



Associação das Mídias Sociais com Comportamentos Alimentares Disfuncionais entre Universitários

Association of Social Media With Dysfunctional Eating Behaviors Among University Student

Anna Victoria Felix da Silva

Centro Universitário Santo Agostinho. <http://lattes.cnpq.br/5534487121122816>

Luan Sousa dos Santos

Centro Universitário Santo Agostinho. <http://lattes.cnpq.br/6753531492728150>

Arthur Gabriel da Silva Queiroz

Centro Universitário Santo Agostinho. <http://lattes.cnpq.br/0291894766709075>

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim

Centro Universitário Santo Agostinho. <http://lattes.cnpq.br/7445701639963510>

Resumo: O comportamento alimentar envolve um conjunto complexo de práticas que ultrapassam a simples necessidade fisiológica de se alimentar. Trata-se de uma construção influenciada por aspectos culturais, sociais, emocionais e religiosos, além das experiências sensoriais e das relações que os indivíduos estabelecem com os alimentos ao longo da vida (Assis; Guedine; Pedro, 2020; Alvarenga *et al.*, 2016). Assim, o modo como as pessoas se alimentam reflete tanto suas necessidades nutricionais quanto a interação com fatores externos que moldam seus hábitos diários. Nas últimas décadas, o avanço das tecnologias digitais transformou a forma como as pessoas se conectam, consomem informação e constroem referências sobre si mesmas e sobre o corpo. As redes sociais, em especial o Instagram, tornaram-se espaços amplamente utilizados para entretenimento e interação, mas também para a disseminação de conteúdos sobre estilo de vida, saúde e alimentação (Leitzke; Rigo, 2020). A facilidade de acesso e o caráter visual das plataformas digitais potencializam seu impacto, especialmente entre os jovens, que estão em processo de construção de identidade e autoimagem (Lira *et al.*, 2020). Esse cenário favorece o contato com informações nem sempre confiáveis, principalmente sobre nutrição e corpo ideal, o que pode gerar comportamentos alimentares inadequados. A exposição constante a padrões estéticos inalcançáveis, aliada à busca por aceitação social, contribui para o surgimento de práticas alimentares disfuncionais, caracterizadas por restrições severas, uso de métodos compensatórios e uma relação fragilizada com a comida e com o próprio corpo (Copetti; Quiroga, 2018; Canali *et al.*, 2021).

Palavras-chave: mídias sociais; comportamentos alimentares disfuncionais; universitários; (in) satisfação corporal.

Abstract: Eating behavior involves a complex set of practices that go beyond the simple physiological need to eat. It is a construct influenced by cultural, social, emotional, and religious aspects, in addition to sensory experiences and the relationships that individuals establish with food throughout their lives (Assis; Guedine; Pedro, 2020; Alvarenga *et al.*, 2016). Thus, the way people eat reflects both their nutritional needs and the interaction with external factors that shape their daily habits. In recent decades, the advancement of digital technologies has transformed the way people connect, consume information, and build references about themselves and their bodies. Social networks, especially Instagram, have become widely used spaces for entertainment and interaction, but also for the dissemination of content about

lifestyle, health, and nutrition (Leitzke; Rigo, 2020). The ease of access and visual nature of digital platforms enhance their impact, especially among young people, who are in the process of building their identity and self-image (Lira *et al.*, 2020). This scenario favors contact with information that is not always reliable, especially about nutrition and the ideal body, which can generate inappropriate eating behaviors. Constant exposure to unattainable aesthetic standards, combined with the search for social acceptance, contributes to the emergence of dysfunctional eating practices, characterized by severe restrictions, use of compensatory methods and a fragile relationship with food and one's own body (Copetti; Quiroga, 2018; Canali *et al.*, 2021).

Keywords: social media; dysfunctional eating behaviors; college students; body (dis)satisfaction.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é um termo que engloba as práticas relacionadas à alimentação de maneira mais ampla do que apenas a necessidade fisiológica de consumir alimentos. Ele está intrinsecamente ligado a aspectos culturais, sociais e religiosos, bem como às relações estabelecidas entre os indivíduos e os alimentos. Dessa forma, padrão alimentar não se restringe apenas aos tipos de alimentos consumidos, mas também às escolhas alimentares que são influenciadas por tradições familiares e culturais, bem como às sensações e experiências sensoriais proporcionadas durante a alimentação (Assis, Guedine, Pedro, 2020). Em resumo, a conduta alimentar é uma manifestação complexa que reflete não apenas as necessidades nutricionais, mas também as influências culturais, sociais e emocionais que moldam nossos hábitos alimentares (Alvarenga *et al.*, 2016).

De maneira geral, as tecnologias avançaram significativamente nos últimos anos, criando oportunidades para um mercado emergente nas redes sociais, voltado à comunicação, marketing e vendas no setor comercial. Um dos meios que gera mais destaque, o Instagram, se destaca como um dos principais meios de entretenimento, interação e publicidade (Leitzke, Rigo, 2020). Hoje, a mídia digital é mais comum na vida das pessoas e é facilmente acessível através do celular, isso causa um impacto significativo nos usuários e se comunica diretamente com eles através de conteúdos divulgados (Lira *et al.*, 2020).

A desinformação sobre nutrição, aliada à capacidade de influência dos meios de comunicação social, principalmente através das redes sociais, democratiza a sociedade, impedindo as pessoas de formarem as suas próprias opiniões e criando um ambiente propício ao desenvolvimento de perturbações alimentares (Copetti, Quiroga, 2018; Rodrigues, 2019). Esses comportamentos representam fatores predispostos para os transtornos alimentares (TA), que são distúrbios mentais com origens multifatoriais, envolvendo aspectos biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares, caracterizando-se por esses padrões alimentares perturbados (Canali *et al.*, 2021; Sampaio *et al.*, 2019).

O surgimento de padrões corporais ideais leva à sua busca, principalmente entre jovens universitários de nutrição, que têm potencial para influenciar

negativamente o consumo alimentar, pois a exposição a imagens idealizadas veiculadas pela mídia pode produzir mudanças a partir das escolhas alimentares e informações enganosas sobre alimentação e dieta (Copetti, Quiroga, 2018). Assim, o jovem começa a adotar hábitos alimentares influenciados por dietas restritivas, jejuns, métodos compensatórios inadequados e exercícios excessivos, além de uma preocupação constante associada ao peso e a imagem corporal (Oliveira, Figueredo, Cordás, 2019).

A importância deste estudo reside na crescente utilização das mídias sociais por universitários, que estão expostos a uma ampla gama de informações sobre alimentação. Compreender como essas plataformas influenciam os comportamentos alimentares desses universitários é crucial para a manifestação de estratégias educativas e preventivas no campo da nutrição e educação física, visando promover hábitos alimentares saudáveis e inibir comportamentos predisponentes a transtornos alimentares. Além disso, esse estudo pode servir para voltar a atenção e o aprimoramento das práticas profissionais dos futuros universitários, capacitando-os a lidar de forma mais eficaz com os desafios impostos pelo ambiente digital e na promoção de informações confiáveis a respeito da saúde e da nutrição (Sousa Silva *et al.*, 2018).

Diante disso, é importante entender se a utilização de mídias sociais entre universitários está relacionada a comportamentos alimentares disfuncionais e, conseqüentemente, ao risco de desordens alimentares e nutricionais.

METODOLOGIA

Amostra

A pesquisa trata-se de um estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa, realizado em um centro universitário localizado na cidade de Teresina – PI. A população-alvo foi composta por estudantes matriculados devidamente nos cursos superiores de Nutrição e Educação Física. A seleção dos participantes foi feita por conveniência, respeitando os seguintes critérios de inclusão: possuir de 18 a 35 anos, de ambos os sexos, estar regularmente matriculado na instituição, utilizar mídias sociais regularmente e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos estudantes com idade inferior a 18 ou superior a 35 anos, com limitações cognitivas ou que não consentiram em participar do estudo. A amostra estimada foi de 165 estudantes, com base em cálculo amostral considerando 95% de confiança e 5% de margem de erro, porém obteve-se apenas 105 participantes.

Aspectos Éticos

O estudo foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da instituição, conforme a Resolução nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, com parecer favorável nº 7.247.669 e CAAE nº 83632824.2.0000.5602.

Todos os participantes assinaram o TCLE, garantindo voluntariedade e anonimato.

Instrumentos de Coleta

Avaliação da imagem corporal

A avaliação da imagem corporal foi realizada com base na Escala de Silhuetas Brasileira, que apresenta diferentes representações visuais associadas ao IMC e permite mensurar a percepção corporal em relação à realidade física do participante.

- (In)satisfação corporal, obtida pela diferença entre o IMC percebido e o desejado;

- Percepção da imagem corporal, obtida pela diferença entre o IMC percebido e o real;

- Valores entre -1,25 e +1,25 foram considerados como ausência de distorção e/ou satisfação corporal, conforme os critérios metodológicos do estudo original de Kakeshita *et al.*,

Tabela 1.

	(In)satisfação (IMC) percebido – IMC desejado	Percepção (IMC percebido – IMC atual)
Diferença	Avaliação	Avaliação
$\geq -1,25$ e $\leq +1,25$	Satisfeito	Sem distorção
$< -1,25$	Insatisfação pela magreza	Subestimação do tamanho corporal
$> +1,25$	Insatisfação pelo excesso de peso	Subestimação do tamanho corporal

Fonte: adaptado de Coelho *et al.*, 2015.

Avaliação do comportamento alimentar

Utilizou-se o Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA), (Van Strien *et al.*, 1986) como instrumento para analisar os padrões alimentares, considerando dimensões como a alimentação restritiva, emocional e influenciada por estímulos externos.

1. Alimentação Restritiva – relacionada à restrição alimentar consciente com o objetivo de controlar o peso corporal (1 a 13); 2. Alimentação Emocional – relacionada à ingestão de alimentos em resposta a emoções negativas (14 a 23); 3. Alimentação Externa – relacionada ao consumo alimentar estimulado por aspectos sensoriais externos (cheiro, aparência dos alimentos), independentemente da fome fisiológica (24 a 33).

As respostas foram aferidas por escala Likert de cinco pontos (1 = nunca; 2 = raramente; 3 = às vezes; 4 = muito frequentemente; 5 = muito frequentemente). A pontuação de cada subescala foi obtida pela média dos itens correspondentes. A dimensão com maior escore médio foi considerada indicativa do padrão alimentar

predominante. O escore de cada subescala foi obtido a partir da média aritmética dos respectivos itens. A dimensão com o maior escore foi interpretada como o estilo alimentar mais frequente praticado por cada participante. O escore total do QHCA não foi utilizado, uma vez que o foco da análise foi descritivo e direcionado às três dimensões separadamente.

Uso de mídias sociais

O Questionário de Engajamento em Mídias Sociais, elaborado por Przybylski *et al.* (2013), é composto por cinco itens que mensuram o nível de engajamento dos participantes com as redes sociais. A confiabilidade do instrumento é considerada satisfatória ($\alpha = 0,82$).

Os itens são respondidos a partir de uma pergunta estímulo: “Com que frequência você usou alguma rede social (...)”, sendo que os participantes devem indicar a frequência diária com que utilizaram redes sociais em cinco momentos específicos ao longo de uma semana:

1. Nos 15 minutos depois de acordar; 2. Enquanto estava tomando café da manhã; 3. Enquanto estava almoçando; 4. Enquanto estava jantando; 5. Nos 15 minutos antes de dormir.

As respostas são dadas em uma escala de oito pontos, variando de 1 (Nenhum dia) a 8 (Todos os dias), refletindo a frequência com que o comportamento ocorreu ao longo da semana. A interpretação dos resultados é feita de acordo com a soma dos escores, 8 a 16 (muito baixo); 17 a 32 (baixo); 33 a 48 (moderado); 49 a 56 (alto); 57 a 64 (muito alto).

Variáveis adicionais

Foram coletadas variáveis sociodemográficas e comportamentais, incluindo idade, curso, estado nutricional (classificado pelo IMC: baixo peso, eutrofia, sobrepeso ou obesidade) e prática de atividade física (fisicamente inativo, ativo irregular ou ativo regular, conforme frequência e duração autorreferidas).

RESULTADOS

A amostra foi composta por 105 estudantes universitários, sendo 73 do sexo feminino (69,5%) e 32 do sexo masculino (30,5%), com idade média de $22,2 \pm 25,0$ anos. Observou-se diferença significativa entre os sexos quanto à idade, com os homens apresentando média superior ($23,0 \pm 25,0$ anos) em comparação às mulheres ($22,2 \pm 24,0$ anos; $p = 0,032$). Além disso, analisaram-se as variáveis relacionadas ao comportamento alimentar, curso, estado nutricional, prática de atividade física e percepção de imagem corporal (tabela 2).

Tabela 2 - Variáveis antropométricas, comportamento alimentar e imagem corporal dos estudantes universitários Teresina-PI, 2025.

Variáveis	Total (n=105)	Masculino (n=32)	Feminino (n=73)	p
Idade, anos (média +-DP)	22,2 (2,5)	23,0 (3,5)	22,2 (2,4)	0,032*
DEBQ, pontuação*				
Restritiva	2,21 (0,71)	2,18 (0,88)	2,22 (0,68)	0,801
Emocional	2,65 (0,67)	2,53 (0,70)	2,67 (0,65)	0,327
Externa	2,44 (0,71)	2,43 (0,78)	2,45 (0,69)	0,893
Global	2,43 (0,66)	2,38 (0,74)	2,45 (0,62)	-
Curso, %				
Nutrição	66 (62,9%)	20 (38,5%)	46 (82,1%)	<0,001*
Educação física	39 (37,1%)	32 (61,5%)	7 (12,5%)	
IMC, %				
Baixo peso	6 (5,7%)	1 (1,9%)	5 (8,9%)	<0,001*
Eutrofia	60 (57,1%)	12 (23,1%)	48 (85,7%)	
Sobrepeso	28 (26,7%)	14 (26,9%)	14 (25,0%)	
Obesidade	11 (10,5%)	5 (9,6%)	6 (10,7%)	
Atividade física, %				
Fisicamente inativo	20 (19,0%)	3 (5,8%)	17 (30,4%)	<0,001*
Ativo irregular	40 (38,1%)	11 (21,1%)	29 (51,8%)	
Ativo regular	44 (41,9%)	18 (34,6%)	26(46,4%)	
Percepção corporal, %				
Sem distorção	6 (5,7%)	0 (0,0%)	6 (10,7%)	<0,001*
Superestimação do tamanho corporal	59 (56,2%)	32 (61,5%)	27 (48,2%)	
Subestimação do tamanho corporal	6 (5,7%)	0 (0,0%)	1 (1,8%)	
(In)satisfação corporal, %				
Satisfeito	45 (42,9%)	12 (23,1%)	33 (58,9%)	<0,001*
Insatisfação pela magreza	22 (21,0%)	6 (11,5%)	16 (28,6%)	
Insatisfação pelo excesso de peso	38 (36,1%)	14 (26,9%)	24 (42,9%)	

IMC: índice de massa corporal; Teste t de Student. *Valores expressos em média (desvio-padrão). *Valores expressos em n (%). Em negrito, valores com $p < 0,05$.

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados do estudo.

Em relação a conduta alimentar, avaliado pelo Questionário Holandês de Comportamento Alimentar (QHCA), não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos nas subescalas restritiva, emocional e externa, assim como na pontuação global ($p > 0,05$).

Quanto ao curso, a maioria dos participantes era do curso de Nutrição (62,9%), enquanto os demais pertenciam ao curso de Educação Física (37,1%). Houve associação significativa entre curso e sexo ($p < 0,001$), sendo a maioria das mulheres do curso de Nutrição (82,1%) e a maioria dos homens do curso de Educação Física (61,5%).

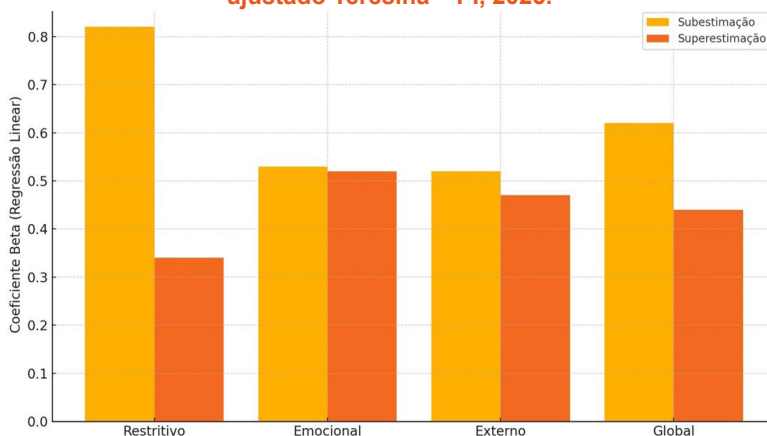
Com relação ao estado nutricional, a maior parte dos participantes apresentava eutrofia (57,1%), seguida de sobrepeso (26,7%), obesidade (10,5%) e baixo peso (5,7%). Observou-se associação significativa entre o estado nutricional e o sexo ($p < 0,001$), sendo a eutrofia predominante entre as mulheres (85,7%) e a obesidade ligeiramente mais prevalente entre os homens (9,6%).

A prática de atividade física também apresentou associação significativa com o sexo ($p < 0,001$), com maior prevalência de inatividade física entre as mulheres (30,4%) em comparação aos homens (5,8%).

Em relação à percepção corporal, a maioria dos participantes apresentou superestimação do tamanho corporal (56,2%), sendo mais frequente entre os homens (61,5%) do que entre as mulheres (48,2%). Apenas 5,7% dos participantes não apresentaram distorção da percepção corporal ($p < 0,001$). A insatisfação corporal esteve presente em 57,1% dos estudantes, sendo mais prevalente entre as mulheres (71,5%) do que entre os homens (38,4%), com diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$).

Na análise da associação entre comportamento alimentar e percepção da imagem corporal entre as mulheres, verificou-se que a superestimação corporal esteve associada a maiores escores de comportamento alimentar disfuncional, incluindo padrões restritivos, emocionais e externos (figura 1).

Figura 1 - Associação entre comportamento alimentar, percepção e imagem corporal de universitárias do sexo feminino, modelos bruto e ajustado Teresina – PI, 2025.

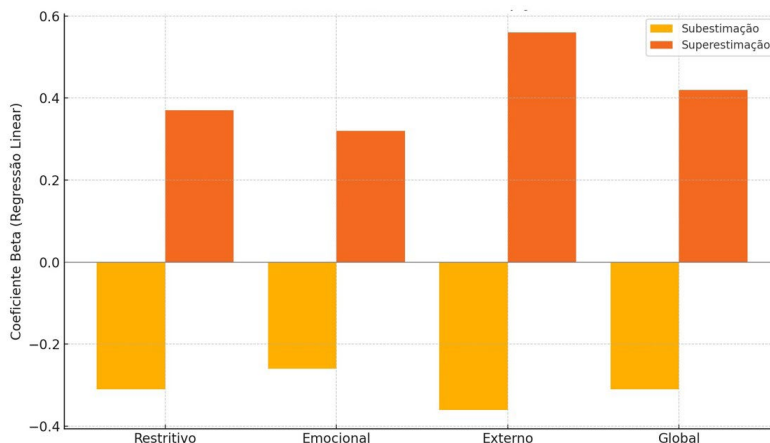


Regressão linear múltipla ajustada por idade. IMC: atividade física e universidade/curso. Valores com "p".

Fonte: elaborado pelos autores com base nos dados do estudo.

Além disso, observou-se que a insatisfação corporal também esteve relacionada a maiores escores desses comportamentos (figura 2).

Figura 2 - Associação entre comportamento alimentar, (in)satisfação e imagem corporal de universitárias do sexo feminino, modelos bruto e ajustado Teresina – PI, 2025.

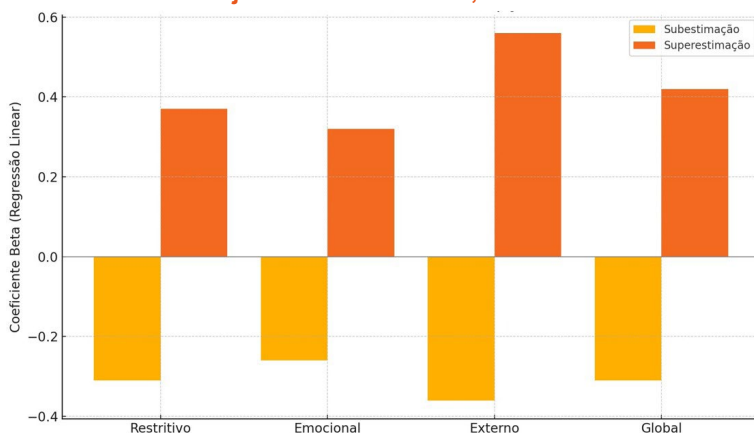


Regressão linear múltipla ajustada por idade. IMC: atividade física e universidade/curso. Em negrito, valores com "p".

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados do estudo.

Entre os homens, a análise ajustada indicou que tanto a subestimação quanto a superestimação da imagem corporal se associaram significativamente aos comportamentos alimentares disfuncionais, com destaque para a associação positiva entre superestimação e comportamento alimentar externo e global, (figura 3).

Figura 3 - Associação entre comportamento alimentar, percepção e imagem corporal de universitários do sexo masculino, modelos bruto e ajustado Teresina – PI, 2025.

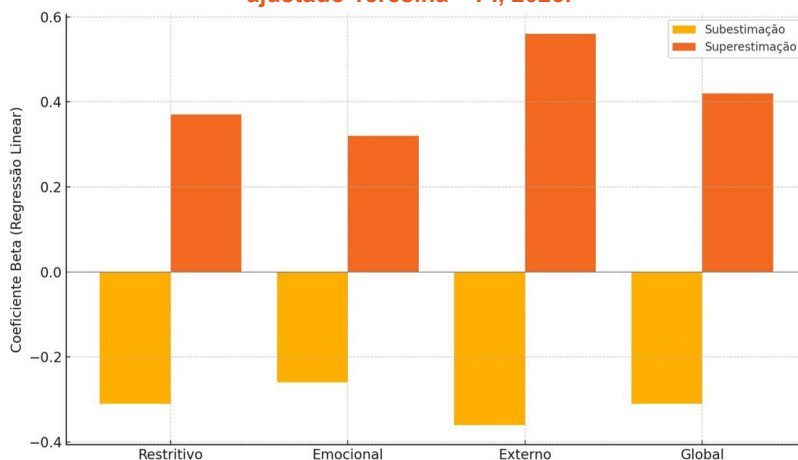


Regressão linear múltipla ajustada por idade, IMC, atividade física e universidade/curso. Valores expressos em coeficiente de regressão (Beta) e intervalo de confiança de 95% (IC 95%).

Fonte: elaborado pelos autores com base nos dados do estudo.

Adicionalmente, a insatisfação corporal apresentou associação significativa com comportamentos alimentares disfuncionais entre os homens, (figura 4).

Figura 4 - Associação entre comportamento alimentar, (in)satisfação e imagem corporal de universitários do sexo masculino, modelos bruto e ajustado Teresina – PI, 2025.



Regressão linear múltipla ajustada por idade, IMC, atividade física e universidade/curso. Valores expressos em coeficiente de regressão (Beta) e intervalo de confiança de 95% (IC 95%).

Fonte: elaborado pelos autores com base nos dados do estudo.

De modo geral, a regressão linear múltipla indicou que as percepções distorcidas da imagem corporal, assim como a insatisfação, estão associadas a maiores escores de comportamentos alimentares disfuncionais, com variações conforme o sexo dos participantes.

DISCUSSÃO

A partir dos resultados obtidos neste estudo, observou-se uma ligação importante entre distorção da imagem corporal e comportamentos alimentares disfuncionais, principalmente entre estudantes universitárias. Muitas das participantes recolhidas demonstraram insatisfação com a própria silhueta, o que refletiu em uma relação mais instável com o hábito alimentar. Isso indica que o modo como se vê o próprio corpo pode influenciar diretamente nas escolhas alimentares, especialmente em momentos de fragilidade emocional do cotidiano (Santos *et al.*, 2021).

Os achados deste estudo demonstraram elevada prevalência de insatisfação corporal (57,1%), especialmente entre as mulheres (71,5%), associada a maiores escores de comportamentos alimentares disfuncionais, como padrões restritivos, emocionais e externos. Estes resultados corroboram os de Reis *et al.* (2021), que também identificaram altos índices de insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de medicina, apontando uma

relação significativa entre a distorção da imagem corporal e a adoção de práticas alimentares inadequadas. De modo semelhante, Lopes *et al.* (2020) observaram que a maioria dos estudantes de medicina apresentava preocupação excessiva com o peso e a forma corporal, além de um padrão alimentar caracterizado por restrição e episódios de descontrole, especialmente entre as mulheres. Assim, embora as populações dos estudos comparados sejam de cursos distintos, os resultados convergem ao evidenciar a influência negativa da insatisfação corporal sobre a conduta alimentar, reforçando a importância de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental e nutricional no ambiente universitário.

Diante disso, fica inegável a necessidade de fortalecer ações educativas e preventivas no ambiente acadêmico, promovendo o respeito à diversidade corporal e incentivando um olhar mais minucioso sobre os conteúdos divulgados e consumidos nas mídias sociais. É essencial que se criem espaços de acolhimento e compreensão para que os estudantes possam refletir sobre suas escolhas alimentares e o impacto da imagem corporal em sua saúde mental.

Em consonância com investigações prévias conduzidas com estudantes do curso de Nutrição (Garcia *et al.*, 2010; Silva *et al.*, 2019), constatou-se elevada prevalência de insatisfação corporal entre as participantes, sendo a insatisfação relacionada à magreza a manifestação mais recorrente. Tal insatisfação apresentou-se associada a escores mais elevados de comportamentos alimentares restritivos, indicando a possível adoção de estratégias de controle alimentar direcionadas à busca por um corpo mais esguio e definido, em consonância com os atuais padrões estéticos vigentes.

Os resultados encontrados neste estudo apontam uma associação significativa entre o comportamento alimentar disfuncional e a imagem corporal entre os universitários das áreas de Nutrição e Educação Física. Esse achado está em consonância com o que foi descrito por Vieira *et al.* (2023), que observaram alta prevalência de preocupação com o corpo e risco para transtornos alimentares entre universitários, reforçando a vulnerabilidade desse público, especialmente diante das pressões estéticas.

A influência das mídias sociais também parece ser um fator contribuinte relevante. Conforme discutido por Malik *et al.* (2024), o uso excessivo de redes sociais, especialmente com conteúdo voltado para corpos idealizados, está associado ao aumento de comportamentos alimentares desordenados. Este achado também se reflete em Viganó *et al.* (2022) e Almeida *et al.* (2022), que apontam o Instagram como uma plataforma especialmente crítica na modulação da imagem corporal e das escolhas alimentares de jovens adultos.

Com relação à percepção corporal, nosso estudo encontrou uma associação significativa entre o IMC real e o grau de insatisfação com a imagem. Esse dado encontra respaldo na literatura de Prnjak *et al.* (2022), que reforçam que a imagem corporal é um conceito multidimensional e diretamente impactado por fatores como peso corporal, percepção e comparação social.

Estudos como o de Andrade *et al.* (2023) também indicam que a insatisfação com a imagem corporal não está necessariamente relacionada a hábitos de vida

saudáveis, corroborando a ideia de que mesmo indivíduos fisicamente ativos podem sofrer com distorções perceptivas, o que foi evidenciado entre os estudantes de Educação Física da nossa amostra.

Além disso, é importante destacar que, segundo Sampaio, Gomes e Silva (2022), o padrão alimentar de universitários tende a ser marcado por irregularidade, omissão de refeições e escolhas baseadas em praticidade — comportamento observado também entre os participantes deste estudo. Essa alimentação desorganizada, somada à pressão estética, pode favorecer o desenvolvimento de estratégias alimentares restritivas, como as apontadas por Fochesatto (2020) em seu estudo com adultos buscando emagrecimento.

A literatura também reforça a importância da autopercepção no controle alimentar. Souza e Backes (2020) mostraram que a adesão às diretrizes para alimentação saudável entre universitários é baixa, mesmo entre aqueles que se percebem como tendo uma alimentação adequada, o que sugere uma desconexão entre conhecimento, percepção e prática alimentar — algo também perceptível em nosso estudo, especialmente entre os alunos de Nutrição.

O aumento do uso de redes sociais e o impacto disso sobre o comportamento alimentar são fenômenos crescentes e que exigem atenção. Vermelho *et al.* (2014) e Kemp (2022) destacam como o ambiente digital molda as decisões alimentares, contribuindo para a formação de crenças alimentares equivocadas e idealizações corporais inalcançáveis.

Por fim, o estudo de Câmara *et al.* (2021) reforça que comportamentos alimentares disfuncionais estão frequentemente associados a pior qualidade de vida em universitários — associação que também se mostrou presente em nossa amostra, especialmente entre os indivíduos com maiores escores nas dimensões de comer emocional e restritivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aplicação de instrumentos validados como o DEBQ e a Escala de Silhuetas contribuiu para a robustez metodológica do estudo, assim como o controle estatístico por idade, IMC, atividade física e curso. Mesmo após os ajustes, as associações entre imagem corporal e comportamento alimentar se mantiveram significativas, o que reforça a independência e força dessas variáveis na influência sobre os hábitos alimentares dos universitários.

Esses achados indicam a carência de intervenções voltadas à promoção da saúde mental e da imagem corporal positiva no ambiente acadêmico. Programas que integrem ações educativas sobre alimentação, autoestima e uso crítico das mídias sociais podem ser eficazes na prevenção de distúrbios alimentares e na promoção do bem-estar psicológico dos estudantes.

Mesmo com as diferenças entre os sexos, os resultados mostram que tanto homens quanto mulheres estão vulneráveis a padrões corporais irreais e à influência das mídias sociais, o que reforça que esse não é um problema isolado —

é coletivo e estrutural. Como futuros profissionais da saúde, vemos a importância de promover um olhar mais humano e menos estético sobre os corpos, principalmente no ambiente universitário, onde a pressão por performance, aparência e aceitação é intensa.

Além da promoção de hábitos saudáveis, é necessário estimular o acolhimento, a escuta e o senso crítico em relação ao que consumimos na mídia. A saúde mental e a relação com o corpo devem ser abordadas de forma interligada, não como temas separados. Acredito que ações educativas, campanhas de valorização da diversidade corporal e políticas institucionais podem ajudar a criar ambientes mais saudáveis e livres de julgamentos.

Reconhecer a importância de ir além da orientação alimentar, considerando um olhar mais sensível e humanizado é essencial para elaboração de estratégias. Falar sobre saúde também é falar sobre autoestima, pertencimento e equilíbrio emocional. Esse estudo, mais do que números, traz uma reflexão sobre como as redes sociais têm moldado silenciosamente a forma como comemos, nos vemos e nos sentimos, e muitas vezes não fazemos ideia do quão impactante isso está se tornando nas nossas vidas.

Assim, deve-se também propor reflexões sobre o cuidado integral com os estudantes, reconhecendo que imagem corporal e alimentação estão profundamente conectadas com identidade, autoestima e pertencimento.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. *et al.* **Influência das mídias sociais no comportamento alimentar.** Revista Brasileira de Nutrição, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 45-60, jul./dez. 2022.
- ALVARENGA, M. S.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. M. A. **Nutrição Comportamental.** 2. ed. Barueri (SP): Manole, 2016.
- ALVARENGA, M. S. *et al.* **Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 57, n. 2, p. 108–114, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/HSqHsxTvSspHS3KQ3xXwHBx/>. Acesso em: 23 maio 2025.
- ANDRADE, L. R. *et al.* **Imagem corporal está associada com estado antropométrico em adolescentes, mas não com estilo de vida.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, p. 71-82, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.06192022>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CBDL4w3ZmBNGwnZ57XgBzHF/?lang=pt> Acesso em: 27 maio 2025.
- ASSIS, L. C.; GUEDINE, C. R. C.; PEDRO, H. B. **O Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 69, n. 4, p. 220-227, 2020.
- BORGES, Claudia Moreira; LIMA FILHO, Dario de Oliveira. **Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo.** Revista Brasileira de Saúde e Alimentação, v. 10, n. 3, p. 45-60, jul. 2010.

CÂMARA, T. A. *et al.* **Indicadores de comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários.** Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação, v. 13, n. 1, p. 555-584, jan.-jun. 2021.

CANALI, P. *et al.* **Distúrbio de imagem corporal e transtornos alimentares em universitários da área da saúde.** RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 15, n. 93, p. 244-250, mar./abr. 2021.

CARDOSO, Letícia de Oliveira *et al.* **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 35, n. 2, e00218018, 2019.

COELHO CG, GIATTI L, MOLINA MD, NUNES MA, BARRETO SM. **A imagem corporal e o estado nutricional estão associados à atividade física em homens e mulheres: o estudo ELSA Brasil.** Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública. 2015;12(6):6179-96.

COMENTTO. **Calculadora amostral.** 2018. Disponível em: <https://comentto.com/calculadora-amostral/>. Acesso em: 11 abr. 2024.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes.** Revista Psicologia da IMED, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

FOCHESATTO, Annelise. **Comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de adultos que buscam emagrecimento por meio de dieta.** 2020. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde, Porto Alegre, 2020.

GARCIA, Cynthia Analía; CASTRO, Teresa Gontijo de; SOARES, Rafael Marques. **Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de nutrição de uma universidade pública de Porto Alegre - RS.** Clinical and Biomedical Research, Porto Alegre, v. 30, n. 3, p. 219–224, 2010.

KAKESHITA, I. S.; SILVA, A. I. P.; ZANATTA, D. P.; ALMEIDA, S. S. **Construção e fidedignidade teste-reteste de escala de silhuetas brasileiras para adultos e crianças.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 25, n. 2, p. 263-270, 2009.

KEMP, Simon. Digital 2022: Global overview report. Kepios, 2022. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>. Acesso em: 28 maio 2025.

LEITZKE, A. T. S.; RIGO, L. C. **Society of control and social media: #health and #body on Instagram.** Movimento, v. 26, n. 1, p. 1-14, 2020.

LIRA, S. M. *et al.* **Comportamento alimentar em estudante da saúde na cidade de Quixadá, CE.** Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 3, p. 4864-4875, 2020.

LOPES, I. P., NOGUEIRA, J. L. L., CARAMORI, M. L. A., GRIMM, M. B., BAGNO, M. R., PASSOS, P. S. dos, COSTA, S. B., PAULA, U. de, & BORGES, S. L. C. (2020). **Comportamento alimentar entre estudantes de medicina de uma Universidade privada em Campo Grande – Mato Grosso do Sul** / Eating behavior among medical students in a private university in Campo Grande - Mato Grosso do Sul. *Brazilian Journal of Development*, 6(10), 74807–74820.

MALIK, Nudra *et al.* **Social media addiction and disordered eating behavior.** *Asian Development Studies Journal*, [s.l.], v. 13, n. 1, p. 853-865, 2024. Available at: <https://doi.org/10.62345/jads.2024.13.1.71>. Accessed on: May 28, 2025.

OLIVEIRA, J.; FIGUEREDO, L.; CORDÁS, T. A. **Prevalence of eating disorders risk behavior and “low-carb” diet in university students.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, São Paulo, v. 68, n. 4, p. 183-190, 2019.

PRNJAK, K. *et al.* **Body image as a multidimensional concept: a systematic review of body image facets in eating disorders and muscle dysmorphia.** *Body Image*, [S.I.], v. 42, p. 347-360, jul. 2022.

PRZYBYLSKI, A. K.; MURAYAMA, K.; DEHAAN, C. R.; GLADWELL, V. **Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out.** *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841–1848, 2013.

REIS LBM, CASTRO GG de, TÔRRES LRP, SANTOS RSO, COSTA JV, PEREIRA MG, *et al.* **Insatisfação corporal e comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares: uma avaliação entre estudantes de medicina.** *Debates em Psiquiatria* [Internet]. 30º de dezembro de 2021 [citado 28º de maio de 2025];11:1-27. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/217>

RODRIGUES, D. S. **A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares.** TCC. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma-SC, 2019.

SAMPAIO, H.; SILVA, I.; PARENTE, N.; CARIOCA, A. **Ambiente familiar e risco de transtorno alimentar entre universitários da área da saúde.** *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 14, e33308, 2019.

SAMPAIO, R.; GOMES, F. S.; SILVA, M. J. G. **Padrões alimentares associados ao comportamento alimentar de universitários em uma instituição de ensino superior.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 16, n. 99, p. 1148–1156, nov./dez. 2022.

SANTOS, M. M. *et al.* **Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 126–133, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTKrV7kqkFXySDQNzt7J/>. Acesso em: 23 maio 2025.

SOUZA, R. K.; BACKES, V. **Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos dez passos para alimentação saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 4463-4472, nov. 2020.

THOMAS, E. V.; WARREN-FINDLOW, J. **Body image, self-esteem, and behavioral risk for chronic disease among college students: additional evidence for integrated prevention.** *Journal of American College Health*, Philadelphia, v. 68, n. 6, p. 658–665, aug. 2020.

VAN STRIEN, T.; FRIJTERS, J. E. R.; BERGERS, G. P. A.; DEFARES, P. B. **The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior.** *International Journal of Eating Disorders*, v. 5, n. 2, p. 295-315, 1986.

VERMELHO, Sônia Cristina; VELHO, Ana Paula Machado; BONKOVOSKI, Amanda; PIROLA, Alisson. **Refletindo sobre as redes sociais digitais.** *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 35, n. 126, p. 179-196, jan./mar. 2014

VIEIRA, Aluana Maria; ROCHA, Bruna Eduarda Silva; SOUZA, Marcio Leandro Ribeiro de. **Comportamento de risco para transtorno alimentar e preocupação com o corpo em universitários de uma instituição de ensino superior.** *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 17, n. 108, p. 307–317, maio/jun. 2023. Disponível em: <http://www.rbone.com.br>. Acesso em: 16 maio 2025.

VIGANÓ, J. *et al.* **A influência do Instagram nas escolhas alimentares de estudantes universitários.** *Pesquisa em Alimentação e Sociedade*, Florianópolis, v. 8, n. 1, p. 90-108, jan./jun. 2022

WARDLE, J. **Eating style: a validation study of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire in normal subjects and women with eating disorders.** *Journal of Psychosomatic Research*, v. 31, n. 2, p. 161-169, 1987.