



Comportamento Alimentar e Redes Sociais: Desafios para a Saúde Pública

Eating Behavior and Social Networks: Challenges for Public Health

Maria Luisa de Jesus Lima

Universidade Federal do Piauí(CSHNB)

<https://orcid.org/0009-0004-8095-9648>

Maria Alicia da Silva Oliveira

Universidade Federal do Piauí(CSHNB)

<https://orcid.org/0009-0004-0135-2443>

Layrton de Araújo Moura

Universidade Federal do Piauí(CSHNB)

<https://orcid.org/0009-0000-7656-2614>

Bianca Oliveira Soares

Universidade Federal do Piauí(CSHNB)

<https://orcid.org/0009-0006-3878-4033>

Marisa Jorge Linhares

Universidade Federal do Piauí(CSHNB)

<https://orcid.org/0009-0002-7455-8800>

Andrea Gomes Santana de Melo

Universidade Federal do Piauí(CSHNB)

<https://orcid.org/0000-0001-6536-2254>

Resumo: As redes sociais têm contribuído para que o ambiente digital seja um novo determinante do comportamento alimentar. O objetivo desta pesquisa foi avaliar a influência das redes sociais digitais no comportamento alimentar e no transtorno alimentar. Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, a partir da base de dados da Biblioteca Virtual de Saúde, mediante o uso dos descritores social media; eating behavior; mental health a partir dos booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos publicados entre 2010 a 2025, nos idiomas inglês e português. Foram excluídos teses, dissertações, resumos e artigos não disponíveis na íntegra. A literatura evidencia que o ambiente digital influencia significativamente a construção da imagem corporal e os padrões alimentares e o seu uso de forma indiscriminada e sem embasamento científico, está associado a práticas alimentares inadequadas, aumentando o risco dos transtornos alimentares. Neste contexto, torna-se essencial ampliar estratégias de prevenção da propagação da desinformação ou padrões corporais prejudiciais, aliados ao cuidado interdisciplinar para diminuir os impactos negativos a saúde mental e as comorbidades associadas.

Palavras-chave: redes sociais; comportamento alimentar; transtornos alimentares; imagem corporal; saúde pública.

Abstract: Social media has contributed to the digital environment becoming a new determinant of eating behavior. The objective of this research was to evaluate the influence of digital social networks on eating behavior and eating disorders. This is a narrative literature review

study, based on the Virtual Health Library database, using the descriptors social media; eating behavior; mental health using the Boolean operators AND and OR. Articles published between 2010 and 2025, in English and Portuguese, were included. Theses, dissertations, abstracts, and articles not available in full were excluded. The literature shows that the digital environment significantly influences the construction of body image and eating patterns, and its indiscriminate and scientifically unsubstantiated use is associated with inadequate eating practices, increasing the risk of eating disorders. In this context, it becomes essential to expand strategies for preventing the spread of misinformation or harmful body standards, coupled with interdisciplinary care, to reduce the negative impacts on mental health and associated comorbidities.

Keywords: social networks; eating behavior; eating disorders; body image; public health.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar, ao longo do tempo, tem sofrido influências da internet e das redes sociais, refletindo em escolhas alimentares inadequadas, com baixo valor nutricional (Suhag; Rauniyar, 2024). Esta prática alimentar inapropriada tem contribuído para o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente diabetes, hipertensão e obesidade e, por outro lado tem tornado a população mais suscetível, sobretudo os indivíduos mais jovens, a algum tipo de transtorno alimentar (Klotz-Silva; Prado; Seixas, 2016) sobretudo associado à insatisfação de sua imagem corporal (Bittar; Soares, 2020).

Segundo Maia et al. (2023) os Transtornos Alimentares (TAs) são considerados síndromes crônicas e possuem origem multifatorial, com altos casos de reincidência e de morbimortalidade, envolvendo fatores do ambiente sociocultural, dinâmica das relações familiares e aspectos de funcionamento da personalidade (Borges *et al.*, 2025).

Segundo Vilela *et al.* (2023) os principais tipos de TAs são Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno de Compulsão Alimentar e as comorbidades associadas se apresentam como depressão, transtorno de ansiedade e transtornos de humor, condições que geralmente afetam os indivíduos com o diagnóstico de TAs.

A literatura científica tem demonstrado uma relação complexa entre redes sociais e transtornos alimentares (Kim; Mackert, 2022). Tal condição, poderá ser desencadeada, quando a internet incentiva a idealização da imagem corporal, da beleza física, a partir de padrões criados pela sociedade e, a depender da condição emocional do indivíduo e do padrão de uso e da consistência do conteúdo online, podem constituir um gatilho para desenvolvimento dos transtornos alimentares, a incidência não se restringe aos adolescentes, estendendo-se igualmente aos adultos jovens (Athanasoula *et al.*, 2025).

Corroborando com esta afirmação, Peter e Brosius (2020) afirmam que a mídia, incluindo as redes sociais, desempenha um papel significativo no desenvolvimento, na manutenção e no agravamento dos transtornos alimentares, atuando como um gatilho ambiental potente. Assim, as mídias sociais a partir de suas publicações

e comentários, podem influenciar negativamente o comportamento alimentar de seus seguidores, impactando negativamente a percepção corporal e favorecendo o desenvolvimento de uma baixa autoestima (Silva e Pires, 2019).

A associação entre ambiente digital e hábitos alimentares inadequados é um alerta para a saúde pública, sobretudo no surgimento, instalação e propagação de casos de transtornos alimentares, em decorrência de informações veiculadas de maneiras inadequadas, sem o aval científico de profissionais qualificados, contribuindo para adesão a regimes dietéticos carentes do ponto de vista nutricional, assim como para o excesso de atividade físicas. Diante desta problemática, este estudo tem o objetivo de avaliar a influência das redes sociais digitais no comportamento alimentar e no transtorno alimentar.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa, com o objetivo de fornecer as informações, sem o esgotamento das fontes bibliográficas. Utilizou-se bases de dados da Biblioteca Virtual da saúde (BVS) para buscar artigos com os seguintes Descritores de Ciências em Saúde em inglês e português: “Social media/ Rede social”; “Eating behavior/ Comportamento alimentar”; Mental health/ Saúde mental combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos com cronologia referentes aos anos de 2010 a 2025 e, foram excluídos teses, dissertações, resumos e artigos não disponíveis na íntegra.

RESULTADO E DISCUSSÃO

A influência do ambiente digital no comportamento alimentar

O espaço digital é um ambiente onde atividades digitais são facilitadas por tecnologias e seus dispositivos, constituindo um local virtual onde as pessoas interagem, comunicam-se, buscam e compartilham informações, além de tomarem decisões baseados no conjunto de notícias veiculadas, criados pelos usuários e propagadas via internet (Carvalho; Filho; Dutra, 2025).

Por outro lado, as redes sociais, são plataformas digitais que permitem a união de diferentes ferramentas de comunicação e partilha de conteúdo, podendo ser acessadas por computadores, tablets e smartphones, e possibilitam o compartilhamento de fotos, vídeos e publicações em formato diário, como os blogs (Kavitha, 2024; Madakam; Tripathi, 2021; Sachin Gupta, 2021).

No âmbito das plataformas digitais, as mídias sociais desempenham um papel relevante na disseminação de informações, sobretudo quanto a padrões de beleza, interferindo e moldando a expectativa da sociedade quanto a aparência apresentada neste ambiente digital, que tem padrões inatingíveis de beleza física, ocasionando a frustração e o surgimento de uma imagem corporal distorcida,

proporcionando meios para comportamentos alimentares disfuncionais (Santos; Gonçalves, 2020; Lira *et al.*, 2017).

Segundo Assis; Guedine; Carvalho (2020) as mídias sociais têm um valor expressivo na alteração do comportamento alimentar e geralmente é mediado por insatisfação corporal e internalização dos ideais de corpo, refletindo em práticas alimentares inadequadas. A mídia social, não apenas divulga o corpo ideal ou padrões de beleza, ela consolida um modelo inalcançável, sugerindo a associação entre dietas e práticas de atividades físicas que não consideram a individualidade (Murari; Dorneles, 2018).

No entanto, o uso prolongado de dispositivos e mídias sociais podem estar associado a dificuldades emocionais, como estresse, ansiedade e depressão, que levam ao uso da internet como mecanismo de escape e interrupção emocional (Blasi *et al.*, 2019; Király *et al.*, 2015). Em conjunto com a publicidade de alimentos mais palatáveis, dietas restritivas, com resultados mais rápidos, corroboram como gatilhos para desencadear ou intensificar comportamentos alimentares disfuncionais, com alterações negativas na composição corporal (Azizi; Abbasi; Aghaei, 2024).

O comportamento alimentar (CA) é construído a partir do hábito alimentar, da escolha dos alimentos e de sua disponibilidade, relaciona-se com as formas de convivência com o alimento e a atitude alimentar, influenciadas por um espectro emocional que abrange desde crenças e desejos até a culpa e a raiva (Souza *et al.*, 2020; Unick; Jakicic; Marcus, 2010).

Deste modo, o CA, contempla ações inerentes ao ato de comer, permeado por uma complexidade de fatores e contemplam três padrões: o restritivo, com restrição e controle excessivo com o peso; o emocional, relacionado a ingestão de alimentos influenciado pelo estado emocional do indivíduo e por último o externo, no qual o ambiente e os determinantes sociais são capazes de motivar o consumo dos alimentos mediante atrativos sensoriais (Santos *et al.*, 2021).

Padrões alimentares relacionados ao emagrecimento e ao culto do corpo, podem resultar em sentimento de insatisfação e baixa autoestima e, as mídias sociais como Facebook e Instagram tem poder de influenciar de forma negativa o comportamento alimentar de milhares de seguidores, principalmente indivíduos do sexo feminino, haja vista o longo alcance das informações, sendo algumas delas equivocadas, sem embasamento científico, propagadas por pessoas sem habilitação (Silva; Pires, 2019).

Estudo realizado por Elkin *et al.* (2024) indicou as mulheres jovens com média de idade de 21,6 anos, sendo o grupo mais vulnerável ao desenvolvimento de hábitos alimentares disfuncionais, influenciados pela exposição constante às mídias digitais e conteúdos alimentares online, especificamente em vídeos de mukbang, onde são expostas comidas em grande quantidade, interação ativa com o público e consequentemente, pode ser um fator relacionado ao aumento da prevalência dos distúrbios alimentares.

As comparações que ocorrem entre a imagem real e aquela que poderá ser alcançada a partir das informações nos ambientes digitais, levam a um quadro

de baixa autoestima e a longo prazo, doenças relacionadas a alteração do peso corporal e a transtornos de comportamento alimentar (Radványi; Tibold; Fehér, 2025; Zhang *et al.*, 2021).

Relação redes sociais e transtornos alimentares (TA)

Evidências científicas, apontam que a exposição a conteúdos altamente visuais, como fotografias e vídeos que projetam ideais corporais, relaciona-se a comparação social e a sintomas de TA (Mazzeo *et al.*, 2024, Bonfanti *et al.*, 2024).

Os Transtornos Alimentares são caracterizados por uma perturbação relacionada a alimentação, com alterações persistentes no comportamento alimentar, ocasionando o consumo e absorção de alimentos comprometida, com reflexos negativos na saúde física e mental do indivíduo, geralmente acompanhados de distúrbio da imagem corporal e problemas na autoestima (American Psychiatric Association, 2014; Shroff; Thompson, 2006).

O TA é considerado doença psicológica, com ocorrência maior entre adolescente e adultos jovens, sobretudo em mulheres, que além dos prejuízos biológicos e físicos, aumentam a prevalência de mortalidade e morbidade nesta faixa etária (Cândido; Carmo; Pereira, 2014).

As três principais categorias do TA são a anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar, transtorno restritivo e evitativo (Hiluy *et al.*, 2019). A comparação social mediada pelas redes sociais é um dos principais mecanismos explicativos para o surgimento de preocupações excessivas com o peso e a forma do corpo, podendo evoluir para quadros como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar (Barakat *et al.*, 2023).

Os sintomas associados são: o episódio de compulsão alimentar caracterizado por uma ingestão de uma grande quantidade de calorias em um intervalo curto de tempo, com perda de controle sobre o que e o quanto comer; restrição alimentar, no qual há uma redução da ingestão alimentar ou a exclusão de alimentos ou grupos de alimentos, com o objetivo de perder peso e métodos compensatórios inadequados, com a indução de vômitos, uso de diuréticos, laxativos, enemas e exercício físico em excessos, todos associados a sensação de culpa pelo consumo alimentar (Segal *et al.*, 2023).

As plataformas como Instagram, TikTok e Facebook são consideradas um ambiente propício para o desenvolvimento de alterações no comportamento alimentar e transtornos alimentares, haja vista que são espaços que privilegiam a exposição seletiva de imagens corporais com a idealização da magreza (thinspiration) e um corpo altamente condicionado e esteticamente definido (fitspiration) com a normalização de hábitos restritivos e a comparação constante da imagem corporal (Anderson, 2016; Silva; Japur; Penaforte, 2020).

Além disso, revisões bibliográficas abrangentes destacam que o conteúdo altamente visual veiculado nessas mídias está associado a comportamentos alimentares desordenados, incluindo restrição calórica severa, episódios de compulsão e métodos compensatórios inadequados (Sharma; Vidal, 2023). Esses

comportamentos são, por vezes, normalizados em comunidades virtuais conhecidas como “pro-ana” (pró-anorexia) e “pro-mia” (pró-bulimia), que compartilham estratégias de perda de peso extremas e reforçam a valorização da magreza (Roorda; Cassin, 2025).

Por outro lado, a prática social body positive que contesta padrões rígidos de beleza e promove a aceitação e valorização de todos os tipos de corpo, tende a ter efeitos benéficos no humor, na satisfação corporal e na valorização da diversidade física entre mulheres jovens, contribuindo para a aceitação do corpo, redução das comparações sociais prejudiciais, além de promover uma relação mais saudável com a autoimagem, promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos alimentares desordenados e valorização do corpo real (Halliwell, 2015; Cohen *et al.*, 2019). Aliado a um espaço digital mais acolhedor que foque no bem-estar e no respeito (Nawaz *et al.*, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ambiente digital, pode ocasionar um comportamento alimentar disfuncional, tornando-se um gatilho para o surgimento e a manutenção dos transtornos alimentares. Diante deste quadro, surge a necessidade de um acompanhamento interdisciplinar a fim de criar estratégias individuais para adesão a um comportamento alimentar acessível, saudável e real, além de cuidados para diminuir ou cercear os sintomas principalmente advindos dos transtornos alimentares.

Além destes cuidados, é necessário o olhar das políticas públicas de saúde para combater a disseminação errada sobre a dieta e padrões corporais, a fim de diminuir os impactos negativos a saúde mental e as comorbidades associadas.

REFERÊNCIAS

ASSIS, L. C. DE; GUEDINE, C. R. DE C.; CARVALHO, P. H. B. DE. 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, dez. 2020.

AMERICAN **Psychiatric Association DSM-5**®. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://membros.analysispsicologia.com.br/wp-content/uploads/2024/06/DSM-V.pdf>>.

ANDERSON, L. **Harmful Inspiration: The Consequences Of Viewing Thinspiration And Fitspiration Images**. **Master's Theses**, 1 maio 2016.

ATHANASOULA, D. *et al.* The Relationship Between Social Media Use and Disordered Eating in Young Adults Aged 18–30: **A Narrative Review**. **Nutrients**, v. 17, n. 20, p. 3288, 20 out. 2025.

AZIZI, M.; ABBASI, B.; HAJAR AGHAEI. Relationship between Internet addiction and body mass index and the predictive role of emotion dysregulation. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 8 jan. 2024.

- BARAKAT, S. *et al.* Risk Factors for Eating disorders: Findings from a Rapid Review. **Journal of Eating Disorders**, v. 11, n. 1, p. 1–31, 17 jan. 2023.
- BITTAR, C.; SOARES, A. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, n. 1, p. 291–308, 2020.
- BLASI, M. D. *et al.* Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 8, n. 1, p. 25–34, 1 mar. 2019.
- BORGES, R. *et al.* Efeitos das mídias sociais no comer transtornado e nos transtornos alimentares: revisão sistemática e metassíntese. **Psico-USF**, v. 30, 1 jan. 2025.
- BONFANTI, R. C. *et al.* The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. **Body Image**, v. 52, n. 101841, p. 101841, 24 dez. 2024.
- CÂNDIDO, A. P. C.; CARMO, C. C.; PEREIRA, P. M. DE L. Transtornos Alimentares: Uma Revisão Dos Aspectos Etiológicos E Das Principais Complicações Clínicas. **HU Revista**, v. 40, n. 3 e 4, 2014.
- CARVALHO, A. C. M.; FILHO, A. S. A.; DUTRA, F. G. C. **Competências em informação e digitais necessárias para atuação em ambientes digitais. Perspectivas em Ciência da Informação**, v. 30, Fluxo Contínuo, e-53087: 2025.
- COHEN, R. *et al.* #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.
- ELKIN, N. *et al.* The relationship between emotional eating disorders and problematic internet use in university students: the mediating role of mukbang behavior. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 70, n. 9, 2024.
- HALLIWELL, E. Future directions for positive body image research. **Body Image**, v. 14, n. 14, p. 177–189, jun. 2015.
- HILUY, J. *et al.* Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais: DSM-5 e CID-11. **Debates em Psiquiatria**, v. 9, n. 3, p. 6–13, 30 set. 2019.
- KIM, B.R.; MACKERT, M. Uso de redes sociais e compulsão: uma revisão integrativa. **Enfermeiros de Saúde Pública**. v.39, p.1134–1141, 2022.
- KIRÁLY, O. *et al.* The Mediating Effect of Gaming Motivation Between Psychiatric Symptoms and Problematic Online Gaming: An Online Survey. **Journal of Medical Internet Research**, v. 17, n. 4, p. e88, 7 abr. 2015.
- KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1103–1123, out. 2016.

- LIRA, A. G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164–171, 1 set. 2017.
- MAIA, B. B. *et al.* Experiências de uma Equipe Multiprofissional de Saúde de um Serviço Especializado em Transtornos Alimentares em Tempos de Pandemia de Covid-19: Estudo Etnográfico. **Revista Subjetividades**, v. 23, n. 3, p. 1–17, 15 set. 2023.
- MADAKAM, S.; TRIPATHI, S. Social Media/Networking: Applications, Technologies, Theories. **Journal of Information Systems and Technology Management**, v. 18, 30 jun. 2021.
- MAZZEO, S. *et al.* Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. **Psychology research and behavior management**, v. 17, n. 38978847, p. 2587–2601, 1 jul. 2024.
- MURARI, K. S.; DORNELES, P.P. Uma Revisão Acerca Do Padrão De Autoimagem Em Adolescentes. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 3, n. 1, 2018.
- NAWAZ, F. A. *et al.* Social media use among adolescents with eating disorders: a double-edged sword. **Frontiers in Psychiatry**, v. 15, n. 15, 1 fev. 2024.
- PETER, C.; BROSIUS, H.-B. Die Rolle der Medien bei Entstehung, Verlauf und Bewältigung von Essstörungen. Bundesgesundheitsblatt - **Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz**, v. 64, n. 1, p. 55–61, 4 dez. 2020.
- RADVÁNYI, I.; TIBOLD, A.; FEHÉR, G. Clinical intersections of digital behavior and lifestyle balance: the complex impact of problematic internet use on health. **Orvosi hetilap**, v. 166, n. 24, p. 922–929, Autumn 2025.
- ROORDA, B. A.; CASSIN, S. E. A Review of Food-Related Social Media and Its Relationship to Body Image and Disordered Eating. **Nutrients**, v. 17, n. 2, p. 342, 18 jan. 2025.
- SACHIN GUPTA, S. A Review on the Impacts of Social Media. **International Journal of Innovative Research in Engineering & Management (IJIREM)**, n. 8, p. 2350-0557, 2021.
- SANTOS, M. S.; GONÇALVES, V. O. Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. **Itinerarius Reflectionis**, v. 16, n. 3, p. 01-18, 18 abr. 2020.
- SANTOS, M. M. DOS *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 2, p. 126–133, abr. 2021.
- SEGAL, A *et al.* **Transtornos alimentares e obesidade**. Associação Brasileira de Sobrepeso e Obesidade (ABESO), 2023. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2023/11/ebook_transtornosalimentares.pdf>.

SHARMA, A.; VIDAL, C. A Scoping Literature Review of the Associations between Highly Visual Social Media Use and Eating Disorders and Disordered eating: a Changing Landscape. **Journal of Eating Disorders**, v. 11, n. 1, p. 1–11, 26 set. 2023.

SHROFF, H.; THOMPSON, J. K. The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. **Body Image**, v. 3, n. 1, p. 17–23, 2006.

SILVA, A. F. DE S.; JAPUR, C. C.; PENAFORTE, F. R. DE O. Repercussions of Social Networks on Their Users' Body Image: Integrative Review. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, 2020.

SILVA, S.; PIRES, P. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. Revista Terra & Cultura: **Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v.35,n.69, p.53-67, 2019.

SOUZA, M. P. G. *et al.* Comportamento Alimentar e Fatores Associados em Servidores: Contribuições Para a Saúde Coletiva. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 18, n. 63, 24 mar. 2020.

SUHAG, K.; RAUNIYAR, S. Social Media Effects regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. **Cureus**, v. 16, n. 4, 21 abr. 2024.

UNICK, J. L.; JAKICIC, J. M.; MARCUS, B. H. Contribution of Behavior Intervention Components to 24-Month Weight Loss. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 42, n. 4, p. 745–753, abr. 2010.

VILELA, L.A *et al.* Comorbidades psiquiátricas e transtornos alimentares. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 12, p. 449–459, 24 abr. 2023.

ZHANG, J. *et al.* The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating Behaviors: A Meta-Analysis. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2021.