

MÍDIAS SOCIAIS COMO FATOR DE PREDISPOSIÇÃO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES: REVISÃO INTEGRATIVA

Clara Beatriz Felix de Aquino¹

Gabriela Freire de Souza²

Lorena dos Santos Tinoco³

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: aquinoclara950@gmail.com

² Acadêmico do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: gabrielafreire74@gmail.com

³ Professora Orientadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. Email: lorenatinoco@unirn.edu.br

RESUMO

As redes sociais estão alterando abruptamente a forma como as pessoas se comunicam, havendo influências do modelo capitalista juntamente com a imposição do marketing sobre a vida das pessoas, principalmente no que diz respeito à imagem corporal. Nisso, a associação entre a pressão social, insatisfação corporal e obsessão por um corpo esbelto faz com que pessoas tenham o risco de desenvolver distúrbios alimentares. O objetivo do estudo foi analisar se as mídias sociais são fatores para predisposição aos transtornos alimentares. A metodologia tratou-se de uma revisão sistemática, com as seguintes bases de dados: Scielo, PubMed, Plos One e Google Acadêmico e o operador lógico “e” (and) e artigos nos idiomas português e inglês e datados dos anos entre 2014 e 2021. Nos resultados, foram observados que há indivíduos que estão constantemente buscando realizar mudanças em sua aparência, estando interligado a dietas restritivas, uso de mídias sociais e influência de pessoas que possuem corpos com o visual desejado pelo público. Conclui-se que as mídias sociais são condicionantes de predisposição para transtornos alimentares, uma vez que sua cadeia interligada a fatores externos, tais como cultura, níveis socioeconômicos e tecnologia são somados a um grau de insegurança emocional e psicológica que é deixada em razão das consequências da sociedade atual.

Palavras-chaves: Transtornos. Alimentação. Mídia. Rede Social. Imagem Corporal.

SOCIAL MEDIA AS A PREDISPOSING FACTOR FOR EATING DISORDERS: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Social networks are abruptly changing the way people communicate, and there are influences of the capitalist model along with the imposition of marketing on people's lives, especially when it comes to body image. In this, the association between social pressure, body dissatisfaction, and obsession for a slim body makes people have the risk of developing eating disorders. The aim of the study was to analyze whether social media are factors in predisposition to eating disorders. The methodology was a systematic review, with the following databases: Scielo, PubMed, Plos One and Google Scholar and the logical operator "and" and articles in Portuguese and English and dated between 2014 and 2021. In the results, it was observed that there are individuals who are constantly seeking to make changes in their appearance, being interconnected to restrictive diets, use of social media and influence of people who have bodies with the visual desired by the public. It is concluded that social media are predisposing factors for eating disorders, since their chain interconnected to external factors such as culture, socioeconomic levels, and technology are added to a degree of emotional and psychological insecurity that is left due to the consequences of today's society.

Keywords: Disorders. Food. Media. Social Network. Body Image.

INTRODUÇÃO

A globalização é um acontecimento socioeconômico e tecnológico que vem crescendo cada vez mais no mundo, implicando em mudanças nos parâmetros da sociedade, gerando informações que conseqüentemente adentram na vida de todos. Fatores como o marketing, em associação com as redes sociais, que estão alterando abruptamente a forma como as pessoas se comunicam, fazem com que haja aumento na visualização dos assuntos criados por quem as utiliza, e assim, ocorra um retorno de outros indivíduos que também as usufruem (VERDUYN et al., 2017).

Com a imposição do marketing e sua lógica estratégica, o aparecimento de uma vida perfeita vem em conjunto com um corpo dito perfeito. A influência do modelo de consumo de cidadãos magros e esbeltos propicia a busca insaciável por seguir o mesmo estilo de vida que é visto nas propagandas e redes sociais, pois tal modelo está conectado a uma sensação de liberdade, bem-estar e sucesso, principalmente em mulheres jovens, fazendo com que haja uma pressão social em atingir determinado padrão imposto (GONÇALVES & MARTINEZ, 2014).

Segundo Martins & Petroski (2015), “A pressão social para atingir os padrões de beleza exerce grande influência sobre como os indivíduos percebem seu corpo diante do espelho”. Públicos adolescentes, que costumam visualizar redes sociais, também frequentam conteúdos que estejam relacionados com publicações que declaram propor a boa forma física e a saúde, abrindo riscos para desenvolverem problemas com a alimentação, estando acoplados a sintomas depressivos e equiparações sociais desaprovadas (TURNUR; LEFEVRE, 2017).

Nisso, é visto que os adolescentes provavelmente constroem essa visão de “corpo aperfeiçoado” criado pela sociedade e que é amplamente divulgado pelas mídias, associando-se ao fato de que nem todos conseguem atingi-lo biologicamente, o que gera uma grande insatisfação corporal, e estimulando uma problemática que pode desenvolver os Transtornos Alimentares (TAs) (Ludewig et al., 2017).

Os Transtornos Alimentares, ou seja, os TAs, são abordados como quadros clínicos graves que são manifestados como desordens psicológicas que alcançam públicos juvenis e mulheres adultas jovens havendo primórdios em um a cada dez na fase da adolescência (MICALI et al., 2015; CASTRO & BRANDÃO, 2018; NAPOLITANO et al., 2019).

Segundo Cavalcanti e colaboradores (2016) essas psicopatologias, de origem pluridimensional, são causadoras de envoltimentos deturpados relacionados ao paciente, suas práticas alimentares e sua compleição física. Embora ainda não se tenha apropriação de conhecimento pela maioria da

população, é viável compreender o porquê desses distúrbios estarem muitas vezes interligados com a padronização imposta pela imprensa.

Desse modo, o trabalho teve como objetivo manifestar o ímpeto de analisar a relação entre a mídia social e os transtornos alimentares, de modo a questionar quais são os fatores que predispõem esses indivíduos a seguir determinados ideais vigentes de uma entidade que está a todo momento mudando e se desenvolvendo e o que isso provoca na maneira que veem os alimentos a partir do momento que iniciam uma corrida para alcançarem o seu objetivo maior: o corpo estereotipado da indústria midiática.

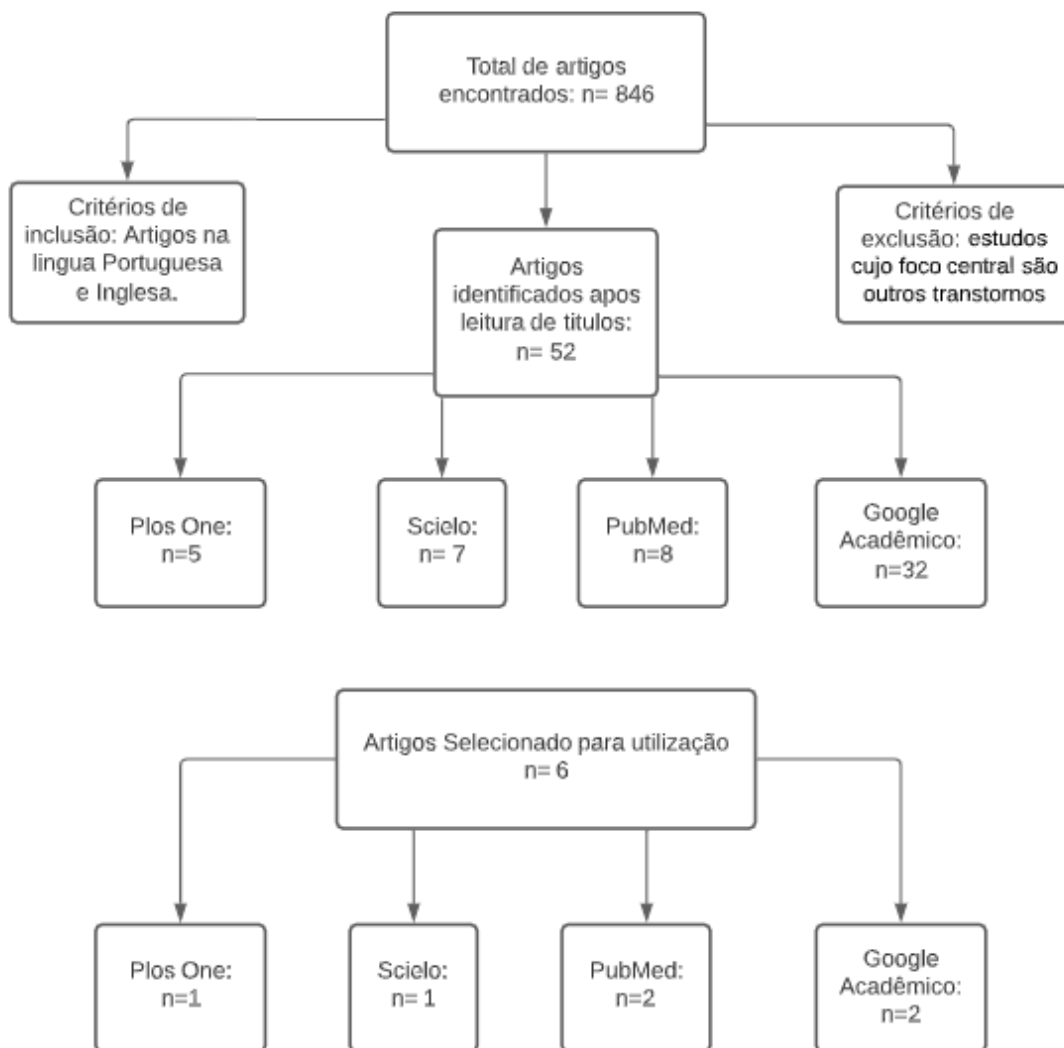
METODOLOGIA

O trabalho referido tratou-se de uma revisão integrativa voltada para as mídias sociais como fator de predisposição para transtornos alimentares. Buscou-se estudos baseados nas fontes Scielo, PubMed, Plos One e o adicionado Google Acadêmico. Somado a isso, as palavras-chave foram: “Transtornos”, “Alimentação”, “Mídia”, “Rede Social” e “Imagem Corporal” e o operador lógico AND.

Os critérios de inclusão foram estudos publicados em português e inglês e estudos publicados durante o período de 2014-2021. Foram excluídos, estudos cujo foco central são outros transtornos, teses e dissertações e estudos com população infantil e terceira idade, com idades entre 0 a 10 anos e a partir de 60 anos, respectivamente. Para a seleção dos artigos, optou-se a escolha pela leitura dos artigos e verificar se há conciliação com o objetivo do estudo.

Os artigos foram selecionados através da escolha do título dos artigos e em seguida, lidos na íntegra e observados, para saber se encaixavam com a proposta do tema.

Figura 1 – Fluxograma dos artigos que correspondem aos objetivos da pesquisa, disponíveis na base de dados: PLOS ONE, PubMed, Scielo e Google Acadêmico, entre as datas de março a junho de 2021.



Fonte dos próprios autores (2021).

RESULTADOS

Primeiramente, foram identificados 846 artigos, sendo 52 associados com o tema proposto e com as seguintes fontes de busca: PLOS ONE: 1; PubMed: 2, Scielo: 1 e Google Acadêmico: 2. Após isso, para realização dos resultados, foram selecionados 6 artigos. (Figura 1).

Referente a isso, foi observado uma ênfase em questões que abordam sobre insatisfação corporal, redes e mídias sociais e transtornos alimentares, bem como é solicitado no tema da revisão, enquadrando -se nos critérios retratados, no quadro 1.

Quadro 1 - Principais consequências observadas no aparecimento de transtornos alimentares em relação às mídias sociais entre adolescentes e adultos, de 2014 a 2021.

AUTOR	ESTUDO	METODOLOGIAS	RESULTADOS
Carvalho (2019)	A influência da mídia social na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares em estudos do sexo feminino da Faculdade Pernambucana de Saúde do RECIFE-PE	O presente estudo possui caráter transversal, a população avaliada foi composta por 42 indivíduos entre 18 a 24 anos com aplicação de questionários para verificar se as mídias sociais têm o poder de causar transtornos alimentares.	A mídia social pode ser influenciadora em relação à percepção da imagem corporal e no surgimento dos distúrbios alimentares.
Taboga; Junior (2021)	A influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes	Realizou-se um estudo descritivo exploratório transversal com 117 indivíduos entre 13 a 18 anos avaliados através de um questionário e instrumentos propostos pelo estudo a fim de analisar a consequência da rede social na autoimagem e bem estar.	O estudo conclui que o tempo e o padrão de uso das redes sociais podem estar associados a possíveis vulnerabilidades na saúde mental e impactos negativos na autoimagem, sendo o Instagram o aplicativo que mais está relacionado.
Guedine; Assis; Carvalho (2020)	Uso da mídia social e sua associação com comportamentos disfuncionais em estudantes de Nutrição	Realizou-se um estudo com instrumentos divididos em questionários em uma amostra de estudantes universitários de Nutrição em Minas Gerais, Brasil.	Os participantes da pesquisa contêm uma mistura de emoções refletidas no seu modo de viver, estando associado com a utilização das mídias sociais e a alimentação desregulada, destacando-se

			aqueles que passam mais tempo visitando esses meios de comunicação (quanto maior o tempo, maior o risco alimentar).
GOODYEAR et al. (2021)	O efeito das intervenções de mídia social na atividade física e nos comportamentos alimentares de jovens e adultos: uma sistemática Reveja	Foi desenvolvida com cinco bases de dados (MedLine, Embase, EBSCO Education, Wiley e Scopus), possuindo como palavras-chave: redes sociais, atividade física, dieta e grupos de idade. E para incluir como critério de elegibilidade, foi utilizado o conjunto PICOS (P: participantes; I: intervenção; C: comparação; O: resultados; S: tipo de estudo).	A maior parte da pesquisa afirma que mídias sociais como Facebook e Twitter geram influências nas mudanças do comportamento alimentar e preocupação corporal.
Zanvetto; Peres (2018)	O Instagram e seus reflexos nos Transtornos Alimentares: A influência da rede social no desenvolvimento da anorexia e bulimia	Fez-se uma Revisão Sistemática que aborda sobre o desenvolvimento ascendente gerado pelo Instagram na Anorexia e Bulimia. Também foi aplicado um questionário com perguntas relacionadas com o uso do Instagram pelos entrevistados.	Destacam a alternativa de que o Instagram gera influência no bem-estar das pessoas somado com a alimentação, no que diz respeito àqueles que abraçam a idealização do "fitness", e que carregam consigo perfis com milhares de

			seguidores.
Pepe; Castro (2018)	Percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de graduandos do curso de Nutrição de uma faculdade do DF	Foi feito um questionário com dois blocos, perguntando sobre idade, sexo, dados de identificação e semestre letivo; com sessenta estudantes de Nutrição, sendo divididos entre trinta indivíduos do primeiro e do segundo período, respectivamente.	As mídias sociais geram influência principalmente em indivíduos do primeiro período de Nutrição, estabelecendo cobranças corpóreas atreladas a ansiedade e estresse e consequentemente o aparecimento de TAs.

Fonte dos próprios autores (2021).

DISCUSSÃO

O trabalho oferece a importância de adentrarmos em um estudo no que diz respeito às mídias sociais como fator de predisposição para transtornos alimentares.

Segundo Carvalho (2019), em relação às pesquisas identificadas, as mídias sociais se apresentaram como um tópico manifestado que sobrepõe influência na percepção do corpo. Foi verificado que para quem acessa as redes Facebook e Instagram mais de 10 vezes ao dia, expande as chances de desenvolver insatisfação corporal.

Já Taboga; Junior (2021) realizaram uma amostra formada pelo público feminino com percentual de 67,06%. Sendo assim, esses participantes abordaram sobre a utilização de mídias sociais, tendo uma média de 5,071 horas, resultando no Instagram como a mais acessada pelos indivíduos, com percentual de 37,38%. A utilização das mídias sociais é extremamente interligada com fatores prejudiciais para a saúde psicológica, enfatizando o Instagram como o aplicativo que mais influencia no aparecimento de danos para as pessoas, sendo que se deve ressaltar que esse uso de modo isolado propicia um quadro para o desenvolvimento de problemas mentais, incluindo os TAs. Portanto, essas comparações que atingem principalmente as mulheres ocorrem com maior potência. Esses fatores acarretam uma diminuição na auto

imagem relacionadas ao corpo e conseqüentemente certas publicações que são vinculadas proporcionam um ganho de atenção maior.

Somado a isso, GOODYEAR et al. (2021), descreve que públicos da rede social Facebook e o acesso a informações e trocas de comunicações situam-se como intermediários destacados nas mídias sociais utilizadas para sobrepor alterações no comportamento alimentar. Taboga; Junior (2021) Relatam que o uso excessivo das mídias sociais está fortemente ligado a princípios negativos em relação à saúde mental.

O Instagram vem sendo a plataforma que mais interliga com esses efeitos negativos. As mídias e seus aparatos de notícias podem causar intervenção e proporcionar o ato de praticar dietas padronizadas ou da moda e modificar a maneira de se alimentar. O material dado produz fotos e vídeos a serem compartilhados sobre a vida de pessoas famosas sobre inúmeras formas de viver, inclusive de como atingir o tão sonhado "corpo ideal" desejado pela população (CARVALHO, 2019).

PEREZ; ZANVETTOR (2018), afirmam que os resultados do grupo estudado a respeito do uso do Instagram, têm uma grande influência sobre a autoestima dos indivíduos e de sua alimentação, referente aos perfis *fitness* com um número exorbitante de seguidores. No decorrer da análise desse grupo, foram escutadas frases associadas com o modo como elas se sentem em relação a sua aparência física, relatando inferioridade e comparação, estando bastante relacionado com a alimentação.

De acordo com Pepe; Castro (2018), no questionário aplicado pelos autores, foi abordado sobre o consumo de suas refeições, sendo que alunos do primeiro período de Nutrição argumentaram se preocupar algumas vezes com a quantidade a ser ingerida, enquanto aqueles do sétimo período declararam ter menos pensamentos sobre o assunto, levando ao resultado de que aqueles do primeiro período são os que mais sofrem influência devido aos padrões de beleza das mídias. Na pesquisa proposta pelos autores Guedine; Assis; Carvalho (2020), foi manifestado que os renunciadores desses hábitos alimentares prejudiciais em universitários do curso de Nutrição descreveram já terem consumido alimentos propagados pela mídia com a finalidade de emagrecer ao visualizar figuras corporais obtidas como esbeltas.

Assim, pode-se intercomunicar os TAs com as mídias sociais: estando associado com o tempo em que são acessadas e vistas, o indivíduo passa a se comparar com aqueles que estão sendo observados como portadores de vidas e corpos perfeitos, causando a sensação de querer ter e ser esse modo

de viver, ou seja, para adentrar nesse acervo as pessoas do lado de fora das telas iniciam uma corrida para chegarem a esse meio, sem sequer se importar com as prováveis sequelas que podem lhes acontecer no futuro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi considerado que, as mídias sociais podem ser fatores de predisposição para transtornos alimentares, uma vez que segundo os artigos estudados, o tempo gasto olhando esses meios de comunicação aumenta a influência tanto no modo de ser como no comportamento alimentar, adentrando os indivíduos a um ideal fortemente propagado de que ter uma aparência física estipulada pela sociedade é o verdadeiro valor de felicidade.

Contanto, ainda são necessárias mais pesquisas em busca de aprofundamentos no que diz respeito aos transtornos alimentares, pois o termo mais observado mediante esse trabalho foi a insatisfação corporal, sendo que diversos públicos, incluindo estudantes de Nutrição e como predominância pessoas do sexo feminino, sofrem maior pressão associada ao psicológico e corporal para que consigam adentrar no mundo dos padrões de beleza.

REFERÊNCIAS

ALVES, C. S.; DAMASCENO, C. P.; ALMEIDA, B. **Distúrbio alimentar vigorexia nervosa.** 2020. Disponível em: <<https://laboro.edu.br/disturbio-alimentar-vigorexia-nervosa/>>. Acesso em: 16 Dez 2020.

ASSIS, L.C., GUEDINE, C.R.C, CARVALHO, P.H.P. **Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição.** 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Henrique-De-Carvalho/publication/346740330_Social_media_use_and_its_association_with_disordered_eating_among_Nutrition_Science_students/links/5fd0080a299bf188d403f24a/Social-media-use-and-its-association-with-disordered-eating-among-Nutrition-Science-students.pdf> Acesso em: 14 Mar 2021.

BARBOSA, C. W. M.; PINTO, I. F. Vigorexia e autoimagem. 2017. Disponível em: <<https://www.unifacvest.net/assets/uploads/files/arquivos/97593-indiara-furlan-pinto--vigorexia-e-a-autoimagem-2017.pdf>>. Acesso em: 16 Dez 2020.

BATTISTI, M.R.K. **O enigma da obesidade: um sujeito que come e um corpo que fala.** 2020. Disponível em: <<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/7033>> Acesso em: 23 Mar 2021

BARBOSA et. al. **Psicologia e Transtornos Alimentares: Produção Científica sobre Anorexia e Bulimia Nervosa.** Disponível em: <<http://repositorio.aee.edu.br/jspui/bitstream/aee/1061/1/Psicologia%20e%20Transtornos%20Alimentares-Produ%C3%A7%C3%A3o%20Cient%C3%ADfica%20sobre%20Anorexia%20e%20Bulimia%20Nervosa.pdf>>. Acesso em: 10 Dez 2020.

BISPO, D. M. F.; PIRES, A. S.; BONORINO, E. B. Transtornos alimentares: influência da mídia social e a juventude. **Faculdade Brasileira Multivix.** Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2020/02/revista-esfera-saude-v04-n01-artigo04.pdf>>. Acesso em: 09 Dez 2020

BITTAR, C, Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional,** 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoar1920>>. Acesso em: 09 Dez 2020.

CASTRO, Priscila da Silva; BRANDÃO, Elaine Reis. **Desafios da atenção à anorexia nervosa na adolescência: etnografia em serviço público de saúde no Rio de Janeiro.** 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2018.v23n9/2917-2926/pt>>. Acesso em: 10 Dez 2020.

CARVALHO, L.C.; A Influência das mídias sociais na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes do sexo feminino da Faculdade Pernambucana de Saúde do RECIFE-PE. 2019. Disponível em: <<https://tcc.fps.edu.br/handle/fpsrepo/616>>. Acesso em: 1 Abril 2021.

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes.** *Revista de Psicologia da IMED.* vol. 10, n.2. Dez., 2018. Disponível em: <<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/index>>. Acesso em: 10 Dez 2020.

DUARTE, L.S.; CHINEN, M.N.K.; FUJIMORI, E. Autopercepção distorcida e insatisfação com a imagem corporal entre estudantes de enfermagem. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019042903665>>. Acesso em: 30 Abril 2021.

FERNANDES, Kátia. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da universidade federal de Ouro preto.** Escola de Nutrição - ENUT. 2019. Disponível em: <https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2527/1/MONOGRAFIA_Impactom%C3%ADdiasSociais.pdf>. Acesso em: 10 Dez 2020.

FLEITLICH et al. **Anorexia nervosa na adolescência.** *Jornal de Pediatria. Sociedade Brasileira de Pediatria.* 2000. Disponível em: <<http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S323/port.pdf>>. Acesso em: 10 Dez 2020.

JABLÓNSKA, M. R.; ZAJDEL, R. **Redes neurais artificiais para prever efeitos de comparação social entre usuárias do Instagram.** 2020. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0229354>>. Acesso em: 16 Dez 2020.

MELO, P.V.P.; VIEIRA, R.A.L. Percepção e satisfação da imagem corporal em estudantes de um centro universitário de Recife/Pernambuco. **Revista Ciência & Saúde Nova Esperança.** 2020. Disponível em: <<http://revistanovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/643>> Acesso em: 24 Jun 2021

OLIVEIRA et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universidades. **Revista de Enfermagem UFPE On Line.** 2020. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/9786/ceba33fb1a3dfb573d1a1e7398de0a1ae95e.pdf>> Acesso em: 11 Maio 2021

PEREIRA, E. R. M.; COSTA, M. N. S.; AOYAMA, E. A. **Anorexia e bulimia nervosa como transtornos alimentares na adolescência.** *Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde.* 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/pc/Downloads/363-666-1-SM.pdf>. Acesso em: 10 Dez 2020.

PERES, M.C., ZANVETTOR, K. O Instagram e seus reflexos nos Transtornos Alimentares: A influência da rede social no desenvolvimento de Anorexia e Bulimia. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXIII.** 2018. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/sudeste2018/resumos/R63-0707-1.pdf>> Acesso em: 25 Jun 2021

PEPE, P. S., CASTRO, M.R.P. **Percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de graduandos do curso de nutrição de uma faculdade do DF.** 2018. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12632>> Acesso em: 25 Jun 2021

RODRIGUES, D, S, **A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares.** 2019. Disponível

em: <<http://repositorio.unesc.net/handle/1/7153>>. Acesso em: 09 Dez 2020.

SILVA, B. D.; ATHERINO, J. C.; LIMA, R. S. V. **Transtorno da compulsão alimentar no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica**. 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2521>>. Acesso em: 16 Dez 2020.

SILVA, M.V.L. Contribuições terapêuticas da terapia cognitivo comportamental nos transtornos alimentares: revisão narrativa. *Scientia Generalis*. 2020. Disponível em: <<http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/142>> Acesso em: 30 Abril 2021

SILVIA, S, A.; CERERE, P, F. **INFLUÊNCIA DA MÍDIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES ADULTAS**. 2019. Disponível em: <<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1172>>. Acesso em: 09 Dez 2020.

SOIHET, Julie; SILVA, A. D. **Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar**. *Nutrição Brasil*. V. 18, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563/4960>>. Acesso em: 16 Dez 2020.

TABOGA, A.L.V.; JUNIOR, R.D.S. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. 2021. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36684>>. Acesso em: 23 Jun 2021.

WOOD, G., SKINNER, B. THOMPSON, L. O efeito das intervenções de mídia social na atividade física e nos comportamentos alimentares de jovens e adultos: uma sistemática Reveja. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-021-01138-3>> Acesso em: 25 Jun 2021