

A RELAÇÃO DO USO DO INSTAGRAM COMO COMPORTAMENTO DE RISCO ASSOCIADO AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Marina Melo da Silva

Lorena dos Santos Tinôco

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo analisar a relação entre o uso do Instagram e o desenvolvimento de transtornos alimentares, com foco nos impactos em adolescentes e mulheres jovens. A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa, e fundamentada em estudos nacionais e internacionais publicados entre 2013 e 2025. A análise baseou-se em teorias sobre comparação social, imagem corporal e saúde mental.

Os resultados apontaram que o Instagram, por seu caráter visual e estético, potencializa a comparação com padrões corporais idealizados, intensificando sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insatisfação com a imagem corporal. Esses fatores estão fortemente associados a comportamentos alimentares disfuncionais, como jejum prolongado, dietas restritivas, uso de laxantes e episódios de compulsão alimentar. Verificou-se que adolescentes e mulheres jovens são os grupos mais suscetíveis, devido à maior exposição à cobrança estética e à internalização de ideais de magreza. Conclui-se que o uso problemático do Instagram atua como um fator de risco relevante para o surgimento e a manutenção de transtornos alimentares, indicando a necessidade de ações preventivas, como educação digital e estratégias de promoção da saúde mental no ambiente virtual.

Palavras-Chave: Instagram; Imagem corporal; Comparação social; Transtornos alimentares; Jovens.

Revista UNI-RN, Natal, v. __, n. __/x, mês. / mês. Ano.

**The Relationship Between Instagram Use and Eating Disorders: A Risk Behavior
Perspective**

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between Instagram use and the development of eating disorders, focusing on its impact on adolescents and young women. The research was conducted through a bibliographic review with a qualitative and interpretative approach, based on national and international scientific publications from 2013 to 2025. The analysis was grounded in theories related to social comparison, body image, and mental health.

The findings revealed that Instagram, due to its visual and aesthetic nature, fosters comparison with idealized body standards, intensifying feelings of inadequacy, low self-esteem, and body dissatisfaction. These factors are strongly associated with dysfunctional eating behaviors, such as prolonged fasting, restrictive diets, laxative use, and binge eating episodes. Adolescents and young women were identified as the most vulnerable groups, due to greater exposure to aesthetic pressures and internalization of thinness ideals. It is concluded that problematic Instagram use acts as a significant risk factor for the emergence and maintenance of eating disorders, reinforcing the need for preventive actions, such as digital education and mental health promotion in online environments.

Keywords: Instagram; Body image; Social comparison; Eating disorders; Youth.

Discente em Nutrição no Centro Universitário do Rio Grande do Norte - UNI-RN. Email:
marinameloo04@outlook.com

Docente do curso Nutrição no Centro Universitário do Rio Grande do Norte - UNI-RN. Email:
lorenatinoco@unirn.edu.br

1 INTRODUÇÃO

As redes sociais digitais, sobretudo o Instagram, transformaram-se em espaços centrais de construção de identidade, validação social e exposição da aparência física. Embora promovam conexões sociais, esses aspectos também podem reforçar padrões estéticos disfuncionais (Rounsefell et al., 2020).

A crescente presença das redes sociais no cotidiano de jovens adultos, que interagem diariamente por meio de postagens e visualizações de conteúdo, tem gerado preocupações na área da saúde mental e comportamental (Silva et al., 2014). Segundo estes autores, a exposição constante a conteúdos midiáticos nas redes sociais pode afetar negativamente o bem-estar emocional e corporal dos usuários, especialmente dos mais jovens.

De acordo com Pires, Bispo e Bonorino (2019), a exposição contínua a imagens idealizadas de corpos nas plataformas digitais incentiva a comparação social e a busca por um padrão corporal magro, frequentemente inatingível. Esse processo pode desencadear sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insatisfação com a própria imagem, elementos que compõem o quadro de risco para o surgimento de transtornos alimentares (Silva et al., 2014).

A comparação social promovida pelo Instagram já se consolidou como um dos principais mecanismos de impacto sobre a imagem corporal dos usuários, especialmente jovens e mulheres. Embora Rounsefell et al. (2020) apontam que essa comparação com perfis mais magros e bem-sucedidos intensifica a insatisfação corporal, Cohen et al. (2017) aprofundam esse efeito ao mostrar que a busca por validação social (por meio de curtidas, comentários e engajamento em postagens estéticas) intensifica a autovigilância corporal e a internalização de padrões inatingíveis, aumentando o risco para comportamentos alimentares extremos. Assim, o conteúdo consumido e a forma como os usuários se envolvem com ele contribuem conjuntamente para a construção de uma autoimagem distorcida e fragilizada (Cohen et al., 2017; Rounsefell et al., 2020).

A literatura científica já demonstra que a comparação social ascendente – ou seja, com pessoas percebidas como mais atraentes – está fortemente associada à insatisfação corporal (Fardouly et al., 2015; Cohen et al., 2017). Tal dinâmica é intensificada nas redes visuais, nas quais a imagem ocupa papel central, como no Instagram (McLean et al., 2015).

O problema central observado está na hipótese de que o Instagram pode funcionar como um agente potencializador de comportamentos alimentares disfuncionais, especialmente em populações vulneráveis como adolescentes e jovens mulheres. A pressão estética promovida por meio da plataforma reforça crenças disfuncionais de que a magreza está diretamente ligada à aceitação, sucesso e felicidade (Peixoto, 2015; Pires et al., 2019).

Estudos indicam que a exposição intensa ao conteúdo visual do Instagram está relacionada ao desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, que incluem jejum prolongado, dietas altamente restritivas, uso de laxantes e episódios de compulsão alimentar. Tais condutas estão diretamente ligadas a transtornos como a anorexia nervosa, marcada pela

recusa em manter um peso corporal saudável e pela distorção da autoimagem (Smith; Wardlaw, 2013). Já a bulimia nervosa é caracterizada por episódios de ingestão excessiva de alimentos seguidos de práticas compensatórias, como vômitos ou uso de purgativos (Witt; Schneider, 2011). O transtorno de compulsão alimentar periódica, por sua vez, envolve episódios de perda de controle alimentar, mas sem a presença de comportamentos compensatórios (Smith; Wardlaw, 2013). A literatura evidencia que esses quadros ocorrem com maior frequência em mulheres jovens, especialmente aquelas que internalizam padrões corporais idealizados e associam a magreza à aceitação social e autoestima (Pires et al., 2019).

Com o intuito de abordar essa problemática, o presente trabalho justifica-se pela urgência em compreender os mecanismos pelos quais o Instagram influencia negativamente a percepção corporal dos usuários e, por consequência, suas práticas alimentares, podendo estar associado a fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Desta forma, a pesquisa sobre análise dos riscos associados ao uso do Instagram pode embasar futuras intervenções em saúde pública, políticas de regulação de conteúdos digitais e ações educativas voltadas à promoção de uma cultura de aceitação corporal e bem-estar psíquico.

2. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza exploratória, voltada à análise crítica de produções científicas que investigam a relação entre o uso do Instagram e o desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente entre adolescentes e mulheres jovens. A escolha por esse tipo de metodologia justifica-se pela possibilidade de reunir, interpretar e comparar diferentes perspectivas teóricas sobre os efeitos psicossociais do conteúdo visual consumido nas redes sociais, sem a necessidade de coleta de dados primários.

A busca por materiais foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed e BVS/Bireme. Foram utilizados os seguintes descritores combinados por operadores booleanos ("AND"/"E" e "OR"/"OU"): "Instagram", "transtornos alimentares", "imagem corporal", "adolescentes", "comparação social", "mulheres jovens" e "mídias sociais". Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2013 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, que estivessem disponíveis em texto completo e que abordassem, direta ou indiretamente, os impactos do uso do Instagram sobre a percepção corporal e os comportamentos alimentares de risco. Foram excluídos os estudos que tratavam de redes sociais sem foco visual (como Twitter ou WhatsApp), bem como publicações que não apresentavam conexão com os objetivos da pesquisa.

A análise dos dados foi realizada por meio de leitura crítica e categorização temática, considerando teorias sobre comparação social (Festinger, 1954), distorção da autoimagem e os fatores psicossociais relacionados à influência da mídia. Como se trata de pesquisa

bibliográfica, o trabalho está isento de aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa, mas segue rigorosamente os princípios éticos da integridade acadêmica e a normatização da ABNT.

3 DESENVOLVIMENTO

Objetivo

O presente estudo teve como objetivo desenvolver uma reflexão crítica acerca da relação entre o uso do Instagram e o desenvolvimento de transtornos alimentares, com foco nos impactos gerados especialmente em adolescentes e mulheres jovens. Foram inicialmente identificados 35 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, permanecendo cinco artigos principais que atenderam integralmente aos objetivos desta pesquisa. Estes estudos, de natureza qualitativa, quantitativa ou mista, foram selecionados por abordarem diretamente a relação entre o uso do Instagram e comportamentos alimentares de risco, bem como sua influência na construção da autoimagem, na comparação social e no desenvolvimento de transtornos alimentares entre adolescentes e mulheres jovens.

As redes sociais digitais, como Instagram e Facebook, fazem parte do cotidiano de milhões de pessoas e funcionam como espaços de interação, exposição e validação social (Cohen et al., 2017; Rounsefell et al., 2020). Cerca de 90% dos jovens adultos utilizam essas plataformas diariamente, seja de forma ativa (publicando, comentando) ou passiva (consumindo conteúdos) (Rounsefell et al., 2020). Os autores também observam que essas redes permitem a construção de uma identidade visual idealizada, com foco em aparência física, estilo de vida e aceitação social (Rounsefell et al., 2020). Além disso, os jovens estão frequentemente expostos a conteúdos explícitos de estética corporal, autoafirmação e consumo de um estilo de vida "health style", vendido como sinônimo de felicidade e sucesso por meio do marketing midiático nas redes sociais (Pires; Bispo; Bonorino, 2019).

No entanto, este ambiente digital, marcado por imagens altamente filtradas e padrões estéticos idealizados, estimula um fenômeno amplamente estudado: a comparação social. Segundo Rounsefell et al. (2020), "as redes sociais incentivam comparações entre os usuários", especialmente com pessoas percebidas como mais magras ou mais atraentes, o que constitui um importante fator de risco para a insatisfação corporal. A comparação social nas redes sociais, especialmente em plataformas visuais como o Instagram, é um fenômeno amplamente documentado na literatura científica (Fardouly et al., 2015; Rounsefell et al., 2020).

Segundo a Teoria da Comparação Social proposta por Festinger (1954), os indivíduos tendem a avaliar sua própria aparência com base na comparação com outros. Esse processo, quando direcionado a figuras idealizadas (como celebridades, influenciadores digitais ou colegas com corpos considerados "perfeitos"), pode gerar sentimentos de inadequação e baixa autoestima, especialmente entre jovens adultos (Fardouly et al., 2015).

De acordo com Pires, Bispo e Bonorino (2019), adolescentes e jovens são diretamente influenciados pela exposição constante a padrões estéticos inatingíveis nas redes sociais, o que intensifica o desejo de modificação corporal e a insatisfação com a própria imagem. Estudos como os de Cohen et al. (2017) reforçam que esse tipo de comparação ascendente nas redes sociais está fortemente associado à insatisfação corporal e ao risco de desenvolvimento de

transtornos alimentares.

Estudos revisados por McLean et al. (2015) mostram que jovens adultos frequentemente se comparam com usuários considerados mais magros ou mais atraentes nas redes sociais, e que esse tipo de exposição intensifica a insatisfação com o corpo e a autoimagem negativa. Da mesma forma, Cohen et al. (2017) observaram que o engajamento com conteúdos estéticos no Instagram está diretamente associado à internalização de padrões corporais idealizados e à autovigilância corporal, fatores que aumentam o risco para transtornos alimentares. Rounsefell et al. (2020) reforça que esse processo afeta diretamente o bem-estar emocional de adolescentes e jovens adultos, influenciando negativamente sua percepção corporal e contribuindo para o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais.

A partir dos estudos, é possível identificar múltiplos fatores de risco associados especificamente ao uso do Instagram que contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares. A relação entre o tempo de uso das redes sociais e o surgimento de comportamentos alimentares disfuncionais foi abordada por Ioannidis et al. (2021) em uma meta-análise com mais de 32 mil participantes. Os dados indicaram que o uso problemático da internet (incluindo plataformas visuais como o Instagram) está significativamente associado a comportamentos como restrição alimentar, compulsão e busca obsessiva pela magreza. Esses efeitos parecem incidir principalmente sobre adolescentes e jovens adultas do sexo feminino, que são mais vulneráveis aos padrões corporais idealizados promovidos nessas redes (Pires; Bispo; Bonorino, 2019; Ioannidis et al., 2021).

De acordo com Pires, Bispo e Bonorino (2019), a constante comparação com esses padrões estéticos idealizados contribui para um sentimento de inadequação e baixa autoestima, levando muitos jovens a adotarem métodos extremos de controle de peso, como dietas restritivas e práticas purgativas. Silva et al. (2014) também destacam que a exposição frequente a esse conteúdo nas redes sociais reforça a insatisfação corporal e compromete a saúde física e emocional de adolescentes, especialmente do sexo feminino.

Esses achados reforçam a ideia de que o Instagram, ao promover um modelo corporal específico e amplamente divulgado, atua como um fator de risco significativo para o surgimento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar, e à valorização da magreza como sinônimo de beleza, sucesso e aceitação social (Witt; Schneider, 2011; Peixoto, 2015).

Desde a infância, as mulheres são mais expostas à cobrança estética e à valorização da magreza como sinônimo de beleza, sucesso e aceitação social. De acordo com Peixoto (2015), a mídia exerce forte influência sobre adolescentes e mulheres jovens, promovendo um ideal de corpo difícil de alcançar e gerando insatisfação com a autoimagem. Essa pressão estética favorece o surgimento de transtornos alimentares como a anorexia e a bulimia. Além disso, Witt e Schneider (2011) reforçam que a necessidade de adequação aos padrões corporais é um dos principais gatilhos para o desenvolvimento desses quadros, especialmente entre mulheres, que tendem a internalizar mais intensamente esses ideais sociais.

Outro fator de risco identificado, nas mulheres, é a padronização cultural da beleza, amplamente reforçada pelas redes sociais. A constante repetição de um ideal estético (geralmente magro, branco e tonificado) contribui para a construção de um modelo único de corpo considerado "aceitável" ou "desejável", o que leva à exclusão de corpos diversos e à negação da pluralidade corporal (Pires et al., 2019; Rounsefell et al., 2020). Segundo Silva et al. (2014), os padrões de beleza exibidos pelas mídias sociais (cada vez mais inalcançáveis)

provocam discriminação e sofrimento entre adolescentes, que, por não se sentirem adequadas, passam a buscar meios prejudiciais de alcançar esses padrões corporais idealizados. Essa lógica cultural reforça crenças disfuncionais como a ideia de que sucesso, felicidade e pertencimento estão diretamente ligados à aparência física e ao corpo magro, o que pode gerar isolamento social e insatisfação corporal, especialmente em mulheres jovens.

Essa lógica cultural é especialmente danosa para adolescentes e mulheres jovens, grupo que, como destaca Peixoto (2015), é mais vulnerável aos transtornos alimentares por estar exposto desde cedo a cobranças estéticas e à idealização da magreza como sinônimo de valor pessoal. Como resultado, muitos indivíduos adotam práticas alimentares extremas como jejum prolongado, uso de laxantes e dietas altamente restritivas (condutas frequentemente associadas a transtornos alimentares como anorexia nervosa, bulimia e compulsão alimentar periódica) (Witt; Schneider, 2011; Smith; Wardlaw, 2013).

A exposição constante a conteúdos corporais idealizados nas redes sociais, como os encontrados no Instagram, não apenas contribui para o surgimento de comportamentos alimentares de risco, mas também intensifica sintomas em mulheres já diagnosticadas com transtornos alimentares (Smith; Wardlaw, 2013; Bucarechi, 2003). Segundo Smith e Wardlaw (2013), jovens com anorexia ou bulimia apresentam maior suscetibilidade a fatores externos como os padrões estéticos propagados pela mídia, o que pode agravar o quadro clínico e comprometer o processo terapêutico. Bucarechi (2003) complementa que essas mulheres frequentemente sentem-se pressionadas a manter uma imagem corporal idealizada, o que reforça pensamentos negativos sobre si mesmas e promove a autocrítica e a autovigilância.

Assim, a partir dos estudos avaliados, é possível afirmar que o Instagram, por seu caráter visual e voltado à estética, configura-se como uma plataforma especialmente propensa a influenciar negativamente a saúde alimentar de seus usuários (Fardouly et al., 2015; Rounsefell et al., 2020). McLean et al. (2015) observaram que a comparação corporal com influenciadores e perfis considerados atraentes no Instagram está associada à insatisfação com a própria aparência e ao desejo de modificar o corpo por meio de dietas severas. Já Fardouly et al. (2015) destacam que a simples exposição a imagens de corpos magros pode intensificar a distorção da autoimagem e desencadear emoções negativas como vergonha corporal, ansiedade e baixa autoestima.

Essa vulnerabilidade inicial à influência estética nas redes sociais, particularmente entre jovens do sexo feminino, pode evoluir para quadros clínicos mais graves. De acordo com Bucarechi (2003), a influência da mídia social sobre mulheres com transtornos alimentares é tão intensa que afeta também suas relações sociais e familiares, gerando isolamento, baixa autoestima e sensação de inadequação constante. Essas consequências são ainda mais evidentes em ambientes digitais altamente visuais como o Instagram, onde a busca por aceitação social se relaciona diretamente com a aparência física. Nesse cenário, a rede social não só contribui para o adoecimento inicial, como também perpetua padrões disfuncionais ligados à alimentação, imagem corporal e saúde mental (Bucarechi, 2003; Smith; Wardlaw, 2013).

Esses achados reforçam a hipótese de que o consumo constante de conteúdos voltados à aparência corporal pode intensificar a insatisfação com o corpo e desencadear práticas de risco à saúde alimentar e mental, especialmente entre jovens adultos (Rounsefell et al., 2020; Ioannidis et al., 2021; Pires et al., 2019). Portanto, o Instagram, por seu foco visual e apelo estético, contribui para a formação de um ambiente potencialmente tóxico para a saúde mental e alimentar dos jovens. A busca constante por validação social, por meio de curtidas e comentários, intensifica a vigilância corporal e aumenta os riscos de desenvolvimento de

transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica.

Revista UNI-RN, Natal, v. __, n. __/x, mês. / mês. Ano.

4 CONCLUSÃO

A partir da análise de estudos científicos recentes, foi possível observar que a construção da identidade corporal nas redes sociais está profundamente associada a padrões estéticos idealizados, amplamente promovidos pelo conteúdo visual da plataforma. Entre os principais achados, identificou-se que o Instagram atua como um potencializador de comportamentos alimentares disfuncionais, à medida que promove a comparação constante com corpos considerados "perfeitos", reforçando a ideia de que a magreza está diretamente ligada ao sucesso, à autoestima e à aceitação social. Essa comparação, quando frequente e internalizada, contribui para sentimentos de inadequação, vergonha corporal, ansiedade e insatisfação com a própria imagem – gatilhos reconhecidos para o desenvolvimento de transtornos como anorexia nervosa, bulimia e transtorno de compulsão alimentar periódica.

Além disso, o conteúdo consumido no Instagram, especialmente voltado à estética corporal e ao “lifestyle” saudável, reforça crenças disfuncionais sobre o corpo e o autocontrole alimentar. Jovens, sobretudo do sexo feminino, são mais suscetíveis à internalização desses ideais estéticos, o que contribui para a adoção de práticas alimentares prejudiciais, como dietas extremamente restritivas, jejum prolongado e uso de laxantes — atitudes que, muitas vezes, são normalizadas e incentivadas no ambiente digital.

Diante disso, é possível concluir que o Instagram, por seu caráter visual, estético e validador, representa um ambiente digital com grande influência sobre a construção da autoimagem e sobre o comportamento alimentar de seus usuários. A constante exposição a conteúdos com padrões corporais idealizados e a valorização excessiva da aparência física favorecem o surgimento e a manutenção de transtornos alimentares, especialmente em jovens mulheres.

Apesar das contribuições deste trabalho, é importante reconhecer suas limitações. Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, a investigação dependeu da análise de produções já existentes, sem a aplicação de questionários ou entrevistas com o público-alvo. Isso limita a generalização dos dados à realidade brasileira ou a contextos mais específicos. Ainda assim, a revisão da literatura possibilitou traçar um panorama consistente sobre o impacto do Instagram na saúde alimentar e mental dos usuários.

Revista UNI-RN, Natal, v. __, n. __/x, mês. / mês. Ano.

REFERÊNCIAS

BUCARETCHI, H. Influência da mídia sobre transtornos alimentares. *Jornal de Pediatria*, v. 79, n. 4, p. 306-314, 2003. COHEN, R. et al. The impact of social media on body image and disordered eating: a systematic review. *Body Image*, v. 23, p. 111-125, 2017. FARDOULY, J. et al. The effect of viewing photos of fit-ideal social media users on young women's body image. *Body Image*, v. 14, p. 24-34, 2015. FESTINGER, L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954. IOANNIDIS, K. et al. Problematic usage of the internet and eating disorder and related psychopathology: A multifaceted, systematic review and meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, v. 125, p. 569-581, 2021. MCLEAN, S. A. et al. A systematic review of the relationship between social media use and disordered eating in adolescents and young adults. *International Journal of Eating Disorders*, v. 48, n. 6, p. 840-848, 2015. PEIXOTO, A. L. Transtornos alimentares: entenda os aspectos que envolvem essas patologias e suas implicações. [S. l.]: AS Sistemas, 2015. E-book Kindle. PIRES, A. S.; BISPO, D. M. F.; BONORINO, E. B. Transtornos alimentares: influência da mídia social e a juventude. *Revista Esfera Saúde*, v. 1, n. 1, p. 26-38, 2019. Disponível em: <https://revistas.unirn.edu.br/index.php/esferasaude/article/view/281-290>. Acesso em: 11 jun. 2025. ROUNSEFELL, K. et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, v. 77, n. 1, p. 19-40, 2020. SILVA, M. L. A. et al. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. *Revista Saúde Pública*, v. 48, n. 3, p. 438-444, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rsp/v48n3/pt_0034-8910-rsp-48-3-0438.pdf. Acesso em: 11 jun. 2025. SMITH, A. M.; WARDLAW, G. M. *Nutrição contemporânea*. 8. ed. Porto Alegre: Amgh, 2013. WITT, C. G.; SCHNEIDER, G. Transtornos alimentares. In: RANGÉ, B. P. (org.). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 480-492.

