REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

INFLUÊNCIA ESTÉTICA NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES ENTRE ADOLESCENTES E JOVENS DO SEXO FEMININO: UMA INTERAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PERSPECTIVA NUTRICIONAL

AESTHETIC INFLUENCE ON EATING DISORDERS AMONG FEMALE ADOLESCENTS AND YOUNG: AN INTERACTION BETWEEN EATING BEHAVIOR AND NUTRITIONAL PERSPECTIVE

Ciências da Saúde • 27/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795668465

Fernanda de Sousa Fortes[1]

Lauana Xavier Sousa[2]

Hiuly Victória Ximendes Alves[3]

Raylane Silva Dias[4]

Samira Mariada Silva Vieira[5]

Neirigelson Ferreira de Barros Leite[6]

Maria dos Remédios Magalhães Santos[7]

RESUMO

Introdução: A influência dos padrões estéticos divulgados pelas redes sociais pode afetar a percepção corporal e favorecer comportamentos alimentares inadequados entre adolescentes e jovens do sexo feminino. Objetivo: Analisar os impactos da influência estética e do uso das redes sociais nos hábitos alimentares associados aos transtornos alimentares e suas repercussões nutricionais. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados PubMed e SciELO, considerando publicações entre 2021 e 2026. Foram identificados inicialmente 495 artigos, dos quais 24 foram selecionados para análise. Resultados e discussão: Os estudos apontaram que a exposição a padrões corporais idealizados pode intensificar a insatisfação com a aparência e estimular práticas como dietas restritivas e jejuns, associadas ao desenvolvimento de anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar. Também foi destacada a importância do nutricionista na prevenção e no acompanhamento desses transtornos, por meio da educação alimentar e nutricional e de intervenções individualizadas. Conclusão: A influência estética nas redes sociais representa um fator relevante para a saúde física e emocional feminina, reforçando a necessidade de ações preventivas e acompanhamento multiprofissional.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; Mídias sociais; Comportamento alimentar; Repercussões nutricionais; Adolescentes e jovens.

ABSTRACT

Introduction: The influence of aesthetic standards promoted on social media can affect body perception and foster maladaptive eating behaviors among adolescent girls and young women.

Objective: To analyze the impacts of aesthetic influence and social media use on eating habits specifically those associated with eating disorders and their nutritional repercussions. Methodology: This is an integrative literature review with a qualitative approach, conducted using the Pubmed and Scielo databases, covering publications from 2021 to 2026. A total of 495 articles were initially identified, 24 of which were selected for analysis. Results and Discussion: The studies indicated that exposure to idealized body standards can intensify dissatisfaction with one's appearance and encourage practices such as restrictive dieting and fasting, which are linked to the development of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder. The role of the nutritionist in the prevention and management of these disorders through food and nutrition education and individualized interventions was also highlighted. Conclusion: The aesthetic influence exerted via social media is a significant factor affecting the physical and emotional health of women, underscoring the need for preventive measures and multidisciplinary care.
Keywords: Eating disorders; social media; Eating behavior; Nutritional repercussions; Adolescents and young adults.

1. INTRODUÇÃO

Desde o início do século XX, o conceito de imagem corporal despertou interesse de estudiosos como Head e Holmes (1911) que introduziram o termo esquema corpóreo, descrevendo o modelo interno do corpo. E posteriormente Paul Schilder (1935) definiu à autopercepção física como a representação subjetiva que cada pessoa tem de si. A partir dessa perspectiva, a influência de padrões estéticos e idealizações corporais cresceu drasticamente

influenciando diretamente no comportamento em meio a sociedade (Nazareth; Castro, 2021).

Atualmente, a pressão estética exerce forte influência sobre os comportamentos alimentares e práticas corporais, uma vez que os padrões de beleza, amplamente divulgados e reforçados pelas mídias sociais, moldam a forma como as pessoas se enxergam e cuidam do próprio corpo. Escolhas alimentares e hábitos passam a ser guiados por ideais nos quais a magreza e aparência física são frequentemente associadas a saúde, beleza e sucesso pessoal, demonstrando o impacto significativo que os padrões exercem no comportamento humano (Polli; Joaquim; Tagliamento, 2022).

Diante da exposição de conteúdos que refletem ideais de beleza através de publicações da internet pode se desenvolver gatilhos diretamente relacionado a baixa autoestima. Corpos considerados perfeitos divulgados em plataformas digitais são rapidamente absorvidas pela população feminino, considerando a vulnerabilidade que esse público apresenta na sociedade. A insatisfação com a própria aparência pode provocar consequências prejudiciais a saúde, e alguns hábitos são propícios para tais riscos, como exemplo a adoção de comportamentos alimentares disfuncionais, dietas restritivas e jejuns intermitentes o que pode provocar deficiências nutricionais graves (Bittar; Soares, 2020).

Os transtornos alimentares (TA) são condições multifatoriais que apresentam disfunções no comportamento alimentar e na percepção corporal. Dentre os quadros de distúrbios, destaca-se anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtornos de compulsão alimentar (TCA), os quais compartilham sintomas semelhantes como a relação de fragilidade com a alimentação e a

imagem corporal e que podem levar a adoção de hábitos alimentares prejudiciais. Essa condição é desencadeada por fatores sociais, emocionais e psicológicos, considerando que esse quadro clínico afeta tanto a saúde física quanto mental (Jaruga-Sekowska *et al.*, 2025).

Corroborando o achado anterior, é evidenciado que os transtornos alimentares se manifestam com mais frequência no público feminino com prevalência de até 17,9% enquanto o público masculino apresenta 2,4%. Entre o sexo feminino, as taxas dos transtornos específicos indicam ocorrência de 6,3% anorexia nervosa, 2,6% bulimia nervosa e 6,1% compulsão alimentar (Silén; Keski-Rahkonen, 2022). Esses quadros clínicos surgem, em geral, em adolescentes e jovens na faixa etária de 14 a 24 anos, período caracterizado pela insatisfação corporal e comportamentos alimentares inadequados (Vall-Roqué *et al.* 2021).

Sendo assim, as mídias sociais têm desempenhado papel relevante na construção de comportamentos alimentares, visto que plataformas digitais incentivam os indivíduos a moldarem sua imagem conforme os padrões de beleza divulgados nesses espaços virtuais. A possibilidade de utilizar filtros, editar fotografias e criar versões idealizadas de si mesmo favorece a associação entre aparência física, aceitação e *status* social. Ademais, as redes sociais reforçam a busca por corpos considerados “perfeitos” e estilos de vida idealizados, o que intensifica a pressão estética e contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados e TA (Dane; Bhathia, 2023).

Nesse contexto, à medida que as mídias sociais se tornaram mais difundidas, comparações estéticas se tornaram cada vez mais

frequentes. Esse processo está diretamente relacionado a insatisfação corporal, o que pode levar a uma menor aceitação com o próprio corpo e adoção de comportamentos alimentares prejudiciais. Com isso, a pressão estética, é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Bonfanti *et al.*, 2025). Desse modo, surgiu o seguinte problema: De que maneira a influência estética intensificada pelas mídias sociais contribui para o desenvolvimento de transtornos alimentares e seus efeitos nutricionais entre adolescentes e jovens do sexo feminino?

Considerando a relevância da temática, evidencia-se a importância da presente pesquisa para a compreensão da relação entre autoimagem, influência midiática e escolhas alimentares entre adolescente e jovens do sexo feminino. Nesse contexto, destaca-se a importância de alertar sobre os impactos da busca constante por padrões corporais idealizados e seus possíveis reflexos no comportamento alimentar e na saúde nutricional, contribuindo assim, para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e educação em saúde e as escolhas alimentares.

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da influência estética e do uso das redes sociais na formação de hábitos alimentares associados aos transtornos alimentares e seus efeitos nutricionais no público feminino entre adolescentes e jovens.

2. METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, desenvolvida com a finalidade de analisar a seguinte temática intitulada “a influência estética nos transtornos

alimentares entre adolescentes e jovens do sexo feminino: uma interação entre comportamento alimentar e perspectiva nutricional". Para isso, foram utilizados livros, revistas científicas e artigos acadêmicos, abrangendo diferentes perspectivas atualizadas sobre a temática. A busca bibliográfica foi realizada nas seguintes bases de dados: *PubMed, Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

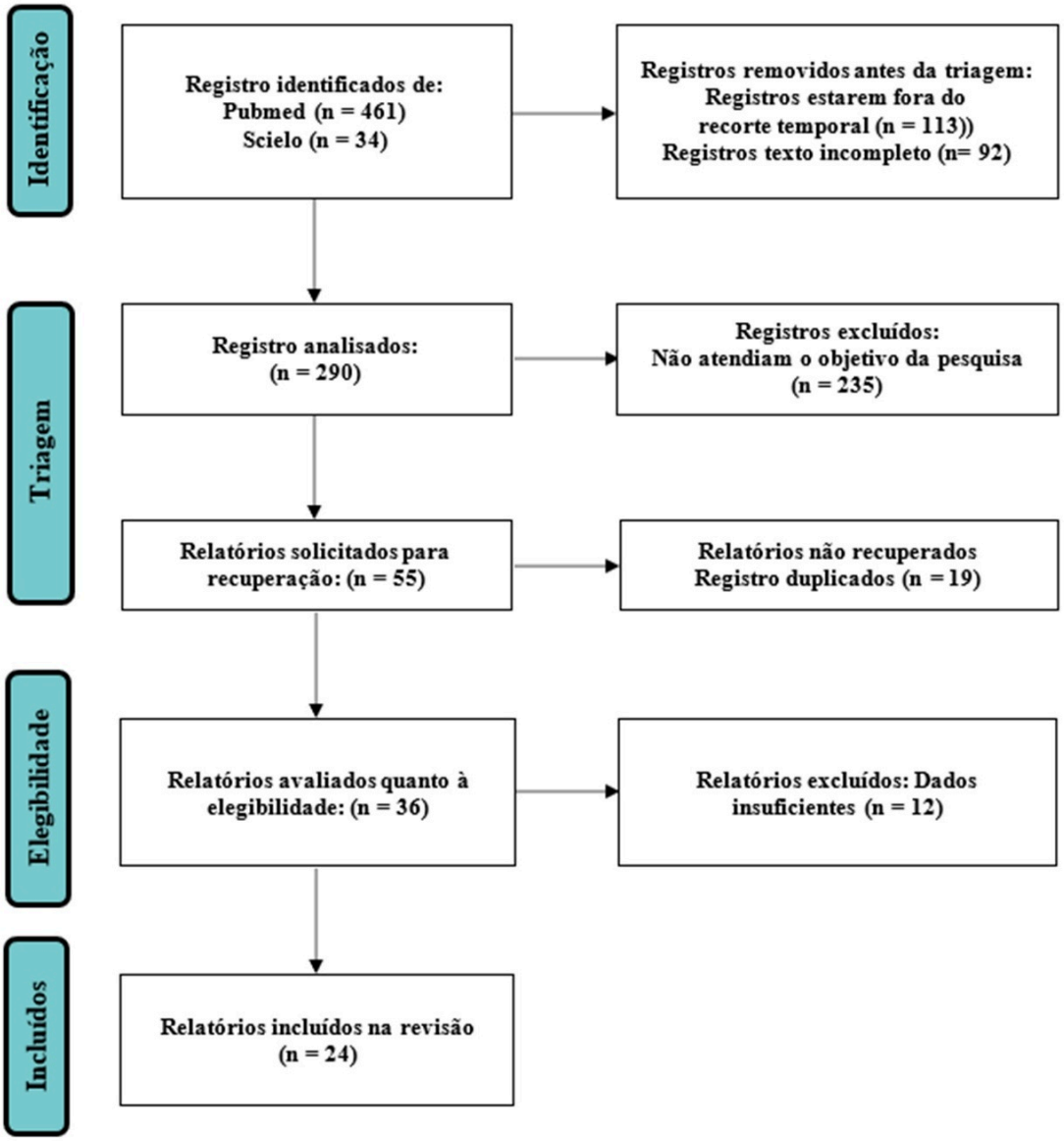
As estratégias de buscas foram os descritores com base nas Terminologias em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), bem como operadores booleanos: OR e AND. Foram utilizados os seguintes termos: "Transtornos alimentares", "Mídias sociais", "Comportamento alimentar", "Repercussões nutricionais", "Adolescentes" e "jovens". Esses descritores foram utilizados nos idiomas português e inglês com a finalidade de filtrar os resultados, sendo estabelecido que os descritores devem estar incluídos no resumo dos artigos selecionados.

Os critérios de inclusão selecionados foram artigos que abordem variáveis relacionadas ao tema proposto, sendo influência estética, uso das mídias sociais, imagem corporal, comportamentos alimentares associados aos transtornos alimentares, atuação nutricional na prevenção e tratamento dessas condições, além, de trabalhos completos disponíveis nas bases de dados. Para exclusão dos artigos os critérios aplicados foram estudos que não estão de acordo com a temática proposta, artigos incompletos, teses, dissertações, relatos, duplicidade de estudos nas bases de dados, preservando-se apenas o estudo de uma base. Foram selecionados os artigos publicados nos últimos cinco anos (2021-2026). Estabeleceu-se esse lapso temporal como referência tendo em vista o objetivo de mapear produções científicas mais recentes, uma vez

que estas trazem uma perspectiva mais atualizada acerca da temática.

Ao todo, a busca inicial identificou 495 artigos, sendo 34 provenientes da *scielo* e 461 da pubmed. Após a aplicação dos critérios de inclusão ou exclusão, foram descartados 29 estudos da *scielo* e 261 da pubmed, totalizando 290 artigos elegíveis para leitura dos títulos e resumos. Nesta etapa, excluíram-se 179 artigos que não atenderam aos objetivos da pesquisa e tendo como resultado da seleção final 24 artigos, conforme a figura 1.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos arquivos para realização da revisão integrativa.



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para melhor sistematização e compreensão, os estudos selecionados nessa revisão foram organizados em um quadro, que contém numeração, autor/ano, tipo de pesquisa e objetivo de cada publicação, conforme mostrado no Quadro 1.

Quadro 1. Apresentação dos artigos científicos selecionados para a revisão integrativa.

N°	Autor/Ano	Título	Tipo de estudo	Objetivo

A1	Wu; Kemps; Prichard, 2024.	Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours.	Revisão sistemática.	Analisar as evidências científicas sobre a relação entre a exposição a conteúdos alimentares nas redes sociais, a imagem corporal e aos comportamentos alimentares.
A2	Portingale *et al.*, 2024	Daily Bi-directional effects of women's social media-based appearance comparisons, body satisfaction, and disordered eating urges.	Estudo quantitativo, observacional e longitudinal.	Identificar a relação entre comparações de aparência física nas redes sociais, a insatisfação corporal e os impulsos de restrição alimentar associados ao exercício físico e a ingestão alimentar excessiva.
A3	Fiuza; Rodgers, 2023.	The effects of brief diet and anti-diet social media videos on body image and eating concerns among young women.	Ensaio experimental randomizado.	Investigar os efeitos da exposição a conteúdos de dieta e anti-dieta em redes sociais sobre a imagem corporal e

				comportamento de alimentação intuitiva em jovens mulheres.
A4	Dahlgren *et al.*, 2024.	Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents.	Estudo transversal.	Investigar a associação entre o uso das redes sociais e a patologia de transtornos alimentares, e como essa relação é influenciada pelos ideais de beleza e pela pressão estética.
A5	Smith; Mills; Samson, 2024.	Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women.	Estudo experimental randomizado.	Avaliar os efeitos de uma pausa de sete dias no uso das redes sociais sobre a autoestima e a satisfação corporal de mulheres jovens.
A6	Malloy *et al.,* 2024.	Associations Between Body Image, Eating Behaviors, and Diet	Estudo observacional, transversal.	Analisar as relações corporais, comportamento alimentares, qualidade da

		Quality Among Young Women in New Zealand: The Role of Social Media.		dieta e a influência das redes sociais em mulheres jovens.
A7	Fomínová *et al.*, 2026.	The association between social media use and eating disorders in young adults: a systematic review.	Revisão sistemática.	Analisar e sintetizar a relação entre o uso de redes sociais e o desenvolvimento e agravamento de transtornos alimentares em adultas jovens.
A8	Sanzari *et al.*, 2023.	The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure.	Estudo observacional transversal.	Identificar como diferentes tipos de conteúdos midiáticos absorvidos nas redes sociais interferem diretamente na imagem corporal e nos comportamentos alimentares inadequados em estudantes universitários
A9	Alsheweir *et al.*, 2024.	Determinants of Disordered Eating	Estudo qualitativo.	Evidenciar as possíveis variáveis entre

		Behaviours (DEBs) among Adolescent Female School Students in Riyadh, Saudi Arabia: A Qualitative Study		comportamentos alimentares desordenados em adolescentes do sexo feminino, buscando compreender esses aspectos relacionados a influência psicológica, social e familiar.
A10	Papageorgiou; Fisher; Cross, 2022.	"Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image.	Estudo qualitativo.	Investigar a percepção de adolescentes do sexo feminino sobre a influência das imagens presentes nas redes sociais na imagem corporal e na saúde mental.
A11	Mueller *et al.*, 2025.	A path model linking emotion regulation difficulties to disturbed eating and compensatory behavior in young females.	Estudo transversal.	Identificar fatores psicológicos que afetam as dificuldades de regulação emocional e no surgimento de comportamentos alimentares prejudiciais e

				práticas compensatórias em jovens mulheres.
A12	Dunn *et al.*, 2022.	Factors Associated With Disordered Eating Behavior Among Adolescent Girls: Screening and Education.	Estudo observacional transversal.	Analisar os principais fatores de risco psicossociais e comportamentais associados ao desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados em meninas adolescentes.
A13	Fan *et al.*, 2024.	Associations between dieting practices and eating disorder attitudes and behaviors: Results from the Canadian study of adolescent health behaviors.	Estudo observacional, transversal, quantitativo.	Investigar a associação entre práticas de dietas e atitudes e comportamentos relacionados aos transtornos alimentares em adolescentes e jovens.
A14	Oliveira *et al.*, 2024	Try not to think about food: An association between fasting, binge	Estudo observacional, transversal, quantitativa.	Investigar a associação entre a duração do jejum e comportamentos

		eating and food cravings.		alimentares disfuncionais.
A15	Yamamiya; Stice, 2024.	Risk Factors That Predict Future Onset of Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Binge Eating Disorder, and Purging Disorder in Adolescent Girls.	Estudo longitudinal observacional.	Identificar e diferenciar os fatores de risco que predizem o desenvolvimento de quadros de transtornos alimentares em meninas adolescentes.
A16	Peréz-Jiménez *et al.*, 2025.	Social Media Consumption and Risk of Addiction Associated with Adolescent Disordered Eating Behaviour: An Observational Analysis.	Estudo observacional.	Avaliar como o uso de redes sociais e o risco de vício nessas plataformas estão associados a comportamentos alimentares desordenados em adolescentes.

A17	Berry *et al.*, 2025.	A systematic review and meta-analysis of eating disorder preventative interventions in schools.	Revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados.	Identificar a eficiência de intervenções de ações preventivas executadas no ambiente escolar para à redução de sintomas de transtornos alimentares.
A18	Yang *et al.*, 2021.	Beyond Refeeding: The Effect of Including a Dietitian in Eating Disorder Treatment. A Systematic Review.	Revisão sistemática.	Analisar as consequências da atuação do nutricionista no tratamento dos transtornos alimentares e compreender os benefícios para a recuperação nutricional.
A19	Yang *et al.*, 2023.	“I Need Someone to Help Me Build Up My Strength”: A Meta-Synthesis of Lived Experience Perspectives on the Role and Value of a Dietitian in Eating	Revisão qualitativa.	Compreender o papel do nutricionista no tratamento dos transtornos alimentares, considerando as experiências de pessoas que vivenciaram esses transtornos.

		Disorder Treatment.		
A20	Brennan *et al.*, 2025.	The Role of the Dietitian Within a Day Programme for Adolescent Anorexia Nervosa: A Reflexive Thematic Analysis of Child and Adolescent Eating Disorder Clinician Perspectives.	Estudo qualitativo.	Identificar as perspectivas profissionais clínicas que atuam no cuidado de transtornos alimentares em um programa de tratamento para adolescentes com anorexia nervosa.
A21	Pushpa *et al.*, 2024.	Nutrition education and its relationship to body image and food intake in Asian young and adolescents: a systematic review	Revisão sistemática	Compreender os resultados de um programa de intervenção à educação nutricional no conhecimento sobre nutrição, comportamento alimentar e imagem corporal entre adolescentes e jovens.
A22	Resende; Alvarenga; Carvalho, 2026.	Development and efficacy of a cognitive dissonance-based intervention program for	Ensaio clínico controlado randomizado	Observar a eficiência de programas de estratégias sustentadas na dissonância cognitiva para

		intuitive eating: A randomized controlled clinical trial		a promoção da alimentação intuitiva.
A23	Koreshe *et al.*, 2023.	Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review.	Revisão rápida com métodos sistemáticos	Sistematizar os estudos científicos disponíveis sobre a eficiência de ações preventivas e intervenções para o tratamento de transtornos alimentares.
A24	Alvarenga *et al.*, 2025.	Nutrição em saúde mental e transtornos alimentares.	Revisão de literatura.	Identificar os panoramas sobre a atuação nutricional no Brasil acerca de transtornos alimentares e saúde mental.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

3.1. Influência das Mídias Sociais na Percepção Corporal

Em um estudo com 421 jovens observaram que exposições a conteúdos sobre dietas obteve associações no aumento de restrições alimentares e no impulso de se exercitar, ao contrário, de conteúdos sobre anti-dietas que foram associados à maior satisfação corporal e uma melhor aceitabilidade da alimentação intuitiva (Fiuza

e Rodgers 2023). Em um estudo transversal com 1.558 adolescentes da Noruega, observaram que 80% das participantes relataram experiências negativas no uso de redes sociais, no qual foram abordados conteúdos sobre idealizações estéticas distorcidas, principalmente no Instagram e *TikTok* (Dahlgren *et al.,* 2024). Sendo assim, conteúdos midiáticos que obtenham abordagens duvidosas sobre dietas e aparência física podem ser indicativos significativos no comportamento alimentar.

A relação construída com as mídias sociais pode influenciar a maneira como as mulheres jovens se identificam, compreendem e avaliam o próprio corpo, visto que esses canais sociais frequentemente favorecem os padrões de beleza. Nesse sentido, Smith, Mills e Samson (2024) em um estudo no Canadá com mulheres jovens entre 17 e 24 anos evidenciaram que a redução temporária do uso das mídias sociais pode favorecer a insatisfação corporal e a auto-estima devido a menor exposição aos padrões estéticos idealizados nas plataformas digitais. Além disso, Malloy *et al.* (2024) ao investigarem 69 mulheres jovens entre 18 e 24 anos, na Nova Zelândia, apontaram insatisfação com o formato corporal, que frequentemente é exaltando nas plataformas digitais.

Fomínová *et al.* (2026), em uma revisão sistemática com jovens adultas, observaram que o uso das mídias sociais obteve associações nos sintomas de transtornos alimentares, especialmente diante da exposição a conteúdos relacionados à aparência física. De forma semelhante, Sanzari *et al.* (2023) identificaram que conteúdos sobre perda de peso esteve relacionado a menor apreciação corporal, ao medo de avaliações negativas sobre a aparência e à maior frequência de episódios de compulsão alimentar, além disso, as associações variavam conforme o tipo de conteúdo consumido,

independentemente do tempo gasto nas mídias sociais. Esses resultados sugerem que os conteúdos acessados podem estar relacionados com a percepção corporal e alimentação, e suas possíveis implicações para a saúde física e mental.

Os achados evidenciam que as mídias sociais podem influenciar a percepção corporal de adolescentes e jovens, especialmente pela exposição frequente a conteúdos que valorizam padrões estéticos idealizados e podem estar associados à insatisfação corporal e a comportamentos alimentares prejudiciais. Nesse sentido, torna-se importante compreender essa influência para além do tempo de uso das plataformas digitais, considerando também a natureza dos conteúdos consumidos e as comparações sociais estabelecidas a partir deles, uma vez que esses fatores podem contribuir para uma avaliação negativa da própria aparência e para o desenvolvimento de comportamentos de risco relacionados à alimentação, que consequentemente pode levar ao surgimento de transtornos alimentares.

3.2. Comportamentos Alimentares Associados aos Transtornos Alimentares no Público Feminino Entre Adolescentes e Jovens

Entre adolescentes e jovens do sexo feminino, determinados fatores podem estar relacionados a aspectos da percepção corporal. Alsheweir *et al.* (2024), ao investigarem 18 adolescentes do sexo feminino, identificaram associação de reproduções em práticas alimentares ao observarem em outras pessoas, além de, comparações com aparência física. De forma complementar, Papageorgiou, Fisher e Cross (2022), ao entrevistarem 25 adolescentes, observaram que a exposição às redes sociais pode intensificar a preocupação com a aparência e a busca pelo corpo

perfeito. Essas práticas também podem se relacionar a pensamentos voltados à redução da ingestão alimentar, evidenciando internalização dos padrões de beleza, divulgados em ambientes digitais o que pode favorecer o comportamento alimentar prejudicial.

A adoção de regras rígidas sobre a alimentação motivada pela busca por um corpo mais magro, pode comprometer a relação com a comida, fazendo com que o ato de comer seja acompanhado por culpa, medo de ganhar peso e preocupação excessiva. Fan *et al.* (2024), ao investigarem 2.762 adolescentes e jovens adultas identificaram associação entre a adoção de práticas dietéticas e maior ocorrência de atitudes e comportamentos relacionados à psicopatologia dos transtornos alimentares. Corroborando essa perspectiva, Oliveira *et al.* (2024) em um estudo realizado no Brasil verificaram que o jejum esteve relacionado ao aumento de episódios de compulsão alimentar e dos desejos por determinados alimentos, sugerindo possíveis repercussões desfavoráveis de restrição alimentar.

Yamamiya e Stice (2024) ao acompanharem cerca de 492 adolescentes estadunidenses do sexo feminino, identificaram que fatores como a pressão para ser magra, insatisfação corporal e o baixo apoio parental, demonstra uma associação no surgimento de transtornos alimentares, sendo os mais frequentes, anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. De forma semelhante, Peréz-Jiménez *et al.* (2025) ao analisarem que, quanto mais tempo de uso das redes sociais sobre conteúdos relacionados a padrões estéticos, maior tem a tendência de risco no desenvolvimento de comportamentos disfuncionais. Diante disso, é ressaltado que há uma ligação entre fatores sociais e psicológicos,

potencializados pelas mídias sociais que contribui para uma relação positiva ou negativa com alimentação.

Em análise dos resultados anteriores, os transtornos alimentares em adolescentes e jovens do sexo feminino estão associados a fatores sociais, comportamentais e emocionais. A influência das mídias, aliada a comparações estéticas e adoção de práticas alimentares inadequadas, interfere diretamente no comportamento alimentar e na saúde da população feminina. Nesse cenário, entender esses fatores é fundamental para identificar situações de vulnerabilidade e fortalecer o papel do nutricionista na prevenção e no acompanhamento, levando em conta as necessidades individuais, com o objetivo de promover uma relação mais equilibrada com o corpo e mente.

3.3. Contribuição da Atuação Nutricional para a Prevenção e o Manejo dos Transtornos Alimentares

A fase da adolescência é considerada de acordo com estudos um público de maior vulnerabilidade, pois é uma fase de descobertas e transformações físicas e mentais, que podem ser facilmente moldadas por ideais, nos quais provocam desejo e expectativas na ideia da obtenção do corpo perfeito. Esse estudo apresentou a alfabetização midiática como uma estratégia preventiva, voltada para a capacidade de discernimento dos adolescentes em analisar cuidadosamente as informações obtidas na internet (Berry *et al.*, 2025). Por isso, a importância do profissional nutricionista na recuperação da saúde feminina com transtornos alimentares, destacando a evolução do peso corporal ou no índice de massa corporal (IMC). Sendo assim, a atuação nutricional pode promover a implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional

(EAN), com o propósito de conscientizar escolhas alimentares (Yang *et al.*, 2021).

No manejo dos transtornos alimentares, a atuação do nutricionista deve ultrapassar a prescrição dietética, valorizando o acolhimento, autonomia e a construção de uma relação equilibrada com a alimentação. Nessa perspectiva, Yang *et al.* (2023) ressaltam a importância de compreender o paciente para além do diagnóstico, considerando suas experiências e necessidades emocionais, uma vez que abordagens pouco sensíveis podem comprometer o processo terapêutico. Complementarmente, Brennan *et al.* (2025) evidenciam que a participação do nutricionista desde as etapas iniciais do tratamento favorece o direcionamento das intervenções e a recuperação, reforçando ainda a importância da comunicação entre a equipe de saúde e os familiares durante a reabilitação nutricional.

Pushpa *et al.* (2024) ressaltam que a educação nutricional pode contribuir para a construção de hábitos alimentares saudáveis, a partir de orientações sobre escolhas alimentares e do incentivo de alimentos nutritivos, o que pode colaborar para uma perspectiva mais positiva em relação a própria aceitação. De forma complementar, Resende, Alvarenga e Carvalho (2026) observaram que ações voltadas para alimentação intuitiva podem facilitar a identificação dos sinais de fome e saciedade, bem como flexibilização de regras alimentares rígidas e da valorização do próprio corpo. Na prática nutricional, esses resultados reforçam a importância de um acompanhamento multiprofissional com intervenções educativas individualizadas.

Mesmo com os avanços científicos, ainda existem muitas limitações na produção de matérias sobre a influência estética e transtornos alimentares, principalmente no contexto nacional. A quantidade limitada de descobertas nacionais dificulta a compreensão da temática, levando em conta os fatores sociais e culturais locais da população feminina. Além disso, precisamos de pesquisas mais sólidas sobre as implicações nutricionais que avaliem a eficácia de estratégias de prevenção e intervenção nutricional. Portanto, a ampliação de pesquisas em âmbito nacional pode ajudar a desenvolver condutas mais adequadas à realidade local e fortalecer a atuação do nutricionista na prevenção e manejo dos transtornos alimentares.

4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto no presente trabalho, observa-se que o objetivo da pesquisa foi atingido ao mostrar a relação entre a influência estética e as mídias sociais, e como esses fatores afetam diretamente a insatisfação corporal e os comportamentos alimentares ruins entre adolescentes e jovens. Essa análise também revelou que essa questão envolve aspectos nutricionais, emocionais e sociais, o que reforça a necessidade de uma abordagem completa para o cuidado com a saúde das mulheres.

Nesse contexto, a atuação nutricional ajuda de forma direta na prevenção e no controle dessas doenças por meio da educação alimentar, do atendimento individualizado e da promoção de uma relação melhor com a alimentação e o corpo. A pesquisa também mostra a importância de ações nutricionais que respeitem a diversidade corporal e o bem-estar, juntamente com o apoio multiprofissional.

Por fim, o estudo destaca a necessidade de ampliar as estratégias de prevenção e tratamento da saúde, além de desenvolver pesquisas mais recentes que aprofundem o entendimento do tema. É importante também destacar a importância de estudos feitos no Brasil, pois a maioria das pesquisas disponíveis é internacional, o que limita o entendimento das características locais, considerando as diferenças alimentares, comportamentais e culturais entre as pessoas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, Marle dos Santos *et al.* Nutrição em saúde mental e transtornos alimentares. **Revista de Nutrição,** v. 38, p. e240092, 2025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/ZymhxPp8npBDZxnXJYchCFS/?lang=pt. Acesso em: 09 out. 2026.

AZZAH ALSHEWEIR *et al.* Determinants of Disordered Eating Behaviours (DEBs) among Adolescent Female School Students in Riyadh, Saudi Arabia: A Qualitative Study. **Nutrients,** v. 16, n. 13, p. 2119–2119, 2 jul. 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38999867/. Acesso em: 17 out. 2026.

BERRY, Sophie L *et al.* A systematic review and meta-analysis of eating disorder preventative interventions in schools. **European Eating Disorders Review,** v. 33, n. 2, 15 nov. 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39545807/. Acesso em: 17 out. 2026.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 291–308, 2020. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/?format=html&lang=pt. Acesso em: 19 out. 2025.

BONFANTI, Rubinia Celeste *et al*. The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: a systematic review and meta-analysis. **Body Image,** v. 52, p. 101841, 2025. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39721448/. Acesso em: 15 set. 2025.

BRENNAN, Cliona *et al*. The Role of the Dietitian Within a Day Programme for Adolescent Anorexia Nervosa: A Reflexive Thematic Analysis of Child and Adolescent Eating Disorder Clinician Perspectives. **Journal of Human Nutrition and Dietetics,** v. 38, n. 3, 28 maio 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40437837/. Acesso em: 17 out. 2026.

DAHLGREN, Camilla Lindvall *et al*. Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. **Journal of Eating Disorders,** v. 12, n. 1, p. 34, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38424579/. Acesso em: 26 set. 2026.

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 Global Public Health,** v. 3, n. 3, 22 mar. 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36962983/. Acesso em: 20 out. 2025.

DUNN, Catherine P. *et al*. Factors associated with disordered eating behavior among adolescent girls: Screening and education. **Journal**

of primary care & community health, v. 13, p. 21501319211062673, 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34986701/. Acesso em: 02 out. 2026.

FAN, Jingchuan *et al.* Associations between dieting practices and eating disorder attitudes and behaviors: Results from the Canadian study of adolescent health behaviors. **Eating behaviors,** v. 54, p. 101886–101886, 1 ago. 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38788552/. Acesso em: 05 out. 2026.

FIUZA, Angelica; RODGERS, Rachel F. The effects of brief diet and anti-diet social media videos on body image and eating concerns among young women. **Eating behaviors,** v. 51, p. 101811, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37708720/. Acesso em: 26 set. 2026.

FOMÍNOVÁ, Viktorie *et al.* The association between social media use and eating disorders in young adults: a systematic review. **Journal of Eating Disorders,** 2026. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42177584/. Acesso em: 30 set. 2026.

JARUGA-SĘKOWSKA, Sylwia *et al.* The impact of social media on eating disorder risk and self-esteem among adolescents and young adults: a psychosocial analysis in individuals aged 16–25. **Nutrients,** v. 17, n. 2, p. 219, 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861349/. Acesso em: 26 set. 2025.

KORESHE, Eyza *et al.* Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review. **Journal of eating disorders,** v. 11, n. 1, p. 38, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36899428/. Acesso em: 09 out. 2026.

MALLOY, Jessica A.; KAZENBROOT-PHILLIPS, Hugo; ROY, Rajshri. Associations Between Body Image, Eating Behaviors, and Diet Quality Among Young Women in New Zealand: The Role of Social Media. **Nutrients,** v. 16, n. 20, p. 3517, 17 out. 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39458512/. Acesso em: 18 out. 2026.

MUELLER, Verena M. *et al*. A path model linking emotion regulation difficulties to disturbed eating and compensatory behavior in young females. **Journal of Eating Disorders,** v. 13, n. 1, p. 265, 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41250244/. Acesso em: 02 out. 2026.

NAZARETH, Ana Clara de Paula; CASTRO, Thiago Gomes de. Análise histórico-conceitual da imagem corporal em fontes científicas de psicologia (1900–1935). **Psicologia em Estudo,** v. 26, p. e47372, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pe/a/BdVkNyQDhTDqwsskWSR7Mtz/?format=html&lang=pt. Acesso em: 20 out. 2025.

OLIVEIRA, Jônatas *et al*. Try not to think about food: An association between fasting, binge eating and food cravings. **Journal of the National Medical Association,** v. 116, n. 5, 18 out. 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39426909/. Acesso em: 05 out. 2026.

PAPAGEORGIOU, Alana; FISHER, Colleen; CROSS, Donna. "Why Don't I Look like her?" How Adolescent Girls View Social Media and Its Connection to Body Image. **BMC Women's Health,** v. 22, n. 1, p. 1–13, 27 jun. 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35761231/. Acesso em: 05 out. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41010542/. Acesso em: 05 out. 2026.

POLLI, G. M.; JOAQUIM, B. O.; TAGLIAMENTO, G. Representações sociais e práticas corporais: influências do padrão de beleza. **Arquivos Brasileiros de Psicologia,** v. 73, n. 3, p. 54–69, set. 2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672021000300005. Acesso em: 19 out. 2025.

PORTINGALE, Jade *et al*. Daily Bi-directional effects of women's social media-based appearance comparisons, body satisfaction, and disordered eating urges. **Journal of Eating Disorders,** v. 12, n. 1, 3 set. 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39227958/. Acesso em: 06 set. 2026.

PUSHPA, Baladandapla Shivappa *et al*. Nutrition education and its relationship to body image and food intake in Asian young and adolescents: a systematic review. **Frontiers in nutrition,** v. 11, p. 1287237, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38585614/. Acesso: 14 out. 2026.

RESENDE, Thainá Richelli Oliveira; DOS SANTOS ALVARENGA, Marle; DE CARVALHO, Pedro Henrique Berbert. Development and efficacy of a cognitive dissonance-based intervention program for intuitive eating: A randomized controlled clinical trial. **Body Image,** v. 58, p. 102129, 2026. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42259168/. Acesso em: 15 out. 2026.

SALTER, Fiona *et al*. A prospective observational study examining weight and psychosocial change in adolescent and adult eating disorder inpatients admitted for nutritional rehabilitation using a high-energy re-feeding protocol. **Journal of Eating Disorders,** v. 12, n. 1, p. 58, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38745266/. Acesso em: 27 set. 2025.

SANZARI, Christina M. *et al*. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. **Eating behaviors,** v. 49, p. 101722, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37060807/. Acesso em: 30 set. 2026.

SILÉN, Yasmina; KESKI-RAHKONEN, Anna. Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. **Current Opinion in Psychiatry,** v. 35, n. 6, p. 362–371, 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36125216/. Acesso em: 30 out. 2025.

SMITH, Olivia E; MILLS, Jennifer S; SAMSON, Lindsay. Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. **Body image,** v. 49, n. 49, p. 101715–101715, 1 jun. 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38692094/. Acesso em: 03 out. 2026.

VALL-ROQUÉ, Helena; ANDRÉS, Ana; SALDAÑA, Carmina. The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. **Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry,** v. 110, p. 110293, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33662532/. Acesso em: 06 set. 2026.

WU, Yu; KEMPS, Eva; PRICHARD, Ivanka. Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. **Body Image,** v. 48, p. 101650, 1 mar. 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38039952/. Acesso em: 06 set. 2026.

YAMAMIYA, Yuko; STICE, Eric. Risk factors that predict future onset of anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, and purging disorder in adolescent girls. **Behavior Therapy,** v. 55, n. 4, p. 712-723, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38937045/. Acesso em: 05 out. 2026.

YANG, Yive *et al*. "I Need Someone to Help Me Build Up My Strength": A Meta-Synthesis of Lived Experience Perspectives on the Role and Value of a Dietitian in Eating Disorder Treatment. **Behavioral sciences (Basel, Switzerland),** v. 13, n. 11, p. 944, 17 nov. 2023. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10669240/. Acesso em: 17 out. 2026.

YANG, Yive *et al*. Beyond Refeeding: The Effect of Including a Dietitian in Eating Disorder Treatment. A Systematic Review. **Nutrients,** v. 13, n. 12, p. 4490, 15 dez. 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34960041/. Acesso em: 17 out. 2026.

---

[1] Autora. Discente do Curso Superior de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Chrisfapi (Unichrisfapi). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Autora. Discente do Curso Superior de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Chrisfapi (Unichrisfapi). E-mail: acesse o

artigo original para visualizar o e-mail

[3] Coautora. Graduada do Curso Superior de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Chrisfapi (Unichrisfapi). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[4] Coautora. Graduada do Curso Superior de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Chrisfapi (Unichrisfapi). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[5] Coautora. Graduada do Curso Superior de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Chrisfapi (Unichrisfapi). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[6] Orientador geral. Doutorando em Química pela UFPI e mestre pela UESPI. Docente do Curso Superior de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Chrisfapi (Unichrisfapi). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[7] Orientador metodológico. Doutoranda em Ensino pela Universidade Vale do Taquari (UNIVATES). Mestra pela Faculdade Pedro Leopoldo (FPL). Docente do Centro Universitário Chrisfapi (Unichrisfapi). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail