

---

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC), SÃO SEBASTIÃO – SP, 2024

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES E  
NA AUTOIMAGEM EM ADOLESCENTES DA ESCOLA ETEC DE SÃO  
SEBASTIÃO**

Clara Brandão dos Santos<sup>1</sup>

Kelly Porcino Souza<sup>2</sup>

Maria Eduarda Oliveira de Araujo<sup>3</sup>

Vanessa Antônia Beltrami de Freitas Figueiredo Campos<sup>4</sup>

Tarcísio Sales Vasconcelos<sup>5</sup>

**RESUMO:** Este trabalho busca analisar os impactos que as redes sociais têm sobre os transtornos alimentares, com o objetivo de identificar os alunos e desenvolver formas de orientar e apoiar adolescentes que sofrem com esse mal. A pesquisa foi realizada por meio de entrevistas e questionários com 53 alunos da Etec de São Sebastião. O resultado obtido na pesquisa demonstrou que o maior alvo dessa problemática são as alunas que dedicam cerca de 4 horas e 22 minutos ao dia em redes sociais, que acabam ficando expostas a uma gama de mensagens midiáticas que moldam suas percepções sobre corpo, beleza e alimentação, ocasionando no desenvolvimento dos transtornos alimentares e problemas com a autoimagem. As conclusões sugerem que a maior parte das alunas entrevistadas se comparam com os corpos irrealistas das redes sociais, mas não seguem as dietas “milagrosas” que são oferecidas pelos influencers. As pesquisas apontam que as entrevistadas com um menor consumo de tempo nas redes, sofrem menos com os transtornos alimentares e têm uma maior taxa de aceitação consigo mesmas.

**Palavras-chave:** Rede social; influência; transtornos alimentares; autoimagem.

**THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON EATING DISORDERS AND SELF-IMAGE  
IN ADOLESCENTS AT THE ETEC SCHOOL OF SÃO SEBASTIÃO**

**ABSTRACT:** The influence of the media on eating disorders and self-image in This study aims to analyze the impact of social media on eating disorders, with the goal of

<sup>1</sup> RM: 22295. Aluna regular do Curso Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: clara.santos53@ etec.sp.gov.br

<sup>2</sup> RM: 22259. Aluna regular do Curso Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: kelly.souza98@ etec.sp.gov.br

<sup>3</sup> RM: 22256. Aluna regular do Curso Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: maria.araujo352@etec.sp.gov.br

<sup>4</sup> Coorientadora; Professora Esp. da Etec de São Sebastião – E-mail: vanessa.campos15@etec.sp.gov.br

<sup>5</sup> Orientador: Professor Me. da Etec de São Sebastião – E-mail: tarcisio.vasconcelos@etec.sp.gov.br

identifying students and developing ways to guide and support adolescents who suffer from this condition. The research was conducted through interviews and questionnaires with 53 students from Etec de São Sebastião. The results obtained in the research showed that the primary target of this issue is the female students who spend approximately 4 hours and 22 minutes per day on social media, thereby becoming exposed to a range of media messages that shape their perceptions of body image, beauty, and nutrition, leading to the development of eating disorders and issues with self-image. The findings suggest that most of the interviewed students compare themselves to the unrealistic bodies portrayed in the media, but do not follow the "miracle" diets promoted by influencers. The research indicates that those with less time spent on social media suffer less from eating disorders and have a higher rate of self-acceptance.

**Keywords:** Media; influence; eating disorders; self-image.

## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase de desenvolvimento caracterizada por mudanças físicas, emocionais e sociais significativas. Nesse período, os adolescentes são frequentemente expostos a uma gama de mensagens midiáticas que moldam suas percepções sobre corpo, beleza e alimentação. Na maioria dos casos, o perfil dos pacientes com Transtornos Alimentares (TAs) são adolescentes do sexo feminino.

Os TAs mais comuns são a Anorexia Nervosa (AN), causada por um desejo excessivo, ilimitado e sem controle de emagrecer e se manter em um determinado padrão de beleza. O paciente passa a ter uma visão distorcida de seu corpo, que se torna uma obsessão por seu peso e aquilo que ingere; e Bulimia Nervosa (BN) caracterizado pelo consumo rápido e repetido de grandes quantidades de alimentos, seguidos de tentativas de compensar o excesso de alimentos consumidos, por exemplo, praticar purgação, jejum ou exercício.

Ambos os transtornos têm causas multifatoriais, relacionadas com um somatório de fatores biológicos, psíquicos, sociais, familiares e ambientais (HERCOWITZ, 2015).

A incidência dos TAs tem aumentado nas últimas décadas, sendo mais observadas nas adolescentes entre 12 e 18 anos. O aumento de casos registrados, suas consequências para a saúde física e mental e o alto índice de suicídios entre seus portadores têm chamado a atenção dos profissionais de saúde, que procuram entender sua etiologia e aperfeiçoar seu tratamento.

## 1.1 Questão-problema

Como utilizar as redes sociais para alertar os adolescentes sobre os impactos na autoimagem?

Através de blogs nas redes sociais mais acessadas por esses jovens, alertando sobre as Fake News e incentivando a terem uma relação saudável com a comida e com o seu corpo.

## 1.2 Justificativa

As redes sociais têm desempenhado um papel cada vez mais proeminente na disseminação de padrões de beleza irrealistas e mensagens sobre dieta e corpo "ideal". Esta pesquisa investigou como as redes sociais afetam a percepção, os comportamentos alimentares e a imagem corporal dos adolescentes, contribuindo para o desenvolvimento ou agravamento de transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar.

Foi conduzido um questionário com estudantes dos anos 1, 2 e 3 do ensino médio da Etec de São Sebastião (SP), para mensurar o quão são influenciados pelas redes sociais quanto aos critérios estéticos, visando coletar dados sobre a percepção dos adolescentes em relação às redes sociais, sua imagem corporal, seus hábitos alimentares e seu eventual histórico de transtornos alimentares.

Esses dados ajudaram a identificar padrões e tendências, bem como fornecer um panorama sobre como as redes sociais podem ser utilizadas de forma mais positiva para promover uma relação saudável entre a alimentação e o corpo.

## 1.3 Objetivos

O objetivo geral do trabalho busca alertar as adolescentes sobre como algumas influências da rede podem afetar a autoestima a ponto de levar a desenvolver TAs, e também ajudá-las a terem uma relação saudável consigo mesmas.

E como objetivos específicos a pesquisa:

1. Realizar questionário para saber sobre a frequência e influência dos alunos nas redes sociais;
2. Identificar formas de transmitir conteúdos que informem e ajudem os alunos que enfrentam os Transtornos Alimentares no dia a dia;
3. Desenvolver um perfil nas redes sociais para disseminar conteúdos sobre

Transtornos Alimentares, autoimagem e sobre aceitação.

Foi conduzido um questionário com adolescentes do 1º ao 3º ano do ensino médio, para identificar o quanto são influenciadas de forma negativa pelas redes sociais. Foi coletado dados sobre a frequência dos adolescentes nas redes, se seguem blogueiras *fitness*, se já seguiram alguma dieta indicada na internet. Esses dados nos ajudaram a identificar qual público é mais afetado e como podemos fornecer de forma mais positiva conteúdos para esses alunos terem uma melhor relação com a alimentação e o corpo.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Caracterização do objeto de estudo**

De acordo com Tiggemann (2014), os transtornos alimentares frequentemente estão associados a uma relação disfuncional com o corpo e a alimentação, sendo exacerbados pela pressão social e pela constante exposição a imagens de corpos ideais nas redes sociais. A busca por um padrão de beleza amplamente promovido pelas redes sociais cria um ambiente propício ao surgimento de comportamentos alimentares inadequados e ao agravamento de distúrbios psicológicos, refletindo a crescente influência das plataformas digitais na percepção do corpo.

A dinâmica das redes sociais, principalmente plataformas visuais como Instagram, TikTok e Facebook, promove uma cultura de imagem, onde a construção de uma "identidade visual modelo" é amplamente incentivada. Filtros, edições e ângulos específicos criam um ideal estético muitas vezes inatingível, gerando expectativas irreais sobre a aparência corporal.

Segundo Levine e Murnen (2009), as redes sociais desempenham um papel fundamental na disseminação de dietas radicais e rotinas de exercícios intensivos, frequentemente promovidos como "hábitos saudáveis" por influenciadores. Tais práticas, como sucos "detox" e dietas restritivas, são muitas vezes apresentadas como essenciais para alcançar o "corpo ideal", mas podem ser prejudiciais quando adotadas sem acompanhamento profissional. A pressão para seguir esses regimes pode contribuir para transtornos alimentares, como a anorexia, onde a busca pela estética do corpo sobrepõe o autocuidado e se torna obsessiva. Ao observar perfis de pessoas que aparentam "perfeição" física, muitos indivíduos desenvolvem uma visão distorcida de si

próprios. Este ciclo de comparação pode afetar negativamente a autoestima e criar sentimentos de inferioridade e insegurança.

A pesquisa mostrou que esse tipo de comparação é um dos fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, pois reforça a ideia de que o valor pessoal está diretamente relacionado à aparência física.

Os transtornos alimentares influenciados pela internet representam um desafio crescente, exigindo um esforço conjunto para a criação de uma cultura digital mais saudável e inclusiva. A responsabilidade de enfrentar esse fenômeno deve ser compartilhada entre indivíduos, sociedade e plataformas, a fim de promover um ambiente online que priorize a saúde e o bem-estar dos usuários.

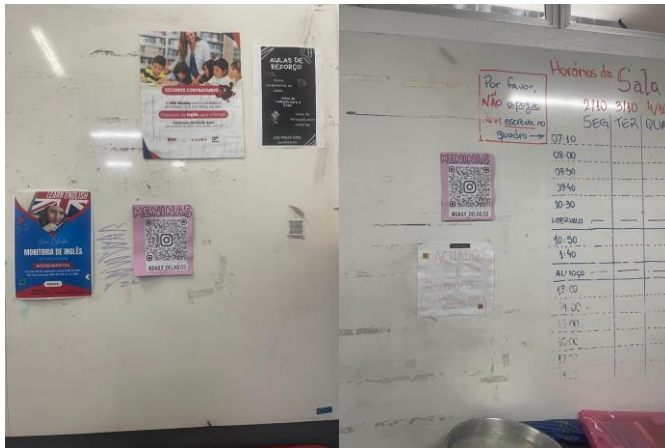
## **2.2 Materiais e métodos**

Foi criado um formulário online com 13 perguntas, incluindo idade, sexo, e perguntas relacionadas às redes sociais, o link do questionário foi enviado para todas as turmas da Etec de São Sebastião, conforme os alunos foram respondendo foi sendo analisado e pensando em formas de ajudar esses alunos.

Com base nas respostas obtidas foi decidido criar um perfil no Instagram, destinado às adolescentes do sexo feminino, que foram o maior alvo da nossa problemática. Foi realizada pesquisas, conversas com psicólogas e assim obtido uma base para iniciar as postagens dentro do perfil virtual desenvolvido. Após a primeira publicação já foram obtidos vários likes, comentários e até mensagens no *direct* (ambiente de chat privado), de usuárias da rede social agradecendo e pedindo para que fosse dada continuidade com as publicações.

Foi impresso o *QR Code* do *Instagram* e fixado em locais estratégicos da Etec de São Sebastião para que mais adolescentes pudessem conhecer o perfil (na escada de acesso às salas de aula e no mural de avisos).

**Figura 1 – Mural de avisos e mural da escada**



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

**Figura 2 - QR Code**



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

## 2.3 Resultados e discussão

A análise dos dados é apresentada nos gráficos abaixo, que demonstra através da realização do formulário, com as perguntas relacionadas ao estudo do que está sendo apresentado foi possível resultar a realidade de muitos adolescentes com a utilização das redes sociais e alguns dos malefícios que ela pode trazer na vida deles.

O questionário continha 13 perguntas sobre o uso frequente das redes sociais e a influência da mesma. Foram obtidas 53 respostas.

Essas foram as perguntas e seus seguintes resultados:

**Figura 3 – Uso das redes:**



Fonte: Elaborada pelas autoras (2024).

Na pergunta de número 5, questionamos se os alunos usam as redes sociais, 51 responderam que sim e 2 que não, pois os alunos não eram obrigados a responder todas as perguntas.

De acordo com essas respostas conclui-se que, de alguma forma todas as alunas estão ligadas às redes sociais e podem receber as mensagens midiáticas que podem afetar sua autoestima e seu olhar com seu corpo.

**Figura 4 – Frequência nas redes sociais:**



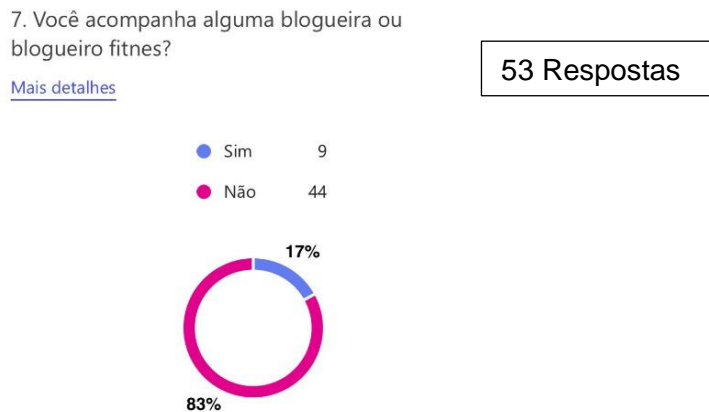
Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Na pergunta 6, sobre qual frequência diária os alunos utilizavam as redes essas foram as seguintes respostas:

- 2 alunos utilizam de 10 a 30 minutos;
- 11 alunos utilizam de 30 minutos a 1 hora;
- 15 alunos utilizam de 1 hora a 2 horas;
- 25 alunos mais do que isso.

Com a base de respostas fornecidas diante das pesquisas foi possível concluir que a maioria dos alunos utilizam das redes sociais em média 3 horas por dia, podendo gerar muitos problemas tanto no quesito acadêmico, bem-estar físico e mental. Além de influenciar fortemente na autoimagem e transtornos alimentares desses alunos, com frequência, ocorre o processo de comparação com padrões idealizados apresentados na internet, como a vida perfeita e sem problemas de determinados influenciadores, os quais, na maioria das vezes, são irreais.

**Figura 5** – Sobre acompanhar blogueiras (os):



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Na 7ª pergunta, se as alunas acompanham alguma blogueira (o) fitness, adquirimos as seguintes respostas:

- 9 alunas acompanham.
- 44 alunas não acompanham.

Com isso, podemos ver que, a maioria das alunas não usam suas redes sociais para verem conteúdos *Fit* ou para saúde e bem-estar, mas sim para outros tipos de conteúdo, como blogueiras que mostram seu “dia a dia” mostrando uma vida e um padrão que não é a realidade, fazendo assim com que as meninas queiram também ter e viver nesse padrão, gerando uma comparação e um desgosto com a própria vida e corpo.



**Figura 6 –** Quais blogueiras (os):

8. Se sim, qual?

[Mais Detalhes](#)

[Insights](#)

12

Respostas

Respostas Mais Recentes



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

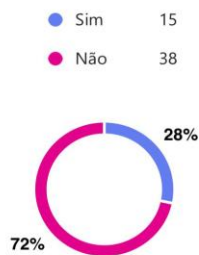
Na pergunta 8, perguntamos para as alunas que seguem alguma blogueira(o) *fitness* qual era a(o) blogueira(o).

**Figura 7 -** Dietas passadas na internet:

9. Já seguiu alguma dieta ou forma de emagrecimento que foi sugerido na internet?

[Mais detalhes](#)

53 Respostas



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

Foi questionado na 9ª pergunta se as alunas já seguiram alguma dieta ou forma de emagrecimento que foi sugerido na internet. 38 alunas responderam que

não e somente 15 disseram que sim, nos mostrando que mais da metade das alunas não.

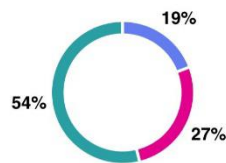
**Figura 8** – Sobre resultados:

10. Se sim, obteve resultado?

[Mais detalhes](#)

● Sim	5
● Sim, mas depois engordei novamente	7
● Não	14

26 Respostas



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

**Figura 9** – Medicamentos para emagrecer:

11. Já se automedicou com algum remédio para emagrecer?

[Mais detalhes](#)

● Sim	1
● Não	52

53 Respostas



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

**Figura 10 – Resultados obtidos:**

12. Se sim, obteve resultado?

[Mais detalhes](#)

18 Respostas

● Sim	1
● Sim, mas depois engordei novamente	0
● Não	17



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

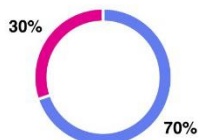
**Figura 11 – Sobre comparação:**

13. Já se comparou fisicamente ou esteticamente com alguma blogueira?

[Mais detalhes](#)

53 Respostas

● Sim	37
● Não	16



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

Já na pergunta 13, perguntamos em questão da comparação, e tivesses o seguinte resultado:

- 37 alunos já se compararam fisicamente ou esteticamente com alguma blogueira.
- 16 alunos não se compararam.

Contudo, vemos que mais da metade dos alunos já se compararam ou se comparam com alguém da internet.

Os resultados expostos na figura 11, revelam uma situação preocupante, pois a maior parte do número de alunos assumiu já ter se comparado de certa forma com

alguma figura pública, de certo modo influenciando alguns desses alunos negativamente sobre si mesmos. Isso reforça a importância de uma abordagem quanto ao uso excessivo de internet com o objetivo de acompanhar influenciadores que abordam temas voltados a padrões de beleza e estética e também a influência das redes sociais na vida desses alunos.

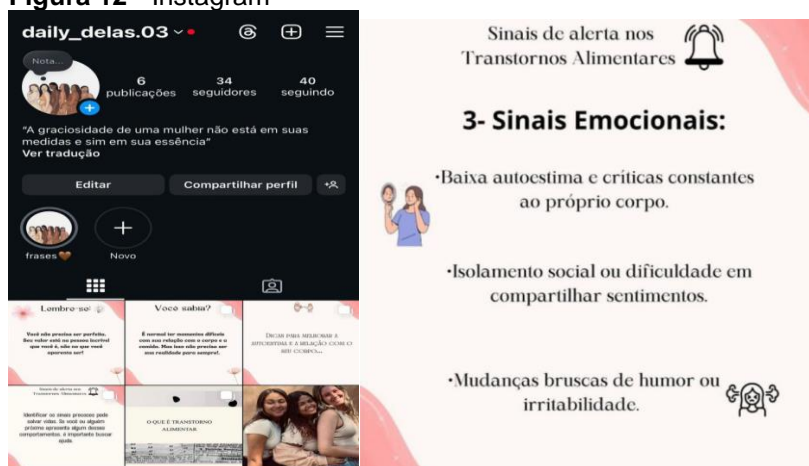
De acordo com o trabalho “Transtornos Alimentares: influência da mídia social e a juventude”, “os procedimentos realizados pela mídia social remetem progressivamente a prejuízos na auto percepção do indivíduo, ressaltando que a cada dia que se passa os padrões de beleza mudam e, cada vez mais, se tornam inacessíveis” (Cataldo Neto, 2003). Essa afirmação corrobora a ideia apresentada no trabalho, em que Peixoto (2015) menciona que “os transtornos alimentares estão se tornando cada vez mais comuns devido à visão distorcida que os jovens, especialmente as meninas, têm de seus próprios corpos.” Ambas as fontes destacam que a pressão externa, mediada pela mídia e cultura, pode distorcer a percepção corporal, resultando em comportamentos prejudiciais à saúde, como a busca incessante por um corpo “ideal” que muitas vezes é irreal e inalcançável.

A viabilidade do trabalho dentro do contexto está diretamente relacionada à constatação de que a rede social, por meio da constante exposição a padrões de beleza modificados e muitas vezes inatingíveis, contribui significativamente para o aumento dos transtornos alimentares, um fenômeno cada vez mais evidente na juventude

A interligação entre as pesquisas é clara, uma vez que ambas abordam os impactos psicológicos e comportamentais causados por essa pressão externa, evidenciando que o ambiente social e as interações mediadas pelas redes sociais têm efeitos profundos na saúde mental e física, especialmente as adolescentes do sexo femininos. Portanto, o trabalho é viável porque oferece uma base teórica consistente sobre a influência das redes, trazendo um olhar mais específico sobre as mudanças nos hábitos alimentares e os transtornos decorrentes dessa pressão social.

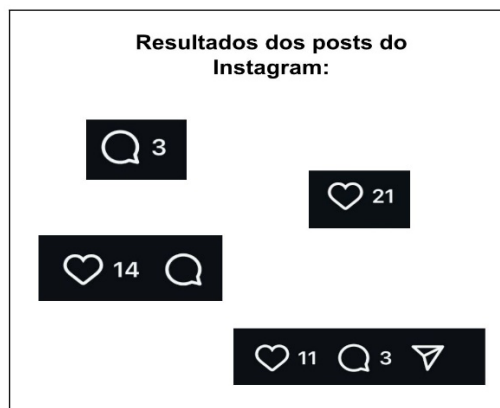
Através das respostas obtidas no questionário, foi estudado e criado o perfil no Instagram.

Figura 12 - Instagram



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

Figura 13 – Resultados do Instagram



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

### 3 CONCLUSÃO

Essa pesquisa realizada concluiu que a pesquisa realizada com os alunos da ETEC de São Sebastião revelou que o público mais afetado por essa questão (Influência das redes sociais) são as adolescentes do sexo feminino, que frequentemente se sentem pressionadas a atender padrões de beleza promovidos pelas redes sociais. Portanto, em resposta a esta realidade, foi decidido criar um perfil no Instagram trazendo diversas postagens e interação entre as seguidoras usuárias da plataforma, conscientizando-as sobre o assunto e melhorando a autoestima das mesmas.

Ademais, o Instagram foi uma plataforma de início para promover campanhas de conscientização sobre a importância de uma relação saudável consigo mesma e os riscos associados a padrões de beleza utópicos, podendo expandir para outras plataformas. Este trabalho tem como objetivo não apenas oferecer suporte, mas também estimular um diálogo aberto sobre os desafios que as adolescentes do sexo feminino enfrentam em relação à saúde alimentar e mental e os impactos das redes sociais quanto à percepção da realidade no contexto de padrões de beleza.

## REFERÊNCIAS

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. **A influência da mídia nos transtornos alimentares.**

Revista de Psicologia da IMED, v. 10, n. 2, p. 161-177, jul./dez. 2018.

BEAUVOIR, Simone de. **O Segundo Sexo [1949]**. Tradução de Carla Latife. 10ª ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 2019. p. 250.

PIRES, Ariane Santos; BISPO, Danniela Mayara Ferreira; BONORINO, Elaine Bello. **Transtornos alimentares: influência da mídia social e a juventude.** Faculdade Multivix, 2020.

Tiggemann, M. (2014). Social comparison and body image: A review of the literature. *Body Image*, 12(2), 107-111.

Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). **"Todo mundo sabe que a mídia de massa é/não é [escolha uma] uma causa de transtornos alimentares"**: Uma revisão crítica das evidências sobre uma ligação causal entre a mídia, imagem corporal negativa e comportamentos alimentares disfuncionais em mulheres. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 10-39.