

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES ADULTAS

Maria Luiza Souza Araujo¹, Maria Clara Cosme Ribeiro de Souza ¹ ; Rosalice Dávynne Teotônio de Sousa¹, Queila Raquel Caetano Pires¹, Fernanda Trigueiro de Almeida Araujo¹

¹Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

mariaaraujo4@nutri.fiponline.edu.br

Introdução: A contemporaneidade evidencia um aumento significativo na busca por padrões corporais considerados inatingíveis, que afetam de maneira expressiva as mulheres. Neste contexto, as redes sociais funcionam como amplificadores de ideais estéticos irreais, criando um terreno fértil para distorções da autoimagem e graves consequências à saúde. Isso torna as mulheres mais vulneráveis aos padrões corporais, elevando a insatisfação e o risco de transtornos. Quando a autoestima se torna refém desses padrões artificiais, o resultado é um aumento de transtornos alimentares e psicológicos, configurando um sério problema de saúde pública. **Objetivo:** Analisar como as redes sociais influenciam a percepção da imagem corporal em mulheres adultas e identificar sua relação com o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Métodos:** Realizou-se uma revisão da literatura abrangendo a análise de 7 artigos científicos, publicados em português e inglês no período de 2020 a 2025. Desses, 6 foram selecionados para a elaboração do artigo, sendo excluído 1 por não estar alinhado ao objetivo principal do estudo durante o processo de seleção. **Resultados e Discussão:** As mídias digitais frequentemente divulgam padrões estéticos irreais, como a valorização de corpos excessivamente magros, abdômenes definidos, curvas acentuadas e medidas corporais desproporcionais à realidade da maioria das mulheres, o que gera insatisfação corporal. Por serem mais vulneráveis a essas influências, mesmo aquelas com corpos saudáveis passam a buscar esses padrões, seja perdendo peso ou ganhando massa muscular. Essa comparação constante alimenta a distorção da autoimagem e pode desencadear comportamentos prejudiciais à saúde física e mental. A pesquisa de Nunes *et al.* (2022) revela que 89,63% das mulheres apresentam distorção da autoimagem devido às redes sociais, aumentando o risco de transtornos alimentares (como anorexia, bulimia e compulsão) e psicológicos (como depressão e ansiedade). A busca por padrões estéticos idealizados também leva a práticas estéticas invasivas, como dietas restritivas, uso indiscriminado de suplementos e procedimentos estéticos de risco. As consequências vão além da saúde mental: dietas pobres em nutrientes podem causar desequilíbrios hormonais e alterações no ciclo menstrual. Em

casos prolongados, a perda de peso excessiva compromete a saúde óssea, elevando o risco de osteoporose. Vale destacar que as plataformas digitais, mesmo ao promoverem discursos de bem-estar, reforçam padrões distorcidos por edições e filtros, ignorando diferenças individuais. O abismo entre o ideal propagado e a realidade não só perpetua uma padronização nociva, como também normaliza comportamentos de risco. **Conclusão:** As redes sociais têm se tornado um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres, alimentados pela constante comparação com padrões corporais irreais. As dietas restritivas adotadas para alcançar esse “ideal” resultam em carências nutricionais, alterações no ciclo menstrual e riscos à saúde óssea. Assim, é fundamental o acompanhamento nutricional, no qual o profissional nutricionista orienta escolhas alimentares equilibradas, previne deficiências nutricionais, promove a reeducação alimentar e contribui para que a busca pela melhoria da imagem corporal ocorra de forma saudável e sustentável.

Referências :

- CANALI, P.; FIN, T. C.; HARTMANN, V.; GRIS, C.; ALVES, A. L. S. Distúrbio de imagem corporal e transtornos alimentares em universitários da área da saúde. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 93, p. 244-250, 2021. Disponível em: <https://www.rbone.com.br>.
- NUNES, L. E. A.; LACERDA, H. C.; ABREU, H. M. B. F.; TEMOTEO, L. M. A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 11, n. 1, p. 2-18, 2024. Disponível em: https://www.interdisciplinaresmaude.com.br/Volume_32/Trabalho_01_2024.pdf.
- OLIVEIRA, A. P. G.; FONSECA, I. R.; ALMADA, M. O. R. V.; ACOSTA, R. J. L. T.; SILVA, M. M.; PEREIRA, K. B. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, v. 14, e245234, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.245234>.
- SILVA, Aline Almeida da; QUEIROZ, Cibele de Almeida. Percepção da imagem corporal feminina: influência das mídias sociais. **Revista Contemporânea**, v. 5, n. 1, p. 530-550, 2025. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3470/2674>.
- SILVA, B. L. S.; ROCHA, M. S.; SILVA, D. D.; TORRES, B. L. P. M.; SANTOS, M. D. C.; MOURA, A. C. C. et al. A influência da mídia sobre o comportamento alimentar: fazendo refletir a adoção de dietas restritivas. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 76028-76036, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-141>.
- SILVA, Thalita Rodrigues; CORRÊA, Giovana Carolina S.; SILVA, Flávia Carla F. da; FERREIRA, Elizângela Maria C. A influência das redes sociais na autoestima e autoimagem corporal da mulher. **Revista FT**, n. 140, p. 13342-13357, nov. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-influencia-das-redes-sociais-na-autoestima-e-autoimagem-corporal-da-mulher/>.