



FACULDADE AMÉRICA
CURSO DE PSICOLOGIA

LEANDRA DOS SANTOS
NATHALLYA DA SILVA ZANEZI

INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA BUSCA PELO
CORPO MAGRO E SEUS IMPACTOS NOS TRANSTORNOS
ALIMENTARES ENTRE JOVENS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Cachoeiro de Itapemirim-ES

2024

LEANDRA DOS SANTOS

NATHALLYA DA SILVA ZANEZI

**INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA BUSCA PELO
CORPO MAGRO E SEUS IMPACTOS NOS TRANSTORNOS
ALIMENTARES ENTRE JOVENS: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Psicologia da Faculdade América, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Prof. Rebeca Vitória da Cunha.

Co-orientador: Prof. Thayná Merscher de Vargas.

Cachoeiro de Itapemirim-ES

2024

Leandra dos Santos
Nathallya da Silva Zanezi

Influência das redes sociais na busca pelo corpo magro e seus impactos nos transtornos alimentares entre jovens: um estudo exploratório

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Psicologia da Faculdade América, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em 10 de dezembro de 2024

Rebecca Vitória da Cunha Pizetta
(Presidente/Orientador)

Thayná Merscher de Vargas.
(Coorientador / Membro 1)

Sara Gomes da Silva Melo
(Membro 2)

Káthia Braga da Silva Teixeira
(Membro 3)

Cachoeiro de Itapemirim-ES
2024

RESUMO

O Instagram é uma das plataformas de redes sociais mais populares, e recentemente, os procedimentos estéticos promovidos por influenciadores, muitas vezes através de permutas, têm se tornado um fenômeno crescente no mercado digital. Essa prática, que visa divulgar procedimentos estéticos para fins de lucro ou gratuidade, tem impactado a forma como muitos jovens percebem seus corpos, contribuindo para o desenvolvimento de distúrbios alimentares. Os transtornos alimentares (TA) afetam diretamente a maneira como as pessoas se alimentam e se relacionam com a comida, alterando o consumo de alimentos e prejudicando a saúde física e psicossocial. O objetivo desta pesquisa é analisar a influência da internet na busca pelo corpo magro e os impactos dos transtornos alimentares entre jovens brasileiros.

Para isso, foi adotada uma abordagem mista (qualitativa e quantitativa), com foco na análise do impacto das redes sociais, em particular o Instagram, sobre a percepção corporal dos jovens e os efeitos dessa exposição na saúde mental. A pesquisa foi realizada com jovens de 18 a 25 anos, usuárias regulares do Instagram, residentes no estado do Espírito Santo, recrutados por conveniência via mensagens diretas e postagens em perfis de grande visibilidade. Foi aplicado um questionário no Google Forms composto por 20 perguntas objetivas, discursivas e escalas de Likert. As respostas foram analisadas e codificadas, com a aprovação dos participantes via Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os resultados indicaram que a faixa etária predominante foi de 21 a 25 anos, sendo o Instagram a plataforma mais utilizada (44,4%), seguido pelo TikTok (25,9%) e WhatsApp (22,2%). Twitter e Facebook apresentaram menor uso (3,7% cada). A maioria dos participantes (85,2%) acredita que as redes sociais têm um impacto negativo na percepção da imagem corporal, e 19 participantes relataram que se comparam frequentemente aos padrões de beleza promovidos nas redes sociais. Além disso, a média de frequência de uso das redes sociais foi de 4,62 (em uma escala de 1 a 5), indicando um uso regular, o que reforça a ideia de que a exposição constante a padrões de beleza inatingíveis contribui para a insatisfação corporal e a busca pelo corpo magro, conforme observado por Morgan et al. (2002).

Palavras-chave: redes sociais; transtornos alimentares; imagem corporal; Instagram; saúde mental

ABSTRACT

Instagram is one of the most popular social media platforms, and recently, aesthetic procedures promoted by influencers, often through barter deals, have become a growing phenomenon in the digital market. This practice, which aims to promote aesthetic procedures for profit or free of charge, has impacted the way many young people perceive their bodies, contributing to the development of eating disorders. Eating disorders (ED) directly affect how people eat and relate to food, altering food consumption and harming physical and psychosocial health. The aim of this research is to analyze the influence of the internet on the pursuit of a slim body and the impacts of eating disorders among young Brazilians.

To achieve this, a mixed approach (qualitative and quantitative) was adopted, focusing on analyzing the impact of social media, particularly Instagram, on the body image perception of young people and the effects of this exposure on mental health. The research was conducted with young people aged 18 to 25 who were regular Instagram users and residents of the state of Espírito Santo, recruited conveniently through direct messages and posts on high-visibility profiles. A questionnaire was applied on Google Forms, consisting of 20 objective questions, open-ended questions, and Likert scale items. The responses were analyzed and coded, with participants' approval obtained via the Informed Consent Term (TCLE).

The results indicated that the predominant age group was 21 to 25 years, with Instagram being the most used platform (44.4%), followed by TikTok (25.9%) and WhatsApp (22.2%). Twitter and Facebook had lower usage (3.7% each). The majority of participants (85.2%) believe that social media has a negative impact on body image, and 19 participants reported that they frequently compare themselves to the beauty standards promoted on social media. Furthermore, the average frequency of social media use was 4.62 (on a scale of 1 to 5), indicating regular use, which reinforces the idea that constant exposure to unattainable beauty standards contributes to body dissatisfaction and the pursuit of a slim body, as observed by Morgan et al. (2002).

Keywords: social media; eating disorders; body image; Instagram; mental health.

Lista de Gráficos

Gráfico 1.....	17
Gráfico 2.....	18
Gráfico 3.....	19
Gráfico 4.....	19
Gráfico 5.....	21

Sumário

1. INTRODUÇÃO	9
1. OBJETIVOS	11
1.1. Objetivo Geral	11
1.2. Objetivos específicos	11
2. HIPÓTESES	12
3. MÉTODO	12
3.1. Delineamento de pesquisa	12
3.2. Participantes	13
3.3. Procedimentos de coleta de dados	13
3.4. Análise dos dados	14
3.5. Aspectos éticos	15
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24
ANEXOS	27
Anexo 1 – Parecer substanciado do CEP	27
APÊNDICES	33
Apêndice 1 – TCLE	33
Apêndice 2 - Formulário	36
Apêndice 3 – Termo de aceite orientação e coorientação	39

1. INTRODUÇÃO

As redes sociais revolucionaram os meios de comunicação virtuais facilitando o acesso a diversas pessoas em âmbito mundial e desde a época da rede social “*Tumblr*”, jovens adultos utilizam sites e blogs para compartilharem sobre seus sentimentos, concepções, interesses e muitos relatos eram feitos como forma de diário pessoal onde compartilhavam suas metas e progressos para que outros jovens pudessem participar dessa comunidade. A internet garante o anonimato dessas pessoas e diversos movimentos são criados para divulgar os transtornos alimentares. O Pró-Ana e o Pró-Mia se tornaram os maiores movimentos desenvolvidos para defenderem um padrão de vida, incentivando a restrição alimentar para alcançarem o padrão de beleza: o corpo magro, agravando os transtornos alimentares em jovens (BITTENCOURT; ALMEIDA, 2003).

Dentre as plataformas de redes sociais mais usadas na internet atualmente, o Instagram é uma das mais populares por ser específica para as postagens de fotos e vídeos, além de ser uma ferramenta forte para o mundo dos negócios considerando alcançar audiência global, pois não só aumenta a visibilidade da marca, mas também estimula os usuários a adquirirem produtos ou serviços. E o novo fenômeno do mercado cibernético são os procedimentos estéticos promovidos por influenciadores por meio de permutas, no qual o objetivo é divulgar a fim de lucrarem ou realizarem gratuitamente os procedimentos estéticos, sendo pertinente estudar sobre os elementos que podem potencializar a busca pelo corpo magro reforçado pelas mídias sociais.

A expressão de liberdade e a baixa censura na internet contribui para que contas falsas possam compartilhar comentários negativos sobre a imagem e a satisfação corporal dos usuários que compartilham imagens de seus corpos na internet. Nesse sentido, a compreensão desse fenômeno é de fundamental importância, uma vez que a insatisfação corporal pode desencadear doenças de ordem física e psíquica, como o desenvolvimento de transtornos alimentares, depressão, baixa autoestima, comparação social, ansiedade, aumento de cirurgias plásticas estéticas e diminuição da qualidade de vida (SOUZA; ALVARENGA, 2016).

Os transtornos alimentares (TA) são enfermidades que afetam a forma como as pessoas se alimentam e se relacionam com a comida, causando um consumo ou absorção alterada de alimentos e que podem causar danos à saúde física e psicossocial dos indivíduos. O DSM-5-TR (2023) apresenta seis transtornos alimentares, juntamente com as categorias do transtorno especificado e o não especificado, os quais são caracterizados por indivíduos que possuem sintomas

característicos de TA, causam prejuízos e sofrimento, mas não se enquadram em todos os critérios diagnósticos. O que diferencia um transtorno especificado e um não especificado é o fato de o clínico especificar o motivo de não se enquadrar em um transtorno, assim como o fato de o clínico não especificar o motivo de não se enquadrar nos critérios para um TA, incluindo apresentações de que não há informações suficientes para um diagnóstico específico. Dentre esses seis transtornos, iremos discutir sobre dois: a anorexia nervosa e a bulimia nervosa.

De acordo com o DSM-5-TR (2023), a anorexia nervosa envolve uma restrição significativa na ingestão calórica, resultando em um peso corporal consideravelmente abaixo do adequado para o desenvolvimento, idade, gênero e saúde física da pessoa afetada. Há um medo intenso de ganhar peso ou engordar, mesmo já estando num peso abaixo do saudável e isso pode levar a comportamentos que impedem o ganho de peso ou até mesmo provocam uma maior perda de peso. Por fim, existe uma distorção na percepção do peso ou da forma corporal, levando a pessoa a ter uma visão distorcida do próprio corpo, influenciando drasticamente sua autoavaliação, e ainda, em alguns casos, a pessoa pode não reconhecer a gravidade de seu baixo peso corporal ou ignorar os riscos associados a essa condição.

Enquanto a bulimia nervosa é apresentada pelo DSM-5-TR (2023) com episódios recorrentes de compulsão alimentar, onde a pessoa consome uma quantidade significativamente maior de comida do que a maioria das pessoas ingeriram em um período similar. Durante esses episódios, há uma sensação de falta de controle sobre a ingestão, resultando em uma incapacidade de parar de comer ou controlar o quanto consome. Além disso, são observados comportamentos compensatórios inadequados, como indução de vômito, uso inadequado de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos, jejum ou exercício excessivo, utilizados com o objetivo de evitar o ganho de peso. Esses episódios de compulsão alimentar e os comportamentos compensatórios ocorrem pelo menos uma vez por semana durante um período mínimo de três meses. Há também uma influência inadequada da forma e do peso corporal na autoavaliação da pessoa afetada. Sendo importante ressaltar que esses sintomas não são exclusivos da anorexia nervosa.

Conforme a Associação Brasileira de Psiquiatria (apud. Martins, Fran, 2022), cerca de 70 milhões de pessoas no mundo foram diagnosticadas com algum transtorno alimentar. O gênero mais afetado é o feminino, sendo a Anorexia a maior ocorrência entre os jovens de 12 à 17 anos e a Bulimia no começo da vida adulta.

Com o intuito de saber se existe alguma psicoterapia ideal para o tratamento de TA, Scorsolini-Comin e Santos (2012) realizaram uma revisão sistemática de literatura sobre psicoterapias utilizadas em pessoas diagnosticadas com transtornos alimentares, dentre elas a psicoterapia breve, abordagens psicodinâmicas, abordagens cognitivo-comportamentais, métodos projetivos, psicoterapias combinadas a outros tratamentos, psicoterapias grupais, etc. Muitos combinam diferentes técnicas, como psicoterapia e medicamentos, para promover o bem-estar do paciente, além de existir uma crença de transformação através dessas técnicas. Isso fez com que percebessem que existe uma variedade de técnicas no tratamento de terapias alternativas e que não há uma abordagem única como a mais adequada.

Tendo em vista que este tema é complexo por envolver aspectos biológicos, psicológicos, familiares, culturais e sociais como fatores de predisposição (MORGAN, VECCHITTIA e NEGRÃO, 2002), é de suma importância identificarmos estratégias de enfrentamento para que possamos ajudar outras pessoas que passam pela mesma situação e contribuir com a comunidade acadêmica para que desenvolvam métodos de prevenção, intervenção e tratamento adequados e eficazes, considerando a subjetividade de cada indivíduo.

1. OBJETIVOS

1.1. Objetivo Geral

- Analisar a influência das redes sociais na busca pelo corpo magro, considerando os impactos que essa busca gerou no desenvolvimento de transtornos alimentares entre os jovens.

1.2. Objetivos específicos

- Analisar a influência das redes sociais na percepção da imagem corporal entre jovens;
- Investigar os fatores que tornam os usuários de redes sociais suscetíveis a se submeterem ao padrão de beleza do corpo magro;
- Avaliar os impactos dos transtornos alimentares em indivíduos influenciados pelas redes sociais;

- Propor medidas de prevenção e intervenção para mitigar os efeitos negativos da exposição às redes sociais na saúde mental dos jovens;

2. HIPÓTESES

Há a hipótese de que as redes sociais desempenham um papel significativo na busca pelo corpo magro, uma vez que podem reforçar, por meio de conteúdo visual, padrões culturais e estereótipos associados ao corpo "ideal". Acreditou-se que a romantização de transtornos alimentares nas redes sociais, muitas vezes vista como uma forma de conquista ou estilo de vida, pode impactar diretamente a percepção corporal dos jovens e contribuiu para o fortalecimento de estereótipos de beleza atrelados ao corpo magro, promovendo comportamentos alimentares prejudiciais e insatisfação com a própria imagem.

3. MÉTODO

3.1.Delineamento de pesquisa

O estudo adotou uma abordagem mista, combinando dados qualitativos e quantitativos, para investigar como os jovens reagiram ao se depararem com corpos femininos que passaram por procedimentos estéticos irrealistas nas redes sociais. A pesquisa teve um delineamento descritivo, com o objetivo de coletar informações detalhadas sobre como a mídia influencia a distorção corporal. Além disso, foi utilizada uma netnografia, um procedimento exploratório especializado que emprega comunicações mediadas por computador como fonte de dados para compreender e representar fenômenos culturais na Internet. Essa abordagem se adaptou para estudar plataformas como fóruns, grupos de notícias, blogs e redes sociais (SILVA, 2015), a fim de oferecer uma compreensão mais aprofundada sobre o problema e desenvolver novas hipóteses.

A pesquisa mista, utilizando tanto a metodologia quantitativa quanto qualitativa, teve como objetivo mensurar as percepções dos jovens sobre o impacto das redes sociais na busca pelo corpo magro e as consequências dessa busca, além de compreender de maneira aprofundada as experiências e significados associados a essas percepções.

3.2. Participantes

A pesquisa foi realizada com 27 jovens brasileiras residentes do estado do Espírito Santo, usuárias regulares do Instagram, com idades entre 18 e 25 anos, que acessam a plataforma com uma frequência mínima de três vezes por semana. Todos os participantes foram fluentes em português, garantindo a compreensão completa do questionário e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostragem foi por conveniência não probabilística, selecionando participantes facilmente acessíveis com disponibilidade e acesso (FREITAG, 2018). A divulgação foi realizada por meio de convites via mensagens diretas no Instagram e postagens em perfis com alta visibilidade, utilizando hashtags relacionadas à saúde, bem-estar e comportamento alimentar.

Para caracterizar os participantes nesta pesquisa, será utilizado o formato "Participante X" (por exemplo, "Participante 1", "Participante 2", etc.). Essa abordagem assegura a preservação da identidade e privacidade dos indivíduos, em conformidade com as diretrizes éticas da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A escolha dessa faixa etária se justifica pela alta utilização das redes sociais por esse público e pela vulnerabilidade à influência de fatores externos sobre a autoimagem e o comportamento alimentar. A limitação dessa amostra permitiu uma análise mais focada e relevante sobre o impacto das redes sociais nesse grupo demográfico específico.

3.3. Procedimentos de coleta de dados

Foi elaborado um questionário no google forms, composto por 20 perguntas sendo estas divididas em objetivas, discursivas e escalas. As respostas discursivas foram codificadas para permitir a análise e interpretação dos significados que elas representam. Já a escala foi baseada na escala de Likert que representa uma série de afirmações fazendo referência a um objeto estipulado. Em cada afirmação há uma escala de cinco pontos, representando os extremos de “discordo totalmente” e “concordo totalmente” e para obter o valor de acordo com a soma dos valores das respostas às afirmações (NOGUEIRA, 2002). A escala de Likert foi escolhida para medir a intensidade das percepções e reações dos participantes, permitindo capturar nuances nas respostas sobre as influências das redes sociais na imagem corporal. Sua flexibilidade é essencial para avaliar a intensidade com que os participantes percebem pressões estéticas e comparações com padrões de

beleza nas redes sociais, facilitando a compreensão da força dessa pressão, especialmente em questões como a pressão para atingir um padrão de beleza imposto por influenciadores. Além disso, essa escala é eficaz para quantificar sentimentos subjetivos, que seriam difíceis de medir de outra forma. Ela possibilita uma análise estatística clara, como médias e desvios padrão, permitindo correlacionar a intensidade das percepções dos participantes com os fatores que influenciam o desenvolvimento de transtornos alimentares. Dessa forma, a escala de Likert estabelece uma ligação entre dados quantitativos e qualitativos, proporcionando uma análise robusta e precisa sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens.

Também no google forms foi incluído o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde foi explicado as questões éticas da pesquisa e obteve a autorização dos participantes para seguir com a coleta de dados.

3.4. Análise dos dados

Foram utilizadas duas técnicas de análises, a análise estatística descritiva e a análise de conteúdo. Segundo Marocô (2018) a análise estatística descritiva consiste em resumir e descrever os dados de uma amostra ou conjunto de dados de forma clara, para isso é utilizado cálculos de média, mediana, moda, desvio padrão e frequências para descrever a distribuição dos dados e a variabilidade entre os participantes. Também será utilizado a análise de discurso (AC) que consiste em uma técnica que se concentra nas palavras para entender o conteúdo de um texto dentro de um contexto social. Ela vê o texto como expressão do indivíduo e usa unidades de texto repetidas (palavras ou frases) para fazer inferências sobre o que elas representam. (CAREGNATO, MUTTI, 2006).

Na primeira etapa teve uma leitura inicial do material para compreensão geral, além da formulação de indicadores que guiarão a análise mais profunda. Em seguida, os dados foram minuciosamente examinados, unidades de texto foram identificadas e codificadas para uma compreensão mais detalhada e foi feita uma categorização de elementos similares e diferentes, buscando padrões e tendências no texto. Por fim, os resultados da análise foram interpretados, sintetizados as categorizações anteriores e extraindo significados e conclusões sobre o conteúdo do texto de acordo com os objetivos da presente pesquisa. (BARDIN, 1977).

3.5. Aspectos éticos

As pesquisas oferecem benefícios significativos em termos de acessibilidade e coleta de dados, destacando-se pela redução de custos em comparação aos métodos tradicionais. Utilizar a internet para a coleta de dados não só torna o processo mais eficiente, como também permite o acesso aos resultados em tempo real, de qualquer lugar, oferecendo maior conforto para os participantes ao responderem às questões. Além disso, esse método proporciona a obtenção de dados qualitativos valiosos, que podem fornecer insights profundos sobre as percepções e experiências dos participantes em relação a transtornos alimentares.

No entanto, ao empregar o método de coleta de dados online, é essencial considerar alguns riscos éticos envolvidos. Um dos principais desafios é o viés de amostragem, que pode ocorrer quando a amostra não é representativa da população, comprometendo a generalização dos resultados. Outro risco importante refere-se à privacidade e segurança dos participantes, pois questões sensíveis podem ser abordadas, como experiências traumáticas relacionadas a transtornos alimentares. Caso essas informações sejam divulgadas sem o devido cuidado, os participantes podem enfrentar danos emocionais, como ansiedade, vergonha, constrangimento ou até retraimento social.

Para garantir a integridade ética da pesquisa, a confidencialidade das informações fornecidas pelos participantes é essencial. Embora as plataformas online, como redes sociais, proporcionem um ambiente prático para a coleta de dados, elas também podem representar um risco de quebra de sigilo, seja por falhas de segurança, coleta excessiva de dados pessoais ou até mesmo pelo compartilhamento inadvertido dessas informações pelos próprios participantes. Para mitigar esses riscos, todas as informações obtidas na pesquisa serão utilizadas exclusivamente para este estudo e ficarão sob a responsabilidade do pesquisador responsável.

No caso de danos pessoais resultantes da participação na pesquisa, resultantes da participação na pesquisa, ressarcimento e indenizações poderão ser requeridos conforme a legislação vigente. Para minimizar os possíveis danos emocionais e garantir a proteção dos participantes, a pesquisa segue as diretrizes estabelecidas pelas Resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 466/2012 e 510/2016. Essas resoluções garantem que os participantes sejam tratados com dignidade e respeito, com autonomia para decidir sobre sua participação, sendo sua adesão voluntária e baseada em consentimento expresso, livre e esclarecido. Além disso, a

confidencialidade, a privacidade e a proteção da imagem dos participantes serão asseguradas, evitando qualquer forma de estigmatização ou uso indevido das informações coletadas. O respeito aos valores culturais, sociais, morais, religiosos e éticos das comunidades envolvidas também é fundamental.

Todos os dados e materiais obtidos serão utilizados exclusivamente para os fins descritos no protocolo da pesquisa ou conforme consentimento dos participantes, com a finalidade de preservar a integridade e os direitos dos envolvidos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) número 80099724.9.0000.8095 e parecer nº 6955735.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

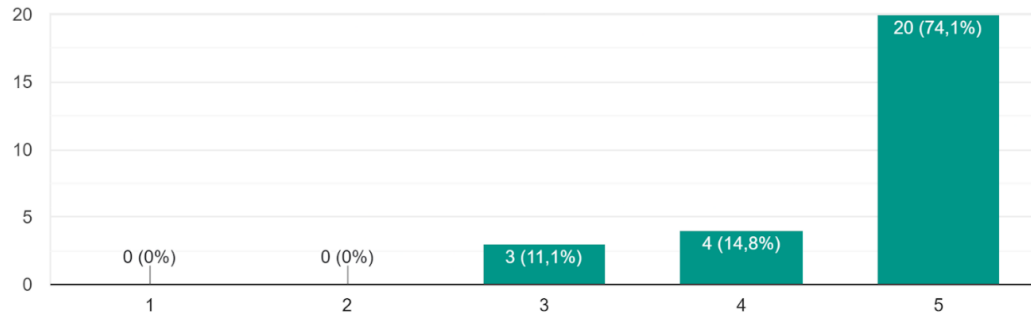
Os dados obtidos por meio do questionário indicaram que a faixa etária predominante é de 21 a 25 anos. Dentro dessa faixa, o Instagram é o aplicativo de mídia social mais utilizado (44,4%) dos participantes afirmando usá-lo regularmente, seguido pelo TikTok (25,9%) e pelo WhatsApp (22,2%), enquanto o Twitter e o Facebook têm menor frequência de uso, com 3,7% cada. Embora os dados sobre o uso das plataformas não revelem diretamente uma avaliação negativa, a pesquisa indica que os participantes expressam preocupações sobre a influência das redes sociais na imagem corporal e na saúde mental, sugerindo que há uma percepção crítica em relação ao impacto das mídias digitais na autoestima e bem-estar emocional.

Na escala Likert (1 a 5), onde 1 representa “discordo totalmente” e 5 representa “concordo totalmente” a média de frequência de uso nas redes sociais foi de 4,62 sugerindo que os participantes utilizam regularmente as mídias sociais. Como apresentado no gráfico 1, 23 participantes (85,2%), a maioria dos participantes acreditam que as redes sociais impactam negativamente a percepção física, enquanto 19 participantes disseram se comparar com o padrão de beleza imposto dentro das mídias sociais, reforçando a ideia de que esses ambientes digitais promovem padrões estéticos inalcançáveis, em consonância com as observações de Morgan et al. (2002) que destacam os impactos culturais e sociais sobre a insatisfação corporal.

Gráfico 1

Com que frequência você utiliza as redes sociais?

27 respostas



Fonte:

elaboração própria.

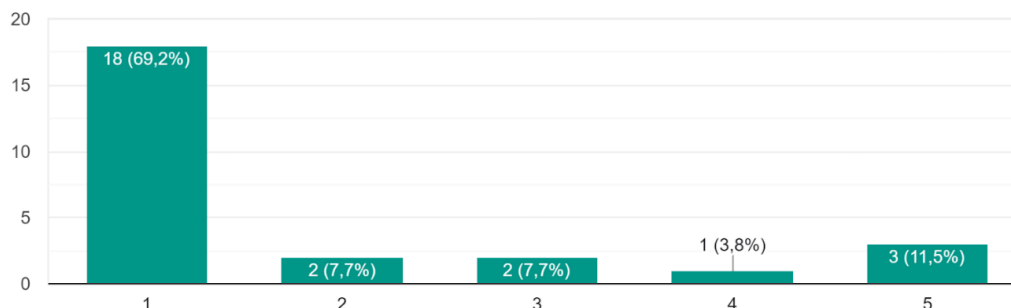
No que diz respeito à adoção de dietas extremas após exposição a conteúdos sobre o tema, a maioria dos participantes classificou a influência como baixa, com uma média de 1,81, sendo apresentado no gráfico 2.

A pressão para atingir o padrão de corpo perfeito leva muitas pessoas a adotar dietas restritivas, com a esperança de alcançar resultados rápidos. No entanto, essas dietas podem ter sérios efeitos negativos sobre o corpo, principalmente no aspecto psicológico. Entre os impactos mais comuns estão o aumento de sintomas como depressão, ansiedade, nervosismo, fraqueza e irritabilidade frequente. Isso ocorre porque dietas extremamente restritivas podem afetar o equilíbrio nutricional do corpo, causando não apenas problemas físicos, mas também alterando o bem-estar mental. As pessoas, ao se verem em busca de uma imagem corporal idealizada, muitas vezes se submetem a esses regimes sem considerar as consequências a longo prazo, o que pode agravar o estado emocional e psicológico (SOIHET; SILVA, 2019 apud. NUNES et al., 2024).

Gráfico 2.

Você já fez dietas extremas ou restritivas após ver conteúdo relacionado a corpos magros nas redes sociais?

26 respostas



Fonte:

elaboração própria.

Além disso, 24 participantes (88,9%) relataram que a exposição a imagens de corpos magros nas redes sociais contribui para o desenvolvimento de transtornos alimentares, apontando a pressão estética e a comparação como principais fatores. Respostas como do participante 1 “[...] a comparação contribui muito [...]” e do participante 2 “a pressão para atender a padrões de beleza muitas vezes irreais [...]” refletem em um descontentamento majoritário entre os participantes. Ainda surgiram questões menos frequentes, como falta de informações corretas sobre emagrecimento, fatores genéticos, ambientais e familiares, além de ansiedade e distorção de imagem, que ampliam a compreensão sobre o tema.

Os dados indicaram um alto nível de pressão nas mídias sociais para alcançar um padrão de beleza específico, com uma média de 3,67. A maioria dos participantes relatou uso frequente dessas plataformas, sendo que 20 marcaram o nível 5 (uso muito frequente) e 4 marcaram o nível 4 (uso frequente), evidenciando a presença constante das redes sociais no cotidiano das participantes. Apenas 3 indicaram um uso moderado (nível 3), enquanto os níveis 1 e 2, que sugerem uso esporádico, não tiveram respostas, o que aponta para uma relação ativa com essas plataformas.

De acordo com Rowe, Ferreira e Hoch (2011), a imagem corporal está diretamente relacionada à percepção e aos sentimentos que cada indivíduo tem sobre o seu próprio corpo, refletindo a maneira como a pessoa o reconhece e o utiliza.

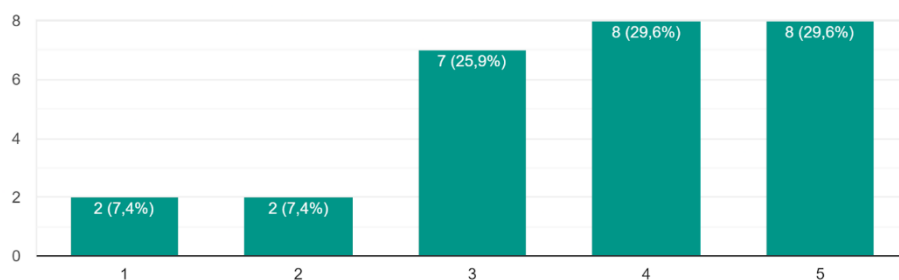
Quanto à sensação de pressão para alcançar padrões de beleza ao ver postagens de celebridades e influenciadores, houve uma variação nas respostas. 7 participantes indicaram

pressão moderada (nível 3), enquanto 11 atribuíram níveis mais intensos (4 e 5). Por outro lado, 9 participantes selecionaram os níveis 1 e 2, indicando uma pressão baixa ou inexistente. A análise é destacada nos gráficos 3 e 4.

Gráfico 3.

Você já se sentiu pressionada, teve baixa autoestima ou ansiedade para atingir um padrão de beleza específico por meio das redes sociais?

27 respostas

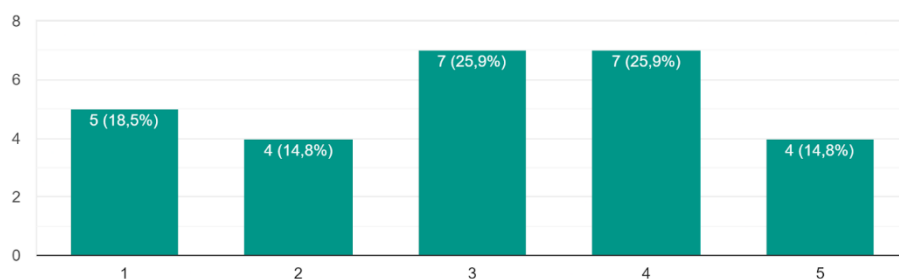


Fonte: elaboração própria.

Gráfico 4.

Você se sente mais pressionada a atingir um padrão de beleza ao ver postagens de celebridades e influenciadores nas redes sociais?

27 respostas



Fonte: elaboração própria.

O ideal de magreza extrema e a estigmatização do sobrepeso têm sido associados a preocupações com o corpo e o peso, especialmente entre jovens que se percebem acima do peso e

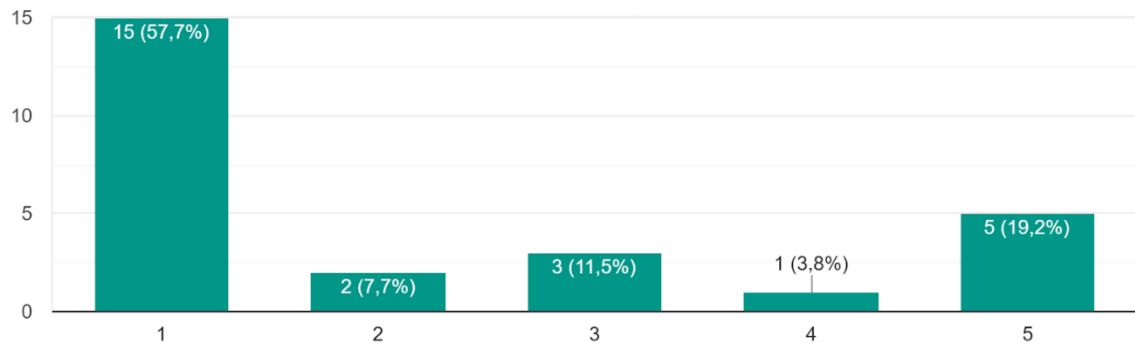
não atendem aos padrões de atratividade impostos pela sociedade (Rodgers, 2017, apud. Sonnevile et al. 2016; Strauss, 1999). Embora 17 participantes (63%) tenham afirmado não seguir influenciadores que promovem um estilo de vida baseado na magreza, 13 se abstiveram de responder e 5 afirmaram não se sentirem influenciados. Em contrapartida, respostas como [...] por essa obsessão em atingir um padrão e percebi que isso estava me fazendo ter essa necessidade” foram comuns, também tiveram respostas relacionadas com a baixa autoestima, a comparação e a idealização de um corpo perfeito.

Bittencourt e Almeida (2013) enfatizam que a propagação de ideais de beleza inatingíveis através das redes sociais pode levar a comportamentos prejudiciais, como a restrição alimentar e o desenvolvimento de transtornos alimentares.

No quesito saúde mental, 23 participantes relataram não ter um diagnóstico formal de transtorno alimentar, mas alguns procuraram ajuda profissional devido à influência das redes na imagem corporal, com uma média de 2,19 (em escala de 1 a 5) representado no gráfico 5. Além disso, 19 dos participantes (70,4%) afirmaram que se comparar com imagens de corpos magros que veem nas redes sociais. As opiniões sobre o que constitui um transtorno alimentar foram variadas, sendo majoritariamente relacionadas com a alimentação irregular, ou seja, consumir alimentos em grandes quantidades ou evitar alimentos, e também aos comportamentos compensatórios que estão relacionados com o vômito, onde o indivíduo força os vômitos para controlar o peso após fazer alguma refeição.

Você já procurou ajuda profissional (psicólogo e/ou nutricionista) devido a preocupações com sua imagem corporal influenciadas pelas redes sociais?

26 respostas



Fonte: elaboração própria.

Leite, Diniz e Aoyama (2020), destacam que os transtornos alimentares e os distúrbios de autoimagem têm afetado, de maneira precoce, mulheres adolescentes e adultas. Essas pacientes desenvolvem comportamentos obsessivos em relação ao próprio corpo, buscando informações errôneas sobre padrões de saúde e sobre o corpo perfeito, o que coloca suas vidas em risco.

Nesse contexto, Saikali (2004, apud. Stice 2002), reforça que a mídia contribui para a promoção de distúrbios da imagem corporal e alimentar. Indivíduos com transtornos alimentares relatam sentir uma grande pressão da mídia para atingirem um corpo magro e afirmam ter aprendido técnicas prejudiciais de controle de peso por meio dessa exposição a esses conteúdos. Vargas (2014) aponta que, inicialmente, o conflito entre a imagem corporal e o desejo pelo corpo perfeito não é considerado um problema. No entanto, esse conflito pode se agravar quando um padrão específico se torna idealizado. A partir desse ponto, surgem diversas possibilidades comportamentais, como transtornos alimentares, jejum prolongado, dietas restritivas, indução de vômitos e a adoção de práticas prejudiciais à saúde, incluindo exercícios físicos excessivos e cirurgias plásticas.

Outra questão relevante observada foi a distorção de imagem que está interligada com a preocupação corporal como a participante 9 relata “quando você tem uma preocupação excessiva com o peso ou a imagem do seu corpo e segue em uma alimentação descontrolada [...]”. Embora algumas respostas surgiram com menor frequência, elas também abordaram aspectos relevantes,

como a comparação, a idealização de corpos magros, a depressão e a ambivalência emocional. A ambivalência foi caracterizada por momentos nos quais os participantes se viam intrinsecamente ligados ao transtorno e momentos em que não conseguiam mais suportar os impactos negativos que ele causava em suas vidas e saúde mental. Além disso, 4 abstenções de respostas foram registradas.

A comparação de aparência, definida como a tendência de realizar comparações, frequentemente desfavoráveis, entre a aparência física de um indivíduo e a de outras pessoas, foi identificada como um mecanismo fundamental na manutenção de preocupações relacionadas à imagem corporal (TANTFLEFF-DUNN, THOMPSON, 1998).

Nesse sentido, o DSM-5-TR (2023), reforça a importância de reconhecer e tratar os transtornos alimentares, destacando que tais condições podem gerar sérios prejuízos à saúde física e psicológica dos indivíduos, exigindo atenção clínica e estratégias de intervenção adequadas.

Em complemento, os participantes destacaram a necessidade de regulamentação das redes sociais como uma possível medida para mitigar os impactos negativos desses ambientes. Alguns, entretanto, defenderam a liberdade de expressão e a responsabilização pessoal, recusando a ideia de restrição ou regulação do conteúdo nas mídias sociais. Esses participantes sugeriram a implementação de educação virtual sobre o tema, visando conscientizar os usuários sobre os riscos relacionados. Por outro lado, outros sugeriram medidas para promover uma imagem corporal positiva, com a inclusão de alertas de conteúdo sensível, validação de informações, controle de algoritmos para reduzir conteúdos que incentivam comportamentos prejudiciais, e até a limitação do tempo gasto nas redes sociais, com a extinção dos padrões de beleza impostos.

Essa divisão de opiniões também foi evidenciada em respostas como a da participante 11, que afirmou: “[...] acredito ser muito relativo, visto que nem todos são influenciados de uma maneira negativa; então, não seria uma boa opção fazer restrição desse tipo de conteúdo. No mais, concordo que conteúdos sobre dietas extremas deveriam ser restringidos, pois são prejudiciais à saúde.” Outros participantes preferiram se abster ou reafirmaram que a mudança de comportamento é uma escolha pessoal, sem necessidade de regulamentações externas.

Além das constatações sobre a insatisfação corporal e os transtornos alimentares, é crucial destacar os efeitos emocionais que esses fatores podem ter sobre os jovens, como o aumento da ansiedade, depressão e isolamento social. Estratégias de intervenção devem ser desenvolvidas para

promover uma saúde mental equilibrada, focando na educação sobre a mídia digital e nas abordagens psicoterapêuticas que auxiliem na construção de uma imagem corporal saudável.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou a complexidade da relação entre o uso das redes sociais e os transtornos alimentares, destacando como as plataformas digitais contribuem para a insatisfação corporal dos jovens. A prevalência de comparações sociais, impulsionada pela constante exposição a padrões de beleza idealizados, especialmente promovidos por influenciadores digitais, revela uma vulnerabilidade significativa dos participantes. A pressão estética, a comparação social e os efeitos culturais das redes sociais, identificados neste estudo, reforçam a ideia de que o ambiente digital desempenha um papel crucial na saúde mental dos jovens.

Além disso, a pesquisa identificou comportamentos prejudiciais à saúde, como dietas restritivas, indução de vômitos e excessos de exercícios, muitas vezes aprendidos e reforçados no ambiente online. A ambivalência emocional observada entre os participantes, que alternam entre a dependência de comportamentos alimentares prejudiciais e o desejo de se libertar das consequências desses hábitos, destaca a necessidade urgente de intervenções mais eficazes. Este estudo reforça a importância de se entender como a mídia social pode ser um fator desencadeante ou agravante de transtornos alimentares, apontando para a necessidade de políticas de regulamentação das redes sociais, a fim de proteger os jovens de conteúdos prejudiciais que perpetuam estereótipos corporais e ideais de beleza inatingíveis.

As estratégias de intervenção propostas pelos participantes, como a promoção de atividades extracurriculares (esportes e arte), têm grande potencial para reduzir o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens. A implementação de programas de desenvolvimento sócio emocional, que fortaleçam a autoestima, a resiliência e a regulação emocional, é essencial para diminuir a vulnerabilidade dos jovens à comparação social e reduzir os danos do cyberbullying. Além disso, a criação de grupos de apoio e campanhas de saúde mental nas plataformas digitais oferece uma abordagem proativa, ajudando os jovens a desenvolver uma visão crítica sobre o conteúdo consumido, ao mesmo tempo em que promove uma cultura de saúde mental positiva. Oferecer

acesso direto a suporte psicológico, por meio de links para serviços de emergência e chats de apoio, pode ser decisivo para o bem-estar dos usuários em momentos de sofrimento psicológico.

Apesar das contribuições deste estudo, algumas limitações devem ser reconhecidas. A amostragem por conveniência, embora prática, impede a generalização dos resultados para toda a população jovem brasileira, uma vez que não reflete a diversidade de experiências culturais, socioeconômicas e regionais. Além disso, aspectos biológicos, como predisposição genética e distúrbios hormonais, não foram abordados na pesquisa, mas podem influenciar significativamente a percepção corporal e os comportamentos alimentares. A limitação de tempo e recursos, bem como o foco em uma faixa etária restrita, também dificultaram uma análise mais detalhada do tema.

Para futuras pesquisas, recomenda-se a ampliação da amostra, incluindo jovens de diversas faixas etárias, gêneros e contextos culturais, a fim de obter uma compreensão mais abrangente do impacto das redes sociais. Investigações que incluam aspectos psicológicos e familiares, como autoestima, ansiedade e dinâmicas familiares, podem fornecer insights valiosos sobre os fatores que influenciam os transtornos alimentares. Estudos longitudinais que acompanhem os efeitos do uso prolongado das redes sociais também são necessários para avaliar as repercussões a longo prazo. Essas iniciativas podem não apenas aprofundar o conhecimento sobre a relação entre redes sociais e saúde mental, mas também contribuir para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes e inclusivas, com foco na promoção do bem-estar e na redução de comportamentos prejudiciais à saúde.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO, American P. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado. Artmed: Grupo A, 2023. *E-book*. ISBN 9786558820949. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820949/>.

BARDIN, Lourence. Análise de conteúdo. Lisboa, Edições 70, 1977. Disponível em: https://www.academia.edu/40820250/BARDIN_L_1977_An%C3%A1lise_de_conte%C3%BAdo_Lisboa_edi%C3%A7%C3%B5es_70_225?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover_page

BITTENCOURT, Liliane de Jesus; ALMEIDA, Rafaela Andrade. Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida?. Psicologia & Sociedade, v. 25, p. 220-229, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/b47NSPHRsQDMj5s8YXxGXqg/>

CAREGNATO, Rita Catalina Aquino; MUTTI, Regina. Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, v. 15, n. 4, p. 679-84, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/9VBbHT3qxByvFCtbZDZHgNP/?format=pdf&lang=pt>

Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL). Efetivando o controle social. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso_16.htm.

FIELD, Andy Aprendendo estatística com o SPSS. Penso Editora, 2020, ed. 5. Acesso em: [Descobrimdo a Estatística Usando o SPSS - 5.ed. - Andy Field - Google Livros](#)

FREITAG, Raquel Meister Ko. Amostras sociolinguísticas: probabilísticas ou por conveniência? Revista de Estudos da Linguagem, v. 26, n. 2, p. 667-686, 2018. Acesso em: <http://dx.doi.org/10.17851/2237-2083.26.2.667-686>

LEITE, Renata Patrícia Pinheiro; DINIZ, Thaís Magalhães; AOYAMA, Elisângela de Andrade. O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde, v. 2, n. 4, p. 65-69, 2020. Disponível em: <https://revistateste2.rebis.com.br/index.php/revistarebis/article/view/185>

MAROCÔ, João. Análise estatística com o SPSS. Repor Nuber, ed. 7, 2018. Acesso em: [Análise Estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição - João Marôco - Google Livros](#)

MARTINS, FRAN et al. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lis-49175> Acesso em: 09 out.. 2023.

MORGAN, Christina M; VECCHITTIA, Ilka Ramalho; NEGRÃO, André Brooking. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. Brazilian Journal of

Psychiatry. V. 24, p. 18-23. dez. 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700005>

NOGUEIRA, Roberto. Elaboração e análise de questionários: uma revisão da literatura básica e a aplicação dos conceitos a um caso real. Relatórios Coppead, Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/9225/1/RC_350-Comp..pdf

RODGERS, Rachel F.; et al. Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. Body Image 22, 148-155, 2017. Disponível em: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/Rodgers2017.pdf>

ROWE, Janaina Fatima; FERREIRA, Valéria; HOCH, Verena Augustin. Influência da mídia e satisfação com a imagem corporal em pessoas que realizam cirurgia plástica. Anais 3ª Jornada Interestadual de Psicoterapias Corporais. Balneário Camboriú: Centro Reichiano; 2011. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2011-SC/ROWE-Janaina-Influencia%20da%20midia.pdf>

SAIKALI, Carolina Jabur; et. al.; Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Archives of Clinical Psychiatry*. São Paulo, 164-166, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832004000400006>

SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SANTOS, Manoel Antônio dos. Psicoterapia como estratégia de tratamento dos transtornos alimentares: análise crítica do conhecimento produzido. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 29, n. Supl., p. 851s-863s, out./dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/wcXjBFcpT9bCVpzBrgz3jCQ/>

SILVA, Suelen de Aguiar. Desvelando a Netnografia: um guia teórico e prático. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/interc/a/bbtrxdV3v8bwyFwsMxKGvvg/?lang.>

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 65, p. 286-299, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000134>

TANTLEFF-DUNN, Stacey; THOMPSON, J. Kevin. Body image and appearance-related feedback: Recall, judgment, and affective response. Journal of Social and Clinical Psychology, v. 17, n. 3, p. 319-340, set. 1998. Disponível em: <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.1998.17.3.319>

VARGAS, Eliza Garonci Alves. A Influência da Mídia na Construção da Imagem Corporal. Rev Bras Nutr Clin 2014; 29 (1): 73-5. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/12-A-influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem.pdf>

ANEXOS

Anexo 1 – Parecer substanciado do CEP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA BUSCA PELO CORPO MAGRO E SEUS IMPACTOS NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES ENTRE JOVENS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Pesquisador: REBECCA VITORIA DA CUNHA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 80099724.9.0000.8095

Instituição Proponente: GVIX EDUCACAO LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.955.735

Apresentação do Projeto:

Dentre as plataformas de redes sociais mais usadas na internet atualmente, o Instagram é uma das mais populares e o novo fenômeno do mercado cibernético são os procedimentos estéticos promovidos por influenciadores por meio de permutas, no qual o objetivo é divulgar a fim de lucrarem ou realizarem gratuitamente os procedimentos estéticos e é através dessa divulgação que muitos jovens desenvolvem distúrbios do comportamento

alimentar. Os transtornos alimentares (TA) são enfermidades que afetam a forma como as pessoas se alimentam e se relacionam com a comida, causando um consumo ou absorção alterada de alimentos e que podem causar danos à saúde física e psicossocial dos indivíduos. A presente pesquisa tem por objetivo analisar a influência da internet na busca pelo corpo magro e os impactos dos transtornos alimentares. A metodologia

aplicada será uma abordagem mista utilizando dados qualitativos, quantitativos e uma abordagem descritiva. Espera-se com os resultados analisar se há influência da internet na busca pelo corpo magro, assim como identificar se há impactos dos transtornos alimentares.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar a influência da internet na busca pelo corpo magro e os impactos dos transtornos

Endereço: R. Darcy César de Oliveira Leite, 600

Bairro: Alfa Sul

CEP: 36.904-219

UF: MG

Município: MANHUACU

Telefone: (33)3332-2023

E-mail: cepunifacig@unifacig.edu.br

alimentares.

Objetivo Secundário:

Analisar a influência das redes sociais na percepção da imagem corporal entre jovens.

Investigar os fatores que tornam os usuários de redes sociais suscetíveis a se submeterem ao padrão de beleza do corpo magro.

Avaliar os impactos dos transtornos alimentares em indivíduos influenciados pelas redes sociais.

Propor medidas de prevenção e intervenção para mitigar os efeitos negativos da exposição às redes sociais na saúde mental dos jovens.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Ao utilizarmos o método de coleta de dados online é importante considerarmos alguns riscos relacionados, incluindo o viés de amostragem não representativa por não garantir que a amostra seja representativa da população, o que pode comprometer a generalização dos resultados e a privacidade e segurança dos participantes devido ao risco de dano emocional e quebra de sigilo devido às redes sociais.

Benefícios:

As pesquisas online fornecem benefícios relevantes em termos de acessibilidade e coleta de dados. Além do custo reduzido em comparação aos métodos mais tradicionais de pesquisa utilizando a internet para obter a coleta e o resultado de dados e manter o funcionamento dos equipamentos.

A velocidade em ter acesso ao questionário e aos resultados em tempo real, em qualquer lugar, sendo mais confortável para os participantes responderem.

Outro benefício é obter dados qualitativos importantes. As respostas dos participantes podem oferecer insights valiosos sobre suas percepções e experiências com transtornos alimentares.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Serão utilizadas duas técnicas de análises, a análise estatística descritiva e a análise de regressão.

Segundo Marocô (2018) a análise estatística descritiva consiste em resumir e descrever os dados de uma amostra ou conjunto de dados de forma clara, para isso é utilizado cálculos de média, mediana, moda, desvio padrão e frequências para descrever a distribuição dos dados e a variabilidade entre os participantes.

Já a análise de regressão tem como objetivo identificar correlações entre variáveis. De acordo

Endereço: R. Darcy César de Oliveira Leite, 600

Bairro: Alfa Sul

CEP: 36.904-219

UF: MG

Município: MANHUACU

Telefone: (33)3332-2023

E-mail: cepunifacig@unifacig.edu.br

com Field (2020) a regressão linear permite analisar a relação entre uma variável dependente e uma ou mais variáveis independentes e será utilizada para investigar a relação entre a exposição às redes sociais e sintomas de transtornos alimentares, bem como a percepção da imagem corporal.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os pesquisadores apresentaram os seguintes documentos:

- 1) Folha de rosto: Campos preenchidos e assinados.
- 2) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).
- 3) Projeto de pesquisa detalhado sobre o tema.
- 4) Cronograma
- 5) Carta de compromisso dos pesquisadores

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram observados óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto analisado e aprovado pelo CEP/UNIFACIG. O(s) pesquisadores devem:

1. Apresentar relatório parcial da pesquisa, semestralmente, a contar de seu início.
2. Apresentar relatório final da pesquisa, após o término, com o prazo de 30 dias.
3. O CEP UNIFACIG deverá ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo.
4. Quaisquer documentações encaminhadas ao CEP UNIFACIG deverão conter junto uma Carta de Encaminhamento, em que conste o objetivo e justificativa do que esteja sendo apresentado.
5. Caso a pesquisa seja suspensa ou encerrada antes do previsto, o CEP UNIFACIG deverá ser comunicado, estando os motivos expressos no relatório final a ser apresentado.
6. O TCLE deverá ser obtido em duas vias, uma ficará com o pesquisador e a outra com o sujeito de pesquisa.
7. Em conformidade com a Carta Circular nº.003/2011 CONEP/CNS, faz-se obrigatório a rubrica em todas as páginas do TCLE pelo sujeito de pesquisa ou seu responsável e pelo pesquisador.

Atenciosamente,

CEP/UNIFACIG

Endereço: R. Darcy César de Oliveira Leite, 600

Bairro: Alfa Sul

CEP: 36.904-219

UF: MG

Município: MANHUACU

Telefone: (33)3332-2023

E-mail: cepunifacig@unifacig.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIFACIG**



Continuação do Parecer: 6.955.735

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2343749.pdf	20/06/2024 23:59:15		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	carta_resposta_pendencias_ao_CEP.pdf	20/06/2024 23:57:41	NATHALLYA DA SILVA ZANEZI	Aceito
Parecer Anterior	CARTA_DE_ENCAMINHAMENTOassinado.pdf	20/06/2024 23:56:02	NATHALLYA DA SILVA ZANEZI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Modelo_TCLE_internet_ATUALIZADO.pdf	20/06/2024 23:49:56	NATHALLYA DA SILVA ZANEZI	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Detalhado.docx	20/05/2024 22:15:41	LEANDRA DOS SANTOS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	20/05/2024 22:11:36	LEANDRA DOS SANTOS	Aceito
Outros	TERMO_DE_ACEITE_DE_ORIENTAÇÃO COORIENTADOR.pdf	20/05/2024 21:00:26	LEANDRA DOS SANTOS	Aceito
Outros	TERMO_DE_ACEITE_DE_ORIENTAÇÃO ORIENTADOR.pdf	20/05/2024 20:59:21	LEANDRA DOS SANTOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	20/05/2024 20:53:42	LEANDRA DOS SANTOS	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	20/05/2024 20:52:44	LEANDRA DOS SANTOS	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	20/05/2024 20:52:08	LEANDRA DOS SANTOS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MANHUACU, 18 de Julho de 2024

Assinado por:
HUMBERTO VINICIO ALTINO FILHO
(Coordenador(a))

Endereço: R. Darcy César de Oliveira Leite, 600

Bairro: Alfa Sul

CEP: 36.904-219

UF: MG

Município: MANHUACU

Telefone: (33)3332-2023

E-mail: cepunifacig@unifacig.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIFACIG



Continuação do Parecer: 6.955.735

Endereço: R. Darcy César de Oliveira Leite, 600

Bairro: Alfa Sul

CEP: 36.904-219

UF: MG

Município: MANHUACU

Telefone: (33)3332-2023

E-mail: cepunifacig@unifacig.edu.br

Página 05 de 05

APÊNDICES

Apêndice 1 – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL

Você está sendo convidada a participar de uma pesquisa. O título da pesquisa é “A influência das redes sociais na busca pelo corpo magro e seus impactos nos transtornos alimentares entre jovens: um estudo exploratório”. O objetivo desta pesquisa é analisar a influência da internet na busca pelo corpo magro e os impactos dos transtornos alimentares, para isso será analisado a influência das redes sociais na percepção da imagem corporal entre jovens, investigando os fatores que tornam os usuários das redes sociais suscetíveis a se submeterem ao padrão de beleza do corpo magro, avaliando os impactos dos transtornos alimentares em indivíduos influenciados pelas redes sociais e será proposto medidas de prevenção e intervenção para mitigar os efeitos negativos da exposição às redes sociais na saúde mental dos jovens. Os (a) pesquisadores(a) responsáveis por essa pesquisa são Leandra dos Santos e Nathallya da Silva Zanezi são graduandas de psicologia da Faculdade América em Cachoeiro de Itapemirim no Espírito Santo, sendo orientada pela professora Rebeca Vitória da Cunha e coorientadas pela professora Thayná Merscher de Vargas.

Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes, durante e após a finalização da pesquisa, e lhe asseguro que o seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo mediante a omissão total de informações que permitam identificá-lo.

A pesquisa será direcionada a jovens brasileiras do gênero feminino que residem no estado do Espírito Santo e que são usuárias de redes sociais, especificamente Instagram, com idade entre 18 e 25 anos que utilizam o Instagram regularmente, com uma frequência mínima de acesso de pelo menos três vezes por semana. As participantes devem ser fluentes em português, garantindo a compreensão completa do questionário e deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As participantes que não atenderem aos critérios de inclusão não serão analisados os dados.

As informações serão obtidas da seguinte forma: As participantes serão recrutadas através de convites enviados via mensagens diretas no Instagram e postagens públicas em perfis de ampla

visibilidade, onde haverá um questionário e uma escala hospedados na plataforma Google Forms. A divulgação será direcionada especificamente a jovens dentro da faixa etária definida, utilizando hashtags e comunidades relacionadas a saúde, bem-estar, e comportamento alimentar. Estes dois instrumentos serão abordados questões relacionadas à exposição às redes sociais, comportamento alimentar influenciado pelas mídias sociais e percepção da imagem corporal. Será necessário utilizar o e-mail para enviar as respostas, contudo assim que for retirada as informações das respostas será excluído o e-mail.

Posteriormente, os dados coletados serão analisados utilizando técnicas estatísticas descritivas, para descrever a distribuição dos dados e a variabilidade entre as participantes. Também será utilizado a análise de discurso (AC) que consiste em uma técnica que se concentra nas palavras para entender o conteúdo de um texto dentro de um contexto social. Ela vê o texto como expressão do indivíduo e usa unidades de texto repetidas (palavras ou frases) para fazer inferências sobre o que elas representam. (CAREGNATO, MUTTI, 2006).O questionário será preenchido de forma individual pelas participantes, com uma previsão de duração de 15-20 minutos. As perguntas abordaram temas como o tempo gasto nas redes sociais, padrões de consumo de mídia social, comportamento alimentar influenciado pelas mídias sociais, autoimagem e informações demográficas. Não será necessário realizar gravações de áudio ou registro fotográfico, e cada participante será convidada a preencher o questionário uma vez. O questionário estará disponível online, acessível a partir de qualquer dispositivo com acesso à internet. As participantes terão o direito de não responder a qualquer questão sem a necessidade de explicação ou justificativa, garantindo assim a voluntariedade e a confidencialidade de sua participação na pesquisa.

Sua participação envolve os seguintes riscos: Dano emocional, pois podem ser expostos a questões sensíveis, como experiências traumáticas e se essas informações forem divulgadas sem o devido cuidado podem sofrer danos emocionais, como ansiedade, vergonha, constrangimento ou até mesmo retraimento social. A confidencialidade das informações fornecidas pelos participantes é essencial para garantir a integridade ética da pesquisa. No entanto, as redes sociais e outras plataformas online podem representar um ambiente propenso à quebra de sigilo. Isso pode ocorrer de várias maneiras, incluindo vazamentos de dados devido a falhas de segurança, coleta excessiva de informações pessoais ou até mesmo compartilhamento inadvertido por parte dos próprios participantes. Sua participação contribui com insights e sugestões para o desenvolvimento de

métodos de prevenção e intervenção mais eficazes e personalizados, e ainda, contribuir para o avanço do conhecimento científico sobre transtornos alimentares e sua relação com a influência da internet e das redes sociais.

Assim, você está sendo consultada sobre seu interesse e disponibilidade de participar dessa pesquisa. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. A recusa em participar não acarretará nenhuma penalidade.

Caso você desista de participar da pesquisa, você poderá solicitar a qualquer momento e sem nenhum prejuízo, a exclusão dos dados coletados. Para isso, por favor envie e-mail para leandradossantos27@gmail.com ou nathallly.s.zanezi@gmail.com, solicitando a exclusão dos seus dados coletados.

Você não receberá pagamentos por ser participante. Todas as informações obtidas por meio de sua participação serão de uso exclusivo para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do/da pesquisador/a responsável. Caso a pesquisa resulte em dano pessoal, o ressarcimento e indenizações previstos em lei poderão ser requeridos pelo participante. Os pesquisadores poderão contar para você os resultados da pesquisa quando ela terminar, se você quiser saber.

Para maiores informações sobre os direitos dos participantes de pesquisa, leia a Cartilha dos Direitos dos Participantes de Pesquisa elaborada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep), que está disponível para leitura no site: http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/img/boletins/Cartilha_Direitos_Participant es_de_Pesquisa_2020.pdf.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, você pode entrar em contato com o pesquisador através do(s) telefone(s) (28)99926-6806 ou (28)99953-6454, pelo e-mail leandradossantos27@gmail.com ou nathallly.s.zanezi@gmail.com

Este estudo foi analisado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário UNIFACIG. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos e a segurança dos participantes de pesquisa. Dados do CEP: endereço: Rua Darcy César de Oliveira, 600, Bairro Alfa Sul – Manhuaçu/MG – CEP: 36904-219, telefone (33) 3332-2023, e-mail: cepunifacig@unifacig.edu.br.

Se aceitar fazer parte como participante, você deve salvar e/ou imprimir este documento para o caso de precisar destas informações no futuro.

Consentimento do participante

Ao assinalar a opção “Concordo”, a seguir, você declara que entendeu como é a pesquisa, que tirou as dúvidas com o/a pesquisador/a e aceita participar, sabendo que pode desistir em qualquer momento, durante e depois de participar. Você autoriza a divulgação dos dados obtidos neste estudo mantendo em sigilo sua. Pedimos que salve em meus arquivos este documento, e informamos que enviaremos uma via deste Registro de Consentimento para o meu e-mail.

Ao concordar prossiga para ter acesso ao formulário.

Concordo

Não concordo

Declaração do pesquisador

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante (ou representante legal) para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Apêndice 2 - Formulário

1. Qual é a sua idade?

18 a 20 anos .

21 a 25 anos.

2. Qual é o seu gênero?

Masculino

Feminino

Transgênero

Outro

3. Em que estado do brasil você mora?

4. Com que frequência você utiliza as redes sociais?

1 2 3 4 5

Nunca o o o o o Muito frequente

5. Em quais redes sociais você passa mais tempo?

Instagram

Twitter

Facebook

TikTok

WhatsApp

6. Você acredita que as redes sociais têm um impacto positivo ou negativo na forma como as pessoas se percebem fisicamente?

Positivo

Negativo

7. Você já se sentiu pressionada, teve baixa autoestima ou ansiedade para atingir um padrão de beleza específico por meio das redes sociais?

1 2 3 4 5

Discordo totalmente o o o o o Concordo totalmente

8. Você se sente mais pressionada a atingir um padrão de beleza ao ver postagens de celebridades e influenciadores nas redes sociais?

1 2 3 4 5

Discordo totalmente o o o o o Concordo totalmente

9. Você já fez dietas extremas ou restritivas ou algum procedimento estético após ver conteúdo relacionado a corpos magros nas redes sociais?

1 2 3 4 5

Discordo totalmente o o o o o Concordo totalmente

10. Você acredita que a exposição a imagens de corpos magros nas redes sociais contribui para o aumento dos transtornos alimentares na sociedade?

Não

Sim — Quais os fatores que contribuem para o aumento?

11. Você segue influenciadores digitais que promovem um estilo de vida associado à busca pelo corpo magro?

Não

Sim _____ Se segue, como você se sente influenciada por eles?

12. Você já se comparou a imagens de corpos magros que viu nas redes sociais?

Não

Sim __ Isso afetou sua autoestima ou comportamento alimentar de que forma?

13. Você já procurou ajuda profissional (psicólogo e/ou nutricionista) devido a preocupações com sua imagem corporal influenciadas pelas redes sociais?

1 2 3 4 5

Discordo totalmente o o o o o Concordo totalmente

14. Você possui diagnóstico de Transtorno Alimentar?

Sim

Não

15. O que é o transtorno alimentar na sua opinião?

16. Você acha que as redes sociais deveriam regular ou restringir o conteúdo relacionado à imagem corporal e dietas extremas? Por quê?

17. Que medidas você acha que as plataformas de redes sociais poderiam adotar para promover uma imagem corporal mais positiva e saudável entre os jovens?

Link de acesso ao formulário:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKovvlx5gHMIetl723nFvgqskhcpaFcFRoJzTn6CY_gocZqQ/viewform?usp=sf_link

Apêndice 3 – Termo de aceite orientação e coorientação

TERMO DE ACEITE DE ORIENTAÇÃO

Eu, **Rebecca Vitória da Cunha Pizetta** na condição de Professora no curso de Psicologia da Faculdade América – Cachoeiro de Itapemirim/ ES, declaro aceitar a condição de Professora Orientadora das discentes Leandra dos Santos e Nathallya da Silva Zanezi, regularmente matriculada no curso de graduação em Psicologia – Faculdade América, para orientá-la na pesquisa **“Influência das redes sociais na busca pelo corpo magro e seus impactos nos transtornos alimentares entre jovens”**, cujo objetivo é analisar a influência da internet na busca pelo corpo magro e os impactos dos transtornos alimentares, estando ciente de que o desenvolvimento da pesquisa deverá estar em concordância com as diretrizes e resoluções emitidas pelo sistema CEP-CONEP, observando também as determinações da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais 13.709/18 (LGPD) e ainda, que o início da pesquisa se dará mediante apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa responsável, assim como asseguram as Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Cachoeiro de Itapemirim, 20 de maio de 2024

Documento assinado digitalmente
 **REBECCA VITORIA DA CUNHA PIZETTA**
Data: 20/05/2024 20:00:43-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª. Rebecca Vitória da Cunha Pizetta

TERMO DE ACEITE DE ORIENTAÇÃO

Eu, **Thayná Merscher de Vargas** na condição de Professora no curso de Psicologia da Faculdade América – Cachoeiro de Itapemirim/ ES, declaro aceitar a condição de Professora Coorientadora das discentes Leandra dos Santos e Nathallya da Silva Zanezi, regularmente matriculada no curso de graduação em Psicologia – Faculdade América, para orientá-la na pesquisa **“Influência das redes sociais na busca pelo corpo magro e seus impactos nos transtornos alimentares entre jovens”**, cujo objetivo é analisar a influência da internet na busca pelo corpo magro e os impactos dos transtornos alimentares, estando ciente de que o desenvolvimento da pesquisa deverá estar em concordância com as diretrizes e resoluções emitidas pelo sistema CEP-CONEP, observando também as determinações da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais 13.709/18 (LGPD) e ainda, que o início da pesquisa se dará mediante apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa responsável, assim como asseguram as Resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Cachoeiro de Itapemirim, 20 de maio de 2024


Profª. Thayná Merscher de Vargas