

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
CURSO DE PSICOLOGIA**

**Luiza Gueresi Bispo**

**PADRÕES DE BELEZA DIVULGADOS NAS REDES SOCIAIS:  
IMPACTOS EM JOVENS MULHERES**

**SÃO PAULO  
2025**



**Luiza Gueresi Bispo**

**PADRÕES DE BELEZA DIVULGADOS NAS REDES SOCIAIS:  
IMPACTOS EM JOVENS MULHERES**

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência parcial para a graduação no Curso de Psicologia, sob orientação da Prof<sup>ª</sup>. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai.

**SÃO PAULO  
2025**



**BISPO, L. G. A Padrões de beleza divulgados nas redes sociais: impactos em jovens mulheres.** Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Psicologia. Faculdade de Ciências Humanas de Saúde. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2025.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai

## **RESUMO**

O padrão de beleza está presente socialmente desde os tempos antigos, permeando principalmente a vida das mulheres. Com o tempo, os fatores que pautam esse padrão mudam, passando por questões econômicas, sociais e estéticas. Com o padrão de beleza visando a extrema magreza, dificilmente atingível pela maior parte da sociedade, as mulheres podem desenvolver transtornos de imagem ou questões psicológicas ligadas a não alcançar aquilo que seria desejável, podendo se submeter a dietas extremamente restritivas e não saudáveis, adotando comportamentos nocivos à saúde física e mental. Nas redes sociais há diversas comunidades que fazem apologia, romantizam e incentivam transtornos alimentares. As com mais destaque são conhecidas como Pro-Ana e Pro-Mia, se referindo a anorexia e bulimia, respectivamente, por apelidos, para passar pelos controles de conteúdo desenvolvidos pelas plataformas. Dentro dessas comunidades há dicas, fotos, histórias e relatos que auxiliam ou incentivam que a magreza extrema seja perseguida e alcançada a qualquer custo, seja com remédios, dietas, exercícios em excesso etc. O contato, tanto com o padrão de beleza exibido pela mídia quanto com conteúdo específico de transtorno alimentar, pode influenciar no desenvolvimento de comportamentos que são considerados normais atualmente, como contar calorias freneticamente, se auto receitar dietas, calcular quanto precisa correr na esteira para comer tal comida etc.; ou no desenvolvimento de transtornos alimentares explícitos – anorexia, bulimia - e de imagem. Essa pesquisa analisou se essa influência é real em mulheres brasileiras com idade entre 18 e 24 anos e se a forma e idade em que o contato acontece interfere nessas consequências. Como as comunidades que abordam os TAs são vistas pelas participantes ou não participantes, em que medida esses grupos impactam aqueles que têm algum transtorno ou no desenvolvimento de transtornos? Pequenos comportamentos relacionados a TAs, como deixar de comer ou tomar remédios estéticos, são reconhecidos pelas mulheres?

**Palavras-chave:** transtorno alimentar; padrão de beleza; redes sociais.



## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
	1.2 PADRÕES DE BELEZA .....	10
	<b>1.2.1 Padrões de beleza e saúde mental .....</b>	<b>12</b>
	1.3 TRANSTORNOS ALIMENTARES.....	14
	<b>1.3.1 Transtornos Alimentares e Redes Sociais .....</b>	<b>16</b>
2	OBJETIVOS.....	19
3	MÉTODO .....	20
	3.1 Participantes .....	20
	3.2 Material.....	20
	3.3 Riscos .....	20
4	RESULTADOS .....	22
	4.1 Caracterização da amostra .....	22
	<b>4.1.1 Faixa etária.....</b>	<b>22</b>
	<b>4.1.2 Cor/Raça.....</b>	<b>23</b>
	4.2 Autoimagem .....	23
	<b>4.2.1 Identificação do próprio biotipo.....</b>	<b>24</b>
	<b>4.2.2 Biotipo desejado.....</b>	<b>26</b>
	4.3 Padrão de Beleza .....	27
	<b>4.3.1 Definição de padrão de beleza .....</b>	<b>28</b>
	<b>4.3.2 Identificação de mulheres “no padrão” .....</b>	<b>28</b>
	4.4 comportamentos alimentares .....	30
	4.5 Presença em comunidades na internet.....	34
	4.6 Incidência de transtornos alimentares.....	39
5	Discussão.....	42
	REFERÊNCIAS .....	48
	APÊNDICES .....	51
	Apêndice A - Questionário.....	51
	Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	53

# LISTAS

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Biotipos.....	24
Figura 2 - Fotos de modelos .....	27
Figura 3 - Postagens do Tumblr .....	37
Figura 4 - Montagem de fotos do Tumblr .....	39

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Faixa Etária.....	22
Tabela 2 - Cor/Raça.....	23

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Quais desses biotipos mais se encaixam com você?.....	25
Gráfico 2 - Se pudesse escolher, qual escolheria?.....	26
Gráfico 3 - Acredita que quais destas pessoas estariam dentro do padrão? .....	28
Gráfico 4 - Você trocaria de corpo com as opções selecionadas acima? .....	29
Gráfico 5 - E com as outras? .....	29
Gráfico 6 - Com que frequência você já deixou de comer algo por conta de calorias? .....	30
Gráfico 7 - Alguma vez você pulou refeições para comer algo que desejava posteriormente?.....	31
Gráfico 8 - Já começou dieta sem recomendação médica? .....	32
Gráfico 9 - Se sim, quais tipos?.....	33
Gráfico 10 - Você já utilizou algum cosmético ou remédio de uso tópico, oral ou injetável, para finalidades estéticas? .....	34
Gráfico 11 - Sabe o que são comunidades que abordam o tema de transtornos alimentares nas redes sociais?.....	34
Gráfico 12 - Já teve contato com alguma dessas comunidades? .....	35
Gráfico 13 - Você costuma se comparar com modelos, influencers ou outras pessoas que vê em redes sociais? .....	38
Gráfico 14 - Você tem ou já teve algum transtorno alimentar?.....	40
Gráfico 15 - Acredita que tem comportamentos no seu dia a dia que estão atrelados a transtornos alimentares? .....	41

# 1 INTRODUÇÃO

Este estudo se propõe a explorar as relações entre padrões de beleza e transtornos alimentares, com foco na influência das redes sociais sobre a saúde mental de jovens mulheres. Pretende-se buscar evidências de que contatos com conteúdo ou a participação em comunidades virtuais, ao difundir e supervalorizar determinados padrões de beleza, incentivam e normalizam transtornos alimentares como caminho para atingi-lo.

Estudos estrangeiros têm registrado o aumento de comunidades e difusão de conteúdos relacionados à romantização e ao incentivo de transtornos alimentares como forma válida para a obtenção de corpos dentro de um padrão de beleza extremamente magro, assim como a procura em rede sociais e sites de buscas acerca de termos relacionados a este tema também apresentaram aumento (SCHOTT; SPRING; LANGAN, 2016; WICK; HARRIGER, 2018; JORDAN *et al*, 2021). Não há estudos abrangentes, que abordem esses temas, com recorte para o Brasil, mas pesquisas com foco em localidades e públicos específicos demonstram que os transtornos alimentares ocorrem predominantes em jovens, principalmente mulheres (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, 2022; SILÉN, KESKI-RAHKONEN, 2022; PIRAN, 2010; STEFANI, 2023; LÓPEZ-GIL *et al*, 2020).

O interesse pelo tema surgiu a partir de contatos com esses conteúdos e comunidades durante o período da adolescência, principalmente na rede social Tumblr, popular na época. Esse contato nutriu uma curiosidade a respeito dessas comunidades e de como seus conteúdos afetavam os indivíduos que os acessavam.

Assim, as principais questões que orientaram esse estudo se voltam para identificar como os padrões de beleza afetam a saúde mental de jovens mulheres; se essa influência se relaciona com o desenvolvimento de transtornos alimentares; como o contato com conteúdos relacionados a padrões de beleza, difundidos principalmente nas redes sociais, potencializa essas questões.

O estudo procurou traçar a evolução histórica dos padrões de beleza, sistematizou estudos realizados que exploraram a relação entre padrões de beleza, saúde mental e transtornos alimentares, para, então, explorar o contato de jovens do sexo feminino (entre 18 e 26 anos) com conteúdos relacionados a padrões de beleza buscando identificar se há comportamentos derivados de transtornos alimentares que foram influenciados por esse contato. Isso foi feito

por meio de um questionário online, com perguntas que buscavam obter informações acerca desse tema para análise posterior.

## **1.2 PADRÕES DE BELEZA**

Padrão de beleza pode ser entendido como algo que deva ser seguido, almejado, um tipo específico – podendo ter variações a depender da sociedade e cultura – do que seria belo e desejável. Desta forma aquilo que foge dessa norma seria feio, ou não tão belo, fazendo com que a busca por estar dentro desse padrão seja alta pelos indivíduos (FREITAS *et al.*, 2010; OLIVEIRA, CAIXETA, 2022). O padrão de beleza não é único, podendo existir diferentes tipos. Melhor falarmos em padrões de beleza, que mudam por diversos fatores, inclusive o gênero (GOLDEMBERG, 2005).

Segundo Oliveira e Caixeta (2022), os primeiros registros da representação de corpos femininos, indícios do que poderia ser o padrão de beleza da época, são esculturas, pinturas e outras obras de arte. Baseado nisso é possível imaginar que em períodos como a pré-história e a idade antiga o padrão de beleza era baseado em questões reprodutivas e de sobrevivência. Levando em consideração o necessário biologicamente para a reprodução e as representações existentes, como esculturas e quadros, podemos dizer que em diferentes sociedades o padrão feminino de beleza era caracterizado por quadris largos e seios fartos, indicando fertilidade.

Posteriormente o padrão de beleza passou a ser influenciado por fatores econômicos. Em uma época em que a disponibilidade de comida era escassa, mulheres com corpos mais robustos e curvilíneos demonstravam o poder aquisitivo de ter um bem – a comida – que era escassa e, portanto, valiosa. (OLIVEIRA; HUTZ, 2010) Segundo Copetti e Queiroga (2018), conforme a oferta de comida vai se tornando mais abundante, o padrão, que anteriormente privilegiava o status social, passa a ser voltado a corpos mais magros, associados à ideia de disciplina, onde o indivíduo disciplinado teria mais facilidade para alcançar esse “corpo ideal”, sendo sinônimo de sucesso.

Esses padrões, característicos do período moderno, estão muito conectados aos valores capitalistas e, mais recentemente, neoliberais, reforçando a ideia de meritocracia e de que todos podem conquistar os padrões “desejáveis”, desde que se esforcem o suficiente. As propagandas, o entretenimento (cinema, séries, novelas) e a indústria que cerca o setor estético fortalecem cada vez mais esse padrão extremamente magro e o ligam à ideia de sucesso, bem-estar e felicidade, aparentando ser algo essencial na vida de todas as mulheres. Esse padrão, de

excessiva magreza, vem junto com uma lógica de que o excesso de peso seria perigoso, discurso que foi reforçado pela medicina (COPETTI, QUEIROGA, 2018; PINTO, 2019).

Imagens de “corpos ideais” tomaram conta dos meios de comunicação - revistas, séries, propagandas ou filmes - sendo geralmente compostas por fotos editadas eletronicamente e mulheres jovens, altas e extremamente magras (HOLLAND, TIGGEMANN, 2016). Segundo Pinto (2019), o cinema foi um dos principais promotores do padrão estético magro, disseminando o desejo de embelezamento com a ideia de que a beleza é o primeiro fator de atração. Essa imagem inimitável e incomparável, supostamente atingível, é, frequentemente, composta de encenações, maquiagem, ângulos de foto e procedimentos estéticos, por vezes até cirurgias plásticas.

Conforme revisão bibliográfica feita por Holland e Tiggemann (2016), pesquisas apontam forte correlação entre o destaque da mídia e a insatisfação corporal, sendo baseadas em duas teorias principais. A sociocultural, que explicita que ao serem apresentadas a um padrão de beleza as pessoas almejam-no, mas ficam insatisfeitas consigo mesmas por não conseguirem atingi-lo. E a da objetificação, que aponta como na sociedade ocidental os corpos femininos são socialmente construídos para serem vistos e desejados, baseando-se apenas na aparência. Com isso as mulheres internalizam que seus corpos existem para esse propósito.

O crescimento de redes sociais, como o *Instagram*, *TikTok* e outras, impacta a autoimagem das pessoas, fazendo com que elas se comparem cada vez mais com corpos irreais e imagens editadas para chegar perto de um padrão que o público em geral considera perfeito, trazendo ou aumentando a insegurança com relação à própria aparência (DA COSTA, FIGUEIREDO, FERREIRA, 2022).

Após a moda e a estética passarem por um – curto – período de corpos diversos, contando com modelos plus size e com deficiências diversas, em 2023 foi possível notar uma volta dos padrões extremamente magros, retomando a moda dos anos 1990 e 2000. Para além das passarelas, as redes sociais disseminam e amplificam essas tendências e padrões, impactando a moda e a saúde mental e física daqueles, principalmente jovens, que são atingidos por esses conteúdos (GARCIA, SILVEIRA, 2024).

Os desfiles e as revistas de moda ditavam o padrão e as tendências da sociedade, mas, atualmente, esse papel é desempenhado pelas redes sociais. Para além de difundir corpos magros e padrões estéticos eurocêntricos e excludentes, as redes sociais, em especial o *TikTok*

e o *Instagram*, têm a propagação desses padrões a partir de filtros e efeitos que geram, artificialmente, a alteração corporal desejada. Os filtros e efeitos têm parecido cada vez mais reais, gerando dois problemas: a dificuldade de, ao ver um vídeo ou foto, distinguir se aquilo é ou não editado; e a falsa sensação de que aquele é o rosto/corpo do indivíduo, fazendo com que não se reconheça ou sinta que tem algo errado quando se vê sem o efeito. Contribuindo para a disseminação desses padrões, os algoritmos impulsionam conteúdos relacionados a padrões e procedimentos estéticos (GARCIA, SILVEIRA 2024).

Segundo Lira et al. (2017), esse novo modelo de mídia reforça o padrão de beleza e alguns estudos estimam o impacto disso na imagem corporal.

### **1.2.1 Padrões de beleza e saúde mental**

A imagem corporal diz respeito a como o indivíduo vê seu próprio corpo, seja essa imagem condizente ou não com a realidade. Há diversos fatores que influenciam essa imagem: a família, os amigos e a mídia são os principais. O desenvolvimento da imagem corporal é realizado conjuntamente com a identidade do corpo, sujeito a influências culturais e sociais. Tal processo é contínuo, estando em constante transformação (PERIN, FERREIRA, 2016; LIRA et. al, 2017).

Por um longo período a saúde física foi a única preocupação quando se tratava da busca pelo corpo desejado. Com isso a saúde mental era deixada de lado, e o impacto das mudanças corporais na psique ignorado. Sabe-se, entretanto, que toda mudança, mesmo que externa, afeta a saúde mental das pessoas, já que esta é influenciada por diversos fatores, sejam eles biológicos, sociais ou psicológicos (MIRANDA *et. a.l*, 2022).

Segundo Perin e Ferreira (2016), a busca pelo corpo ideal, definido pelos padrões de beleza da época, tem ocorrido de forma não saudável, desencadeando transtornos de imagem como o transtorno dismórfico corporal, que entra na categoria de transtornos obsessivos-compulsivos e relacionados, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.<sup>a</sup> edição (DSM-5). Tal transtorno é caracterizado pela preocupação com falhas ou defeitos relativos à aparência física, que podem ser pequenos ou mesmo não observáveis por outras pessoas. Envolve comportamentos obsessivos, como por exemplo o de checar seguidamente a própria imagem no espelho ou se arrumar de forma excessiva independentemente do tipo de compromisso ou mesmo da sua existência (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A teoria da objetificação, apresentada no texto de Holland e Tiggemann (2016), descreve um processo chamado “*self-objectification*” (auto objetificação), que faz com que a pessoa “monitore constante e habitualmente a aparência de seu corpo externo” (p. 101). Essa preocupação constante leva a vergonha e ansiedade sobre a própria aparência, contribuindo para o desenvolvimento de diversos transtornos.

Transtornos mentais, como ansiedade e depressão, também podem estar associados a problemas de autoestima, que pode ser influenciada pela autoimagem, incluindo a corporal, e está relacionada com o querer bem para si. A baixa autoestima pode despertar sentimentos negativos e favorecer o surgimento dos transtornos citados (ANJOS e FERREIRA, 2021). A preocupação com a própria aparência é percebida nas pessoas, principalmente nas mulheres, desde novas, posteriormente podendo chegar a níveis extremos desenvolvendo ansiedade e depressão, mas também baixa autoestima e transtornos alimentares (HOLLAND, TIGGEMANN, 2016).

Com as redes sociais, a aceitação pessoal, que antes era uma questão interna e individual, passa a ser impactada por pessoas desconhecidas “que passam a validar se os conteúdos apresentados são ou não importantes e/ou interessantes o suficiente para tornarem-se virais” (Silva, 2021, p. 424). Com isso, a autoestima passa a ser diretamente influenciada pela preocupação de o que os outros irão pensar e pela comparação com o que é visto: famílias, relacionamentos e corpos perfeitos (Silva, 2021).

De acordo com Garcia e Silveira (2024), a moda tem estipulado padrões inatingíveis e excludentes, impactando negativamente a saúde mental e física das mulheres, desencadeando transtornos alimentares como anorexia e bulimia.

Segundo Nunes et al. (2022), a influência das redes sociais aumenta a sensação de insatisfação corporal. Com alteração na percepção da imagem corporal, as mulheres passam a acreditar que não têm o corpo ideal e buscam obtê-lo a partir de métodos não saudáveis como dietas restritivas, sem prescrição médica, e utilização de cosméticos, medicamentos e alimentos que prometem algum benefício estético. Tais métodos, por vezes, são encontrados nas próprias redes sociais que as informaram que deveriam estar dentro de um certo padrão. Ambas as situações podem ter impactos na saúde mental, levando ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

### 1.3 TRANSTORNOS ALIMENTARES

Segunda a Associação Americana de Psiquiatria (APA) (2023), transtorno alimentar (TA) é definido como uma perturbação, condição que se dá pelo consumo não saudável de alimentos, que comprometa a saúde física ou psíquica do indivíduo.

Transtornos alimentares são condições comportamentais caracterizadas por distúrbios graves e persistentes em comportamentos alimentares e emoções e pensamentos angustiantes associados (American Psychiatric Association, 2023, n.p., tradução nossa).<sup>1</sup>

Segundo Candido *et. al* (2023), é possível inferir que a ansiedade tem um impacto significativo no desenvolvimento e perpetuação de transtornos alimentares (TAs), por vezes atuando como gatilho para os comportamentos não saudáveis presentes nos TAs. Além disso, a ansiedade pode gerar sentimentos de insatisfação corporal, como será tratado mais adiante.

Para Isnard *et al* (2003, apud MUNHOZ *et al*, 2021), a ansiedade e a compulsão alimentar são fatores associados entre si, corroborando com a ideia de que os impactos dos padrões de beleza na saúde mental podem desencadear transtornos alimentares. Os autores apontam que aqueles que comem de forma compulsiva normalmente apresentam altos níveis de ansiedade.

Outros transtornos mentais também parecem estar relacionados com diferentes TAs. Conforme Freire *et al.* (2020), a depressão é um dos fatores ligados ao Transtorno de Compulsão Alimentar Periódico (TCAP). Questões como ansiedade e transtorno borderline também foram apontados em seu estudo, podendo ser impactantes para a frequência e gravidade do TCAP.

Estudos indicam que há relação entre transtornos mentais e transtornos alimentares, porém não há como comprovar a origem primeira ou sua causalidade podendo se tornar um processo cíclico. Mesmo não evidenciando os TAs como consequência de outros transtornos mentais é possível identificar que são processos que podem estar relacionados (ALBUQUERQUE *et al*, 2021).

Importante ressaltar que fatores como ansiedade, depressão e dismorfia corporal podem potencializar e desencadear transtornos alimentares, mas não são condicionais. É possível o desenvolvimento de TAs sem transtornos mentais anteriores assim como é possível a existência

---

<sup>1</sup> Eating disorders are behavioral conditions characterized by severe and persistent disturbance in eating behaviors and associated distressing thoughts and emotions.

de indivíduos com ansiedade, depressão e dismorfia corporal sem nenhum transtorno de característica alimentar, para além dos sintomas convencionais das condições originais.

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (2022), a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 4,7% da população brasileira tenha algum tipo de transtorno alimentar. Quando considerada apenas a população jovem essa proporção chega a cerca de 10%.

Estima-se que entre 5,5% e 17,5% das mulheres jovens e entre 0,6% e 2,4% dos homens jovens tenham alguma vivência relacionada a transtornos alimentares, mundialmente falando. A prevalência em mulheres é consideravelmente maior, sendo ainda mais frequente a incidência entre mulheres jovens (SILÉN, KESKI-RAHKONEN, 2022), confirmando os achados de Piran (2010), que apontam que as questões de gênero são um fator de risco para a população feminina em relação ao desencadeamento de TAs.

Uma grande prevalência em mulheres também pode ser observada na pesquisa de Stefani (2023), onde foram analisados prontuários de pacientes de um serviço de tratamento especializado em transtornos alimentares, entre os anos de 1985 e 2019. Dos 271 prontuários, 89,7% são de pessoas do sexo feminino, a média de idade da amostra é de 21,5 anos, com grande variação de idades (pacientes entre 10 e 78 anos).

Segundo pesquisa realizada por Prisco (2013), com trabalhadores de uma cidade no Nordeste, os mais jovens, com menos de 35 anos, apresentavam uma incidência 2,22 vezes maior de transtorno de compulsão alimentar periódica do que aqueles com mais de 36 anos. Os jovens apresentam uma taxa de 1,2% de incidência de bulimia, enquanto a taxa de incidência dos mais velhos era de 0,5%. A prevalência entre jovens se mostra presente em pesquisas mais recentes (LÓPEZ-GIL *et al*, 2020) assim como na estimativa da OMS citada anteriormente.

Em pesquisas analisadas por Nunes et al. (2022), o número de mulheres que apresenta insatisfação corporal chega a 89,63%, sendo que essa insatisfação é ainda maior ao ter contato frequente com imagens de pessoas que são consideradas dentro dos padrões impostos socialmente. Diversas dessas mulheres buscam formas de emagrecer, para atingir o “corpo ideal”, se submetendo a dietas restritivas e comportamentos alimentares que causam impactos negativos na saúde dessas mulheres.

De acordo com a APA (2023), há diferentes tipos de transtornos alimentares, no entanto para os objetivos propostos nesse estudo são considerados apenas três deles, descritos a seguir.

## **Anorexia Nervosa**

Caracterizado pela privação voluntária de alimentação e perda de peso que resultem em um baixo peso extremo para a altura e idade do indivíduo, normalmente com o Índice de Massa Corporal (IMC) abaixo de 18,5. Ocorre devido a um medo irracional de ganhar peso ou ficar acima do peso ideal. Tem consequências na saúde do indivíduo de forma geral, podendo causar: interrupção do ciclo menstrual; desmaios por desidratação; intolerância ao frio; fraturas por estresse, devido à intensidade de atividades físicas; anormalidades na frequência cardíaca; problemas renais; convulsões. A anorexia é o TA com maior taxa de mortalidade no mundo.

## **Bulimia**

O indivíduo normalmente alterna entre fazer dieta (comer pouco e comidas pouco calóricas) e comer alimentos “proibidos” (muito calóricos e em muita quantidade) sem controle sobre a qualidade e a quantidade de comida ingerida. Normalmente após esses períodos de exagero a pessoa tende a ter comportamentos de compensação, como a indução ao vômito, ingestão de laxantes ou realização de exercícios em excesso. Têm grande preocupação com o ganho de peso. Entretanto, podem estar abaixo, dentro ou acima do peso esperado para a altura e idade.

## **Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)**

Assim como no caso da bulimia, pessoas com esse tipo de transtorno têm episódios de comer impulsivamente, de forma descontrolada, sem controle de qualidade e quantidade da comida ingerida. Entretanto, não costumam apresentar comportamentos compensatórios. Para o seu diagnóstico é necessário que o indivíduo apresente este comportamento pelo menos uma vez por semana por pelo menos três meses. Além disso, deve apresentar por mais de três meses algum dos seguintes sintomas: ingerir a comida mais rápido que o normal; comer até se sentir desconfortavelmente satisfeito; consumir grandes quantidades de comida mesmo sem fome; realizar as refeições sozinho por vergonha da quantidade de comida ingerida e sentir culpa após um episódio de compulsão.

### **1.3.1 Transtornos Alimentares e Redes Sociais**

Segundo estudo realizado por Beck (2017), há influência das redes sociais em comportamentos das mulheres e 21% das participantes apresentavam vontade de ter o corpo das influenciadoras que seguiam.

Em pesquisas analisadas por Nunes et al. (2024), é possível identificar que as redes sociais impactam na autoimagem e na insatisfação corporal, intensificando a necessidade de aprovação externa, sendo fatores importantes para o desenvolvimento da distorção de imagem, devido a extensa quantidade de corpos dentro do padrão que as pessoas são expostas nas redes sociais, e de transtornos alimentares, sendo um local de busca de informação sobre dietas e treinos. Conteúdos sobre a rotina daqueles que estão dentro do padrão tendem a influenciar os usuários a práticas que podem ser prejudiciais.

Schott, Spring e Langan (2016) registram que, nas redes sociais, existem comunidades onde os transtornos alimentares são romantizados, discutidos e incentivados. Citam como exemplo comunidades conhecidas como Pró-Ana, relativo à anorexia, e Pró-Mia, relativo à bulimia, ambas utilizando nomes maquiados ou apelidos para disfarçar seu conteúdo relacionado ao transtorno alimentar e, dessa forma, passam ilesos por possíveis controles de conteúdo das plataformas. No período anterior à disseminação das redes sociais esses conteúdos eram acessados através de sites, porém observa-se o movimento migratório para redes sociais como Instagram, Tumblr e Twitter, tornando-se cada vez mais acessíveis.

De acordo com Lewis e Arbuthnott (2012, *apud* SCHOTT; SPRING; LANGAN, 2016), termos como Pro-Ana e Pro-Ed (Pro *eating disorder*) são utilizados na plataforma Google como descritores cerca de 13 milhões de vezes por ano. Tais palavras-chave apontam para sites e comunidades sobre este tema, que compartilham relatos, dietas, fotos, incentivando os TAs (SCHOTT; SPRING; LANGAN, 2016) e são validados como métodos para a perda de peso (WICK; HARRIGER, 2018). Pesquisas mais recentes apontam que a tendência nos últimos anos tem sido de aumento das buscas por termos relacionados aos transtornos alimentares (JORDAN *et al*, 2021).

Outro termo muito utilizado quando tratamos de transtornos alimentares é o *thinspiration*, junção das palavras em inglês *thin* (fino, magro) e *inspiration* (inspiração). Este termo diz respeito a conteúdos, incluindo fotos e textos, que incentivam a perda de peso extrema, principalmente ligados a comportamentos anoréxicos e bulímicos.

Geralmente esses conteúdos promovem formas distintas de culpa acerca da alimentação, seja pelo incentivo a dietas restritivas ou a comportamentos ligados a TAs (WICK; HARRIGER, 2018). Apesar de haver alguma forma de controle de conteúdo nas redes sociais, os autores relatam que em uma semana 222 novas imagens ou posts ligados ao termo *thinspiration* surgiram na ferramenta de busca da rede social Tumblr.

Diversos países têm se proposto a combater esse tipo de conteúdo, retirando e banindo conteúdos ligados a Pro-Ana, Pro-Mia, *Thinspiration* e outros termos que incentivam esses transtornos alimentares. Esse combate passa pela exibição de anúncios indicando a importância da busca por ajuda profissional para usuários de redes sociais que consomem essas temáticas e pela criação de legislações que impõem multas e, por vezes, restrição de liberdade àqueles que produzam esse tipo de conteúdo no interior das comunidades (SCHOTT; SPRING; LANGAN, 2016).

## **2 OBJETIVOS**

Como objetivo primário, pretende-se compreender o impacto que o acesso a conteúdos relacionados a padrões de beleza causa em jovens brasileiras.

Por objetivos secundários, busca-se:(a) explorar a visão de pessoas pertencentes ou não pertencentes às comunidades que tratam de transtorno alimentar em redes sociais sobre os conteúdos postados; (b) analisar como o padrão de beleza impacta na autoimagem, gerando sintomas de ansiedade ou outras questões psicológicas e (c) verificar se as participantes identificam pequenos comportamentos do dia a dia como relacionados a transtornos alimentares.

### **3 MÉTODO**

Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória, de caráter quantitativa e qualitativa. Para Gil (2006), a pesquisa que engloba a informação que é extraída a partir de números, classificados e analisados, é conhecida como quantitativa; e a que é obtida por meio da observação, entrevistas, relatos e outros, através de uma dinâmica ente o sujeito e o ambiente que não pode ser expressa em números, é denominada qualitativa.

Os dados primários foram obtidos por meio de questionário aplicado de forma online respondido por 51 mulheres, por meio da Plataforma Google Forms. O questionário contou com perguntas abertas e de múltipla escolha. Para a composição da amostra foi utilizado o sistema “bola de neve” que consiste em encontrar algumas pessoas na sociedade que atendam as características desejadas para a pesquisa e então, a partir delas, pedir que indiquem ou convidem outras que apresentem as mesmas características desejadas para participar da amostra (VINUTO, 2014).

#### **3.1 PARTICIPANTES**

Participaram deste estudo 51 sujeitos de acordo com os seguintes critérios de inclusão e de exclusão:

- Critérios de Inclusão: ser do sexo feminino e possuir idade entre 18 e 26 anos;
- Critério de exclusão: ser do sexo masculino; sujeitos do sexo feminino com menos de 18 anos ou mais que 26 anos.

#### **3.2 MATERIAL**

Os dados primários foram obtidos através de questionário (Apêndice A) aplicado de forma online obtendo uma amostra composta por 51 mulheres, por meio da Plataforma Google Forms. O questionário contou com perguntas abertas e de múltipla escolha.

Ao participar da pesquisa os indivíduos tiveram que concordar com o Termos de Consentimento Livre e Esclarecido -TCLE (Apêndice B).

#### **3.3 RISCOS**

Os riscos em participar da pesquisa consistem em abordar temas sensíveis que podem gerar certo desconforto ou gatilhos emocionais decorrentes de situações vividas pelos

participantes. Caso ocorra algum mal-estar em consequência da participação na pesquisa, será garantido atendimento psicológico pela orientadora supervisora do estudo.

Quanto aos benefícios deste estudo, consistem em buscar resultados que ajudem a identificar e compreender quais comportamentos são influenciados por conteúdos acessados por jovens mulheres, relacionados a padrões de beleza ou transtornos alimentares.

Como a coleta de dados foi realizada com seres humanos, este estudo foi submetido ao Comitê de Ética.

## 4 RESULTADOS

Os dados coletados foram analisados de forma quantitativa a partir de tabelas e gráficos realizados no Excel, um software de planilhas eletrônicas.

Os dados qualitativos foram submetidos a análise de conteúdo de Bardin (1977), que propõe três fases: a pré-análise; a exploração do material; e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. A pré-análise é a fase de organização do conteúdo e tem por objetivo sistematizar as ideias iniciais. A segunda fase consiste na codificação do que foi sistematizado anteriormente. Na terceira e última fase,

os resultados brutos são tratados de maneira a serem significativos e válidos. Operações estatísticas simples (percentagens), ou mais complexas (análise fatorial), permitem estabelecer quadros de resultados, diagramas, figuras e modelos, os quais condensam e põem em relevo as informações fornecidas pela análise. (BARDIN, 1977, p.101)

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra analisada é composta apenas por mulheres, o público-alvo da pesquisa, com idades entre 18 e 26 anos. O questionário teve 54 respostas, mas apenas 51 foram consideradas válidas, sendo três respostas eliminadas: uma porque a respondente tinha menos de 18 anos e duas por terem sido respondidas por pessoas com mais de 26 anos de idade.

#### 4.1.1 Faixa etária

Considerando apenas as respostas válidas, a maior parte das participantes têm entre 21 e 23 anos, representando 64,7%, enquanto as que têm entre 24 e 26 correspondem a 27,5% e 7,8% das participantes estão entre 18 e 20 anos (tabela 1).

Tabela 1 - Faixa Etária

Idade	Numero de respostas	Porcentagem na amostra
18-20	4	7,8%
21-23	33	64,7%
24-26	14	27,5%
<b>Total</b>	51	100%

Fonte: Elaboração própria

#### 4.1.2 Cor/Raça

A tabela 2 diz respeito a como cada uma das participantes se declara de acordo com as categorias de cor e raça do IBGE. A amostra é composta majoritariamente por mulheres brancas, 88,2%, tendo uma pequena quantidade de mulheres pretas, 2%; pardas, 5,9%; e amarelas, 3,9%. Não houve nenhuma resposta de mulheres indígenas ou que tenham outra declaração não explicitada.

Tabela 2 - Cor/Raça

<b>Idade</b>	<b>Numero de respostas</b>	<b>Porcentagem na amostra</b>
<b>Branca</b>	45	88,2%
<b>Preta</b>	1	2%
<b>Parda</b>	3	5,9%
<b>Amarela</b>	2	3,9
<b>Indígena</b>	0	0%
<b>Outras</b>	0	0%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

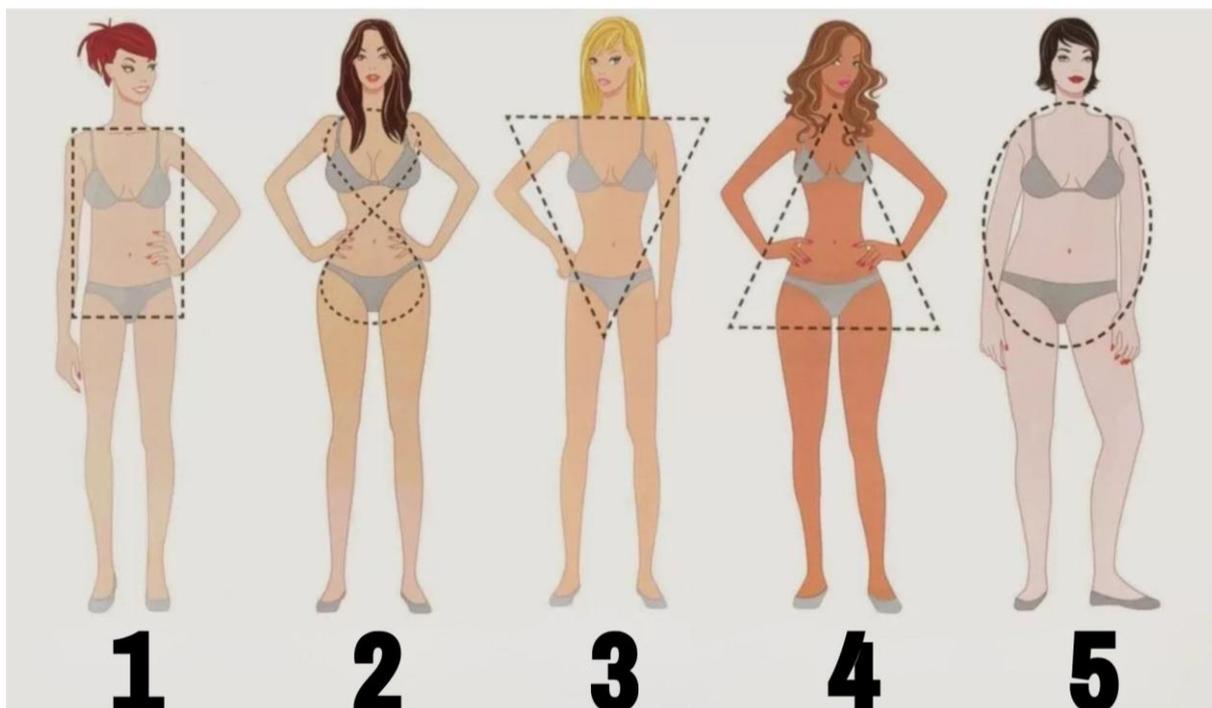
Fonte: Elaboração própria

Considerando a incidência muito maior de respostas de mulheres brancas, em um país onde 56,2% das mulheres são pretas ou pardas (BRASIL, 2023), é necessário ponderar sobre o impacto da cor e raça nos resultados dessa pesquisa, podendo não ser representativa da realidade das mulheres negras. É importante a realização de mais estudos com amostras majoritariamente negras ou, no mínimo, proporcional à realidade, para dados mais representativos e inclusivos.

#### 4.2 AUTOIMAGEM

As perguntas a seguir tiveram como objetivo identificar como as pessoas se enxergam e como gostariam de ser, tendo como base a escolha de biotipos nos quais se veem e quais gostariam de ter. A imagem abaixo foi apresentada no formulário para ser utilizada como padrão de escolha das participantes.

Figura 1 - Biotipos



Fonte: Hooks Magazine, 2022

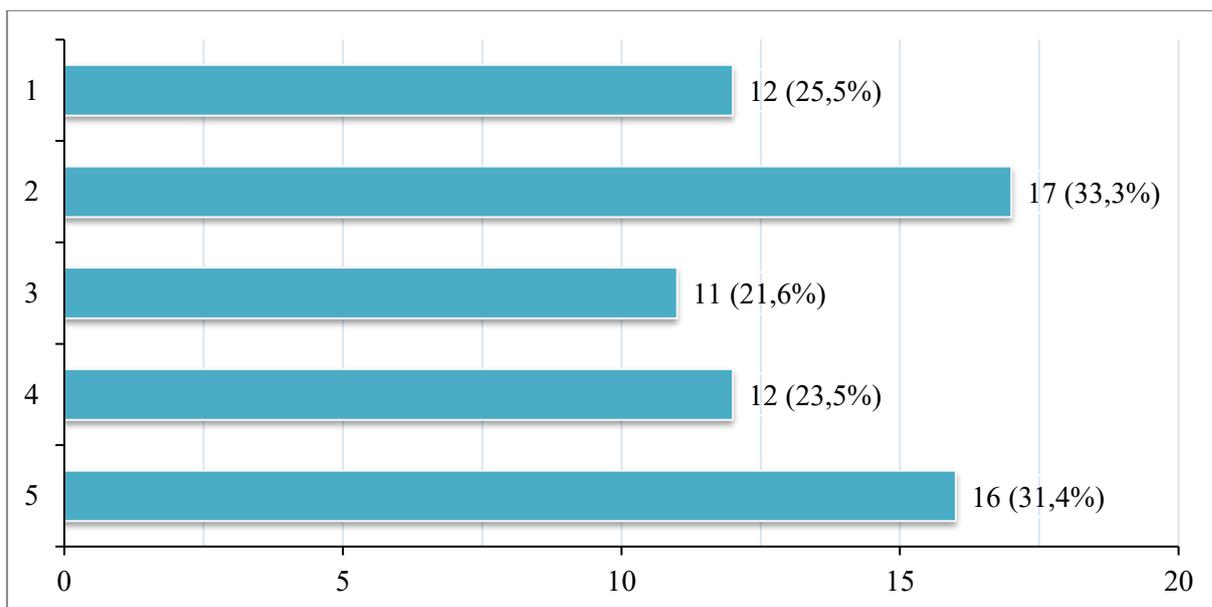
#### 4.2.1 Identificação do próprio biotipo

Quando as participantes foram questionadas sobre com quais desses biotipos mais se identificariam, sabendo que por vezes não há identificação clara com apenas um tipo, foi permitido que as participantes selecionassem mais de uma resposta. Houve 68 opções de biotipo selecionadas pelas 51 participantes, sendo que 17 pessoas escolherem dois biotipos.

A distribuição entre os biotipos apresenta diferença que consideramos não desprezível, mas também não muito grande. Dois biotipos foram escolhidos por aproximadamente 30% das mulheres (2 e 5) e três biotipos por pouco acima de 20% das mulheres (1, 3 e 4).

Das 51 mulheres que responderam à pesquisa, 12 acreditam se encaixar no biotipo 1, o que equivale a 23,5%. Já o segundo biotipo obteve 17 respostas, 33,3%; o terceiro foi apontado por 11 respondentes, 21,6%; o quarto obteve 12 respostas, 23,5%; e o quinto e último 16 repostas, 31,4%.

Gráfico 1 - Quais desses biotipos mais se encaixam com você?



Fonte: Elaboração própria

Das pessoas que responderam mais de uma opção as combinações 1 e 3; 2 e 4; e 2 e 5 foram escolhidas por três pessoas cada. Ao considerarmos as imagens, a 1 e a 3 têm como diferença mais aparente uma cintura mais demarcada e um quadril menor na imagem 3. Entre a 2 e a 4 há como principal divergência o busto, sendo maior na figura 2. Já entre a 2 e a 5, a cintura mostra maior contraste, sendo mais afunilada na figura 2.

As combinações que foram escolhidas 2 vezes são: 1 e 4; 1 e 5; e 2 e 3. A principal distinção entre as figuras 1 e 4, é o busto, que é similar à diferença entre a 1 e a 3, mas além da cintura mais curvilínea o busto é levemente menor. Ao olhar para as imagens 1 e 5, a disparidade é relacionada aos três elementos, cintura, busto e quadril, levemente maiores na 5ª imagem. A 2 e a 3 têm diferenças parecidas com a 2 e a 4, mas como citado anteriormente a figura 3 apresenta um quadril menor.

Por último duas combinações foram escolhidas apenas uma vez: 3 e 5; e 4 e 5. A figura 3 e a figura 4 têm características semelhantes, ambas partilham da cintura mais fina, mas a 3 apresenta um quadril menor enquanto a 4 apresenta um busto menor.

Como os desenhos são uma abstração e não correspondem aos corpos no mundo real, é compreensível que algumas respostas tenham apresentado mais de uma opção, pois é possível identificar que tais diferenças são sutis, podendo causar ambiguidade quando a respondente se encontra entre dois biotipos, não pertencendo claramente a nenhum, identificando que há

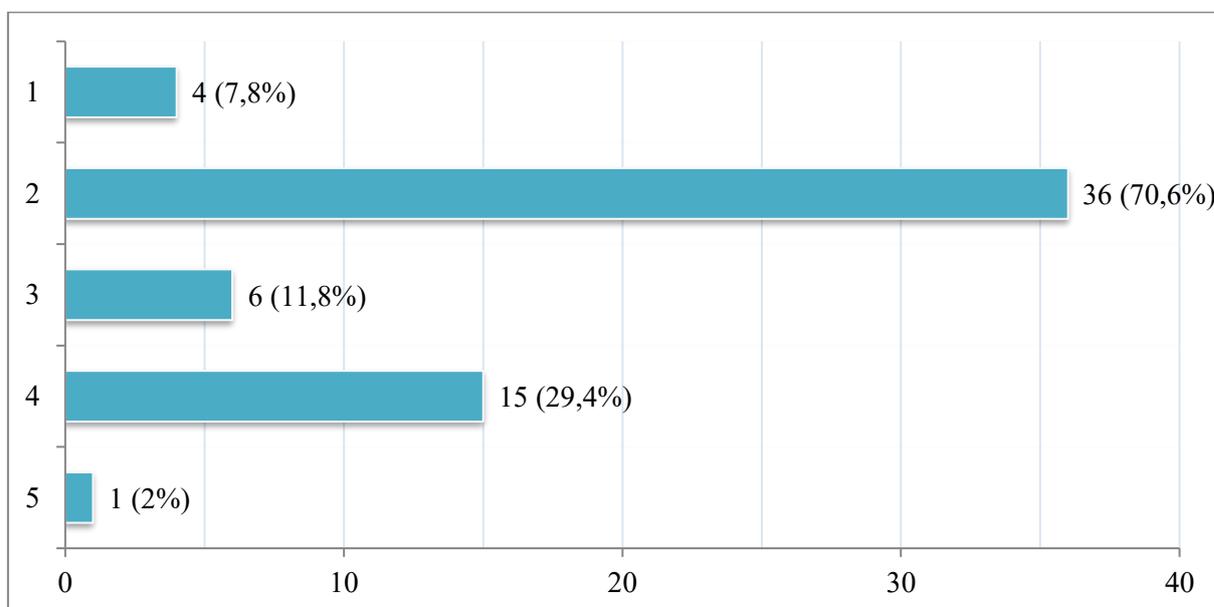
semelhanças em certos pontos, mas que possivelmente se encontra em algum meio termo em relação às diferenças.

#### 4.2.2 Biotipo desejado

Quando a pergunta questionou quais desses biotipos escolheria se pudesse escolher, as respostas foram bem mais concentradas. A grande maioria escolheu a opção 2, 36 das 51 mulheres, o que equivale a 70,6%, enquanto apenas uma escolheu o biotipo número 5. O número 4 foi escolhido por 15 mulheres, 29,4%; 6 mulheres, 11,8%, escolheram a terceira opção; e 4 mulheres, 7,8%.

Se pudesse escolher, qual escolheria?

Gráfico 2 - Se pudesse escolher, qual escolheria?



Fonte: Elaboração própria

Ao analisar as respostas, 14 pessoas escolheram os mesmos biotipos na segunda e na primeira pergunta, indicando uma possível satisfação corporal dessas pessoas. Para outras 11 pessoas houve coincidência entre as respostas das duas perguntas.

Assim como anteriormente houve algumas mulheres que selecionaram mais de uma opção, somando sete respostas com os biotipos 2 e 4. As seguintes duplas de biotipos foram escolhidas apenas uma vez: 1 e 3; 1 e 4; 2 e 3; e 3 e 4.

Diferente da questão anterior, mesmo que as diferenças não fossem sutis entre cada biotipo, é possível que uma pessoa escolha e fique satisfeita com dois corpos diferentes.

Na segunda pergunta há uma concentração muito maior de respostas em um biotipo (2), enquanto na primeira as respostas foram mais distribuídas, podendo demonstrar um padrão de biotipo esperado e desejado pelas participantes.

### 4.3 PADRÃO DE BELEZA

As próximas perguntas tinham como objetivo identificar a percepção das participantes sobre padrão de beleza e identificar, na Figura 2, quais dessas mulheres elas acreditam estar dentro do padrão de beleza que têm como referência.

Figura 2 - Fotos de modelos



Fonte: Google Imagens

### 4.3.1 Definição de padrão de beleza

Ao analisar a questão 6 que questiona o que as mulheres entendem por padrão de beleza a principal ideia está relacionada a uma imposição sociocultural, que muda conforme o contexto, o tempo e o local, sendo mencionada por praticamente todas as respondentes.

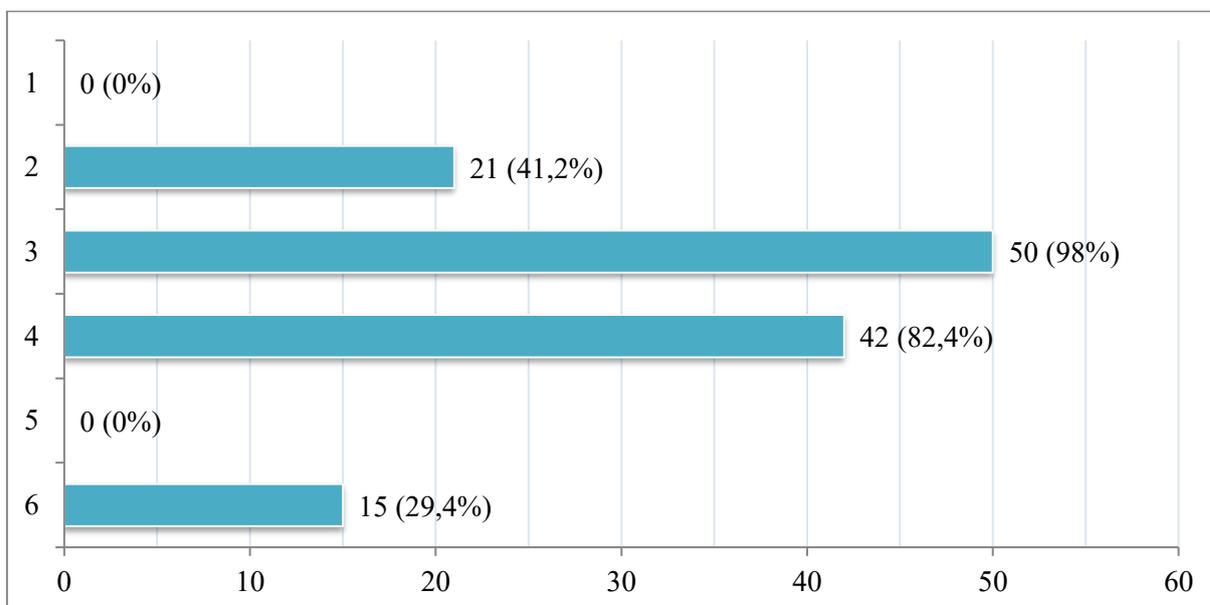
Outras ideias que apareceram associadas são: o papel das mídias, o impacto sobre a liberdade e saúde mental das mulheres e que o padrão de beleza impõe características inatingíveis.

### 4.3.2 Identificação de mulheres “no padrão”

Quando questionadas sobre quais das mulheres apresentadas na imagem estariam dentro do padrão 98% das mulheres responderam a imagem 3, tendo apenas uma participante que selecionou apenas a modelo 4. Outras 41 mulheres também adicionaram a 4 em suas escolhas acerca de quem estaria dentro do padrão, totalizando 42 mulheres, 82,4%.

Quando falamos das modelos 2 e 4, 21 e 15 respondentes, respectivamente, selecionaram essas modelos, enquanto ninguém colocou as modelos 1 e 5 como pertencentes ao padrão.

Gráfico 3 - Acredita que quais destas pessoas estariam dentro do padrão?



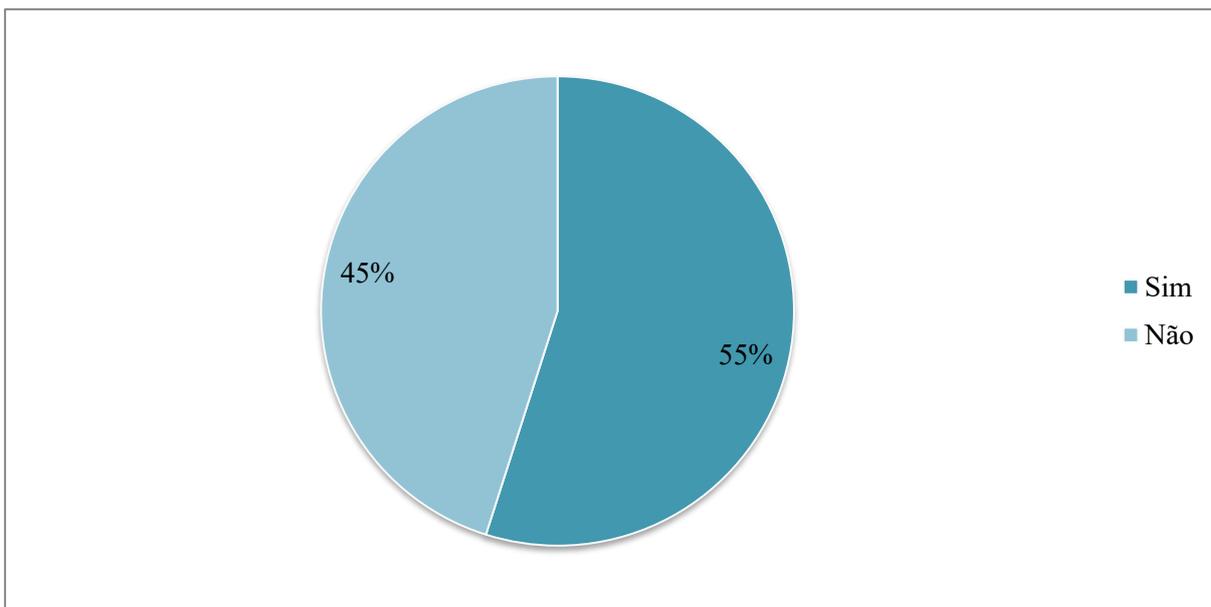
Fonte: Elaboração própria

As perguntas seguintes questionavam as participantes acerca do desejo de ter os corpos das modelos da imagem acima. Tendo a opção de escolher ter o corpo daquelas que selecionaram como dentro do padrão e daquelas que não selecionaram, com o intuito de

identificar se o desejo está relacionado a estar dentro do padrão ou apenas com a insatisfação com o próprio corpo e o desejo de mudá-lo.

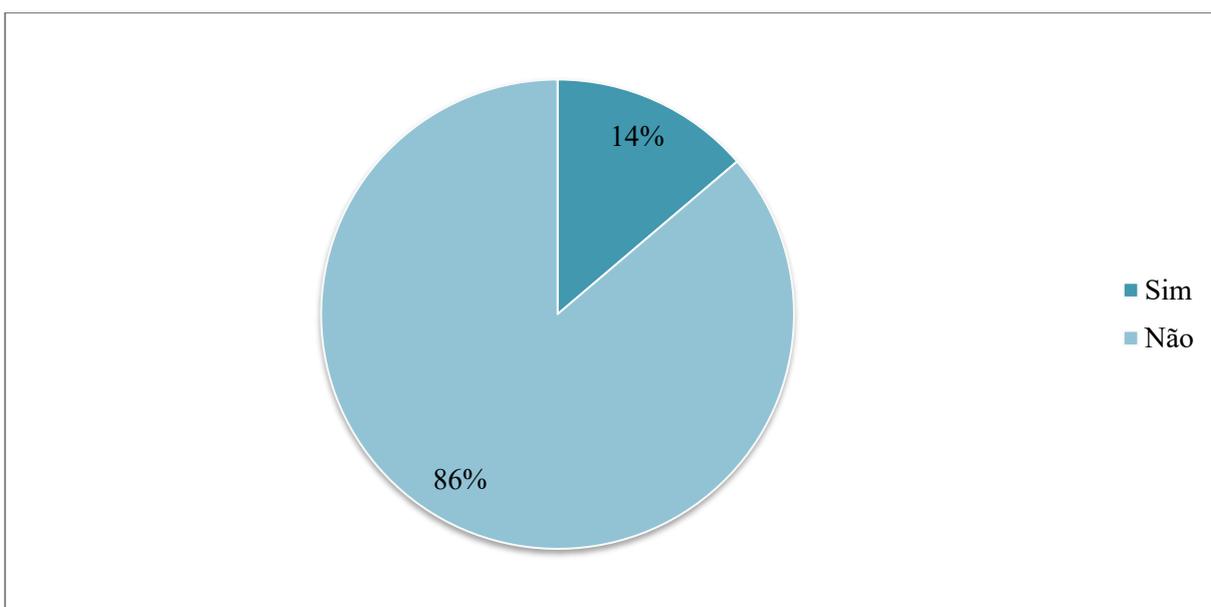
Das 51 mulheres, 28 responderam que se pudessem trocariam de corpo com as modelos que selecionaram na questão anterior, equivalendo a 54,9%. Apenas sete das 51 mulheres, responderam “sim”, para as outras, ou seja, as que não selecionaram como dentro do padrão, representando 13,7%.

Gráfico 4 - Você trocaria de corpo com as opções selecionadas acima?



Fonte: Elaboração própria

Gráfico 5 - E com as outras?



Fonte: Elaboração própria

Como consequência a porcentagem de respostas “não” aumenta da primeira para a segunda questão, chegando a 86,3%, indicando que parte, um pouco mais da metade, aceitaria trocar de corpo com mulheres que acreditam estar no padrão, mas quase nenhuma aceitaria trocar com aquelas que estariam fora dessa imposição estética.

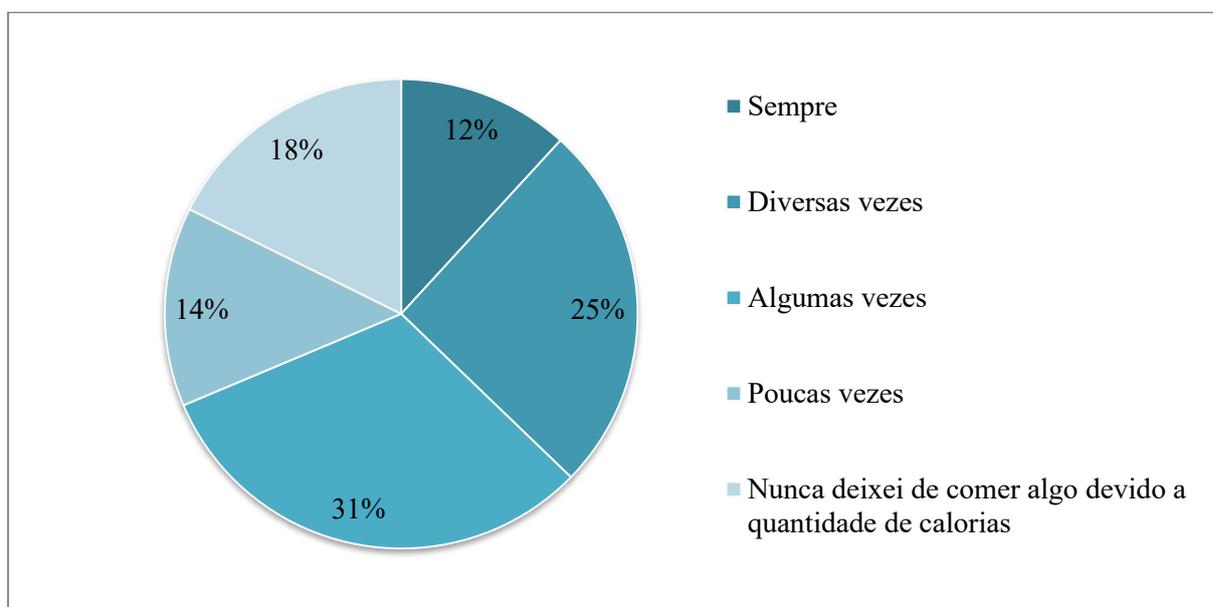
Todas as 7 pessoas que responderam sim na segunda questão tinham respondido não na primeira, indicando que elas trocariam apenas com aquelas que elas não selecionaram como pessoas dentro do padrão.

#### 4.4 COMPORTAMENTOS ALIMENTARES

Algumas perguntas foram feitas com o intuito de identificar comportamentos alimentares não saudáveis das participantes. Sobre o que comem ou deixam de comer, o motivo, o uso de cosméticos ou remédios estéticos.

Mais da metade das mulheres já deixou de comer algo por conta de calorias, diversas ou algumas vezes, 13 e 16 participantes respectivamente. Algumas nunca deixaram ou sempre deixam de comer, nove e seis respectivamente. E sete respondentes poucas vezes deixaram de comer algo devido a quantidade de calorias presentes.

Gráfico 6 - Com que frequência você já deixou de comer algo por conta de calorias?

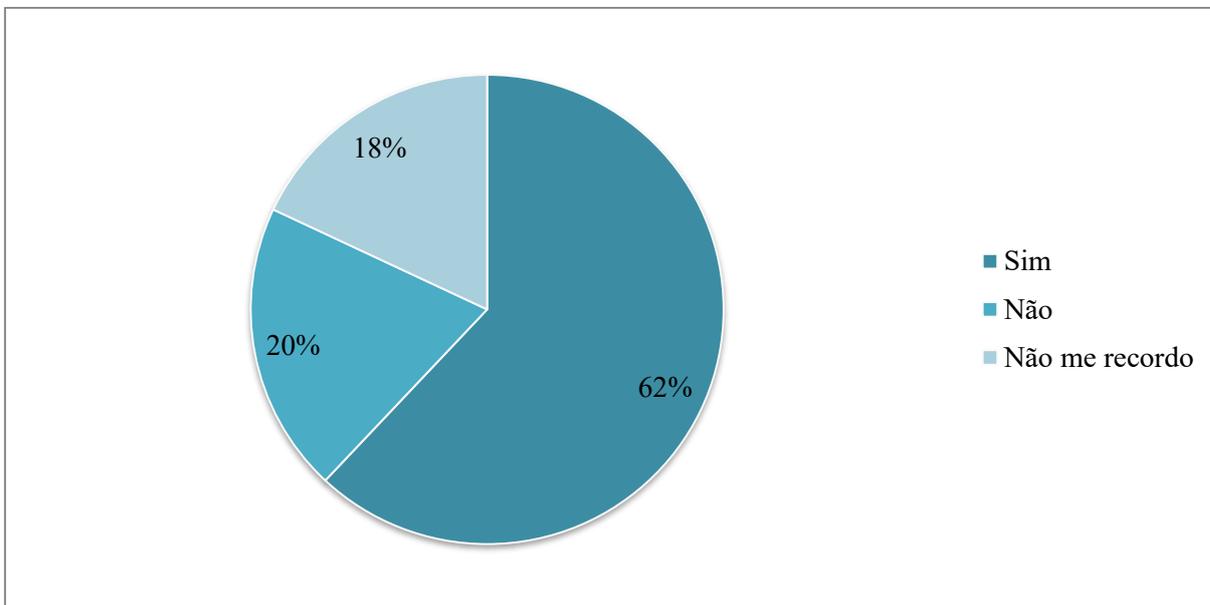


Fonte: Elaboração própria

Quando se trata de algo um pouco maior, como pular uma refeição para poder comer posteriormente algo que desejava, o número de participantes que respondeu que já realizou essa

ação foi de 32, 62,7% das mulheres. Dez mulheres afirmaram nunca terem feito tal coisa, e 9 não se recordam se já fizeram ou não.

Gráfico 7 - Alguma vez você pulou refeições para comer algo que desejava posteriormente?

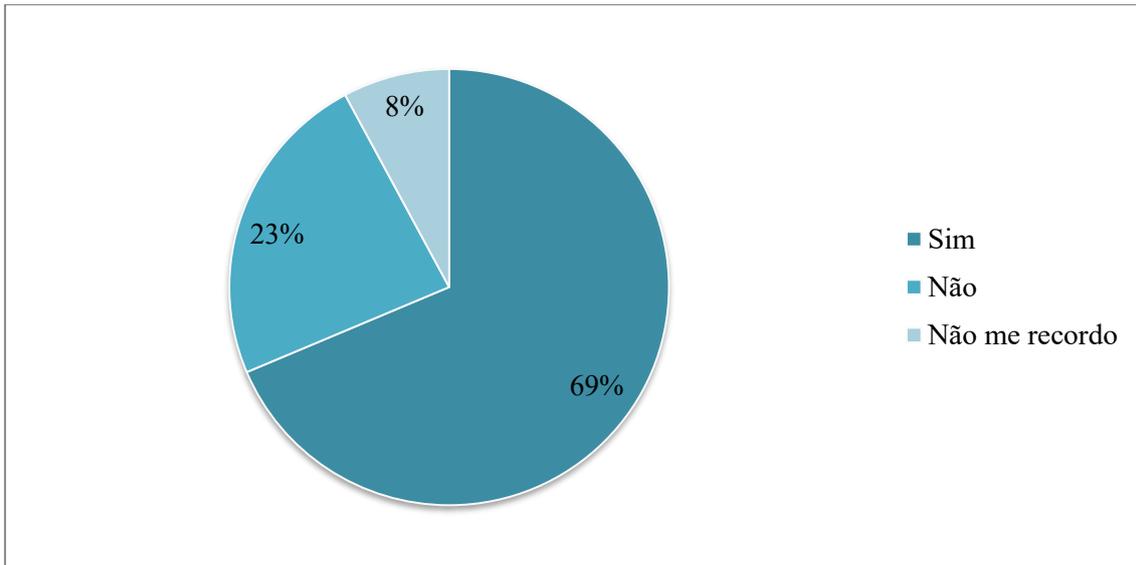


Fonte: Elaboração própria

Apesar da quantidade de mulheres que responderam que já pularam alguma refeição para poder comer algo depois parecer maior que o daquelas que deixam de comer por conta de calorias, é importante enfatizar que devido à forma da pergunta uma mulher que pulou uma refeição uma vez responde que já fez, enquanto a pergunta que trata das calorias relaciona com a frequência que esse comportamento ocorre. Tendo mais da metade das mulheres que deixam de comer algo por conta de calorias com certa frequência, enquanto em pular refeições não há como saber se é algo que ocorre periodicamente ou que ocorreu uma vez na vida dessa mulher.

A quantidade de respostas “sim” é ainda maior quando falamos de dietas iniciadas sem recomendação médica, chegando a 68,6% das mulheres.

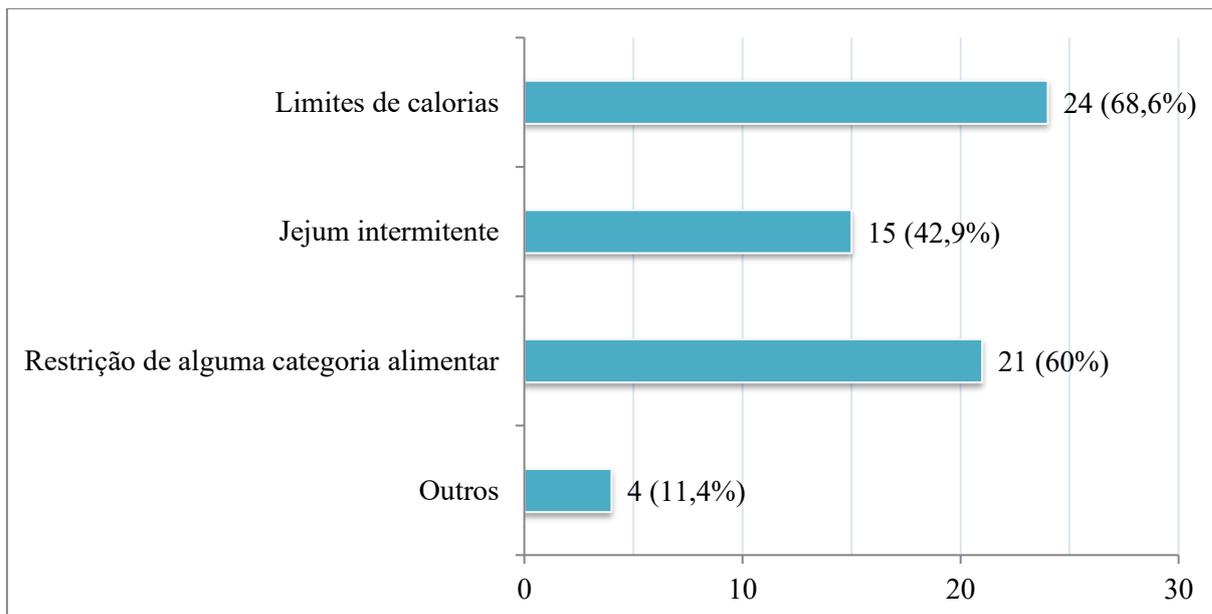
Gráfico 8 - Já começou dieta sem recomendação médica?



Fonte: Elaboração própria

Ao discriminarmos essa resposta, conseguimos adentrar em quais tipos de dietas mais foram feitas pelas respondentes. Estabelecer um limite de calorias e restringir alguma categoria alimentar (açúcar, carboidratos etc.) são as dietas mais frequentes, com mais de 20 mulheres afirmando já ter escolhido esses modelos. Isso equivale a 60% do grupo de mulheres que já fizeram algum tipo de dieta sem recomendação. O jejum intermitente é um método escolhido por 42,9% desse grupo, enquanto 11% escolheram outros métodos como “Diminuir a quantidade de comida e preferir comer massas/carboidratos no final de semana”, “tentar comer de forma mais saudável” e “vegetarianismo restrito”.

Gráfico 9 - Se sim, quais tipos?



Fonte: Elaboração própria

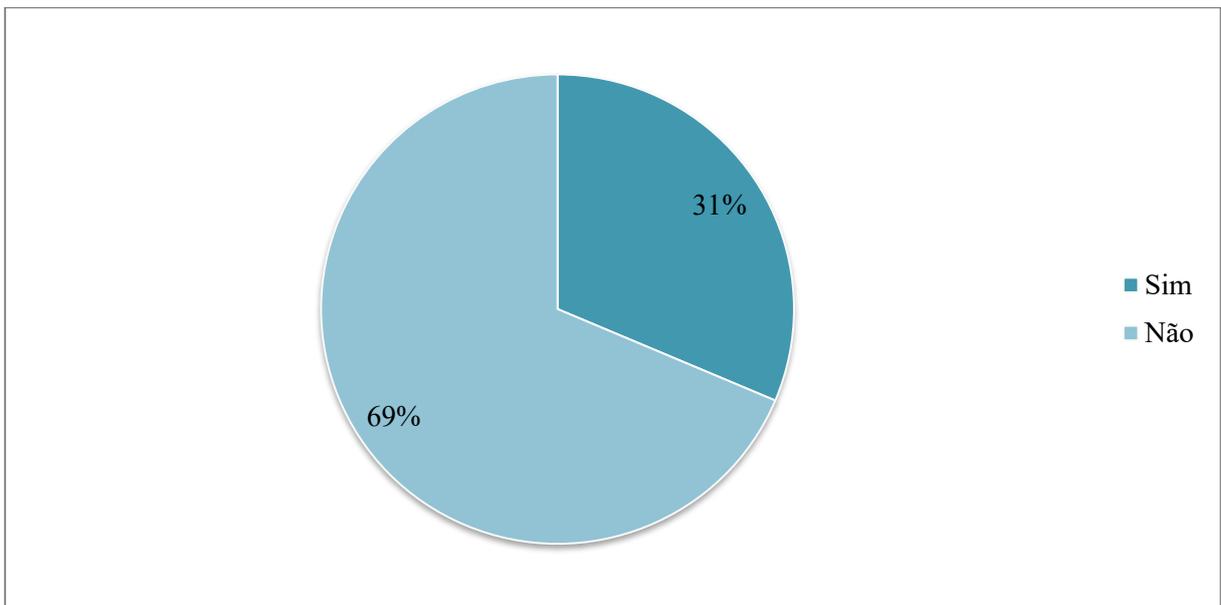
Quando questionadas do porquê realizaram essas dietas a resposta majoritária, citada em 23 das 27 respostas, é emagrecer. A grande maioria cita diretamente emagrecer ou ficar magra, algumas citam perder peso, perder barriga ou questões parecidas. Algumas das outras respostas ainda possivelmente se ligam a isso pois aparecem como vontade de entrar no padrão, atingir o corpo desejado ou “porque me sentia gorda”. Uma das pessoas que respondeu “emagrecer” enfatiza que foi tanto por estética quanto por questões de saúde “para melhorar os exames”.

Uma pessoa - que citou a existência de transtorno alimentares – respondeu que fazia qualquer coisa que estivesse ao alcance para atingir um objetivo irreal. Uma única resposta citou razões ideológicas e propósito, a mesma que respondeu “vegetarianismo restrito” ao especificar qual tipo de dieta fez.

As respostas possibilitam identificar que a maior parte da amostra se submete a dietas e outros pequenos comportamentos com o intuito de emagrecer, seja por questões de saúde ou também apenas por estética e pressão social, o desejo de estar dentro de um padrão.

Ainda sobre comportamentos que as participantes apresentam, apenas 31,4% afirmam já ter utilizado algum tipo de cosmético ou remédio para finalidades estéticas, sendo uma porção consideravelmente menor do que as que responderam ter algum comportamento alimentar.

Gráfico 10 - Você já utilizou algum cosmético ou remédio de uso tópico, oral ou injetável, para finalidades estéticas?

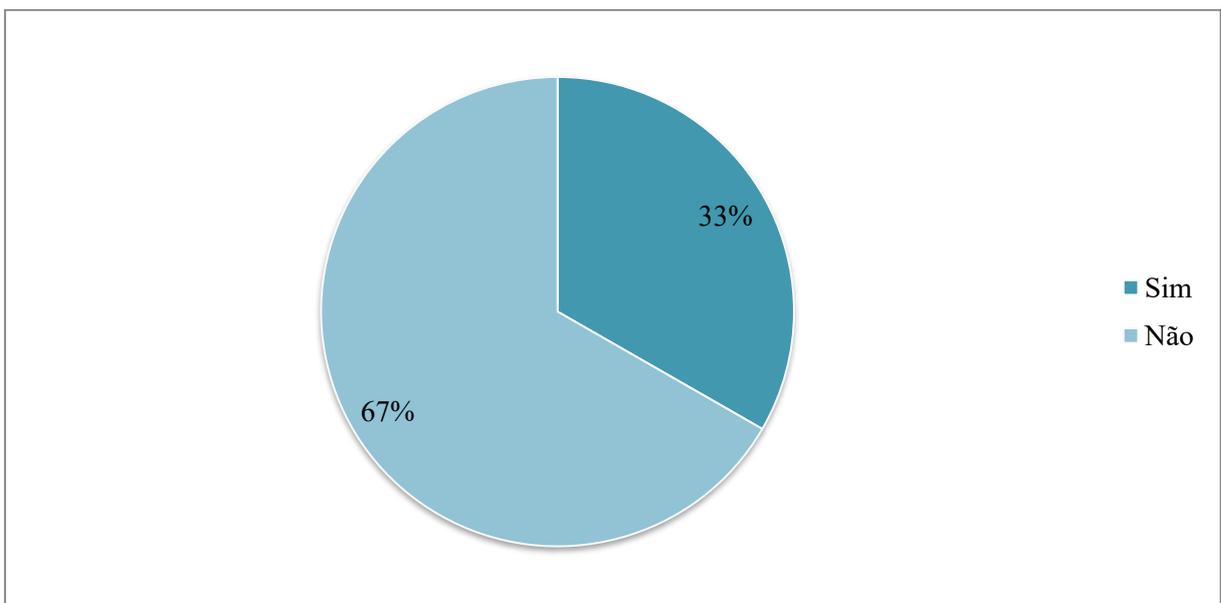


Fonte: Elaboração própria

#### 4.5 PRESENÇA EM COMUNIDADES NA INTERNET

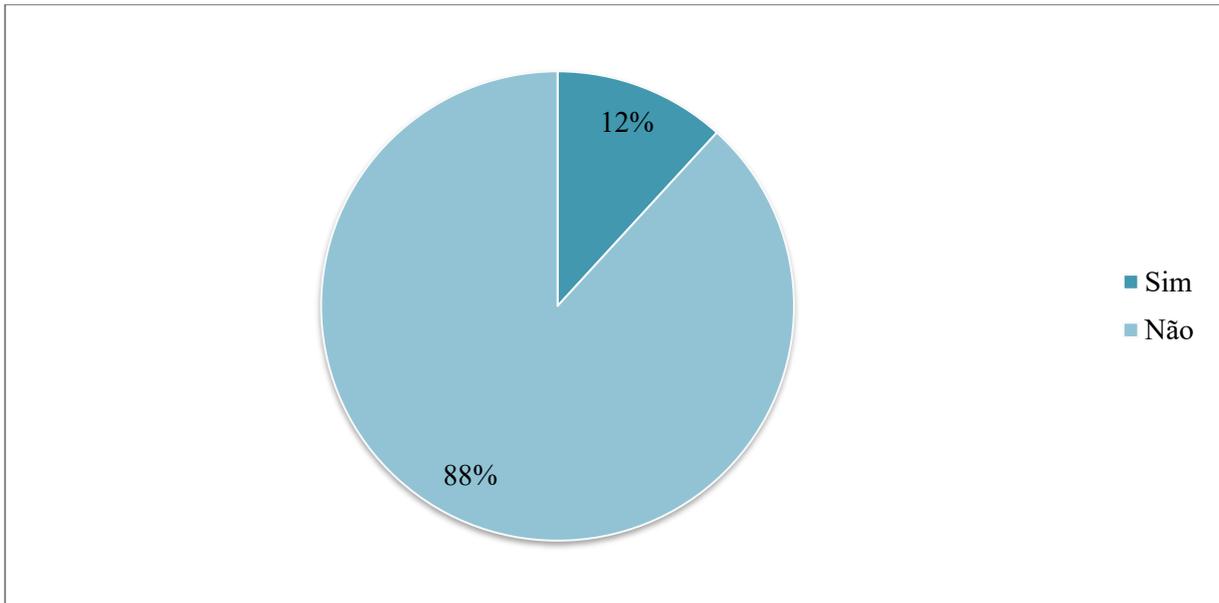
Abordando as comunidades, há cerca de um terço das participantes que sabem o que são as comunidades presentes na internet que abordam conteúdos relacionados a transtornos alimentares. Porém apenas seis, 11,8% das mulheres, tiveram contato efetivo com esses conteúdos, e relataram qual a experiência que tiveram nesse ambiente.

Gráfico 11 - Sabe o que são comunidades que abordam o tema de transtornos alimentares nas redes sociais?



Fonte: Elaboração própria

Gráfico 12 - Já teve contato com alguma dessas comunidades?



Fonte: Elaboração própria

As respostas que abordam as recordações das seis mulheres nas comunidades foram:

“Principalmente no Tumblr, essas comunidades eram muito fortes lá por 2015/2016 (eu era uma adolescente, 13,14 anos) e lembro de ser um ambiente muito tóxico, com extremo consumo de imagens de pessoas magras, gordofobia e muitas meninas se incentivando a não se alimentar. Ensinando técnicas de dieta e restrição muito perigosas.”

“Quando criança (12) aparecia muito no tumblr, lembro que era algo que me deixava indignada, mas ao tempo foi um pouco quando comecei a olhar mais para meu corpo e pensava se aquilo era algo que eu deveria estar fazendo. No fim, eu nunca optei por algum método que falavam, e tentava sempre não ver esses conteúdos, mas acredito que tenha sim mexido comigo”

“eu estava na comunidade pro-ana do insta em 2014 (tempos sombrios)”

“sim, durou cerca de 3 meses”

“Recordo aparecerem para mim no tumblr. não era uma comunidade que eu integrava, mas vai passageiramente.”

“Não muito, é difícil permanecer... causa gatilhos porque no meu caso, eu sei que tenho distúrbio de imagem, e aceitar isso e de fato falar sobre para mudar é complicado. Infelizmente eu ignoro”

A rede social *Tumblr* aparece em metade das respostas, como sendo o local de contato com essas informações, nenhuma outra rede social foi nominalmente citada.

O conteúdo das respostas aborda como era de fácil acesso, por vezes nem precisando de uma busca ativa para encontrar postagens que abordavam transtornos alimentares, além de fornecer “dicas” e dietas para a conquista do desejo do corpo extremamente magros, estimulando o desenvolvimento de TAs. Uma das respostas cita como esse ambiente era preconceituoso, principalmente gordofóbico, e várias delas citam o desconforto de estar lá e os gatilhos que eram ativados a partir do que era visto.

Apesar de poucas mulheres terem tido contato com as comunidades previamente, foi apresentada a imagem abaixo, que contém posts de comunidades do *Tumblr* para que todas pudessem expressar o que sentiram ao ler e pensar sobre esse assunto.

Figura 3 - Postagens do Tumblr

## POSTAGENS

you will be prettier skinnier.  
people will like you better  
skinnier.  
everything will be better skinnier.  
  
put down the junk.

I don't see hunger as a punishment, it's  
actually quite rewarding and it's the only  
time I feel like I'm valid in ana or life really

the only useful kind of depression is the one  
that makes you lose your appetite



## TRADUÇÃO

Você vai ser mais bonita mais magra.  
Vão gostar mais de você mais magra.  
Tudo será melhor mais magra.

Largue a porcaria

Eu não vejo passar fome como  
punição, é na verdade uma recompensa  
e é o unico momento que eu sinto que  
sou válida em ana [anorexia] e na vida

o único tipo útil de depressão é o que  
faz você perder o apetite

Quando vejo uma menina que  
consegue juntar os joelhos sem  
as coxas se encostarem

Fonte: Elaboração própria

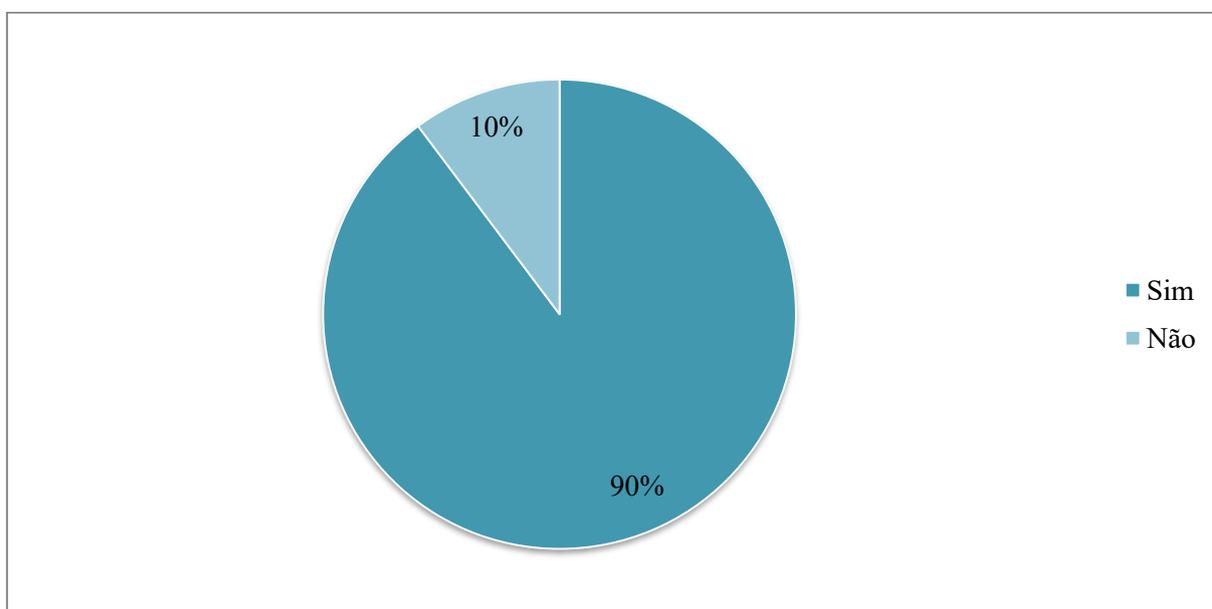
O que aparece em muitas das mulheres ao ver essa imagem é lembrar que pensa ou já pensou desse jeito, 11 das 51 mulheres colocaram em sua resposta para a pergunta 18 esse sentimento. Entre as respostas 9 citaram tristeza ou como esses posts podem impactar, influenciar e gerar pressão sobre quem vê, refletindo o impacto que publicações como essa podem causar. Outros temas que apareceram com certa frequência foram incomodo ou desconforto, angústia ou ansiedade, preocupação, raiva e nojo ou repulsa. Algumas mulheres ainda relataram sentir dor, culpa, medo, estranhamento ou choque com a naturalização do tema.

Duas mulheres responderam não saber nomear o que sentiam, mas que sentiam algo ruim. Enquanto uma relatou não sentir nada quando olhava essas postagens.

Imaginando que nem todas as participantes teriam contato ou saberiam sobre as comunidades, outros aspectos das redes sociais foram incluídos.

Das 51 mulheres que participaram do questionário, 46 mulheres, equivalente a 90,2%, afirmaram se comparar com modelos, influencers ou outras pessoas que veem nas redes sociais. Mostrando a importância do impacto que as redes podem ter na imagem dessas mulheres.

Gráfico 13 - Você costuma se comparar com modelos, influencers ou outras pessoas que vê em redes sociais?



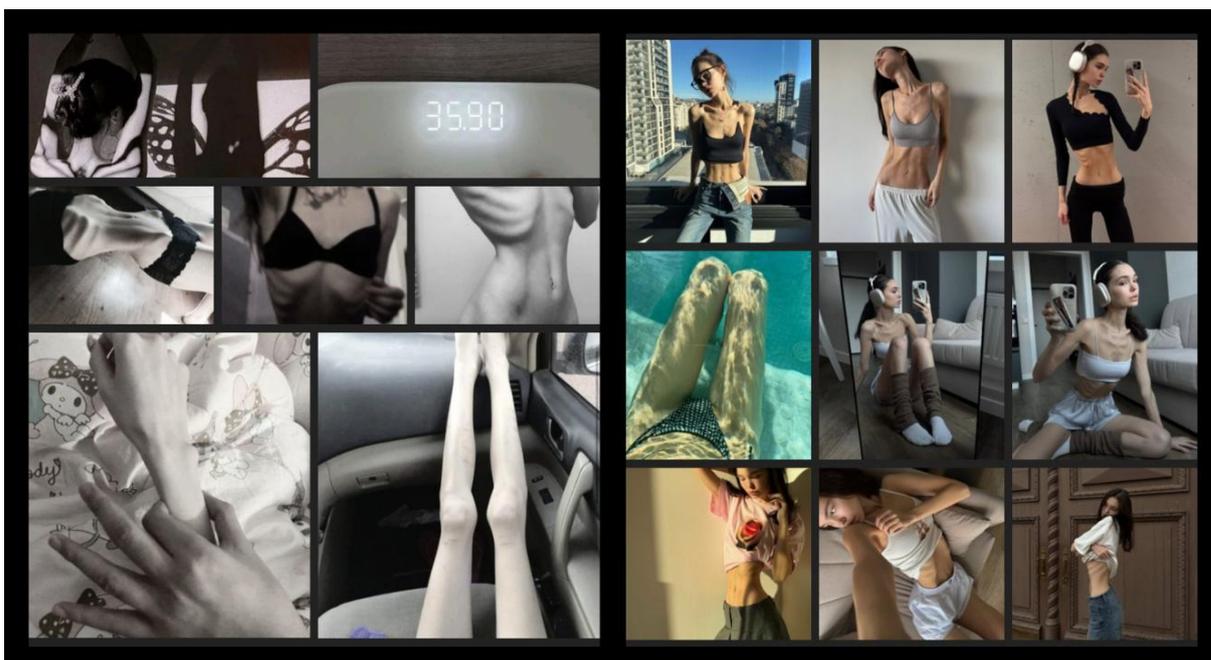
Fonte: Elaboração própria

Quando a imagem abaixo é apresentada, grande parte das mulheres, 18 das respostas, apontam como algo não saudável, uma doença ou relacionam com transtornos alimentares, em contraponto há duas respostas que apesar de também aparecer um sentimento negativo, aparece ter tido ou ter vontade de ser dessa forma. Algumas das mulheres relatam sentir agonia ou

aflição ao olhar para essas imagens, outras citam ter dó/pena e se sentirem mal por essas meninas.

Assim como nas imagens anteriores, as respostas abordam como isso por vezes deriva de uma influência ou da pressão social que faz com que alguém chegue a esse ponto, podendo também influenciar outras pessoas a partir dessa postagem. Também apareceram sentimentos como tristeza, medo, preocupação, fragilidade e achar problemático.

Figura 4 - Montagem de fotos do Tumblr



Fonte: Elaboração própria

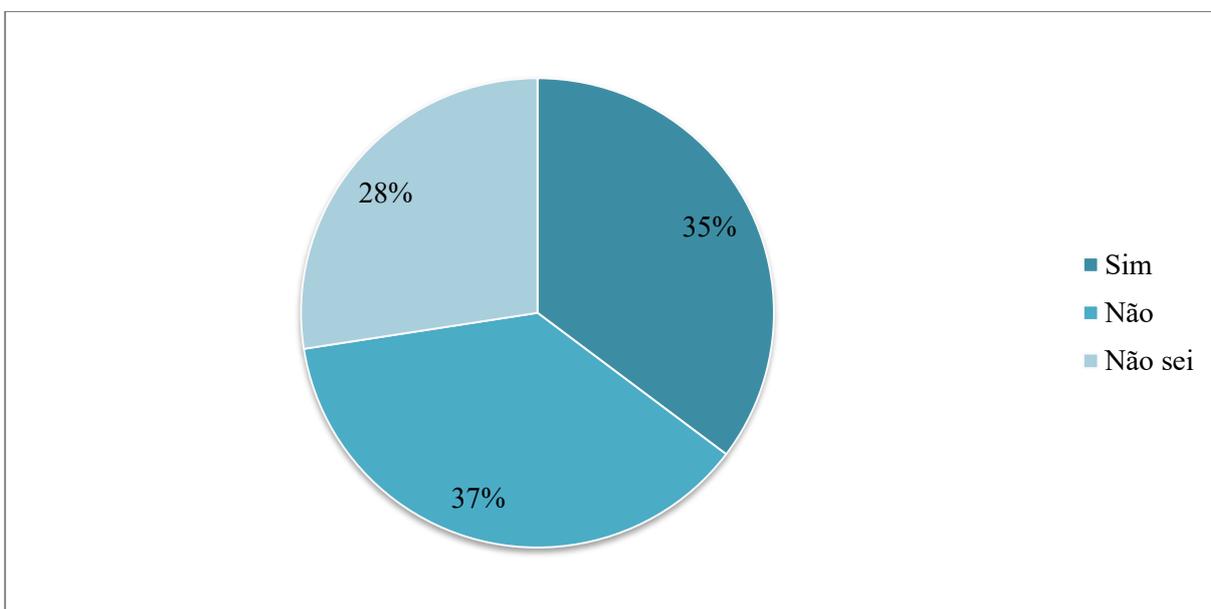
#### 4.6 INCIDÊNCIA DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Das respondentes 18 afirmaram ter ou já ter tido algum transtorno alimentar, enquanto 19 afirmaram não ter ou ter tido, as demais não souberam informar, possivelmente por não terem diagnóstico ou nada muito claro para que fossem atrás de ajuda.

Apesar de 18 respostas – aquelas que responderam “sim” para ter ou ter tido algum transtorno alimentar – parecer um número pequeno, quando comparado com a média mundial apresentada por Silén e Keski-Rahkonen (2022), que aponta que entre 5,5% e 17,5% das mulheres tem alguma vivência acerca dessa questão, o número da amostra, 35,3%, demonstra um percentual maior do que o visto na população. No recorte brasileiro, cerca de 10 % dos jovens apresentam algum TA (FONTE), percentual que ainda está abaixo do encontrado na amostra.

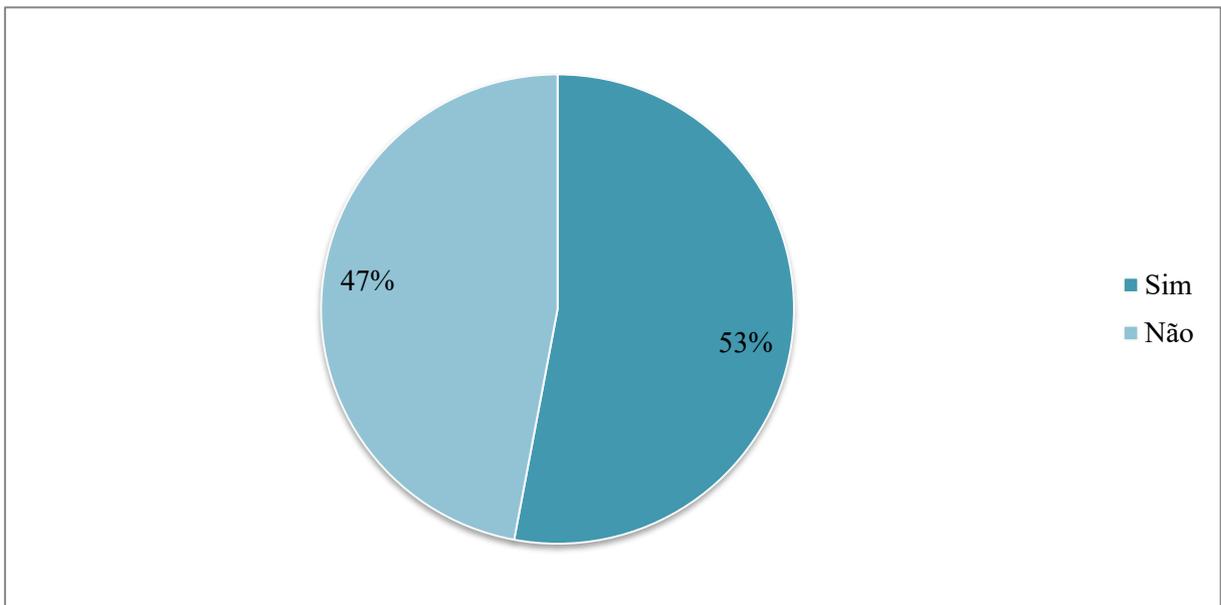
Apesar disso, mais da metade das mulheres afirmaram ter comportamentos que elas atrelariam a transtornos alimentares. Foram citados os seguintes comportamentos, por ordem de frequência: contar calorias ou pensar no que está comendo o tempo todo; pular refeições ou substituir refeições por lanches leves; compulsão ou restrição excessiva; sentir culpa e arrependimento ao comer algo que gostaria, mas é muito calórico ou de uma certa categoria alimentas; monitorar frequentemente peso, medidas e roupas; se sentir mal ao se olhar no espelho; compensar algo que comeu deixando de comer ou fazendo exercícios físicos excessivamente; jejum; vômito induzido; e uma pessoa afirmou só comer quando obrigada.

Gráfico 14 - Você tem ou já teve algum transtorno alimentar?



Fonte: Elaboração própria

Gráfico 15 - Acredita que tem comportamentos no seu dia a dia que estão atrelados a transtornos alimentares?



Fonte: Elaboração própria

Apesar de apenas 18 mulheres terem afirmado ter transtornos alimentares, 28 elencaram comportamentos não saudáveis que tem com a alimentação na última pergunta, demonstrando que por vezes apresentamos comportamentos que fazem parte de alguma definição de transtorno alimentar, mas que por não estarem somadas a muitas outras acabamos desconsiderando e diminuindo esses comportamentos.

## 5 DISCUSSÃO

Após analisar os dados, é possível afirmar que há influência dos padrões de beleza sobre a percepção e o comportamento das mulheres jovens, o que pode ser agravado pela multiplicação das formas de divulgação desses padrões proporcionada pelas redes sociais.

Ainda que a maioria das entrevistadas tenha demonstrado perceber que os padrões de beleza são uma imposição social que tem impactos negativos sobre a vida e a saúde das mulheres, também a maioria demonstra reproduzir esses padrões de beleza na autoavaliação de seus corpos e, principalmente, na identificação de padrões idealizados em relação a outras mulheres, tendo havido maior convergência na classificação das modelos que estavam “dentro do padrão”.

Alguns fatores são mais perceptíveis como influenciadores dos padrões de beleza atuais. A partir das respostas de qual das modelos estaria dentro do padrão é possível identificar que, para a amostra analisada, o peso e a magreza são os fatores mais importantes para considerar que alguém está no padrão. Em uma sociedade que apresenta vários indicadores de racismo, poderia se esperar que o padrão de beleza tivesse um viés racial, o que não se confirma nas entrevistas realizadas, pois uma mulher negra (opção 4) foi considerada dentro do padrão por 82,4% das respondentes. Pode-se inferir que atualmente a cor/raça apresenta menor impacto sobre os padrões de beleza que o peso.

A convergência em torno dos padrões de beleza impacta quase todas as mulheres, não tendo havido diferença significativa entre quem tem e quem não tem TAs ou entre quem teve ou não contato com comunidades específicas de promoção de TAs. A difusão do que se considera padrão de beleza impacta todos aqueles que tem algum contato com mídias, sejam redes sociais, revistas, filmes, televisão etc., ainda que de forma não explícita. Mesmo com alguma consciência crítica sobre a questão, quando o indivíduo é exposto a um mesmo padrão, repetidamente, principalmente quando apresentado como a estética que desperta o desejo do outro, as pessoas almejam tê-lo (HOLLAND; TIGGEMANN, 2016).

Embora não seja possível estabelecer uma relação de causalidade com os TAs, mas como visto na teoria é possível indicar que há impacto da divulgação massiva e repetida de padrões de beleza na autoimagem e na percepção corporal principalmente das mulheres, além de provocar sentimentos de insatisfação e frustração nas pessoas por não conseguirem atingir

esse corpo “ideal”, fatores que podem desencadear TAs, relações tóxicas com a comida e comportamentos não saudáveis visando a perda de peso.

Apesar de 45% das mulheres afirmarem que não trocariam de corpo com as modelos selecionadas por elas como dentro do padrão, 82% da amostra respondeu já ter deixado de comer algo por conta do controle de calorias pelo menos uma vez, 62% afirmaram já ter pulado refeições e 69% já começaram dietas sem recomendação médica. O fator que mais aparece como motivação desses comportamentos é emagrecer.

Esses dados apontam que, ainda que uma parte das pessoas, ao serem diretamente perguntadas sobre a disposição de trocarem seus corpos por outro considerado dentro do padrão, apresentem respostas que indicam aceitação do próprio corpo - -, quando questionadas sobre métodos que vão contra essa aceitação acabam admitindo ter comportamentos não saudáveis. Mesmo com ciência do impacto social nos corpos femininos, ainda assim gostariam de atingir aquele padrão, lançando mão de comportamentos que apresentam riscos à saúde. Perin e Ferreira (2016) corroboram o demonstrado pelas respostas ao questionário, afirmando que a busca pelo corpo ideal tem se dado de forma não saudável.

Nesta pesquisa, 26 das 51 mulheres selecionaram opções completamente diferentes na indicação do biotipo que tem e aquele que escolheriam ter se pudessem, enquanto 11 escolheram uma opção igual e uma diferente entre o real e o desejado. Somados, esses dois grupos equivalem a 73% das mulheres que estariam com algum grau de insatisfação com o próprio corpo, sendo um número um pouco menor do que o apresentado por Nunes et al (2022), que apontam que cerca de 89,63% das mulheres apresentam insatisfação corporal. Em consonância com o dito pelos mesmos autores, que as mulheres se submetem a dietas restritivas e comportamentos alimentares para atingir o corpo ideal, nesta pesquisa 92,1% das mulheres afirmaram já ter deixado de comer por conta de calorias, pulado refeições para comer algo que desejava ou começado dietas sem recomendação médica para emagrecer.

Um dos fatores que aumenta a insatisfação corporal, como citado por Nunes et al (2022) é a exposição a corpos dentro do padrão, coisa que frequentemente acontece nas redes sociais a partir de publicações sobre modelos, influenciadoras e até mesmo conhecidos. Na amostra obtida por essa pesquisa, 90,2% das mulheres afirmaram se comparar com modelos, influenciadoras e outras pessoas que veem em redes sociais. Esse movimento de comparação, como apresentado por Da Costa, Figueiredo e Ferreira (2022), traz ou aumenta a insegurança das pessoas com a própria aparência, todos os fatores apontados pelos autores podem ser

importantes para o desencadeamento de transtornos alimentares ou comportamentos não saudáveis para a obtenção do corpo desejado.

Apesar de não ter sido perguntado se todas aquelas que se comparam com pessoas que veem nas redes sociais gostariam de ter o corpo das pessoas com as quais se comparam, quando analisamos que 55% das mulheres trocariam de corpo com as modelos apresentadas, sendo que uma delas ainda afirmou não se comparar, é possível inferir que também desejariam ter os corpos com os quais se comparam, sendo uma quantidade maior que o dobro da apresentada por Beck (2017), que é de 21%. Se considerarmos, entre as que afirmam se comparar, as que responderam que trocariam de corpo com as modelos selecionadas como dentro do padrão o percentual passa para 58,7%.

A preocupação com a própria aparência e como se é vista pelos outros é potencializada pelos padrões de beleza e divulgação de imagens de corpos perfeitos e irreais nas redes sociais, que impactam a autoimagem negativamente, aumentando a insatisfação corporal e a insegurança com a própria aparência. Os sentimentos gerados por esses padrões e pelas redes geram fatores importantes para o desenvolvimento de transtornos de imagem (DA COSTA, FIGUEIREDO, FERREIRA, 2022; NUNES et. al, 2024)

De todos os fatores já citados como possíveis influenciadores de desenvolvimento de transtornos alimentares ou comportamentos não saudáveis com a comida, grande parte das mulheres são impactadas por pelo menos um deles.

Alguns dos comportamentos perguntados ou descritos pelas respondentes estão associados aos sintomas de transtornos alimentares descritos pela APA (2023). A prática de deixar de comer devido a quantidade de calorias presentes no alimento é um dos comportamentos relacionados a anorexia, onde o indivíduo, passa fome ou faz dietas não saudáveis com o intuito de perder peso. A prática de indução do vômito é explicitamente relacionada a bulimia, sendo um dos principais sintomas desse transtorno. A culpa por comer, que aparece nas respostas, está ligada fortemente ao transtorno da compulsão alimentar periódica.

Apesar dos comportamentos citados serem mais facilmente relacionados a transtornos alimentares específicos, o uso de cosméticos como laxantes e diuréticos; a preocupação constante com o próprio corpo, tirando medidas e verificando o peso periodicamente; o medo

de engordar; a sensação ruim ao se olhar no espelho; etc. são outros comportamentos que estão relacionados a TAs ou transtornos de imagem.

No que se refere a comunidades que difundem, romantizam e normalizam transtornos alimentares, a minoria das respondentes teve algum contato com esses fóruns. Os relatos indicam que o conteúdo lá presente não é atrativo ou motivante. No caso das mulheres que não apresentam TAs, sentem-se desconfortáveis e não incentivadas a entrar nesse mundo. A partir dessas percepções, é possível supor que as pessoas adentram as comunidades após o desenvolvimento de TAs ou apresentação de sintomas. Não seriam um fator que incentiva o desenvolvimento de transtornos alimentares, mas talvez sejam uma forma de manutenção e agravamento deles.

Da mesma forma, aquelas que não tinham tido contato e foram apresentadas às postagens presentes nessas comunidades demonstram estranhamento, repulsa e pena das pessoas retratadas nas postagens. Essas sensações reafirmam a ideia de que as comunidades parecem não ser motivadores do surgimento de TAs.

Das 6 mulheres que afirmaram ter tido contato com as comunidades, 5 afirmam ter ou ter tido algum transtorno alimentar, enquanto uma afirma não saber. Sendo uma porcentagem, 83,3%, maior do que daquelas que não tiveram contato, 28,9%. Desta forma podemos inferir que é mais comum aqueles que tem ou tiveram algum TA ter contato com essas comunidades, corroborando para a ideia de que não é um fator desencadeante, mas sim perpetuante.

Os dados analisados nesta pesquisa apontam que os padrões de beleza divulgados nas redes sociais têm impacto considerável na percepção corporal e nos comportamentos alimentares de jovens mulheres. Mesmo contanto com um olhar crítico sobre a questão, reconhecendo a imposição e o impacto social que influencia elas, observa-se que esses padrões continuam sendo internalizados e virando uma autocobrança dessas mulheres. Ainda é possível perceber que há uma hierarquização de atributos estéticos para a identificação e determinação de padrões de beleza, que na amostra obtida, aparece o peso como principal fator de impacto, acima de cor/raça.

A procura pelo corpo dentro do padrão é presente na maioria das mulheres, que utilizam de mecanismos não saudáveis para obtê-lo, podendo gerar uma relação não saudável com a alimentação. Tal fenômeno é potencializado pela comparação com corpos irreais vistos nas redes sociais.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou, como objetivo principal, compreender o impacto que o acesso a conteúdos relacionados a padrões de beleza causa em jovens mulheres. Os dados obtidos a partir do questionário realizado com 51 mulheres entre 18 e 26 anos indicam que aquilo que é consumido nas redes sociais, gera impacto na autoimagem e autoestima das mulheres. Esses resultados convergem para o que foi levantado na revisão bibliográfica, em que vários autores afirmam a importância das redes sociais no padrão de beleza e na percepção corporal que as pessoas têm sobre si.

Com esta pesquisa também se pretendia explorar a visão de pessoas pertencentes ou não pertencentes às comunidades que tratam de transtorno alimentar em redes sociais sobre os conteúdos postados; analisar como o padrão de beleza impacta na autoimagem, gerando sintomas de ansiedade ou outras questões psicológicas e verificar se as participantes identificam pequenos comportamentos do dia a dia como relacionados a transtornos alimentares.

A partir da análise dos dados obtidos foi possível identificar que as comunidades geram, de modo geral, uma reação de repulsa e aversão, tendo pouca adesão ao discurso que é disseminado lá por pessoas que não possuem contato, apesar de ter aquelas que reconhecem pensar da forma que quem está ali apresenta expõe, mesmo assim discorda e há um esforço para combater essa ideia dentro de si.

Questões como ansiedade ou outras questões psicológicas apareceram de forma ampla nas respostas do questionário, ainda que as perguntas do questionário elaborado não tenham explorado especificamente questões de saúde mental. Este é um aspecto que tem espaço para pesquisas mais aprofundadas, permitindo explorar melhor a questão.

Quando questionadas por comportamentos, que ao serem analisados são pequenas frações daquilo que compõem os transtornos alimentares, as participantes demonstram reconhecer que realizam tais comportamentos, mas não necessariamente reconhecem eles como relacionados a transtornos alimentares, como é possível identificar ao ter 92,1% das mulheres que tem algum dos comportamentos questionados na pesquisa e 53% que afirmam tem algum comportamento relacionado a TAs.

Ao analisar as respostas foi possível identificar que há diversos pontos de concordância com a literatura, entretanto algumas limitações do estudo podem ser apontadas. Considerando que a amostra foi composta por pessoas brancas em sua grande maioria, é importante reconhecer que

há uma limitação nos dados obtidos, não sendo representativos da população geral, que é formada mais da metade por pessoas pretas ou pardas. Desta forma é importante reconhecer que há importância e validade nos dados obtidos, mas não para qualquer população ou para generalizar em mulheres de outras cores ou raças, que podem apresentar resultados parecidos, mas é necessária a realização de pesquisa para identificar esses resultados.

Com isso, é de suma importância a realização de pesquisas futuras que analisem o tema em diferentes populações, com uma diversidade mais próxima da realidade brasileira. Tais pesquisas poderiam abordar tanto de cor/raça quanto diferentes idades, sendo essencial a diversificação das amostras para um melhor conhecimento sobre o tema na população brasileira.

Finalmente, os fatores que levam mulheres a participarem e permanecerem em comunidades de divulgação de TAs - cujos conteúdos as entrevistadas elas relataram gerar sentimentos como desconforto, pena ou repulsa - é um ponto que poderia ser mais explorado em pesquisas futuras, contribuindo para a prevenção de transtornos alimentares e também para medidas de controle e regulação desse tipo de ambiente virtual.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Andradina L. de.; BAHIA, Fernanda C. de C. ; MAYNARD, Dayanne da C. Food compulsion: an analysis of the relationship with the psychological disorders of depression and anxiety. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 16, p. e380101623982, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.23982.

American Psychiatric Association (APA). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. 5. Ed.rev. Porto Alegre: Artmed, 2014

American Psychiatric Association (APA). **What are eating disorders**, 2023. Disponível em: [https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders#section\\_0](https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders#section_0).

ANJOS, Larissa A. Dos; FERREIRA, Zâmia A. B. Saúde Estética: Impactos Emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade / Aesthetic Health: Emotional Impacts caused by the Standard of beauty imposed by Society. ID on line *REVISTA DE PSICOLOGIA*, v. 15, n. 55, p. 595–604, 2021. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v15i55.3093>

Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). Saiba mais sobre os transtornos alimentares, 2022. Disponível em: <https://www.abp.org.br/post/saiba-mais-sobre-os-transtornos-alimentares>.

BACK, Laís. Padrão de beleza e o consumo de moda na rede social Instagram: pesquisa com mulheres estudantes que utilizam o aplicativo. Tubarão: Universidade do Sul de Santa Catarina, 2017.

BARDIN, LAURENCE. *Análise de Conteúdo*. LISBOA. Ed. 70, 1977

BRASIL. Ministério da Igualdade Racial. Informe MIR – Monitoramento e avaliação – nº 2: Edição Mulheres Negras. Brasília, DF: Ministério da Igualdade Racial, 2023. Acesso em: 21 abr. 2025

CANDIDO, Ana Julia de P. S. et al. The influence of anxiety on eating disorders. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 12, n. 10, p. e108121043497, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i10.43497.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo*, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2664>.

DA COSTA, Jéssica P.; FIGUEIREDO, Rebeca S.; FERREIRA, José Carlos de S. O impacto das mídias sociais em transtornos alimentares: The impact of social media on eating disorders. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 5, n. 6, p. 22859–22875, 2022. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n6-083>

FREIRE, Andrea da S. et al. Correlation between levels of physical activity and anxiety in patients with binge-eating disorder. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 20, n. 3, p. 55–64, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.6018/cpd.418551>

FREITAS, Clara Maria S. M. De et al. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 24, n. 3, p. 389–404, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000300010>.

GARCIA, Carla C.; SILVEIRA, Vanessa R. da. Tamanho zero, a epidemia da magreza. *dObra[s] – Revista da Associação Brasileira de Estudos e Pesquisas em Moda*, [S. l.], n. 42, p. 33–53, 2024. DOI: <https://doi.org/10.26563/dobras.i42.1832>. Disponível em: <https://dobras.emnuvens.com.br/dobras/article/view/1832>. Acesso em: 14 abr. 2025.

GIL, Antônio C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

HOLLAND, Grace; TIGGEMANN, Marika. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, [S. l.], v. 17, p. 100–110, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.

HOOKS MAGAZINE. Biotipos femininos: você sabe definir o seu? *Hooks Magazine*, 2022. Disponível em: <https://www.hooksmagazine.com/post/biotipos-femininos-voc%C3%AA-sabe-definir-o-seu>. Acesso em: 22 maio 2025.

JORDAN GL et al. Pro-Ana and Pro-Mia keywords, their google search trend. *European Psychiatry*. 2021;64(S1): S702-S703. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2021.1860).

LIRA, Ariana G.; GANEN, Aline de P.; LODI, Aline S.; ALVARENGA, Marle dos S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164–171, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.

LÓPEZ-GIL JF, GARCÍA-HERMOSO A, SMITH L, et al. Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2023;177(4):363–372. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5848

MIRANDA, Luiza C. M. et al. New look at the influence of aesthetic procedures on women’s mental health: a literature review. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 7, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30344>

MUNHOZ, Paula G. et al. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde*, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 21–44, 2021. DOI: 10.5585/rgss.v10i1.14834

NUNES, Lauana Edily Alves; LACERDA, Heloísa Cavalcante; ABREU, Hilana Maria Braga Fernandes; TEMOTEO, Lúcia Maria. A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. *Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras*, v. 11, n. único, p. 2–18, 2024. ISSN 2358-7490. DOI: <https://doi.org/10.35621/23587490.v11.n1.p2-18>.

NUNES, Leilane B.; MASCARENHAS, Elma L.; SOUZA, Paula J. R. de; SANTOS, Ana C. C. P. dos. Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 2552–2562, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i5.5768>. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5768>. Acesso em: 21 abr. 2025.

- OLIVEIRA, Jaíne G.; CAIXETA, Eunice A. “Olha que coisa mais linda, mais cheia de graça”: o padrão de beleza da mulher brasileira nos últimos 70 anos. *Revista Pergaminho*, v. 13, p. 121-146, 2022. Disponível em: <https://revistas.unipam.edu.br/index.php/pergaminho/article/view/4557>
- OLIVEIRA, Letícia L.; HUTZ, Cláudio S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicologia em Estudo*, v. 15, n. 3, p. 575–582, 2010.
- PERIN, Gabriela; FERREIRA, Vinícius R. T. Sintomas Depressivos, Sintomas Ansiosos, Dismorfismo Corporal e Esquemas Cognitivos Disfuncionais em Universitários. *Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo*, v. 8, n. 1, p. 30-37, 2016. DOI: 10.18256/2175-5027/psico-imed.v8n1p30-37
- PINTO, Naiara Moura. O corpo feminino na mídia: um olhar sobre a revista Boa Forma e as influenciadoras digitais do Instagram. 2019. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Centro de Artes, Humanidades e Letras, Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Cachoeira – BA, 2019.
- PIRAN, Niva. A Feminist Perspective on Risk Factor Research and on the Prevention of Eating Disorders. *Eating disorders*, 18(3), p. 183–198, 2010. <https://doi.org/10.1080/10640261003719435>
- PRISCO, Ana Paula K. et al. Prevalência de transtornos alimentares em trabalhadores urbanos de município do Nordeste do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 4, p. 1109–1118, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000400024>
- SCHOTT, Nicole D.; SPRING, Lauren; LANGAN, Debra. Neoliberalism, Pro-ana/mia Websites, and Pathologizing Women: Using Performance Ethnography to Challenge Psychocentrism. *Studies in Social Justice*, v. 10, n. 1, p. 95–115, 2016. DOI: <https://doi.org/10.26522/ssj.v10i1.1320>
- SILÉN, Yasmina, KESKI-RAHKONEN, Anna. Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current opinion in psychiatry*, 35(6), p 362–371, 2022. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818>
- SILVA, Marina da C. A relação entre redes sociais e autoestima. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 417–439, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v7i4.976>. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/976>. Acesso em: 21 abr. 2025.
- STEFANI, Manuela D. de et al. Tratamento dos transtornos alimentares: perfil sociodemográfico, desfechos e fatores associados. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 72, p. 143–151, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000420>
- VINUTO, Juliana. A Amostragem em Bola de Neve na Pesquisa Qualitativa: Um Debate em Aberto. *Temática, Campinas*, 22, p. 203 - 220, ago/dez. 2014.
- WICK, Madeline R.; HARRIGER, Jennifer A. A content analysis of thinspiration images and text posts on Tumblr. *Body Image*, v. 24, p. 13–16, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.11.005>

## APÊNDICES

### APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

1. Sexo (ELIMINATÓRIA)
2. Idade (ELIMINATÓRIA)
3. Cor/Raça (MULTIPLA ESCOLHA: PRETA, PARDA, BRANCA, AMARELA, INDÍGENA)
4. Quais desses biotipos mais se encaixam com você? (FOTOS DOS BIOTIPOS, MULTIPLA ESCOLHA)
5. Se pudesse escolher, qual escolheria? (MULTIPLA ESCOLHA)
6. O que entende por padrão de beleza? (ABERTA)
7. Acredita que quais dessas pessoas estariam dentro do padrão? (FOTOS DE DIFERENTES CORPOS; MULTIPLA ESCOLHA)
8. Você trocaria de corpo com as opções selecionadas acima? (MULTIPLA ESCOLHA: SIM E NÃO)
9. E com as outras? (MULTIPLA ESCOLHA: SIM E NÃO)
10. Com que frequência você já deixou de comer algo por conta de calorias? (MULTIPLA ESCOLHA: SEMPRE, DIVERSAS VEZES, ALGUMAS VEZES, POUCAS VEZES, NUNCA DEIXEI DE COMER ALGO DEVIDA A CALORIAS)
11. Alguma vez você pulou refeições para comer algo que desejava? (MULTIPLA ESCOLHA: SIM E NÃO)
12. Já começou dieta sem recomendação médica? (SIM E NÃO)
13. Que tipo? (MULTIPLA ESCOLHA: LIMITE DE CALORIAS, JEJUM, RESTRIÇÃO DE ALGUMA CATEGORIA ALIMENTAR, OUTROS: QUAIS? (MEIO ABERTO))
14. Com qual objetivo? (ABERTO)
15. Sabe o que são comunidades acerca de transtornos alimentares? (Como pro ana e pro mia) (MULTIPLA ESCOLHA: SIM OU NÃO)
16. Já teve contato com alguma dessas comunidades? (MULTIPLA ESCOLHA: SIM OU NÃO)
17. Se sim, o que você se recorda dessa experiência? (ABERTA)
18. \*IMAGEM DE POSTS DAS COMUNIDADES\* Como você se sente vendo essa imagem? (ABERTA)

19. Você costuma se comparar com modelos, influencers ou outras pessoas que vê em redes sociais? (MULTIPLA ESCOLHA: SIM OU NÃO)
20. \*IMAGEM DE MODELOS COM CORPOS IRREAIS\* Como se sente com essas imagens? (ABERTO)
21. Ver essas postagens ou pensar sobre te causa algum sentimento negativo? (ABERTOS)
22. Você tem ou já teve algum transtorno alimentas? (SIM OU NÃO)
23. Acredita que tem comportamentos no seu dia a dia que estão atrelados a transtornos alimentares? (SIM OU NÃO)
24. Se sim, cite até 3 exemplos: (ABERTA)

## APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidada a participar da pesquisa **“Padrões de beleza divulgados nas redes sociais: impactos em jovens mulheres”** que terá como pesquisadora a aluna **Luiza Gueresi Bispo**, RG 3004.567 e como pesquisadora responsável a profa. Dra. Maria Cristina P. Gattai, RG número 5.209.591-5.

Pretende-se por meio desta pesquisa verificar se o uso e o contato com conteúdos relacionados a padrões de beleza impactam no desenvolvimento de transtornos alimentares ou comportamentos pouco notáveis derivados de transtornos alimentares no dia a dia de jovens mulheres brasileiras.

Sua forma de participação é através do preenchimento de um questionário *on line* contendo várias questões acerca dos contatos que teve com conteúdos ligados a padrões de beleza ou transtornos alimentares e comportamentos que podem ou não estar relacionados.

Sua participação é voluntária e seus resultados possibilitarão maior compreensão do impacto desses conteúdos na vida das mulheres.

Os riscos de participar da pesquisa consistem em abordar temas sensíveis que podem gerar desconforto ou gatilho emocionais decorrente de situações vividas, podendo desencadear crises ou comportamentos não saudáveis no participante. Caso ocorra algum mal-estar em consequência da participação na pesquisa, será garantido atendimento psicológico pela orientadora supervisora do estudo.

Você pode se recusar a responder quaisquer perguntas que a incomode, ou mesmo retirar seu consentimento em qualquer momento, mesmo que a pesquisa já tenha iniciado, sem lhe causar nenhum prejuízo.

Seu anonimato será garantido, assim como o sigilo das suas informações.

É importante que saiba que não terá nenhuma despesa nem mesmo compensação financeira relacionada a sua participação nesta pesquisa.

Você terá acesso aos pesquisadores da pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas em qualquer momento, os quais podem ser encontrados nos endereços:

-Luiza Gueresi Bispo

Celular: (11) 95988-9809

Email: [Luiza.gueresi@gmail.com](mailto:Luiza.gueresi@gmail.com)

- Profa. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai

Celular; (11) 99687-6407

Email: [mgattai@pucsp.br](mailto:mgattai@pucsp.br)

Se a(o) Sra.(sr.) tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-PUC/SP) – Localizada no térreo do Edifício Reitor Bandeira de Mello (Prédio Novo), na sala 63-C, na Rua Ministro Godói, 969 - Perdizes - São Paulo - SP - CEP: 05015-001 Tel./FAX: (11) 3670-8466, e-mail: [cometica@pucsp.br](mailto:cometica@pucsp.br).

Se acredita ter sido suficientemente esclarecida(o) a respeito das informações que leu sobre a pesquisa “Padrões de beleza divulgados nas redes sociais: impactos em jovens mulheres”, estando claros para você quais são os propósitos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes e isenção de despesas, e se concorda de livre e espontânea vontade em participar, como voluntária(o), favor clicar abaixo na opção **Concordo**, indicando o seu consentimento em participar deste estudo ou, caso não queira participar, clicando em **Não Concordo** que será dado o encerramento automático da sua participação.

Concordo

Não Concordo