. e361623-e361623, 2022.

MARENGO, D.; LONGOBARDI, C. Social media use and body image disorders: Association and mediating mechanisms. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 688019, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.688019.

MORAES, R. B. DE. Repercussões do acesso às redes sociais em pessoas com diagnóstico de anorexia nervosa, 2021. Disponível em: . Acesso em: 10 out. 2025.

PERIN, Isabella Lise; LIMBERGER, Jéssica. Insatisfação Corporal em Mulheres: Correlação com o Uso de TICs e Exercício Físico. Estudos de Psicologia (Campinas),

2024. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812024000100403>. Acesso em: 21 set. 2025

RODGERS, R. F. et al. The impact of social media on body image and eating disorders: A review of the literature. **Current Opinion in Psychology**, v. 36, p. 1–6, 2020. DOI: 10.1016/j.copsyc.2020.01.002.

SILVA, Livianne Gomes da; ALMEIDA, Nádia Maria Girão Saraiva de. Ferramentas educativas sobre a influência das mídias sociais na imagem corporal de adolescentes: uma revisão integrativa. RECIMA21 — **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 3, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i3.2812.

SIDANI, J. E. et al. The association between social media use and eating concerns among U.S. young adults. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 9, p. 1465– 1472, 2016.

TIGGEMANN, M.; SLATER, A. NetGirls: the Internet, Facebook and body image concern in adolescent girls. **International Journal of Eating Disorders**, v. 46, n. 6, p. 630–633, 2013

WHO — World Health Organization. **Preventing suicide: A global imperative**. Geneva: WHO, 2019.

