

A INFLUÊNCIA DA PRESSÃO ESTÉTICA NA INCIDÊNCIA DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: UM ESTUDO SOBRE PADRÕES DE BELEZA E SAÚDE MENTAL

The Psychological Impact of Aesthetic Pressure on the Prevalence of Eating Disorders: A Study of Beauty Ideals and Mental Health

Nome do Autor: Isadora da Cunha Zerbinato

Formação acadêmica: Ensino Superior incompleto

Instituição de formação: Faculdade Galileu

Endereço Institucional: Av. Marginal 200, 680 - Vila Real, Botucatu - SP, 18606-294

E-mail: isadorazerbinato@gmail.com

Flavia Galhardo Kasburgo

Graduada em Psicologia, Pós-graduada em Terapia de Contingências de Reforçamento e Pós-graduada em Gestão de Pessoas

Universidade Estadual Paulista – Unesp Bauru, ITCR Campinas e Senac São Paulo

Endereço: Av. Eng. Luís Edmundo Carrijo Coube, 2085 - Nucleo Res. Pres. Geisel, Bauru - SP, 17033-360

E-mail: flavia_kasburgo@yahoo.com.br

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar a influência das redes sociais na construção de padrões estéticos irreais e suas consequências no desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente entre mulheres. Sabe-se que a era digital intensificou a exposição à chamada “ditadura da beleza”, onde a busca pelo corpo ideal está associada à aceitação social e à autoestima. A constante comparação com imagens idealizadas, muitas vezes editadas e irreais, colabora para a insatisfação corporal e comportamentos prejudiciais à saúde física e mental, chamando atenção para o crescimento dos transtornos alimentares, como por exemplo a dismorfia corporal, a anorexia e a bulimia. Nesse contexto, destacou-se a importância da psicoterapia cognitivo-comportamental como abordagem eficaz no tratamento dos transtornos alimentares, promovendo a reestruturação cognitiva, a aceitação da imagem corporal e a construção de uma autoestima mais saudável. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, no qual foram selecionados 11 artigos publicados entre os anos 2002 e 2025, e após a análise minuciosa de cada um deles, entendeu-se que diversos são os impactos da mídia e das redes sociais na ideia subjetiva de corpo ideal para cada pessoa, dentre os negativos tem-se as diversas formas de expressão dos transtornos alimentares que causam sofrimentos e disfunções em diferentes âmbitos da vida do sujeito, também foi possível notar que a maioria dos autores afirmou a necessidade de mais estudos da área. O estudo propõe uma reflexão crítica sobre os efeitos da pressão estética midiática e aponta caminhos terapêuticos para o enfrentamento dessa realidade, considerando ser um constante estudo social.

Palavras-chave: redes sociais, pressão estética, imagem corporal, terapia cognitivo comportamental.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of social media on the construction of unrealistic aesthetic standards and their consequences in the development of eating disorders, particularly among women. The digital age has intensified exposure to the so-called “beauty dictatorship,” where the pursuit of the ideal body is associated with social acceptance and self-esteem. Constant comparison with idealized images—often edited and unrealistic—contributes to body dissatisfaction and harmful behaviors that affect both physical and mental health. In this context, the importance of behavioral psychotherapy stands out as an effective approach to treating eating disorders, promoting cognitive restructuring, body image acceptance, and the development of healthier self-esteem. This study encourages critical reflection on the effects of media-driven aesthetic pressure and suggests therapeutic pathways for addressing this reality.

Keywords: social media, aesthetic pressure, body image, cognitive-behavior therapy.

1. INTRODUÇÃO

Lins, B. F. E., (2013) revela que a internet teve sua origem na década de 1960, quando foi desenvolvida nos Estados Unidos como parte de um projeto militar que buscava criar uma rede de comunicações capaz de funcionar mesmo diante de possíveis ataques, o que levou à criação da ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network), considerada o embrião da internet atual. Inicialmente restrita ao meio acadêmico e militar, essa rede foi gradualmente evoluindo até se tornar uma verdadeira “rede de redes”, ampliando suas possibilidades de uso e conectividade ao longo dos anos. No Brasil, seu acesso comercial ocorreu apenas em 1994, quando o público geral passou a utilizá-la, marcando o início de um processo de popularização que transformou a internet em um dos principais ambientes de interação, informação e comunicação da sociedade contemporânea.

Hoje em dia, grande parte do uso da internet é voltado para as redes sociais. Estas assumiram, nas últimas décadas, um papel central na construção de percepções sobre corpo, beleza e status social. Nesse ambiente digital, observa-se a circulação contínua de imagens altamente editadas, produzidas por meio de filtros e ferramentas de manipulação, que reforçam padrões estéticos praticamente inalcançáveis. Essa exposição recorrente gera distorções na autoimagem e intensifica processos de comparação social, desencadeando pressões emocionais que se relacionam ao aumento de ansiedade, depressão e insatisfação corporal entre usuários de diferentes faixas etárias (Oliveira *et al.*, 2025).

Além disso, a influência exercida por criadores de conteúdo tem contribuído para a naturalização de procedimentos estéticos, tanto cirúrgicos quanto minimamente invasivos, como soluções rápidas para a obtenção de rostos e corpos considerados ideais. A pressão estética, contudo, afeta de maneira desigual distintos grupos sociais, atingindo com maior intensidade as mulheres, o que reforça assimetrias de gênero e perpetua ciclos de insegurança. Estudos também apontam que essa pressão tende a diminuir com a idade, enquanto pessoas com maior renda, embora tenham mais acesso a intervenções, demonstram maior percepção de impacto psicológico, indicando que recursos financeiros não garantem maior satisfação corporal (Oliveira *et al.*, 2025).

Diante desse cenário, a estética contemporânea opera como um mecanismo de subjetivação, em que práticas de autocuidado frequentemente se confundem com processos de medicalização do corpo. A compreensão desse fenômeno demanda abordagens interdisciplinares que articulem psicologia, saúde coletiva e estudos de mídia, considerando ainda como gênero, classe social e geração se intersectam na formação da insatisfação corporal na sociedade atual (Oliveira *et al.*, 2025).

Conceição Silva (2021) realizou uma pesquisa que se defende que no cenário contemporâneo marcado pela globalização e pela troca incessante de informações, as redes sociais tornaram-se um dos principais meios de interação e reconstrução de significados na vida cotidiana. Embora facilitem o acesso a notícias, entretenimento e conhecimento, esses ambientes digitais também amplificam a valorização da aparência, do status e da idealização de uma “vida perfeita”. A exposição contínua a padrões estéticos pouco alcançáveis pode desencadear sentimentos de inadequação e sofrimento emocional, afetando diretamente a autoestima. Isso se deve ao fato de que a imagem corporal constitui parte essencial da identidade, ultrapassando a esfera da vaidade e influenciando a maneira como o sujeito se reconhece e se relaciona com os outros. A busca por validação por meio de curtidas e comentários, seguida da frustração quando tais expectativas não são atingidas, fragiliza a autoimagem e alimenta comparações constantes que prejudicam o bem-estar.

Conceição Silva (2021) também traz uma perspectiva relacionada a “falsa felicidade” projetada nas redes, construída por publicações que exibem apenas recortes idealizados da rotina, contribui para o fortalecimento de inseguranças e para a disseminação de um modelo de vida artificialmente perfeito. Comparar-se a esses conteúdos pode levar o

indivíduo a um caminho perigoso, marcado pela baixa autoestima e por relações fragilizadas consigo mesmo e com os outros. Com a crescente presença de celulares, tablets e computadores na rotina, torna-se evidente que as redes sociais não apenas remodelam comportamentos, mas também exercem profunda influência sobre a forma como as pessoas percebem seus corpos, sua identidade e seu valor pessoal.

Não é mistério que o povo brasileiro se utiliza muito das redes sociais. Características como um povo carismático, entusiasmado, “de bem com a vida” e bonito, classificam o brasileiro há anos. Sendo assim, essas pessoas amam as redes sociais e se apropriam das postagens, da exibição do eu, da maneira como querem ser vistas, aumentando ainda mais as distorções de realidade da própria sociedade a qual pertencem (Tavolaro, 2024).

Moraes, Santos, Oliveira-Cardoso (2024) apontam que diversas pesquisas nacionais e internacionais têm demonstrado uma relação significativa entre o uso intensivo das redes sociais e o surgimento ou agravamento de sintomas associados aos transtornos alimentares. O aumento do tempo de permanência em ambientes virtuais está ligado à intensificação da insatisfação corporal, ao monitoramento constante do próprio corpo e ao desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, como padrões restritivos, compulsivos ou purgativos. Esse cenário evidencia como a exposição frequente a conteúdos que reforçam ideais de magreza e perfeição corporal pode contribuir para o desencadeamento de quadros clínicos complexos e de difícil manejo.

Sob a perspectiva clínica, os transtornos alimentares são definidos por padrões persistentes de comportamentos alimentares prejudiciais, acompanhados de percepções distorcidas sobre o peso, a forma e a imagem corporal. Entre os principais diagnósticos encontram-se o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos com sensação de perda de controle; a Bulimia Nervosa, que envolve episódios de compulsão seguidos por métodos compensatórios inadequados, como vômitos autoinduzidos; e a Anorexia Nervosa, marcada pela recusa em manter um peso adequado, geralmente motivada pelo intenso medo de engordar e pela distorção da autoimagem. Esses quadros apresentam alta complexidade, grande impacto emocional e física e exigem acompanhamento especializado (Moraes; Santos; Oliveira-Cardoso, 2024).

Por possuírem etiologia multifatorial, os transtornos alimentares demandam estratégias terapêuticas amplas, que considerem fatores psicológicos, biológicos,

socioculturais e familiares. Recomenda-se, portanto, uma abordagem integrada envolvendo reabilitação nutricional, intervenções psicoterapêuticas, acompanhamento psiquiátrico e apoio familiar, dada a gravidade dos prejuízos psicossociais que essas condições provocam. Em um mundo marcado pela globalização e pelas rápidas transformações tecnológicas, cresce também a necessidade de inovação terapêutica, a fim de oferecer suporte adequado tanto aos indivíduos afetados quanto aos profissionais que atuam na clínica desses transtornos (Moraes; Santos; Oliveira-Cardoso, 2024).

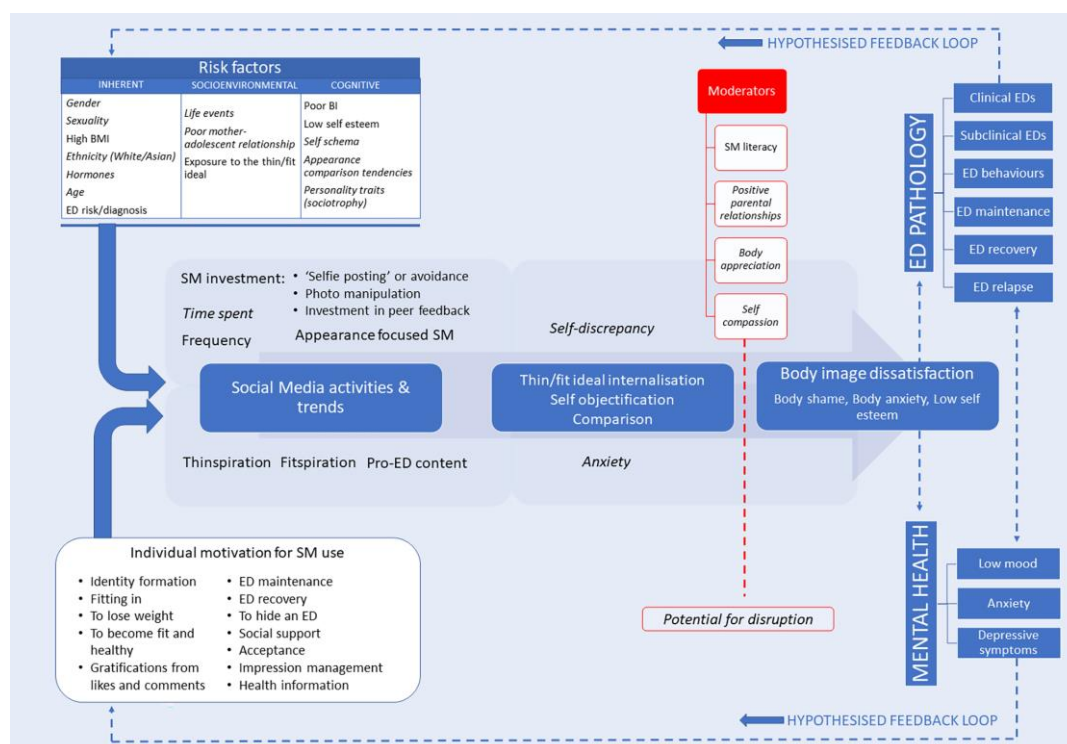
A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz no tratamento de transtornos alimentares. A TCC atua na modificação de padrões de pensamento e comportamento disfuncionais, utilizando um enfoque flexível e colaboração ativa com o paciente. Essa abordagem tem mostrado eficácia na redução de sintomas, como episódios de compulsão alimentar e comportamentos purgativos, além de promover melhora no humor e no funcionamento social dos pacientes. Embora a pressão estética seja um fator importante para o desenvolvimento desses transtornos, a TCC se destaca como uma ferramenta essencial na promoção da recuperação e bem-estar psicológico, auxiliando os indivíduos a lidarem com as influências externas e a desenvolver uma relação mais saudável com a alimentação e a imagem corporal (Nunes; Santos; Souza, 2017).

Os achados de Muhlheim (2025) explicam que o protocolo da TCC consistiu em 20 sessões ao longo de cinco meses, enquanto a psicoterapia psicanalítica ocorreu semanalmente durante dois anos. Após o tratamento com TCC, 42% das pacientes interromperam os episódios de compulsão alimentar e purgação. Em contrapartida, apenas 6% das pacientes submetidas à psicoterapia psicanalítica alcançaram esse resultado ao final do período de dois anos. Além disso, após dois anos, 44% das pacientes tratadas com TCC estavam livres dos sintomas, contra 15% do grupo submetido à psicoterapia psicanalítica.

Em uma revisão sistemática publicada na revista PLOS Global Public Health, que analisou 50 estudos realizados em 17 países, foi apresentada uma associação significativa entre o uso de plataformas digitais, como Instagram e TikTok, e o aumento do risco de distúrbios alimentares em jovens que apresentam insatisfação com a própria imagem corporal (Dane; Bhatia, 2023). Os resultados apontam que, embora esses transtornos sejam mais frequentes entre mulheres, há um aumento crescente de casos também entre os homens. A revisão enfatiza que as redes sociais não são causas diretas dos transtornos alimentares, mas atuam como fatores que intensificam o desconforto corporal e promovem

padrões alimentares prejudiciais.

Figura 2. Relação entre o uso de mídias sociais, imagem corporal e transtornos alimentares



Fonte: DANE; BHATIA, 2023.

Quanto ao impacto da pressão estética nos homens, há sobretudo a valorização de padrões corporais voltados à muscularidade e à definição física. Nesse cenário, destaca-se o Transtorno Dismórfico Muscular (TDM), caracterizado pelo desejo patológico de aumentar a massa muscular e pela percepção persistente de não ser suficientemente forte, o que compromete a autoestima e o funcionamento social. (Silva *et al.*, 2025). A pesquisa dos autores indica que o TDM está associado a sintomas depressivos, influenciados por fatores como ansiedade de interação social e emotividade restrita. Além disso, o uso intensivo de redes sociais, especialmente plataformas voltadas à edição de imagens, contribui para a insatisfação corporal masculina, uma vez que a exposição a fotos manipuladas e a padrões irreais de beleza reforça comparações e inseguranças. A promoção de corpos idealizados por celebridades e influenciadores intensifica esses impactos, favorecendo o desenvolvimento de transtornos relacionados à imagem e ao bem-estar psicológico entre homens.

Bonfanti *et al* (2025) fez estudos indicando que a internalização de padrões estéticos irreais reduz a autoestima, eleva a preocupação com peso e forma, e pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Em contrapartida, a exposição a conteúdos

mais realistas ou diversificados tende a favorecer uma percepção corporal mais positiva, sugerindo que o tipo de imagem consumida influencia diretamente o bem-estar psicológico dos indivíduos.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar o uso das redes sociais na construção da pressão estética e no desenvolvimento de transtornos alimentares e dismórfico corporal, com foco na busca pelo corpo ideal, nas consequências psicológicas associadas e na investigação dos principais métodos de tratamento utilizados atualmente.

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, a qual utiliza e analisa documentos científicos, como livros, teses e artigos científicos, ou seja, faz uso das contribuições de diversos autores que discorreram sobre o tema (Cavalcante; Oliveira, 2020). De acordo com Garcia (2016), a revisão bibliográfica é um levantamento do estado de arte de determinado conteúdo.

Este trabalho foi composto por 11 estudos, de 48 estudos encontrados, publicados entre os anos de 2002 e 2025, que abordam, sob diferentes perspectivas, a relação entre os padrões estéticos, os transtornos alimentares e os impactos psicossociais gerados pela pressão estética, especialmente em contextos mediados pela mídia digital. Os critérios de escolha envolveram a relevância do tema frente à problemática proposta, a diversidade metodológica (incluindo artigos originais, revisões de literatura e pesquisas exploratórias) e o ano das publicações, priorizando estudos recentes, sem desconsiderar contribuições mais antigas que ainda são pertinentes e contribuem para o tema.

A pesquisa de tais estudos foi realizada nos seguintes sites de busca: Scielo e Google Acadêmico e foram utilizadas as palavras-chave: transtornos alimentares e a pressão estética, terapia cognitivo comportamental, métodos de tratamento para transtorno alimentar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1. Tabela de informações dos artigos selecionados para leitura completa.

Título	Autor (a/es) e Ano de publicação	Natureza	Motivo para seleção
--------	----------------------------------	----------	---------------------

A ditadura da beleza e os transtornos alimentares: uma análise crítica	Caroline da Silva Santos; Maria Pessanha Dias; Ana Letícia Leitão. 2023.	Artigo original	Traz uma crítica à influência estética na saúde mental.
A eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no combate aos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia nervosa	Jheniffer Amanda Bronzatto; Maria Dalva Lourenceti. 2024.	Artigo original	Apresenta evidências clínicas sobre tratamentos eficazes.
A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal	Lauana Edily Alves Nunes; Heloísa Cavalcante Lacerda; Hilana Maria Braga Fernandes Abreu; Lúcia Maria Temoteo 2024	Artigo original	Analisa a construção histórica da estética midiática
Dismorfia muscular	Sheila Seleri Marques Assunção. 2002.	Artigo original	Explora distorções corporais em contextos contemporâneos.
Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras	Ariana Galhardi Lira Augusto, Aline Sinhorini Lodi, Aline de Piano Ganen; Marle dos Santos Alvarenga 2017	Artigo original	Relaciona padrões estéticos à prejuízos psíquicos.
O espetáculo das redes sociais: análise das informações sobre nutrição e saúde veiculadas pelo Instagram	Luiza Andrade Rezende Oliveira; Maria Silva Orsi; Rita de Cássia Ribeiro. 2019.	Artigo original	Traz uma visão detalhada sobre um dos temas centrais do estudo realizado - redes sociais e nutrição
O Impacto das Redes Sociais no Transtorno Dismórfico Corporal: Uma Revisão Sistemática	George Vinicius Lima da Silva; Carla Victória Sousa Fortes; Maria Cecília Pimentel Leite Rocha; Rafaela Rocha de Souza; Maria Clara dos Santos Moura; Sâmia Alves Lacerda Silva; Eduarda Luz Moura; Larissa Mendes Rodrigues Ferreira. 2025.	Artigo original	Traz a respeito do impacto causado pelas redes sociais na visão de corpo.
Relações entre corpo, mídia e saúde mental: significações de corpos midiaticizados no Instagram	Gabriella Campos Jannini de Lima; Luciana Maria da Silva. 2021.	Artigo original	Traz uma visão detalhada sobre o foco do estudo - a interferência midiática na saúde mental.
Ressignificando a relação com o corpo feminino: padrões de beleza, mídia e saúde mental	Andressa Yara Meneses da Silva; Cássia Nathalia Alves Dias; Yasmin Rosas Leitão. 2023.	Artigo original	Traz uma visão sobre padrões de beleza e a incidência disso nas mídias e na saúde mental.
Transtornos alimentares modernos: uma comparação entre ortorexia e vigorexia	Maitê Regina Bressan; Constanza Pujals. 2015.	Artigo original	Compara tendências atuais em transtornos alimentares.
Transtorno dismórfico corporal: implicações com a vivência da sexualidade saudável	Sonia Maria Koehler. 2020.	Artigo original	Relaciona imagem corporal à saúde sexual.

Santos, Dias e Leitão (2023) discutem a chamada “ditadura da beleza” e examinam como esse ideal estético socialmente construído se relaciona com o surgimento de transtornos alimentares. O estudo consiste em uma análise crítica de publicações sobre o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), articulando-o à imagem corporal e aos impactos na qualidade de vida. Os autores buscam ampliar a compreensão do TDC sob perspectivas sociais e psicológicas, destacando que, em muitos casos, o transtorno pode apresentar-se encoberto por quadros de transtornos alimentares.

Os pesquisadores (Santos; Dias; Leitão, 2023) apontam que, em uma sociedade marcada pela valorização das aparências, especialmente as mulheres são submetidas a diversos procedimentos estéticos na busca por um “corpo ideal”, incluindo práticas em academias, cirurgias plásticas, intervenções dermatológicas, uso de cosméticos, implantes, tatuagens e piercings. Ressaltam ainda que a sexualidade humana envolve emoções, afetos, sensações e pensamentos, e que esses elementos influenciam a autoimagem e, conseqüentemente, o exercício da sexualidade. Como exemplo, mencionam mulheres que apresentam dificuldades em alcançar o orgasmo devido à insatisfação com o próprio corpo. Além disso, os autores identificam uma escassez de estudos sobre TDC publicados em língua portuguesa, embora evidenciem que a Terapia Cognitivo-Comportamental se mostra eficaz tanto no tratamento da ansiedade quanto na identificação de distorções cognitivas associadas ao transtorno.

No ano de 2024, Bronzatto e Lourenceti realizaram uma pesquisa bibliográfica que revisou a eficácia dos tratamentos da TCC nos últimos cinco anos em relação aos transtornos alimentares, mais especificamente na Anorexia e na Bulimia. A pesquisa revela então que há uma maioria de casos registrados de Transtornos Alimentares em adolescentes do sexo feminino, gerando impactos biológicos e psicológicos significativos. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como a abordagem mais utilizada e cientificamente respaldada, por atuar na modificação de crenças distorcidas, na redução da ansiedade e no manejo de comportamentos alimentares disfuncionais. Sendo assim, essa pesquisa afirma que a TCC se apresenta como uma ferramenta essencial para o tratamento e para a compreensão mais profunda da dinâmica desses transtornos.

De acordo com Nunes, Lacerda, Abreu e Temoteo (2024), as mídias sociais têm desempenhado um papel central na criação e disseminação de padrões de beleza que levam os indivíduos a reavaliar a própria imagem corporal, muitas vezes gerando

insatisfações que antes eram inexistentes. Essa conclusão se deu pela revisão literária na abordagem qualitativa, que discute que a exposição contínua a esses padrões contribui para a distorção da imagem corporal, ocasionando prejuízos físicos e, sobretudo, psicológicos.

Nesse contexto, as redes sociais tornam-se um fator relevante para o surgimento e agravamento dos transtornos alimentares. As autoras destacam ainda que há uma relação direta entre o uso das redes sociais e o aumento da distorção da imagem corporal, o que, somado à pressão social pelo ideal de beleza, favorece o aparecimento de distúrbios alimentares. A insatisfação com a própria aparência pode desencadear quadros de ansiedade, depressão e comportamentos alimentares inadequados, criando um ciclo de frustrações que compromete o bem-estar emocional (Nunes; Lacerda; Abreu; Temoteo, 2024). O que se tira como conclusão e intervenção do estudo é que diante da crescente influência das redes sociais sobre o comportamento da população, torna-se urgente ampliar estratégias de prevenção e combate às doenças psíquicas relacionadas à autoimagem, garantindo maior proteção emocional e promoção de saúde mental.

Como observado acima, há um padrão de comportamentos alimentares de risco maior associado ao mundo feminino. Foi então que a obra de Assunção (2002) apresenta uma análise pioneira sobre a dismorfia muscular, permitindo contextualizar as discussões atuais com base em contribuições anteriores. Assunção (2002) acrescenta que a dismorfia muscular, caracterizada pela insatisfação com o próprio corpo mesmo diante de altos níveis de musculatura, tem se tornado um transtorno recorrente entre indivíduos do sexo masculino.

A crítica para essa pesquisa está presente no fato de ser um estudo antigo, dessa forma, os pesquisadores atuais devem também voltar-se ao masculino, público que reflete também a pressão estética relacionada ao mundo digital, mas, com diferentes comparações. Aqui, está evidenciado que a dismorfia muscular caracteriza-se por uma preocupação obsessiva e irracional com a ideia de que o próprio corpo é muito pequeno, fraco ou insuficientemente musculoso, mesmo que, na realidade, o indivíduo seja normal ou até bastante musculoso (Assunção, 2002).

A respeito do uso das redes sociais, influências da mídia e insatisfação com a imagem corporal das adolescentes brasileiras, Lira, Ganen, Lodi e Alvarenga (2017), realizaram uma pesquisa nas escolas em que as meninas deveriam escolher imagens as quais desejavam para si mesmas. Como resultado, foi observado que houve uma grande

maioria escolhendo imagens de corpos menores. Os autores afirmam que a imagem corporal pode ser entendida como a representação mental que formamos do nosso corpo, bem como as emoções, julgamentos e comportamentos relacionados a ele. A insatisfação com o corpo é considerada um problema atitudinal dessa imagem, caracterizado por uma avaliação subjetiva desfavorável, geralmente identificada pela diferença entre o corpo percebido e aquele idealizado. Acredita-se que adotar internamente o conceito de corpo “perfeito”, isto é, atribuir-lhe valor a ponto de influenciar atitudes e hábitos individuais é visto como um fator central no surgimento dessa insatisfação. Assim, a imagem corporal sofre impacto de múltiplos elementos, entre os quais se destacam três: a família, o círculo social e os meios de comunicação. A mídia, ou seja, os veículos de comunicação em geral, é apontada como a influência mais constante e abrangente. Para além, Lira *et al* (2017), sugere novos estudos para maior compreensão do quanto as mídias afetam o comportamento alimentar.

O estudo de Oliveira, Orsi e Ribeiro (2019), trata em sua análise a veracidade das postagens de alimentação saudável da rede social Instagram, revela que embora haja grande quantidade de postagens sobre alimentação, poucas possuem embasamento científico ou são feitas por profissionais. Constata-se também que usuários que não são profissionais da área da saúde, ou que não possuem formação em nutrição, frequentemente divulgam informações, incluindo modismos alimentares e incentivo ao consumo de produtos, muitas vezes associados a estratégias publicitárias. Conclui-se que é necessário investigar com maior profundidade a influência de formadores de opinião no Instagram e o impacto de suas publicações sobre alimentação saudável. Profissionais nutricionistas devem permanecer atentos ao tipo de conteúdo divulgado e utilizar as mídias sociais para reforçar seu papel técnico, oferecendo informações confiáveis e baseadas em evidências científicas, para que não corrobore com as más informações a respeito do comportamento alimentar.

Uma revisão sistemática de Silva, Fortes, Rocha *et al.* (2025), teve como objetivo analisar a literatura científica acerca do impacto das redes sociais no transtorno dismórfico corporal em qualquer idioma. A grande riqueza dessa pesquisa, evidencia a abrangência global do problema. Os achados apontam relação entre tempo de uso de telas e sintomas de dismorfia muscular, aumento dos distúrbios durante o período de confinamento da COVID-19 e preocupações específicas, como insatisfação corporal e problemas de pele. Instagram e Snapchat foram as redes sociais mais mencionadas, e também foram observadas correlações com transtornos alimentares, ansiedade e fobia social. As redes

sociais exercem impacto significativo sobre o transtorno dismórfico corporal, com maior prevalência associada ao uso intenso dessas plataformas. O estudo ressalta ainda a influência de padrões de beleza difíceis de alcançar, especialmente intensificados durante a pandemia de COVID-19.

A pesquisa quantitativa de Lima *et al* (2021) descreve a diferença entre dois perfis de redes sociais, um sobre postagens fitness e o outro referente a plus size. Os dados revelaram diferenças e pontos em comum entre os perfis analisados, especialmente no que se refere ao modo como tratam o corpo, a saúde e a relação com a mídia. Identificou-se que as postagens exercem influência direta no cotidiano dos usuários, podendo favorecer práticas saudáveis ou, ao contrário, contribuir para comportamentos prejudiciais. As análises permitiram compreender essas convergências e divergências e refletir sobre como a exposição constante a conteúdos corporais impacta a percepção de saúde e bem-estar.

Lima *et al* (2021) concluem que a exposição contínua a imagens que exaltam corpos excessivamente magros reforça padrões estéticos restritivos, os quais acabam por limitar e afetar negativamente especialmente o público feminino. Esse cenário contribui para o agravamento da baixa autoestima e da percepção corporal distorcida, elementos que aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Diante disso, torna-se indispensável a implementação de ações educativas em saúde que reconheçam a influência da mídia na construção da imagem corporal e seu papel tanto no desencadeamento quanto na manutenção desses transtornos.

O ideal de beleza é construído social e culturalmente, sendo fortemente moldado pela influência da mídia, que difunde um modelo corporal tido como “ideal” e define atributos que passam a determinar quem é percebido como belo ou não (Silva, Dias e Leitão, 2023).

Trata-se, porém, de um padrão variável, acompanhando as mudanças históricas e sociais; atualmente, o corpo valorizado é o da chamada mulher fitness. Esse dado se deu pela pesquisa bibliográfica de Silva, Dias e Leitão (2023), que diz também a respeito das consequências de uma ênfase exagerada na aparência, levando muitas mulheres a sentirem grande insatisfação com o próprio corpo, causando desconforto com a autoimagem e com sua identidade, o que as leva a recorrer a cirurgias plásticas invasivas e a dietas arriscadas na tentativa de alcançar esse ideal. Como resultado, observa-se um aumento significativo de transtornos alimentares, gerontofobia (aversão ao envelhecimento), quadros depressivos, ansiedade e problemas relacionados à autoestima.

Diante disso, este estudo de Silva, Dias e Leitão (2023), tem como propósito compreender como a mídia contribui para a formação desses padrões estéticos, investigar

as mudanças históricas na posição da mulher na sociedade, relacionar essas transformações ao surgimento de novos modelos de beleza, examinar o papel dos meios de comunicação na imposição de valores corporais e evidenciar seus impactos na saúde mental e física das mulheres. Os resultados indicaram, ainda, que a Terapia Cognitivo-Comportamental se mostra eficaz no tratamento de transtornos alimentares e da gerontofobia.

O artigo de Bressan e Pujals (2015), compara as tendências modernas aos transtornos alimentares, afirmando que nos dias atuais é notório que no meio acadêmico ainda existem relativamente poucos estudos referentes aos transtornos alimentares na sociedade contemporânea, em contrapartida, a insatisfação com o próprio corpo e a imagem que ele passa na atualidade vem aumentando. Os transtornos modernos analisados (ortorexia e vigorexia), compartilham como elemento central a presença de uma obsessão extrema.

Na ortorexia, essa fixação recai sobre a ingestão de alimentos considerados totalmente naturais e saudáveis, enquanto na vigorexia o foco obsessivo é a prática intensa de exercícios físicos, especialmente musculação, visando um corpo altamente definido. Em ambas as condições, o comportamento é levado a níveis extremos, acompanhando frequentemente comorbidades como ansiedade e depressão, muitas vezes decorrentes do isolamento social provocado pelos hábitos rígidos. Quanto aos grupos mais vulneráveis, destacam-se estudantes e profissionais da saúde no caso da ortorexia, e atletas, sobretudo ginastas e fisiculturistas, no caso da vigorexia (Bressan; Pujals, 2015).

De modo geral, Bressan e Pujals (2015), evidenciam o impacto negativo da pressão midiática na formação dos indivíduos, que passam a priorizar a estética sob o argumento de busca por saúde. Esse ideal acaba conduzindo muitas pessoas a práticas exageradas e obsessivas, sem considerar os danos físicos e emocionais envolvidos. Um reflexo de uma sociedade que exalta a aparência e frequentemente negligencia aspectos mais profundos do bem-estar.

Segundo Koehler (2020), o artigo fundamentado em revisão bibliográfica teve como objetivo analisar pesquisas relacionadas ao Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), articulando-o à construção da imagem corporal e aos impactos na qualidade de vida. A autora destaca a importância de compreender o transtorno a partir de uma perspectiva social e psicológica, especialmente no que se refere à vivência saudável da sexualidade, uma vez que dificuldades nessa área podem resultar em baixa autoestima, ansiedade e isolamento social.

Koehler (2020) observa que há pouca produção científica em língua portuguesa sobre o TDC, embora a Terapia Cognitivo-Comportamental se mostre eficaz para reduzir sintomas ansiosos e auxiliar na identificação de distorções cognitivas associadas ao transtorno. A autora reforça ainda a necessidade de ampliar pesquisas nos campos psicológico e social, de modo a produzir evidências clínicas que favoreçam o diagnóstico do TDC e esclareçam sua relação com disfunções sexuais.

4. CONCLUSÃO

A maioria dos estudos apresenta limitações relacionadas ao tamanho reduzido das amostras e à predominância de pesquisas focadas em populações femininas jovens, o que pode restringir a generalização dos resultados. Além disso, a rápida evolução das redes sociais exige atualizações constantes nos estudos para acompanhar as novas dinâmicas e influências midiáticas.

Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras ampliem a diversidade amostral, incluindo diferentes faixas etárias, gêneros e contextos culturais, e investiguem o impacto das novas plataformas digitais emergentes. Também é importante explorar intervenções terapêuticas integradas que considerem fatores sociais e culturais no tratamento dos transtornos alimentares. Trata-se de um estudo social constante: a psicologia tem o dever de trazer à reflexão padrões que são barreiras para uma vida com maior liberdade e autonomia e de analisar de forma crítica cada contexto biopsicosocial dos sujeitos.

Os tratamentos para os transtornos discutidos precisam de maior inclusão, uma vez que o acesso à mídia e a pressão estética que advém dela alcança um público muito maior que o público que é assistido. O interesse pelo estudo da área necessita de investimentos a nível mundial para relacionar e comparar à medida que um padrão avança e invade uma cultura.

Os estudos indicam que a exposição constante a imagens idealizadas e manipuladas nas redes sociais intensifica a insatisfação corporal, reforçando padrões estéticos inalcançáveis. Essa pressão estética digital contribui para o aumento de transtornos alimentares como anorexia, bulimia, ortorexia e vigorexia. Esses resultados são consistentes com a literatura científica atual, que aponta a mídia digital como um fator significativo na internalização de padrões estéticos rígidos.

A intencionalidade deste presente trabalho é justamente revisar como a ciência pesquisa e observa essa questão social em massa, a busca constante pelo padrão irreal

das mídias e o reflexo dele na realidade humana. A autenticidade tem sido deixada de lado, pois mais vale um corpo encaixado no que gera engajamento, desejo e supri as carências, ainda que doente e ou superficialmente, do que um corpo voltado ao presente, a luta da vida como se é, na constante aceitação, construção de autoestima, saúde e bem-estar.

O universo fitness, a romantização da magreza, o mundo digitalmente influenciado por corpos fora da realidade humana, são sustentados e nutridos por um histórico recheado de dados que mostram a cruel realidade de transtornos. Estes são vistos e tratados com normalidade, muitas vezes sem tanta visibilidade quanto um corpo montado.

O choque aparece quando torna-se um risco à vida, e os profissionais de saúde, incluindo psicólogos, não têm controle sobre o que antecede aquele repertório com o uso das redes e a forma de se enxergar no mundo. Basta então continuar a luta, diante dos fatores que podem até mesmo levar ao luto, possuindo um olhar crítico profissionalmente suficiente para enfrentar o sistema que se sustenta. Dessa forma e em constante estudo, deve-se buscar a prevenção ao que pode colaborar para um comportamento transtornado em relação a imagem e à alimentação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus que me abençoa para a realização dos meus sonhos, ao meu pai que sustenta com trabalho e suor os meus passos confortáveis, à minha mãe que sonhou o meu sonho e o nutriu com orgulho, à minha irmã que foi suporte emocional durante todo o trajeto e ao meu noivo a quem eu confio para embarcar comigo nos próximos passos. De forma especial, dedico-o à minha avó, que hoje imagino o quanto sofreu com seu corpo e a pressão estética sem nem se dar conta disso.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, S. S. M. Dismorfia muscular. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 24, n. 3, p. 80–84, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/rk9JwfSJPnQL7GRqM7CtfXc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 2 mai. 2025.

BHATIA, K.; DANE, A. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS Global Public Health, v. 3, n. 3, 2023. Disponível em: <https://journals.plos.org/globalpublichealth/article?id=10.1371/journal.pgph.0001091>. Acesso em 28 ago. 2025.

BONFANTI, R. C.; MELCHIORI, F.; TETI, A.; ALBANO, G.; RAFFARD, S.; RODGERS, R.; LO COCO, G. Associação entre comparação social nas redes sociais, preocupações com a imagem corporal e sintomas de transtornos alimentares: uma revisão sistemática e meta-análise. 2025.

BRESSAN, M. R.; PUJALS, C. Transtornos alimentares modernos: uma comparação entre ortorexia e vigorexia. *Uningá Review*, v. 1, n. 1, p. 25-30, 2015. Disponível em: <https://revista.uninga.br/index.php/ininga-review/article/view/2951>. Acesso em 27 abr. 2025.

BRONZATTO, J. A.; LOURENCETI, M. D. A eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no combate aos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia nervosa. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 7, n. 14, p. 1-13, 2024. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/993>. Acesso em 27 abr. 2025.

CAVALCANTE, L. T. C.; OLIVEIRA, A. A. S. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicologia em Revista*, v. 26, n. 1, p. 83-102, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682020000100006. Acesso em 6 out. 2025.

GARCIA, E. Pesquisa bibliográfica *versus* revisão bibliográfica - uma discussão necessária. *Revista Línguas & Letras*, v. 17, n. 35, p. 291-294, 2016. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/linguaseletras/article/view/13193/10642>. Acesso em 6 out. 2025.

KOEHLER, S. M. F. Transtorno dismórfico corporal: implicações com a vivência da sexualidade saudável. *Revista Científica UBM*, v. 22, n. 43, p. 78–101, 2020. Disponível em: <https://revista.ubm.br/index.php/revistacientifica/article/view/890>. Acesso em 29 abr. 2025.

LIMA, G. C. J.; SILVA, L. M. Relações entre corpo, mídia e saúde mental: significações de corpos midiaticizados no Instagram, *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, v. 2, n. 1, p. 786-797, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497971651010/html/>. Acesso em 13 abr. 2025.

LINS, B. F. E. A internet no Brasil: histórico e perspectivas. *Cadernos ASLEGIS*, da Consultoria Legislativa da Câmara dos Deputados. 2013.

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, jul. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16 de out. 2025.

MORAES, R. B. de; SANTOS, M. A. dos; OLIVEIRA-CARDOSO, E. A. Transtornos alimentares e o impacto das redes sociais: uma revisão. 2024.

MUHLHEIM, L. Terapia comportamental cognitiva para transtornos alimentares. *Reoveme*. Disponível em: <https://pt.reoveme.com/terapia-comportamental-cognitiva-para-transtornos-alimentares/>. Acesso em 28 ago. 2025.

NUNES, Lívia Garcia; SANTOS, Mariana Cristina Silva; SOUZA, Anelise Andrade. Fatores de risco associados ao desenvolvimento de bulimia e anorexia nervosa em estudantes universitários: uma revisão integrativa. *Hu Revista*, v. 43, n. 1, 2017. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/09/859311/2629-16563-1-pb.pdf> Acesso em 14 de nov. de 2025.

NUNES, Lauana Edily Alves; LACERDA, Heloísa Cavalcante; ABREU, Hilana Maria Braga Fernandes; TEMOTEO, Lúcia Maria. A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. *Revista Interdisciplinar em Saúde*, v. 11, n. Único, p. 2-18, 2024. Disponível em: https://www.interdisciplinaresmaude.com.br/Volume_32/Trabalho_01_2024_R.pdf Acesso em: 15 de nov. de 2025.

OLIVEIRA, B. A. F. et al. A influência das redes sociais na construção de ideais corporais e na percepção da imagem pessoal. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, v. 6, n. 3, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.51161/integrar/remss/4647>. Acesso em: 21 nov. 2025.

OLIVEIRA, L. A. R.; ORSI, M. S.; RIBEIRO, R. C. O espetáculo das redes sociais: análise das informações sobre nutrição e saúde veiculadas pelo Instagram. *Revista Científica Intelletto*, v. 4, n. 1, p. 72-89, 2019. Disponível em: <https://revista.grupofaveni.com.br/index.php/revista-intelletto/article/view/130/133>. Acesso em 13 abr. 2025.

SANTOS, C. S.; DIAS, M. P.; LEITÃO, A. L. A ditadura da beleza e os transtornos alimentares: uma análise crítica. *Revista Científica da UBM*, v. 16, n. 10, p. 78-102, 2023. Disponível em: <https://revista.ubm.br/index.php/revistacientifica/article/view/890/135>. Acesso em 2 mai. 2025.

SILVA, A. F. S. Imposições culturais e sociais podem intensificar distúrbios alimentares. *Jornal da USP*, 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/imposicoes-culturais-e-sociais-podem-intensificar-disturbios-alimentares/>. Acesso em 28 ago. 2025.

SILVA, A. Y. M.; DIAS, C. N. A.; LEITÃO, Y. R. Resignificando a relação com o corpo feminino: padrões de beleza, mídia e saúde mental. *Revista Cathedral*, v. 5, n. 3, p. 216-229, 2023. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/686/205>. Acesso em 12 abr. 2025.

SILVA, G. V. L.; FORTES, C. V. S.; ROCHA, M. C. P. L.; SOUZA, R. R.; MOURA, M. C. S.; SILVA, S. A. L.; MOURA, E. L.; FERREIRA, L. M. R. O Impacto das Redes Sociais no Transtorno Dismórfico Corporal: Uma Revisão Distemática. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, n. 2, p. 3-11, 2025. Disponível em: <https://bjihis.emnuvens.com.br/bjihis/article/view/5101/5051>. Acesso em 14 abr. 2025.

SILVA, M. C. A relação entre redes sociais e autoestima. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 4, 2021.

TAVOLARO, S. B. F. Intercorrências do tempo no Brasil moderno: História econômica do Brasil (1945) e Sobrados e mucambos (1936). *Tempo Social, revista de sociologia da USP*, v. 36, n. 1, p. 189-215, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ts/a/QxyNbJfFSJ5xKLLR9hHjk3z/?lang=pt>. Acesso em 11 abr. 2025.