Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Influência das mídias sociais na autopercepção corporal e nos transtornos alimentares em mulheres jovens

Influence of social media on body self-perception and eating disorders in young women

Influencia de las redes sociales en la autopercepción corporal y en los trastornos alimentarios en mujeres jóvenes

Isabella Torres Barbosa[1], Lydhia Rubhia de Lima Torres[2], Djeane da Silva Santana Marques[1].

RESUMO

Objetivo: Analisar a influência das mídias sociais na autopercepção corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres jovens. **Revisão bibliográfica:** O corpo feminino historicamente tem sido submetido a regras, expectativas e avaliações impostas pela sociedade, sofrendo influências de valores culturais, religiosos e políticos. Dessa forma, ele deixa de ser entendido apenas como uma estrutura biológica e passa a adquirir significados simbólicos, tornando-se um marcador de pertencimento, aceitação social e até de valor individual. O uso intenso de mídias sociais, especialmente plataformas com forte apelo visual, como o Instagram intensifica a comparação social, a busca por validação externa e a internalização de padrões estéticos irreais. Esses elementos aumentam a insatisfação corporal, reduzem a autoestima e elevam a vulnerabilidade a comportamentos alimentares disfuncionais. Observou-se também que o corpo feminino, historicamente submetido a normas de controle social, torna-se ainda mais sensível às pressões simbólicas mediadas pelo ambiente digital. **Considerações finais:** Pode-se considerar que a exposição prolongada e não crítica a conteúdos idealizados contribui significativamente para riscos psicossociais relacionados à imagem corporal e à alimentação.

Palavras-chave: Mídias sociais, Autopercepção, Transtornos alimentares, Mulher.

ABSTRACT

Objective: Analyze the influence of social media on body self-perception and the development of eating disorders in young women. **Literature review:** Historically, the female body has been subjected to rules, expectations, and judgments imposed by society, shaped by cultural, religious, and political values. Thus, it ceases to be understood solely as a biological structure and begins to acquire symbolic meanings, becoming a marker of belonging, social acceptance, and even personal worth. Intense social media use, especially on visually driven platforms such as Instagram, amplifies social comparison, the pursuit of external validation, and the internalization of unrealistic beauty standards. These elements heighten body dissatisfaction, lower self-esteem, and increase vulnerability to dysfunctional eating behaviors. It was also observed that the female body, historically controlled by social norms, becomes even more susceptible to symbolic pressures mediated through the digital environment. **Final considerations:** Prolonged and uncritical exposure to idealized content can significantly contribute to psychosocial risks related to body image and eating behaviors.

Keywords: Social media, Self-perception, Eating disorders, Women.

[1] Faculdade da Amazônia (UNAMA), Rio Branco – AC.
[2] Universidade Federal do Acre (UFAC), Rio Branco – AC.

SUBMETIDO EM: 12/2025 | **ACEITO EM: 1/2026** | **PUBLICADO EM: 2/2026**

RESUMEN

Objetivo: Analizar la influencia de las redes sociales en la autopercepción corporal y en el desarrollo de trastornos alimentarios en mujeres jóvenes. **Revisión bibliográfica:** El cuerpo femenino ha estado históricamente sometido a normas, expectativas y evaluaciones impuestas por la sociedad, influenciadas por valores culturales, religiosos y políticos. De este modo, deja de entenderse únicamente como una estructura biológica y pasa a adquirir significados simbólicos, convirtiéndose en un marcador de pertenencia, aceptación social e incluso valor personal. El uso intensivo de las redes sociales, especialmente en plataformas de fuerte contenido visual como Instagram, intensifica la comparación social, la búsqueda de validación externa y la internalización de estándares estéticos irreales. Estos elementos aumentan la insatisfacción corporal, reducen la autoestima y elevan la vulnerabilidad a conductas alimentarias disfuncionales. También se observó que el cuerpo femenino, históricamente regulado por normas de control social, se vuelve aún más sensible a las presiones simbólicas mediadas por el entorno digital. **Consideraciones finales:** Puede considerarse que la exposición prolongada y acrítica a contenidos idealizados contribuye significativamente a los riesgos psicosociales relacionados con la imagen corporal y la alimentación.

Palabras clave: Redes sociales, Autopercepción, Trastornos alimentarios, Mujer.

INTRODUÇÃO

Historicamente, o corpo feminino sempre foi alvo de normatizações e julgamentos sociais, sendo valorizado conforme padrões culturais, religiosos e políticos. Nesse sentido, corpo feminino deixe de ser apenas biológico e passa a ser avaliado simbolicamente, como uma forma de medir aceitação social e valor pessoal (SILVA L, et al., 2022). Esse cenário evidencia que as redes sociais, embora proporcionem conexões e possibilidades de expressão, também contribuem para sentimentos de inadequação e insatisfação corporal.

Diante disso, esse trabalho contempla as obras de Nunes LB (2022) e Nascimento BS, et al. (2025) tratando sobre o impacto que a mídia causa diretamente na vida de jovens mulheres, destacando como principal nicho a ser afetado por esse viés e ter como consequência uma autopercepção negativa e uma relação disfuncional com a comida a fim de atingir um corpo perfeito.

Este estudo também inclui Moura DF (2021) e Przybylski AK, et al. (2013) que relatam sobre o conceito o FOMO (Fear of Missing Out), esse termo está se destacando nos dias atuais trazendo uma reflexão sobre como as redes sociais afetam a percepção do indivíduo e sua visão de mundo trazendo uma falsa ideia de estar “perdendo algo” e, função comparativa a vida do outro, isto é, sentimento potencializado pelo uso das redes sociais que gera ansiedade e o desejo constante de pertencer a grupos sociais ou seguir tendências. No contexto do corpo e da estética, o FOMO intensifica a comparação e a cobrança por se adequar a padrões que outras pessoas parecem alcançar, o que pode levar jovens mulheres a adotar comportamentos alimentares disfuncionais. Dessa forma, a mídia social, consequentemente, acaba atuando como reforço contínuo para sentimentos de inadequação e insegurança.

Em sequência, Goméz CM e Rocha MV (2019), Oliveira MR e Machado JSA (2021) e Lima MCS e Branco PCC (2023) discutem sobre as diferentes dimensões da mulher que se tornam vulneráveis perante esse cenário, ou seja, a autopercepção, a autoestima e a autoimagem. Desse modo, é relevante mencionar que a construção da identidade feminina, por sua vez, está profundamente ligada à percepção do próprio corpo, todavia, no contexto das mídias sociais, essas dimensões se tornam mais vulneráveis, pois a comparação constante com corpos estéticos e padrões de beleza idealizados influencia diretamente a forma como a mulher jovem se vê e se sente.

Este estudo discute conceitos essenciais relacionados aos transtornos alimentares (TAs), autoestima, autopercepção, distorção da autoimagem e FOMO, evidenciando que os TAs vão além do comportamento alimentar e envolvem fatores psicológicos complexos que influenciam profundamente a vida humana. A pesquisa destaca como a mídia social potencializa inseguranças e insatisfações corporais, reforçando a necessidade de uma abordagem profissional mais holística e sensível no cuidado a esses pacientes. Assim, o objetivo central foi analisar, com base em evidências científicas, a influência das mídias sociais no

desenvolvimento de transtornos alimentares e na autopercepção corporal de mulheres jovens. Ao sintetizar o conhecimento produzido na última década, o estudo contribui para o avanço das discussões acadêmicas e para a formulação de estratégias de promoção da saúde que estimulem uma relação mais crítica, consciente e saudável com o próprio corpo e com o ambiente digital.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Diante do contexto da corporeidade se torna relevante destacar a construção social nesse viés para compreender comportamentos atuais, uma vez que tal perspectiva histórica filosófica justifica enfrentamentos na sociedade contemporânea. A compreensão do corpo feminino atravessa séculos, tanto de construção histórica como filosófica e cultural. Desde a Antiguidade, pensadores e instituições atribuíram ao corpo da mulher significados que ultrapassam sua materialidade biológica, transformando-o em símbolo de reprodução e controle social (SILVA L, et al., 2022).

É possível destacar o período medieval, no qual construiu um estereótipo do corpo feminino voltado para um objeto de pecado e tentação. Tal ideia foi concebida por influência da Igreja, de modo que associava seu corpo a um perigo moral. Através dessa perspectiva foram desenvolvidas práticas sociais como, limitar a mulher a cargos de função materna e doméstica, uma vez que, se tornava “necessário” controlar a autonomia das mulheres (SILVA L, et al., 2022).

Nessa perspectiva, historicamente, é possível mencionar que há uma objetificação feminina que perpassa os anos e, através dessa opressão, as jovens mulheres aprendem a serem submissas e agradar a classe masculina, cuidando de sua beleza, estética, e comportamento como sendo prioridades para sua aceitação. Por conseguinte, Gomez CM e Rocha MV (2019) acrescentam que as doutrinas corporais do corpo da mulher são incentivadas direta e indiretamente pelo seu meio social, principalmente por busca de validação.

O antropólogo Marcelo Mauss foi um dos primeiros a tratar sobre o corpo e suas percepções. Ele afirma que há uma construção social do corpo, mas como cada sociedade tem seus hábitos próprios, ele passa também por uma variabilidade cultural, fazendo com que haja, para cada comunidade, um corpo típico (MAUSS M, 2025).

Segundo Dane A e Bhatia K (2023), o uso das redes sociais tem se tornado uma parte central da rotina de jovens ao redor do mundo, e esse envolvimento intenso pode impactar diretamente a relação que eles constroem com a própria imagem corporal. As autoras explicam que, com o aumento das plataformas voltadas para fotos e vídeos, como Instagram e TikTok, a comparação social se intensifica, especialmente quando os conteúdos exibem padrões corporais considerados “ideais”. Isso faz com que muitos jovens passem a avaliar seu próprio corpo com maior rigidez, buscando se aproximar de modelos que, muitas vezes, são irreais ou altamente filtrados.

Fortes LS, et al. (2015) destaca que a constante exposição a padrões estéticos idealizados favorece a internalização de modelos corporais irreais, intensificando sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria imagem. Esses achados dialogam com os estudos de Nunes LB, et al. (2022) e Souza ID e Lima LT (2023), que observaram maior vulnerabilidade em jovens mulheres submetidas a conteúdos que reforçam padrões de beleza restritivos, especialmente aqueles associados à magreza extrema ou ao corpo hipersexualizado.

No contexto clínico, Moraes RB (2021) e Manochio MG, et al. (2020) destacaram que o contato contínuo com ambientes virtuais pode agravar quadros já existentes, como anorexia nervosa, ao reforçar discursos alimentares restritivos, práticas compensatórias e distorções perceptivas relacionadas ao corpo. Esses achados são corroborados por Lira AG, et al. (2017), visto que as autoras explicam que a relação entre comparação social, baixa autoestima e busca por aceitação pode contribuir para comportamentos de risco, como dietas extremas ou tentativas persistentes de alterar o corpo para se aproximar do padrão corporal, ou seja, a presença constante de imagens idealizadas nas mídias sociais cria um cenário de pressão estética que impacta diretamente a maneira como as jovens avaliam o seu corpo.

Segundo Tiggemann M e Zaccardo M (2015), a combinação entre idealização estética, pressão por desempenho e culto à magreza pode favorecer no desenvolvimento de transtornos alimentares, isto é, comportamentos inadequados em relação à comida, especialmente em mulheres jovens. Dessa forma, o estudo destaca que o apelo estético acaba se sobrepondo ao cuidado real com o corpo, o que contribui para que muitas mulheres internalizem expectativas corporais pouco realistas. Além disso, o estudo evidencia que, mesmo quando envoltas em mensagens "positivas", essas imagens podem desencadear sentimentos de inadequação e comparações sociais prejudiciais. Prichard I, et al. (2020) contribui nessa ideia destacando que a pressão para alcançar um padrão estético exposto nas mídias estimula a práticas não saudáveis, trazendo consequências tanto fisiológicas pode psicológicas.

Outro fator recorrente nos estudos é o papel do Fear of Missing Out (FoMO) como mediador entre o uso excessivo das mídias e o sofrimento psicológico. Moura DF, et al. (2021) demonstraram que o FoMO está associado a maior ansiedade, necessidade de aprovação e comportamentos compensatórios que afetam a alimentação e a percepção corporal. Diante desse mesmo contexto, Oliveira MR e Machado JSA (2021) acrescentam que o uso das redes sociais não afeta apenas a imagem corporal, mas também pode prejudicar o bem-estar psicológico, uma vez que, os estudos analisados indicam que o consumo constante desse tipo de mídia está associado a piora do humor, redução da autoestima e sensação de inadequação física. Ou seja, mais do que provocar insatisfação com a aparência, as redes podem acentuar inseguranças internas, gerando sofrimento emocional e contribuindo para um ciclo de comparação e autocrítica.

O estudo de Ruiz-Centeno C, et al. (2025) evidencia que o uso problemático da internet intensifica a exposição a padrões corporais irreais e a comparação social, fatores que podem agravar vulnerabilidades pré-existentes e favorecer comportamentos alimentares de risco. Os autores ressaltam que, embora não seja causa direta, o ambiente digital atua como elemento que reforça pressões estéticas e amplia a insatisfação corporal em indivíduos suscetíveis. Segundo Sanches RD e Leite J (2024), os padrões de beleza impostos à mulher são constantemente atualizados, criando a sensação de que é necessário acompanhar, sem pausa, as novas exigências estéticas que surgem na cultura midiática.

Conforme Assis LCD, et al. (2020), o uso de mídias sociais se relaciona com comportamentos alimentares disfuncionais. Isso se dá em virtude de seu estudo desenvolvido com jovens estudantes de nutrição. A pesquisa envolveu 207 jovens e utilizou questionários padronizados para avaliar tanto o tempo e os hábitos de uso da mídia social quanto atitudes alimentares consideradas de risco, por meio do teste EAT-26. Os resultados mostraram que cerca de 27,9% dos participantes apresentaram indícios de comportamento alimentar disfuncional. Além disso, o estudo identificou que certas práticas ligadas às redes sociais, como acompanhar dicas alimentares online, consumir produtos ou dietas sugeridas pela mídia, dedicar longo tempo às plataformas, e adotar dietas ou perder peso motivados por padrões vistos na mídia, estavam associadas a maiores chances de desordens alimentares.

Ainda sobre o estudo de Assis LCD, et al. (2020), os autores destacam que dois fatores, em especial, se configuraram como preditores significativos de risco: primeiro, o fato de já ter consumido alimentos propostos pela mídia com intuito de perda de peso, e segundo sentir-se motivado a seguir dieta sem acompanhamento profissional ao observar corpos valorizados como bonitos pela mídia. Essa constatação sugere que o ambiente digital, com sua ênfase em estética e dietas, pode exercer uma pressão concreta sobre estudantes, levando a práticas alimentares potencialmente prejudiciais.

Complementar a estas informações, estudos como o de Nascimento BS, et al. (2025) e Marques MR, et al. (2021) indicam que universitárias e adolescentes representam grupos particularmente suscetíveis ao impacto negativo das redes sociais, devido à maior exposição diária às plataformas digitais, combinação entre insegurança corporal e busca constante por pertencimento social, e maiores índices de insatisfação com a aparência. Esses estudos destacam que, nessa faixa etária, há maior valorização de feedbacks externos, como curtidas, comentários e engajamento, que passam a atuar como reforçadores sociais, influenciando diretamente a autoimagem e a percepção de valor pessoal. Além disso, a internalização de padrões estéticos irreais é mais acentuada, o que contribui para o aumento da comparação social ascendente, intensificando sentimentos de inadequação. Em muitos casos, essa dinâmica favorece o surgimento de comportamentos

compensatórios, dietas restritivas, uso de filtros digitais para modificação da aparência e maior propensão ao desenvolvimento de sintomas relacionados a transtornos alimentares. Dessa maneira, adolescentes e jovens mulheres configuram um grupo de risco relevante, cuja vulnerabilidade é reforçada pela combinação entre fatores psicossociais, pressões culturais e dinâmica de uso das mídias sociais.

Em conclusão, Prichard I, et al. (2020), releva que o mecanismo psicológico que conecta exposição a imagens e insegurança corporal passa por processos reconhecidos na literatura, as imagens estabelecem um padrão visual normativo, que estimula a comparação social, favorece a internalização do ideal estético e aumenta a auto-observação do corpo. Em consequência, a pessoa sente-se discrepante em relação ao ideal, experimenta emoções negativas, como ansiedade, tristeza e vergonha, além de desenvolver maior atenção crítica ao próprio corpo. Assim, Holland G e Tiggemann M (2016) contribuem na conclusão destacando que o uso das mídias sociais está associado não apenas à insatisfação corporal, mas também a comportamentos alimentares desordenados. As autoras relatam que a maneira como as pessoas selecionam, editam e postam suas próprias fotos contribui para um ciclo de autocorreção e autocrítica. Contudo, a insegurança não nasce apenas da imagem do outro, mas também da tentativa de manter uma aparência estética a fim de validação.

De forma integrada, Marques MR, et al. (2021) revelam que as mídias sociais desempenham um papel significativo na construção da autoimagem de mulheres jovens, influenciando diretamente percepções subjetivas sobre o próprio corpo e comportamentos associados ao desenvolvimento de transtornos alimentares, ou seja, conclui-se que a exposição prolongada a conteúdos idealizados, especialmente aqueles que reforçam padrões estéticos estreitos e difíceis de alcançar, intensifica processos de comparação social e estimula a internalização de modelos corporais irreais. Somado a isso, os autores Moura DF (2021) e Przybylski AK (2013) destacam que o fenômeno do *Fear of Missing Out* (FoMO), contribui para uma sensação constante de inadequação e necessidade de engajamento, aumentando a vulnerabilidade a dietas restritivas, compulsões, exercícios excessivos e outras práticas potencialmente prejudiciais. Assim, os achados reforçam a necessidade de estratégias educativas que promovam o uso crítico e consciente das plataformas digitais, bem como ações de saúde digital que incluam alfabetização midiática, fortalecimento da autoestima e discussões sobre diversidade corporal, visando proteger grupos mais suscetíveis a pressões simbólicas mediadas pelo ambiente virtual.

As discussões apresentadas ao longo deste artigo permitiram compreender que as mídias sociais exercem uma influência profunda e multifatorial sobre a autoimagem, a autoestima e o comportamento alimentar de jovens mulheres na contemporaneidade (NUNES LB, 2022). Embora essas plataformas tenham surgido com o propósito de conectar pessoas e facilitar trocas virtuais, rapidamente se transformaram em ambientes onde prevalecem dinâmicas de visibilidade, comparação constante e busca por validação externa (LIRA AG, 2017). Nesse cenário, o corpo feminino torna-se um elemento central de exposição, frequentemente avaliado a partir de métricas superficiais, como curtidas, comentários e número de seguidores, que passam a adquirir valor simbólico na construção da identidade pessoal. Desse modo, Souza ID e Lima LT (2023) relevam que esse contexto favorece a adoção de práticas de autorregulação estética e comportamentos alimentares de risco, uma vez que a pressão por atender a padrões idealizados promove sentimentos de inadequação, insatisfação corporal e autocrítica exacerbada, isto é, evidencia-se a necessidade urgente de ampliar o debate sobre os impactos psicossociais das mídias sociais, incentivando práticas que valorizem a singularidade, a saúde emocional e o bem-estar integral das mulheres jovens.

Ao analisar o fenômeno sob uma perspectiva psicológica, é notório que o uso excessivo das mídias sociais, favorece a formação de uma autoestima baseada na validação do outro. A autopercepção deixa de ser construída pela de maneira autônoma e passa a ser mediada pela exposição digital de corpos estéticos e padronizados, percebe-se que a busca pela validação e aprovação digital pode gerar distorções de imagem e, consequentemente, a insatisfação corporal. (LIMA MCS e BRANCO PCC 2023). Desse modo, a mulher passa a se enxergar a partir do que a mídia válida ou rejeita, perdendo uma expressão autêntica e subjetiva. Portanto, a busca incessante por pertencimento e reconhecimento social, que pode ser expressa nas curtidas, comentários, visibilidade e seguidores, transforma o corpo em um instrumento de aceitação.

Diante desse contexto, os resultados da análise feita por Silva L et al. (2022) indicam que esse fenômeno da influência social não é isolado, mas parte de um fator histórico e cultural que moldaram o corpo feminino como objeto de controle e julgamento. Desde os períodos mais antigos, a mulher foi ensinada a adequar-se a normas estéticas impostas e a cultura midiática contemporânea apenas atualizou esses padrões. Nesse sentido essa herança histórica se renova nas redes sociais, no qual a exibição do corpo tornou-se uma forma de pertencimento social e, ao mesmo tempo, uma fonte de sofrimento psíquico, uma vez que quando não está conforme aquilo que é visto virtualmente, não está adequado. Dessa forma, a idealização de uma beleza inatingível faz com que o corpo real, com suas marcas, curvas e imperfeições, seja percebido como algo a ser corrigido ou ocultado (OLIVEIRA MR e MACHADO JSA, 2021).

Além disso, outro ponto relevante a ser destacado diz respeito à relação entre a comparação social e o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais. O fenômeno conhecido como Fear of Missing Out (FOMO), ou “medo de estar de fora”, discutido por Moura DF, et al. (2021) e Przybylski AK et al. (2013), mostra como as redes amplificam a sensação de exclusão e insuficiência. Isto é, ver as experiências e corpos perfeitos dos outros reforça a ideia de que é preciso acompanhar tendências e alcançar o mesmo padrão de felicidade, visto que é exposto como algo que resulta em um bem-estar. Todavia, a grande questão é o processo até chegar a um “corpo perfeito” e o que pode custar para alcançá-lo. Com isso, tal dinâmica de comparação constante alimenta o sentimento de inadequação e pode desencadear comportamentos compensatórios prejudiciais à saúde, como dietas restritivas, e o desenvolvimento de TA´s (FORTES LS, et al., 2015).

Por fim, com o estudo de Nunes LB, et al. (2022) e Sanches RD e Leite J (2024) conclui-se que os transtornos alimentares envolvem não apenas padrões alimentares disfuncionais, mas também alterações psicológicas influenciadas por fatores socioculturais, que frequentemente levam mulheres jovens a associarem seu valor pessoal à aparência, ampliando sua vulnerabilidade às pressões estéticas das mídias digitais. A literatura evidencia que esse grupo é particularmente suscetível devido ao uso intenso das redes sociais e à elevada insatisfação corporal. Diante disso, fortalecer a autoestima e a autopercepção positiva torna-se essencial para reduzir tais impactos, valorizando a singularidade e reconhecendo limites pessoais, o que favorece a construção de uma identidade menos dependente da aprovação externa e contribui para romper ciclos de autossabotagem e sofrimento emocional ligados aos comportamentos alimentares disfuncionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As reflexões apresentadas indicam que a influência das mídias sociais nos transtornos alimentares entre jovens mulheres é um fenômeno complexo, marcado por dimensões históricas, culturais e psicológicas. O corpo feminino, além de expressão identitária, tornou-se um símbolo moldado por padrões estéticos amplificados pelas redes sociais. Embora intensifiquem a comparação e a busca por validação, esses ambientes também podem promover conscientização e diversidade corporal. Assim, compreender seu impacto na saúde mental das mulheres implica refletir sobre os atuais modelos de beleza, exposição e validação social, incentivando uma cultura mais empática e menos comparativa.

REFERÊNCIAS

1. ASSIS LCD, et al. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2020; 69(3): 218-226.
2. DANE A, BHATIA K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS Glob Public Health, 2023; 3(3): e0001091.
3. FORTES LS, et al. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtorno alimentares? Revista de Nutrição, 2015; 28(3): 253-264.

4. GÓMEZ CM, ROCHA MV. Construindo e padronizando: um estudo histórico-cultural sobre corpos femininos. Revista Áskesis, 2019; 8(1): 24-45.
5. HOLLAND G, TIGGEMANN M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image, 2016; 17: 100-110.
6. LIMA MCS, BRANCO PCC. Terapia Centrada na Pessoa e Processo de Reorganização da Autoimagem e Autoestima: Pesquisa-Ação. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 2023; 23(2): 766-785.
7. LIRA AG, et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2017; 66(3): 164-171.
8. MANOCHIO MG, et al. Significados atribuídos ao alimento por pacientes com Anorexia Nervosa e por mulheres jovens eutróficas. Fractal: Revista de Psicologia, 2020; 32(2): 134-143.
9. MAUSS M. As técnicas do corpo. In: Sociologia e Antropologia. São Paulo: Cosac & Naify, 2003, p. 399-422. Acesso em: 3 de abr. 2025.
10. MARQUES MR, et al. A influência da mídia social no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, 2021; 2(5): e25358.
11. MORAES RB, et al. Repercussões do acesso às redes sociais em pessoas com diagnóstico de Anorexia Nervosa. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 2021; 21(3): 1178-1199.
12. MOURA DF, et al. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. Psicol. Conoc. Soc., 2021; 11(3): 99-114.
13. NASCIMENTO BS, et al. A influência das mídias sociais no comportamento alimentar e no risco de transtornos alimentares em universitários. RBONE, 2025; 18(117): 1155-1165.
14. NUNES LB, et al. Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 2022; 8: 05.
15. OLIVEIRA MR, MACHADO JSA. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. Ciência & Saúde Coletiva, 2021; 26(7): 2663-2672.
16. PRICHARD I, et al. The effect of Instagram #fitspiration images on young women's body image. Body Image, 2020; 33: 1-6.
17. PRZYBYLSKI AK, et al. Correlações motivacionais, emocionais e comportamentais do medo de perder algo. Computers in Human Behavior, 2013; 29(4): 1841-1848.
18. RUIZ-CENTENO C, et al. Uso problemático da internet e sua relação com transtornos alimentares. Frontiers in Public Health, 2025; 13: 1464172.
19. SANCHES RD, LEITE J. A imagem do corpo feminino na mídia: a história do presente, o peso da leveza e a economia da sedução. Locus: Revista de História, 2024; 30(2): 1-21.
20. SILVA L, et al. Reconstruindo o percurso do corpo feminino na história das sociedades dos machos. Revista Internacional de Apoio à Inclusão, Interculturalidade e Inovação Pedagógica, 2022; 8(3): 72-86.
21. SOUZA ID, DE LIMA LT. Como as mídias sociais influenciam nos casos de distúrbios alimentares em jovens e adolescentes. Revista Foco, 2023; 16(10): e3368.
22. TIGGEMANN M, ZACCARDO M. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image, 2015; 15: 61-67.