

**A INFLUÊNCIA DAS REDES
SOCIAIS NO
COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE
ADOLESCENTES E AS
CONTRIBUIÇÕES DA
NUTRIÇÃO
COMPORTAMENTAL**

**THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON ADOLESCENTS' EATING BEHAVIOR
AND THE CONTRIBUTIONS OF BEHAVIORAL NUTRITION**

Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde • 10/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/791557751](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/791557751)

Izabel Cristina Barros do Nascimento¹

Beatriz Nayla de Amoêdo Ferreira²

Tayane Diniz Martins³

Nayara Silva de Oliveira⁴

Ronildo Oliveira Figueiredo⁵

RESUMO

A adolescência é um período marcado por profundas transformações físicas, psicológicas e sociais. Tanto a alimentação quanto a percepção da imagem corporal são fortemente influenciadas por fatores ambientais, especialmente pelo uso constante das redes sociais. Este estudo examina o impacto das redes sociais no cotidiano e nos comportamentos alimentares de adolescentes, ressaltando a relevância da nutrição comportamental para aprimorar a relação com a alimentação e a autoimagem. Para alcançar esses objetivos, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. Evidências indicam que o uso frequente de redes sociais, a exposição a conteúdos alimentares e a publicidade digital estão associados a hábitos alimentares inadequados, insatisfação corporal e comparação social. Os efeitos do ambiente digital sobre os adolescentes apresentam complexidade e não seguem um padrão linear. Portanto, recomenda-se a integração de educação alimentar e nutricional, alfabetização midiática e nutrição comportamental como estratégias para enfrentar esses desafios.

Palavras-chave: Adolescente; Redes Sociais; Comportamento Alimentar; Imagem Corporal; Nutrição Comportamental.

ABSTRACT

Adolescence is a period marked by profound physical, psychological, and social transformations. Both eating habits and perceptions of body image are strongly influenced by environmental factors, particularly the constant use of social media. This study examines the impact of social media on adolescents' daily lives and eating behaviors, highlighting the relevance of behavioral nutrition in improving their relationship with food and body image. To achieve these objectives, an integrative literature review was conducted. Evidence indicates that frequent social media use, exposure to food-

related content, and digital advertising are associated with unhealthy eating habits, body dissatisfaction, and social comparison. The effects of the digital environment on adolescents are complex and do not follow a linear pattern. Therefore, the integration of food and nutrition education, media literacy, and behavioral nutrition is recommended as a strategy to address these challenges.

Keywords: Adolescent; Social Media; Eating Behavior; Body Image; Behavioral Nutrition.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um processo marcado por grandes transformações, sendo elas corporais físicas, psicológicas e sociais, onde diferentes comportamentos relacionados à saúde podem ser estabelecidos ou modificados. Entre esses comportamentos, destaca-se a alimentação, que pode assumir diferentes significados para o indivíduo e sofrer influência de fatores relacionados ao ambiente social e à visão do próprio corpo. Nesse período, a relação com a alimentação e com a imagem corporal merece atenção, considerando a ocorrência de comportamentos alimentares inadequados entre crianças e adolescentes. Em uma revisão sistemática e meta-análise envolvendo 63.181 participantes de 16 países, foi identificada uma proporção global de 22,36% de comportamento alimentar desordenado entre crianças e adolescentes avaliados pelo instrumento SCOFF, sendo observada maior proporção entre meninas associado com a idade e o IMC dessas pessoas. (López-Gil *et al.*, 2023).

Paralelamente às transformações características da adolescência, as redes sociais passaram a constituir um importante ambiente de interação e exposição a diferentes conteúdos. Nesse espaço, os

adolescentes podem entrar em contato frequente com representações relacionadas à aparência física, ao corpo e a padrões de beleza, além de conteúdos que apresentam determinadas formas de alimentação e comportamento como desejáveis. A exposição constante a essas representações pode favorecer processos de comparação relacionados à aparência e tornar relevante a compreensão de como o ambiente digital se relaciona com fatores associados à alimentação e à imagem corporal. (Mclean *et al.*, 2017).

Embora as evidências disponíveis não permitam estabelecer uma relação direta entre o uso inadequado e contínuo das redes sociais e os comportamentos alimentares, intervenções voltadas à alfabetização em mídias sociais demonstraram associação com melhorias na imagem corporal, na restrição alimentar e na capacidade de reconhecer criticamente determinadas representações midiáticas. Esses achados sugerem a importância de desenvolver estratégias educativas que auxiliem os adolescentes a interpretar de maneira mais crítica os conteúdos relacionados ao corpo e à alimentação presentes no ambiente digital. Essa perspectiva é especialmente relevante diante da presença de comportamentos alimentares desordenados nessa população, cuja ocorrência foi identificada em aproximadamente um quinto dos participantes na literatura analisada, com proporções superiores entre meninas e aumento associado à idade e ao índice de massa corporal (López-Gil *et al.*, 2023; Mclean *et al.*, 2017).

Além da educação para uma utilização mais crítica das mídias, torna-se relevante considerar abordagens que favoreçam uma relação mais adequada com a alimentação e com o próprio corpo. Nesse contexto, a alimentação intuitiva tem sido investigada como

uma perspectiva de promoção da saúde que também pode ser aplicada ao público adolescente. Uma intervenção de cinco semanas baseada em alimentação intuitiva, denominada “Your Body Is Your Home”, foi realizada em ambiente escolar com adolescentes de 11 a 13 anos, utilizando uma abordagem quase experimental para avaliar aspectos relacionados à alimentação intuitiva, à apreciação corporal e ao bem-estar (Babbott; Consedine; Roberts, 2024).

Os resultados indicaram que a intervenção foi considerada viável e aceitável tanto pelos estudantes quanto pelos profissionais envolvidos no ambiente escolar. Além disso, foram observadas melhorias preliminares em determinados aspectos da alimentação intuitiva entre participantes do sexo masculino e feminino e na apreciação corporal entre os participantes do sexo masculino. Apesar da necessidade de estudos maiores e ensaios randomizados para avaliar sua eficácia de maneira mais robusta, esses achados oferecem suporte preliminar para a utilização de intervenções baseadas em alimentação intuitiva como estratégia de promoção da saúde entre adolescentes (Babbott; Consedine; Roberts, 2024).

Diante desse cenário, a compreensão do comportamento alimentar na adolescência não deve se limitar à escolha ou à composição dos alimentos, uma vez que fatores relacionados a visão e percepção corporal, à exposição às mídias e aos comportamentos alimentares também estão envolvidos nessa relação. Assim, estratégias educativas que promovam a alfabetização em mídias sociais e abordagens baseadas na alimentação intuitiva podem contribuir para o desenvolvimento de uma relação mais crítica e adequada com os conteúdos digitais. Nesse contexto, a nutrição comportamental apresenta-se como uma perspectiva de cuidado

que considera aspectos comportamentais e relacionados à percepção corporal, indo além da preocupação exclusiva com recomendações alimentares (Babbott; Consedine; Roberts, 2024; Mclean *et al.*, 2017).

Diante disso, torna-se relevante analisar as influências das redes sociais em relação à alimentação e a visão corporal durante a adolescência, considerando os diferentes aspectos presentes nesse ambiente, sua relação com a imagem corporal e os possíveis impactos sobre a alimentação. Além disso, é necessário discutir estratégias que possam contribuir para uma relação mais saudável com a alimentação diante dessas influências. O objetivo deste estudo é analisar como as redes sociais afetam o comportamento alimentar de adolescentes, identificando os principais aspectos das redes sociais relacionados a esse comportamento, com foco na relação com a imagem corporal e nas contribuições da nutrição comportamental para visualização de uma relação mais empática e saudável com a alimentação (López-Gil *et al.*, 2023; Mclean *et al.*, 2017).

2. METODOLOGIA

A pesquisa se refere a um estudo de revisão integrativa, desenvolvido com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar fatos e pesquisas científicas ligadas à influência das redes sociais e internet juntamente com o comportamento alimentar de adolescentes e às contribuições da nutrição comportamental nesse contexto. A pesquisa Feita para desenvolver a análise interativa permite reunir evidências vigentes de diferentes tipos de estudos e organizar todos seus achados de forma ampla e sistematizada, favorecendo a

compreensão do conhecimento disponível sobre determinado tema (Dhollande *et al.*, 2021).

A revisão foi orientada e norteada por questões como: as redes sociais e suas influências no comportamento alimentar de adolescentes e quais são as contribuições da nutrição comportamental diante dessas influências. Os estudos foram identificados nas bases PubMed/MEDLINE, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e na Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Para a realização das pesquisas, foram utilizados descritores e palavras-chave relacionados à adolescente; às redes sociais e ao comportamento alimentar; combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR; com adaptações de acordo com as características de cada base de dados; Na PubMed/MEDLINE; foi utilizada uma estratégia que combinou termos ligados a adolescentes; redes sociais; comportamento alimentar; transtornos alimentares e escolhas alimentares; Foram aplicados os filtros referentes aos últimos dez anos de publicação e à espécie humana; sem restrição por sexo ou por tipo específico de estudo; Na LILACS/BVS; foram utilizados termos ligados a adolescentes; mídias ou redes sociais; comportamento alimentar e transtornos alimentares; com seleção da base LILACS e filtro para texto completo; Na SciELO; foram realizadas pesquisas utilizando combinações dos termos “redes sociais”; “adolescente”; “comportamento alimentar”; “imagem corporal” e “transtornos alimentares”; considerando o período estabelecido para a revisão.

Os critérios de inclusão contemplaram artigos científicos publicados nos últimos dez anos, em português, inglês ou espanhol, que investigassem adolescentes como população e a relação entre redes sociais e comportamento alimentar. Foram selecionados estudos que abordassem escolhas alimentares ou consumo alimentar, imagem corporal, comportamentos alimentares desordenados, transtornos alimentares e outros aspectos diretamente relacionados ao tema. Também foram considerados estudos que apresentassem estratégias de prevenção ou de intervenção relacionadas à nutrição comportamental no contexto analisado. A prioridade foi dada à artigos disponíveis na íntegra, a fim de permitir uma análise completa do conteúdo das publicações.

Os critérios de exclusão incluíram estudos duplicados entre as bases de dados, publicações sem relação com os objetivos da revisão, estudos cuja população não fosse composta por adolescentes, trabalhos que não abordassem redes sociais ou comportamento alimentar e documentos sem informações relevantes para a análise proposta. Além disso, foram excluídos editoriais, cartas ao editor, protocolos, relatos de caso e outros documentos que não apresentavam dados pertinentes aos objetivos da revisão.

Após a realização das buscas, os estudos identificados foram organizados para a retirada de duplicidades e para a triagem inicial dos títulos e pesquisas ou resumos. Em seguida, os artigos considerados relevantes foram selecionados para leitura e análise do texto completo, etapa em que sua adequação à questão norteadora e aos objetivos da revisão foi devidamente verificada. Ao final dessa etapa, foram incluídos na síntese da revisão integrativa os estudos que atenderam aos critérios anteriormente estabelecidos.

Para a organização das informações, foi necessário utilizar um instrumento de extração de dados contendo autor e ano de publicação, país de realização, objetivo do estudo, limitação metodológica, características da população e da amostra, faixa etária, rede social ou forma de exposição investigada, variáveis analisadas e principais resultados relacionados ao comportamento alimentar. Também foram registradas as contribuições de cada estudo para os objetivos específicos da pesquisa, permitindo a comparação dos achados entre as diferentes publicações.

Os dados encontrados foram analisados de forma descritiva e crítica, considerando as características metodológicas, as populações investigadas e os principais resultados apresentados nos estudos selecionados. A síntese das evidências foi organizada a partir de eixos temáticos relacionados aos objetivos da revisão, contemplando os principais fatores associados às redes sociais e ao comportamento alimentar dos adolescentes, as relações entre exposição às redes sociais, imagem corporal e comportamentos alimentares e as estratégias de intervenção identificadas nos textos dos estudos. Também foram consideradas as aproximações e diferenças entre os resultados encontrados, possibilitando uma análise integrada das evidências.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Influência das Redes Sociais Sobre o Comportamento Alimentar de Adolescentes

A análise dos estudos selecionados mostra que as redes sociais estão ligadas a vários aspectos do comportamento alimentar na adolescência. Essa ligação vai desde a exposição a conteúdos sobre

alimentos e nutrição até mudanças na frequência com que certos produtos são consumidos. Os resultados não ficaram limitados a um tipo de conteúdo ou plataforma. Isso indica que a relação entre o ambiente digital e a alimentação acontece de várias formas de exposição.

Dentre os estudos que analisaram conteúdos alimentares, Bragg *et al.* (2021) investigaram o impacto da publicidade de alimentos e bebidas não saudáveis no Instagram sobre a percepção e a preferência de adolescentes. Dos 1.044 participantes avaliados no início, 832 fizeram parte da amostra final, com idades entre 13 e 17 anos. Os adolescentes reconheceram corretamente os anúncios publicados no Instagram em apenas 39,1% das vezes. Quando a identificação visual da plataforma foi retirada, os anúncios do Instagram pareceram mais modernos, artísticos e agradáveis do que os anúncios tradicionais. Entre os adolescentes que usavam redes sociais com mais frequência, as avaliações dos anúncios foram mais positivas nos cinco pontos analisados, incluindo a chance de compra relatada.

Esses resultados podem ser ligados aos achados da revisão de Sina *et al.* (2022). O estudo identificou ligações entre a exposição ao ambiente digital e comportamentos como maior consumo de lanches não saudáveis e bebidas açucaradas. Também apontou menor consumo de frutas e vegetais entre crianças e adolescentes. Os autores relataram que essa relação pode acontecer por diferentes caminhos. Entre eles estão a publicidade, a influência de colegas e influenciadores, além de reações ligadas à atenção e à recompensa diante de imagens de alimentos. Assim, a exposição digital pode ajudar a aumentar a presença e o apelo de certos produtos no dia a

dia dos adolescentes, principalmente quando se liga ao entretenimento e à interação social.

Outro ponto ligado ao conteúdo consumido nas redes sociais apareceu no estudo de Joo *et al.* (2024). Eles avaliaram a exposição a programas sobre alimentação, como mukbang e cookbang, em 50.451 adolescentes coreanos. Ver esses conteúdos mais de uma vez por semana, como definiram os autores, se associou a uma chance maior de consumir fast food, bebidas açucaradas e bebidas com muito café. Tanto meninas quanto meninos mostraram ligações entre esse tipo de conteúdo e o consumo desses alimentos e bebidas, mas em intensidades diferentes. Esses resultados aumentam o entendimento apresentado por Bragg *et al.* (2021). Eles mostram que a ligação entre redes sociais e alimentação não depende só da publicidade comum. Ela também pode se relacionar a conteúdos feitos para entreter.

Por outro lado, Chung *et al.* (2021) mostraram que as redes sociais também podem ajudar a promover hábitos alimentares mais saudáveis. A revisão encontrou experiências de uso das plataformas para compartilhar informações sobre alimentação saudável, promover o consumo de frutas e vegetais e oferecer apoio entre pares, até mesmo durante a recuperação de transtornos alimentares. Porém, também foram encontrados conteúdos ligados à publicidade de fast food e materiais que podem reforçar hábitos alimentares prejudiciais. Os resultados indicam que a influência das redes sociais não ocorre em uma única direção. Ela depende do conteúdo acessado e das interações que os adolescentes têm.

A relação entre o uso das redes sociais e o consumo alimentar foi igualmente observada em adolescentes mexicanos. Gutiérrez-

Higuera, Díaz e Ochoa-Ávalos (2026) avaliaram 328 adolescentes. Eles observaram que as meninas relataram maior uso de redes sociais e maior frequência de consumo de alguns alimentos doces. Os meninos apresentaram maior frequência de consumo de determinados alimentos de origem animal. Embora não tenham encontrado correlação significativa entre o uso geral das redes sociais e a autopercepção dos adolescentes sobre alimentação, atividade física ou saúde, observou-se uma correlação positiva entre o uso das redes sociais e a frequência de consumo de alimentos não recomendados para o consumo diário. Esse resultado mostra que a presença das redes sociais pode estar ligada a alguns aspectos do consumo alimentar, mas não necessariamente a todos os aspectos avaliados pelos adolescentes.

O estudo guiado por Amaral *et al.* (2025) relatou resultados sobre o uso problemático de smartphones entre 1.616 adolescentes matriculados em escolas públicas de Montes Claros, Minas Gerais. A dependência de smartphones apresentou prevalência de 54,9% (726 adolescentes). No modelo ajustado, essa dependência associou-se ao consumo de alimentos industrializados, ultraprocessados salgados e de fast food. Embora esse estudo não tenha avaliado especificamente o uso de redes sociais, seus resultados ajudam a entender que o uso problemático de dispositivos digitais pode estar associado a comportamentos alimentares.

Além dos conteúdos alimentares ligados à publicidade ou ao entretenimento, Pérez-Jiménez *et al.* (2025), em uma amostra de 115 adolescentes espanhóis, observaram que 45,2% tinham risco de transtorno alimentar. O uso de redes sociais por mais de três horas por dia estava ligado a uma chance maior de ter esse risco. Depois de ajustar as variáveis, a relação continuou importante. O estudo

também encontrou ligação entre o consumo de conteúdos sobre nutrição e exercício físico e o risco de transtornos alimentares. Esses resultados mostram que o conteúdo visto nas plataformas pode trazer diferentes efeitos, principalmente quando envolve alimentação, exercício físico e padrões corporais.

Dessa forma, os estudos analisados nesta seção mostram que a relação entre redes sociais e comportamento alimentar pode ocorrer por meio de publicidade, conteúdos de entretenimento e informações sobre alimentação e exercício. Além disso, o uso problemático de dispositivos digitais pode influenciar esse comportamento. Ao mesmo tempo, os resultados não permitem afirmar que toda exposição às redes sociais tenha o mesmo efeito. Os efeitos variam conforme o tipo de conteúdo, a frequência de uso e o desfecho analisado.

3.2. Redes Sociais, Imagem Corporal e Comportamentos Alimentares

Além dos fatores diretamente relacionados ao consumo alimentar, os estudos analisados identificaram associações entre o uso de redes sociais, os comportamentos alimentares e a percepção da corporalidade durante a adolescência. Os resultados abrangeram a comparação da aparência, a aceitação de padrões corporais, a insatisfação corporal, a restrição alimentar, a compulsão alimentar e os sintomas relacionados a transtornos alimentares.

Yurtdaş-Depboylu, Kaner e Özçakal (2022) estudaram 1.232 adolescentes de 13 a 18 anos. Observou-se que o aumento da dependência das redes sociais está associado a uma menor satisfação com a imagem corporal e a escores mais elevados em

atitudes alimentares desordenadas. A dependência das redes sociais também esteve associada a um risco maior de transtornos alimentares e à tendência à ortorexia nervosa. Entre os adolescentes que disseram ler frequentemente ou sempre publicações sobre nutrição nas redes sociais, o risco de transtorno alimentar foi ainda maior. A tendência à ortorexia nervosa também aumentou nesse grupo.

Esses resultados também aparecem nas revisões sistemáticas de Marín e García (2023) e de Lozano-Muñoz, Borrallo-Riego e Guerra-Martín (2022). A primeira mostrou ligações entre o uso das redes sociais e fatores como insatisfação com o corpo, busca pela magreza e baixa autoestima. A segunda encontrou relações envolvendo comparações com outras pessoas e influenciadores, preocupação com o peso, insatisfação com o corpo, baixa autoestima e exposição a padrões de beleza associados à magreza. Esses achados, em conjunto, reforçam a importância da imagem corporal para compreender a relação entre as redes sociais e o comportamento alimentar. Porém, é preciso considerar as diferenças entre as populações e as faixas etárias dos estudos. Além disso, as associações encontradas não indicam que o uso das redes sociais cause transtornos alimentares.

Rodgers *et al.* (2020) também observaram essa relação em um estudo com 681 adolescentes. Os resultados indicam que a utilização das redes sociais está associada à comparação ascendente da aparência, à restrição alimentar, à internalização de ideais de aparência e de muscularidade, à insatisfação corporal e aos comportamentos de construção muscular. Nas meninas, a internalização dos ideais de aparência relacionou-se à comparação da aparência, à insatisfação corporal, à restrição alimentar e aos

comportamentos de construção muscular. Nos meninos, houve uma ligação direta, principalmente, com a internalização do ideal de muscularidade. Também apareceram efeitos indiretos, como comparação da aparência, insatisfação corporal, restrição alimentar e comportamentos de construção muscular.

A diferença observada entre meninas e meninos também pode ser explicada com base no modelo teórico proposto por Choukas-Bradley *et al.* (2022). Segundo esse modelo, imagens idealizadas, conteúdos ligados à aparência de pares, celebridades e influenciadores e mecanismos de avaliação social, como curtidas e comentários, podem interagir com características do desenvolvimento adolescente. Nesse cenário, o contato frequente com conteúdo voltado à aparência pode levar a comparações sociais. Isso faz com que o adolescente use os padrões exibidos nas plataformas como referência para julgar o próprio corpo. Por isso, a influência das redes sociais não se limita ao conteúdo alimentar. Ela também pode ocorrer por meio das representações corporais presentes no ambiente digital.

Chu *et al.* (2024) encontraram resultados similares. Eles acompanharam 10.246 adolescentes por dois anos. Um aumento de uma hora no tempo total de tela e no uso de redes sociais associou-se, de forma prospectiva, a maiores chances de medo de ganhar peso, de autoestima relacionada ao peso, de comportamentos compensatórios, de compulsão alimentar e de sofrimento ligado à compulsão. Além disso, o uso problemático de redes sociais e de celulares associou-se a todos os sintomas avaliados, com razões de chances entre 1,26 e 1,82. O uso problemático das redes sociais teve a associação mais forte com a autoestima relacionada ao peso. Já o

uso problemático de celulares apresentou a associação mais forte com a compulsão alimentar.

No estudo de Pérez-Jiménez *et al.* (2025), além da associação entre maior tempo de uso das redes sociais e o risco de transtornos alimentares, os pesquisadores encontraram relações entre esse risco e fatores como ser do sexo feminino, ter baixa autoestima e apresentar preocupação excessiva com o corpo. Eles também notaram uma associação entre o consumo de conteúdo sobre nutrição e exercício físico e o risco de transtornos alimentares. Esses achados mostram que diferentes aspectos da exposição às redes sociais podem estar relacionados a problemas alimentares. Assim, não dá para entender essa relação apenas pelo tempo de uso.

As experiências relatadas pelos próprios adolescentes também ajudaram a compreender essa questão. López *et al.* (2024), em um estudo qualitativo com 15 adolescentes com transtornos da conduta alimentar, encontraram que 73% deles relataram desconforto com o conteúdo das redes sociais sobre transtornos alimentares, imagem corporal e dietas. Ao mesmo tempo, os participantes mencionaram pontos positivos relacionados às interações sociais, como a ajuda dos colegas e o apoio durante o tratamento. Esses relatos mostram que as redes sociais podem ter significados diferentes para os adolescentes, dependendo do conteúdo que acessam e das interações que mantêm.

Em síntese, os resultados mostram que a imagem corporal é um componente importante da relação entre as redes sociais e o comportamento alimentar. Comparar a aparência, aceitar padrões de corpo, sentir insatisfação com o próprio corpo e ver conteúdos sobre dietas, nutrição e exercícios estão ligados a diferentes formas

de comer. Além disso, relatos de adolescentes e revisões de estudos mostram que as plataformas podem oferecer apoio e incentivar a interação social. Esses resultados mostram que os efeitos das redes sociais sobre o comportamento alimentar são variados.

3.3. Diferentes Formas de Exposição e Fatores Associados

Os estudos analisados indicaram que a relação entre o ambiente digital e o comportamento alimentar não ocorre de maneira uniforme, uma vez que diferentes características individuais, familiares e relacionadas ao estilo de vida estiveram associadas aos desfechos investigados. Dessa forma, além do conteúdo presente nas redes sociais, é necessário considerar o contexto em que o adolescente está inserido.

Gutiérrez-Higuera, Díaz e Ochoa-Ávalos (2026) avaliaram 328 adolescentes mexicanos e identificaram uma correlação positiva entre o uso das redes sociais e a frequência de consumo de alimentos não recomendados para consumo diário. Entretanto, não foi encontrada correlação significativa entre o uso geral das redes sociais e a autopercepção dos adolescentes sobre alimentação, atividade física ou saúde. As meninas também relataram maior uso das redes sociais na amostra. Esses resultados demonstram que a associação entre o uso das plataformas e a alimentação pode estar presente para determinados desfechos, mas não necessariamente se estende a todas as dimensões relacionadas à saúde.

Greatwood *et al.* (2023), em estudo com 7.402 adolescentes, identificaram que o maior uso de redes sociais esteve associado a maiores chances de pertencer ao perfil alimentar menos saudável e a chances menores de pertencer ao perfil saudável, comparado ao

perfil misto. No entanto, os autores também encontraram ligações entre os perfis alimentares e fatores como atividade física, tempo de tela e características familiares. Esses resultados reforçam que o comportamento alimentar está relacionado a múltiplos fatores e que a utilização das redes sociais deve ser analisada dentro de um contexto mais amplo.

Além disso, Amaral *et al.* (2025) investigaram a dependência em smartphones entre 1.616 adolescentes de escolas públicas de Montes Claros, Minas Gerais. A prevalência de dependência em smartphones foi de 54,9% (726 adolescentes). No modelo ajustado, essa dependência foi mais prevalente entre meninas e adolescentes que não faziam atividade física, além de apresentar associação com sonolência diurna e sintomas de depressão e estresse. Também foi identificada associação entre a dependência em smartphones e o consumo de alimentos industrializados ou ultraprocessados salgados e fast food. Por não avaliar especificamente o uso de redes sociais, esse estudo deve ser interpretado como evidência complementar, contribuindo para a compreensão da relação entre o uso problemático de dispositivos digitais e aspectos do comportamento alimentar.

A heterogeneidade observada entre os estudos pode ser atribuída às distintas formas de exposição e aos diferentes desfechos avaliados. Enquanto alguns estudos identificaram associações entre o uso das redes sociais e determinados padrões de consumo, outros não encontraram relações significativas para algumas variáveis. As variações nas amostras, nos instrumentos utilizados e nos contextos investigados podem contribuir para esses resultados divergentes, sugerindo que a experiência digital não gera necessariamente as mesmas repercussões em todos os adolescentes.

Outro aspecto relevante diz respeito à capacidade de avaliar criticamente as informações disponíveis nas plataformas digitais. Vincente-Benito e Ramírez-Durán (2023) destacaram a baixa alfabetização midiática como um dos fatores associados à imagem corporal e aos comportamentos alimentares de risco. Esse achado amplia a análise ao indicar que a exposição a conteúdos digitais depende não apenas da frequência de acesso, mas também da forma como as informações são interpretadas. Dessa forma, adolescentes expostos a conteúdos semelhantes podem apresentar respostas distintas, de acordo com suas características individuais e sua capacidade de avaliar criticamente as informações encontradas nas redes sociais.

Em conjunto, os estudos desta seção mostram que a relação entre ambiente digital e comportamento alimentar está inserida em um contexto que envolve diferentes fatores individuais, familiares e relacionados ao estilo de vida. A heterogeneidade dos resultados reforça a necessidade de evitar interpretações generalizadas sobre o uso das redes sociais, considerando que frequência de utilização, características do adolescente, contexto familiar, atividade física, tempo de tela e capacidade de interpretação das informações podem estar relacionados aos diferentes desfechos observados.

3.4. Estratégias de Intervenção e Possibilidades de Enfrentamento

Além dos estudos voltados à identificação das relações entre redes sociais, comportamento alimentar e imagem corporal, foram encontrados estudos que avaliaram estratégias de intervenção relacionadas ao uso das mídias sociais e à promoção de comportamentos mais saudáveis. As propostas identificadas

utilizaram diferentes abordagens, incluindo a educação para o uso crítico das mídias e a utilização de recursos digitais como complemento ao acompanhamento profissional.

Gordon *et al.* (2021) avaliaram o programa escolar SoMe (Social Media Literacy Program), desenvolvido com o objetivo de promover a alfabetização em mídias sociais e melhorar desfechos relacionados à imagem corporal, alimentação e bem-estar. Participaram do estudo 892 adolescentes, com idades entre 11 e 15 anos, provenientes de oito escolas da região de Melbourne, na Austrália. Os participantes foram distribuídos entre os grupos intervenção e controle e avaliados no início do estudo, após a intervenção e aos seis e 12 meses. Entre as meninas, aos seis meses, foi observada redução significativa da restrição alimentar e dos sintomas depressivos no grupo intervenção em comparação ao controle. Esses efeitos, entretanto, não permaneceram significativos aos 12 meses. Entre os meninos, houve aumento significativo da autoestima aos seis meses, enquanto, aos 12 meses, foram observados aumentos na restrição alimentar, no impulso para aumentar a muscularidade e na internalização do ideal de muscularidade.

Os resultados do programa SoMe demonstram que intervenções voltadas à alfabetização em mídias sociais podem produzir mudanças em determinados indicadores, mas seus efeitos podem variar de acordo com o sexo, o desfecho analisado e o período de acompanhamento. Portanto, embora a educação para o uso crítico das redes apresente possibilidades de atuação, os resultados não permitem considerar uma intervenção isolada como suficiente para modificar de forma duradoura todos os aspectos relacionados à imagem corporal e ao comportamento alimentar.

Outra estratégia foi investigada por Ramalho *et al.* (2025), por meio do APOLO-Teens, uma intervenção baseada em rede social e estratégias de terapia cognitivo-comportamental, desenvolvida como complemento ao tratamento habitual de adolescentes com sobrepeso ou obesidade. A intervenção foi realizada em grupos privados no Facebook e incluiu vídeos psicoeducativos semanais, tarefas baseadas em estratégias cognitivo-comportamentais, automonitoramento com feedback automático e sessões mensais de conversa com uma psicóloga. Dos 135 adolescentes randomizados inicialmente, 77 participaram da análise final, sendo 38 no grupo intervenção e 39 no grupo controle.

Ao final de seis meses, foi observada diferença significativa entre os grupos no consumo de frutas, com aumento do consumo no grupo intervenção e redução no grupo controle. Entretanto, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos para o consumo de vegetais, sopa, bebidas açucaradas, doces e bolos, atividade física ou tempo sedentário. Também não foram identificados efeitos específicos da intervenção sobre comportamento alimentar desordenado, sintomas depressivos, qualidade de vida ou IMC-z. Dessa forma, os resultados demonstram que o uso de recursos digitais associado ao acompanhamento profissional pode contribuir para mudanças específicas, sem necessariamente produzir alterações simultâneas em diferentes dimensões da alimentação e da saúde.

Nesse contexto, os achados dos estudos de intervenção demonstram uma relação direta com as possibilidades de atuação da nutrição comportamental. Em um ambiente em que adolescentes são expostos diariamente a informações sobre alimentação, peso corporal e exercícios físicos, a intervenção

nutricional deve considerar não apenas o conhecimento sobre os alimentos, mas também a relação com a alimentação, os sinais de fome e de saciedade, a flexibilidade alimentar e os pensamentos relacionados às pressões externas. Dessa forma, a educação alimentar e nutricional pode estar associada ao desenvolvimento de uma postura mais crítica diante dos conteúdos disponíveis nas redes sociais.

Essa abordagem pode ainda contribuir para que adolescentes reconheçam as diferenças entre informações baseadas em evidências científicas, publicidade e conteúdos que promovem padrões corporais idealizados. A alfabetização midiática, nesse contexto, pode complementar a atuação profissional ao favorecer um uso mais crítico das plataformas digitais, especialmente considerando os achados que relacionam conteúdos sobre nutrição, exercício, dietas e aparência a diferentes aspectos do comportamento alimentar.

De modo geral, os estudos de intervenção indicam que as mídias sociais podem ser utilizadas tanto como objeto de educação e prevenção quanto como recurso complementar ao acompanhamento profissional. No entanto, os resultados permanecem específicos para determinados desfechos e variam conforme o grupo avaliado e o período de acompanhamento. Portanto, a utilização das redes sociais no contexto da promoção da saúde deve ser acompanhada de estratégias que considerem as características individuais e o contexto social dos adolescentes.

Por fim, é necessário considerar as limitações da literatura analisada. Grande parte dos estudos observacionais apresenta delineamento transversal, o que impede estabelecer relações de causa e efeito.

Mesmo os estudos longitudinais e experimentais apresentam limitações, como perdas durante o acompanhamento, utilização de medidas autorrelatadas e diferenças entre as intervenções e os desfechos avaliados. Além disso, os estudos complementares apresentam diferenças quanto às populações, faixas etárias, plataformas, formas de exposição e instrumentos utilizados, dificultando a comparação direta dos resultados. Dessa forma, embora os achados apontem para relações importantes entre diferentes aspectos do ambiente digital, imagem corporal e comportamento alimentar, eles devem ser interpretados com cautela, principalmente quanto à possibilidade de estabelecer causalidade.

4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa esclarece a influência em que as redes sociais apresentam sobre o comportamento alimentar de adolescentes através da suscetibilidade a padrões de beleza, informações relacionadas ao corpo e alimentação, comparação social e conteúdos alimentares. De forma multifatorial, essa influência ocorre envolvendo não só características do conteúdo consumido, mas também aspectos individuais associados a percepção do próprio corpo e à imagem corporal.

Dentre os principais aspectos ligados ao comportamento alimentar e às redes sociais, destacam-se a exposição a conteúdos sobre alimentação, comparação social, padrões corporais e dietas. A ligação entre imagem corporal, comportamento alimentar e redes sociais dá-se pela associação entre a internalização de padrões idealizados, a insatisfação corporal e a adoção de comportamentos alimentares desajustados. A nutrição comportamental contribui

para esse contexto ao favorecer uma relação mais flexível e consciente com a alimentação, associada a educação alimentar e nutricional e à alfabetização midiática.

Conclui-se, portanto, que os objetivos propostos foram alcançados, pois a pesquisa identificou os principais fatores relacionados às redes sociais, estabeleceu sua relação com a imagem corporal e o comportamento alimentar, e evidenciou as contribuições da nutrição comportamental para promover uma relação mais saudável com a alimentação e o próprio corpo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, Lopes L. *et al.* Smartphone addiction among adolescents: associations with mental health, physical inactivity, daytime sleepiness, and consumption of ultra-processed foods. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 43, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2025/43/2025019>. Acesso em: 7 set. 2026.

BABBOTT, Katie M.; CONSEDINE, Nathan S.; ROBERTS, Marion. Your Body Is Your Home: The feasibility of an intuitive eating intervention for early adolescents. **International Journal of Eating Disorders**, v. 57, n. 3, p. 727-739, 2024. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.24163>. Acesso em: 7 set. 2026.

BRAGG, Marie *et al.* How Food Marketing on Instagram Shapes Adolescents' Food Preferences: Online Randomized Trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 23, n. 10, p. e28689, 2021. Disponível em: <https://www.jmir.org/2021/10/e28689>. Acesso em: 27 ago. 2026.

CHOUKAS-BRADLEY, Sophia *et al.* The Perfect Storm: A Developmental Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. **Clinical Child and Family Psychology Review**, 2022. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-022-00404-5>. Acesso em: 9 set. 2026.

CHU, Jonathan *et al.* Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 29, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01685-1>. Acesso em: 30 ago. 2026.

CHUNG, Alicia *et al.* Adolescent peer influence via social media on eating behaviors: A scoping review (Preprint). **Journal of Medical Internet Research**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/19697>. Acesso em: 8 set. 2026.

DHOLLANDE, Shannon *et al.* Conducting integrative reviews: a guide for novice nursing researchers. **Journal of Research in Nursing**, v. 26, n. 5, p. 427-438, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1744987121997907>. Acesso em: 23 ago. 2026.

GORDON, Chloe S. *et al.* Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. **Nutrients**, v. 13, n. 11, p. 3825, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13113825>. Acesso em: 02 set. 2026.

GREATWOOD, Hannah C. *et al.* Socio-ecological influences on adolescent dietary typologies. **Nutrition and Health**, 2023.

Disponível em: <https://doi.org/10.1177/02601060231186297>. Acesso em: 6 set. 2026.

GUTIÉRREZ-HIGUERA, Teresa; DÍAZ, Sylvia A. E.; OCHOA-ÁVALOS, Martín. Relationship between diet, social media use and self perception of diet, physical activity and health in Mexican adolescents. **MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud**, v. 22, n. 2, p. e19881, 2026. Disponível em: <http://doi.org/10.15359/mhs.22-2.19881>. Acesso em: 6 set. 2026.

JOO, Min J. *et al.* Association between watching eating shows and unhealthy food consumption in Korean adolescents. **Nutrition Journal**, v. 23, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00961-1>. Acesso em: 6 set. 2026.

LÓPEZ-GIL, José F. *et al.* Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, v. 177, n. 4, p. 363-372, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5848>. Acesso em: 7 set. 2026.

LÓPEZ, María E. *et al.* Adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria durante la pandemia por COVID-19: cambios en vínculos sociales y modalidades de atención. **Archivos Argentinos de Pediatría**, v. 122, n. 4, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5546/aap.2023-10275>. Acesso em: 7 set. 2026.

LOZANO-MUÑOZ, N.; BORRALLÓ-RIEGO, Á.; GUERRA-MARTÍN, M. D. Impact of social network use on anorexia and bulimia in female adolescents: a systematic review. **Anales del Sistema Sanitario de Navarra**, v. 45, n. 2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.23938/assn.1009>. Acesso em: 6 set. 2026.

MARÍ, Stephany B.; GARCÍA, Ana M. Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. **Atención Primaria**, v. 55, n. 11, p. 102708, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>. Acesso em: 8 set. 2026.

MCLEAN, Siân A. *et al.* A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. **International Journal of Eating Disorders**, v. 50, n. 7, p. 847-851, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/eat.22708>. Acesso em: 7 set. 2026.

PERÉZ-JIMÉNEZ, María *et al.* Social Media Consumption and Risk of Addiction Associated with Adolescent Disordered Eating Behaviour: An Observational Analysis. **Nutrients**, v. 17, n. 18, p. 3017, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu17183017>. Acesso em: 6 set. 2026.

RAMALHO, Sofia M. *et al.* Feasibility and Effectiveness of a Social Network Based Intervention for Adolescents Undergoing Weight Loss Treatment: A Randomized Controlled Trial. **Nutrients**, 17, 2586, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu17162586>. Acesso em: 7 set. 2026.

RODGERS, Rachel F. *et al.* A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 49, n. 2, p. 399-409, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>. Acesso em: 31 ago. 2026.

SINA, Elida *et al.* Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological

Mechanisms. **Advances in Nutrition**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/advances/nmac018>. Acesso em: 7 set. 2026.

VINCENTE-BENITO, Irene; RAMÍREZ-DURÁN, María D. V. Influence of Social Media Use on Body Image and Well-Being Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. **Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services**, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>. Acesso em: 6 set. 2026.

YURTDAS-DEPBOYLU, Gamze; KANER, Gülşah; ÖZÇAKAL, Semiha. The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. **Eat Weight Disord** 27, 3725–3735, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>. Acesso: 27 ago. 2026.

¹ Discente do Curso Superior de Nutrição da Universidade Nilton Lins. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior de Nutrição da Universidade Nilton Lins. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Discente do Curso Superior de Nutrição da Universidade Nilton Lins. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Docente do Curso Superior de Nutrição da Universidade Nilton Lins. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Docente do Curso Superior de Nutrição da Universidade Nilton Lins. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

