



COMO AS REDES SOCIAIS PODEM INFLUENCIAR NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Beatriz Marques; Noemy Lima de Oliveira
Christiane Paiva Magalhães

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo IFSP - Campus
Guarulhos

Resumo

Bulimia Nervosa (BN), anorexia nervosa (AN) e Compulsão Alimentar (CA) são transtornos alimentares que envolvem distúrbios significativos no comportamento alimentar e têm impacto negativo na saúde física e mental. Esses transtornos são frequentemente influenciados por fatores culturais, familiares e redes sociais, que promovem padrões de beleza inatingíveis e dietas extremas. A prevalência é maior entre mulheres adolescentes, brancas e de classe alta, com a busca pela magreza como um fator central. A Associação Brasileira de Psiquiatria estimou que até 2021, mais de 70 milhões de pessoas foram diagnosticadas com transtornos alimentares. A romantização desses transtornos e a disseminação de conteúdos prejudiciais nas redes sociais, como dietas extremas e autodiagnósticos, agravam o problema. Este estudo afirma que plataformas como Instagram e TikTok intensificam a comparação com padrões irreais, afetando a saúde mental dos adolescentes. A pesquisa sublinha a necessidade de um sítio web informativo que divulga ajuda profissional para enfrentar esses desafios e melhorar a qualidade de vida dos afetados.

Palavras-chave: Transtornos alimentares. Redes Sociais. Autoimagem. Influência. Adolescentes.

Introdução

Bulimia Nervosa (BN), anorexia nervosa (AN) e a Compulsão Alimentar (CA) estão entre os principais e mais conhecidos transtornos alimentares (TAs). Estes são síndromes psiquiátricas caracterizadas pela perturbação na alimentação ou no comportamento alimentar, gerando uma alteração no consumo de alimentos (Tavares, 2003; American Psychiatric Association, 2013; Hiluy et al., 2019).

Os hábitos alimentares de um indivíduo são feitos por vários fatores, como a cultura regional, os costumes familiares, a rotina e o consumo das redes sociais. Com o avanço da tecnologia, o acesso às informações vem se tornando cada vez mais fácil e rápido, podendo promover alguns tipos de comportamento. No contexto dos transtornos alimentares, as redes sociais podem influenciar diretamente no comportamento do indivíduo em relação à sua alimentação, tentando atingir um padrão de beleza inalcançável que é considerado ideal pela sociedade, sob a influência de publicações de produtos e imagens de pessoas que possuem um padrão de beleza ideal.

De acordo com estudos, na maioria dos casos de transtornos alimentares, o perfil dos pacientes é de mulheres adolescentes, brancas e de classe alta (Copetti; Quiroga, 2018). Nesses casos, a busca pela magreza é um dos principais fatores para o desenvolvimento dessas doenças (Vale, 2011). Além disso, a ocorrência dessas síndromes tem sido cada vez maior. De acordo com estudos feitos pela Associação Brasileira de Psiquiatria em 2021, estima-se que, até aquele ano, mais de 70 milhões de pessoas foram diagnosticadas com algum tipo de transtorno alimentar. Essa expansão de casos é um problema muito significativo, visto que os transtornos alimentares atingem diretamente a saúde do indivíduo, possibilitando a difusão de outras doenças. É possível notar também uma interferência direta na qualidade de vida de pacientes com esses transtornos, visando que, em comparação com a população normativa, pessoas com transtornos alimentares têm sua qualidade de vida prejudicada no que se refere a parte física, psicológica, social, entre outras. (Tirico; Stefano; Blay, 2010).

Entre os principais desafios em torno das TAs está encontrar uma abordagem de intervenção eficaz, que mostre às pessoas afetadas por tais transtornos como a sua saúde e qualidade de vida podem estar sendo prejudicadas; bem como da necessidade da procura de ajuda profissional. Esse desafio torna-se mais difícil quando é possível identificar uma romantização desses transtornos nas mídias sociais com uma propagação em massa, que os normaliza através de dietas fora do comum e métodos para atingir o corpo “perfeito”. O Twitter, agora denominado X, é um exemplo disso, já que é possível encontrar publicações que promovem os transtornos alimentares, tratando a doença como se fosse algo bom e benéfico, divulgando dietas extremas e compartilhando as experiências dos membros dessas comunidades (F5 News, 2022).

Além dessa romantização estar presente nas redes sociais, ela também tem aparecido nas inteligências artificiais. De acordo com uma análise realizada em 2023 pela organização Center for Countering Digital Hate (CCDH), plataformas populares de IAs apresentaram conteúdo nocivo sobre transtornos alimentares em 41% das 180 solicitações realizadas. Dentro desse conteúdo, mostra-se como camuflar comida para esconder dos pais, modelo de dieta de 7 dias junto com um plano de exercícios para emagrecer, como mastigar e cuspir alimentos para perder peso rápido, entre outros métodos.

Também é importante ressaltar que, nas redes sociais, existem muitos produtores de conteúdo que são profissionais da saúde (ou declaram ser). Esses influenciadores costumam publicar vídeos listando sintomas de transtornos sem considerar casos individuais. Alguns até dizem que tais conteúdos não servem como autodiagnóstico, mas parte do público os atribuem como verdade absoluta, aumentando consideravelmente a taxa de autodiagnósticos. Isso também está presente em comunidades online, onde internautas se autodiagnosticam ou acabam influenciando ou auxiliando outros a fazerem o mesmo, invalidando quem realmente sofre com tais transtornos.

Possíveis causas para esse fenômeno são a falta de acessibilidade a auxílio psicológico, psiquiátrico e neurológico devido ao alto custo, falta de confiança nesses profissionais e a dificuldade de buscar tratamento através do Sistema Único de Saúde (SUS). Ademais, um grande ponto a ser abordado a respeito dos autodiagnósticos é a necessidade de ter seu sofrimento reconhecido. Ou seja, mesmo que o indivíduo não tenha um diagnóstico oficial e preciso, suas vivências não devem ser anuladas e o direito de receber ajuda profissional também deve ser abdicado, além dos que estão realmente adoecidos, principalmente os que estão em vulnerabilidade social e dependem do SUS. (Reis; Rezende; Salgado, 2021).

A motivação para pesquisar sobre esse tema partiu da análise de conteúdos da internet que vem normalizando essas doenças, principalmente em comunidades que existem dentro das plataformas digitais, sendo o “X” novamente a principal delas. A partir de uma pesquisa realizada pela empresa iCustomer em 2017, foi possível identificar mais de 28.000 menções de códigos que remetem a transtornos alimentares dentro do aplicativo, com um alcance de 1,7 milhão de pessoas (Felix, 2017). Ademais, esse tema possui uma importância significativa para os pesquisadores, já que ambos já sofreram com sintomas de transtornos alimentares (como o comer transtornado e a compulsão alimentar periódica) e perceberam que esses sintomas afetaram negativamente a sua saúde e qualidade de vida, além de observar vivências de pessoas próximas.

Tendo estes fatos em evidência, é notável que há uma correlação entre o uso de redes sociais e o surgimento de transtornos alimentares, apesar de também existirem outros fatores. Algumas hipóteses que podem ser levantadas para a motivação disso são:

- A propagação de corpos irreais, como fotos editadas, procedimentos estéticos e uso de inteligência artificial;
- Promoção e aplicação de dietas sem acompanhamento profissional;
- Romantização de transtornos alimentares;
- Autodiagnósticos;
- Desafios e tendências on-line que giram em torno de TAs.

Em resumo, as redes sociais por meio da divulgação de produtos e imagens podem influenciar as práticas e os comportamentos alimentares dos seus usuários, que têm acesso às informações sobre alimentação, emagrecimento e dietas rápidas. Estas muitas vezes fornecidas por pessoas sem formação profissional na área da saúde e/ou nutrição e trazem prejuízos físicos, emocionais e psicológicos.

Objetivo

Através da análise dos problemas abordados, traçou-se um objetivo geral para dar seguimento à pesquisa. Além disso, também foram determinados objetivos específicos para atingir o objetivo geral. São eles:

A. Objetivo geral

Compreender como as redes sociais podem influenciar no surgimento de transtornos alimentares por meio de análises bibliográficas e pesquisa de campo. Com esses dados, planeja-se desenvolver uma plataforma para divulgar informações sobre os TAs e redes de apoio.

B. Objetivos específicos

- Entender como as mídias sociais podem influenciar no surgimento de transtornos alimentares na população adolescente (entre 10 e 19 anos);
- Realizar pesquisas de campo e analisar dados recentes para compreender a ocorrência e as causas desses transtornos;

- Identificar os impactos dos transtornos alimentares e questões com a autoimagem na qualidade de vida dos indivíduos;
- Alcançar pessoas com sintomas de transtornos alimentares para que elas reconheçam que necessitam de ajuda e procurem apoio profissional.

Metodologia

Para dar início a pesquisa bibliográfica e a elaboração da parte teórica do tema, foi realizado um estudo aprofundado de diversas fontes sobre o assunto, principalmente artigos científicos sobre transtornos alimentares e sobre o uso de redes sociais na atualidade.

Para além da teoria, foi aplicada uma pesquisa de levantamento através de questionário, utilizando a plataforma Google Forms, divulgado entre o público adolescente (entre 10 e 19 anos). Em sua primeira página, foi feita uma breve contextualização do tema da pesquisa, explicando o que são transtornos alimentares e a sua relação com as redes sociais, além de um texto esclarecendo o anonimato total das respostas, afirmando que ninguém seria exposto e/ou constrangido publicamente ao responder o formulário. Foram disponibilizados os e-mails dos pesquisadores e da orientadora para sanar possíveis dúvidas. Após isso, foram perguntados:

- Gênero;
- Idade;
- Quais redes sociais utilizadas;
- Se o indivíduo possuía diagnóstico de transtorno alimentar (se sim, qual o transtorno diagnosticado);
- Se o indivíduo se compara/já se comparou fisicamente com outras pessoas que vê nas redes sociais (se sim, com qual ocorrência);
- Se o indivíduo já teve sua qualidade de vida negativamente afetada pela sua relação com a própria aparência, como por exemplo evitar lugares e eventos, ou até vestir alguma roupa (se sim, especificar);
- Se o indivíduo acredita que as redes sociais têm influência na ocorrência de problemas de autoimagem e transtornos alimentares.

Na terceira página, foram apresentadas fotos de corpos reais e corpos editados manualmente. Foi questionado se o indivíduo acreditava que era um corpo real ou um corpo alterado. Na quarta e última página, esteve exposto uma espécie de gabarito, revelando a real versão das fotos que foram editadas. No final, houve um campo onde, opcionalmente, poderia ser deixado um breve comentário ou autoavaliação a respeito da percepção da edição das fotos, além de adicionar algum outro comentário sobre o formulário.

O intuito deste questionário foi obter dados sobre a relação da ocorrência de transtornos alimentares e o uso das redes sociais, além da falta de atenção e percepção quando se trata de imagens de corpos irreais propagados na internet, que podem resultar em comparação excessiva e autocobrança, desencadeando os TAs. Sua análise foi feita organizando seus dados em uma planilha, sintetizando relatos e juntando informações, tendo como fruto seus resultados.

Desenvolvimento

O intuito inicial desta pesquisa foi identificar como as redes sociais podem influenciar no desenvolvimento dos transtornos alimentares e questões de autoimagem, considerando sua forte presença no cotidiano da população, principalmente entre os adolescentes. O projeto foi iniciado com pesquisas bibliográficas durante sua fundamentação, identificando como este problema é importante e merecedor de uma atenção maior, além de entender mais sobre a propagação de fotos editadas, uso de inteligências artificiais para criar conteúdos nocivos, divulgação de dietas sem auxílio profissional, romantização dos TAs, autodiagnósticos e tendências on-line. Após isso, foi decidida a aplicação do questionário, que também auxiliou os autores a concluir a pesquisa, juntando tais questões com os índices de comparação corporal e uso de redes sociais, relacionando tais informações com outros dados específicos como idade e gênero. A partir disso, está sendo desenvolvido um sítio web que tem como objetivo informar a população a respeito de tais doenças, além de divulgar redes de apoio acessíveis àqueles que necessitam. Algumas das dificuldades apresentadas durante a pesquisa foram a pouca quantidade de respostas coletadas com o questionário, que são de suma importância para a credibilidade e precisão dos resultados, além da falta de aprofundamento no tópico dos fatores socioculturais

que também podem causar os transtornos alimentares. Pretende-se aprimorar e incluir o que for necessário nessa plataforma, conforme orientações recebidas do público-alvo e avaliadores de feiras científicas.

Resultados e Discussões

O questionário aplicado esteve aberto para respostas durante dois dias. Nesse período, foram recebidas trinta e duas respostas, vindas do público adolescente (entre 10 e 19 anos), dos gêneros feminino e masculino. Analisando conjuntos de informações e casos individuais, pode-se concluir que:

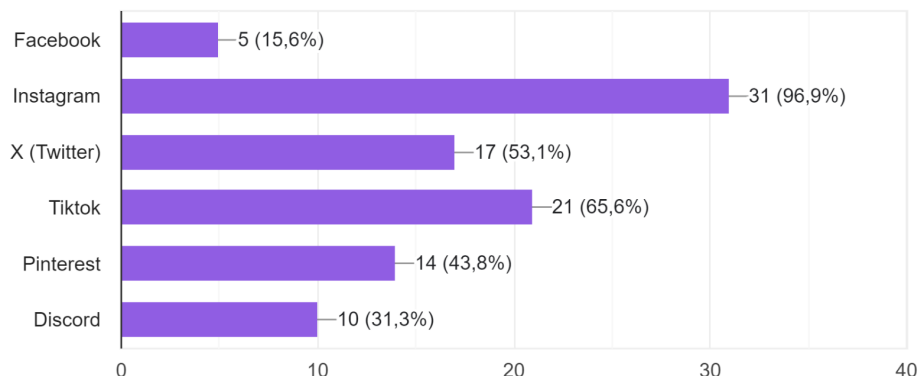
A. Dados e experiências pessoais

As redes sociais mais utilizadas pelo público são, respectivamente, Instagram, Tiktok e X, sendo esses os que mais possuem conteúdo nocivo quando se trata de prejuízo em relação à comparação corporal e a ocorrência de transtornos alimentares, além de serem as mais usadas por pessoas do gênero feminino. A única pessoa que declarou possuir diagnóstico de TA (compulsão alimentar associada a ansiedade) é do gênero feminino e usuária destas três redes sociais, juntamente com o Pinterest. Mesmo que nesse caso o transtorno seja associado com a ansiedade e não com a comparação corporal, é necessário levar em consideração a relação que há entre estes fatores.

Gráfico 1 - Redes sociais usadas pelo público adolescente (entre 10 e 19 anos)

Quais redes sociais você usa?

32 respostas



Fonte: dados coletados pelos autores

Sobre a comparação física com outras pessoas na web, as pessoas do gênero feminino demonstraram um índice de frequência maior, tendo respostas entre as opções “raramente”, “eventualmente”, “frequentemente” e “muito frequentemente”, enquanto os indivíduos do gênero masculino responderam entre “raramente”, “eventualmente” e “frequentemente”. Isto comprova a afirmação de que adolescentes do gênero feminino sofrem mais com a pressão estética pregada na internet, tendo uma frequência maior de comparação.

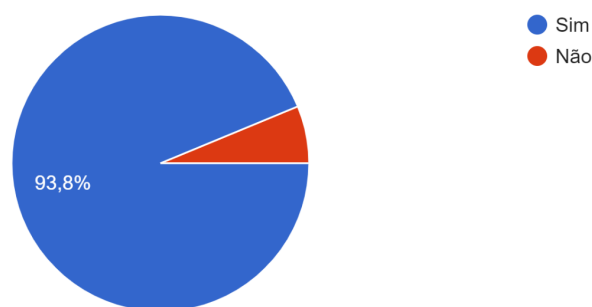
A respeito da relação da população com sua própria aparência e sua qualidade de vida, os indivíduos do gênero masculino tiveram uma taxa de prejuízo menor (cerca de 61%), tendo como principais queixas: magreza, sobrepeso, obesidade, evitar usar certas peças de roupa e evitar praticar esportes. Já os indivíduos do gênero feminino mostraram ter uma qualidade de vida consideravelmente mais afetada negativamente (cerca de 77%). As queixas apontadas foram: obsessão com a vida fitness, anemia, sintomas de bulimia nervosa, depressão, longos períodos de jejum, evitar vestir roupas específicas, evitar frequentar lugares, evitar viagens, evitar eventos em família que envolvem comida por medo de engordar, nojo do próprio corpo, desmaios ao ter contato com o público, preocupação excessiva com a opinião alheia ao respeito dos seus corpos, comentários negativos vindos de familiares e inseguranças com massa muscular.

Ao perguntar se há uma relação direta entre o uso das redes sociais e a ocorrência dos transtornos alimentares houve uma pequena incongruência, visto que as duas únicas pessoas que responderam que não acreditam na correlação entre esses dois fenômenos declararam ser do gênero feminino, usuárias do Instagram, que já se compararam fisicamente com outras pessoas na web e que já tiveram sua qualidade de vida negativamente afetada pela sua autoimagem.

Gráfico 2 - Opinião da população a respeito da influência das redes sociais na ocorrência de problemas de autoimagem e transtornos alimentares

Você acredita que as redes sociais têm influência na ocorrência de problemas de autoimagem e transtornos alimentares?

32 respostas



Fonte: dados coletados pelos autores

B. Imagens e autoavaliação

Foram selecionadas imagens de pessoas famosas com corpos diversos, variando entre homens e mulheres. Foi observado que, as imagens de corpos masculinos tiveram mais opiniões dizendo que as fotos eram reais, sendo que as fotos editadas tiveram uma quantidade de erro maior, pois a maioria das pessoas acreditavam que as fotos se tratava de corpos reais, principalmente a sétima imagem, onde a foto era editada e se tratava de um homem com sobrepeso.

Sobre as imagens de corpos femininos, as imagens editadas foram identificadas com mais facilidade por ambos os gêneros. Contudo, as fotos de mulheres que não

foram editadas tiveram uma diferença pequena entre aqueles que acreditavam que as imagens eram reais e aqueles que acreditavam que as fotos eram editadas, apresentando uma maior dificuldade em identificar edições em fotos de mulheres.

Analisando as autoavaliações deixadas por parte daqueles que responderam ao formulário, a maioria dos comentários deixados evidenciam uma certa dificuldade em identificar os pontos editados nas fotos, principalmente porque são imagens de celebridades e a indústria não permitiria a circulação de imagens de celebridades com traços fora do padrão estético. Também foram deixados comentários sobre como as redes sociais podem enganar a população e, mesmo que existam imagens não editadas, existem fatores como iluminação e ângulo que também podem modificar a aparência de alguém. Também foi deixado um comentário sobre a cultura da pedofilia, que diz que o padrão de beleza ideal é possuir características infantis como a magreza, ausência de estrias, celulites, entre outros e como esse pensamento é enraizado na nossa sociedade desde muito cedo.

Considerações Finais

A partir da relação estabelecida durante a pesquisa entre o consumo de redes sociais e o surgimento de transtornos alimentares, principalmente quando se trata da romantização de um padrão de beleza, planeja-se criar um meio de informação sobre transtornos alimentares.

Comparando os objetivos específicos e resultados da pesquisa, foi possível realizar a identificação dos impactos dos TAs na qualidade de vida da população adolescente, mas não foi possível compreender plenamente a ocorrência e as causas dos transtornos alimentares além do uso das redes sociais e outros fatores individuais, familiares/hereditários e socioculturais.

O protótipo que deve ser feito será de grande ajuda para informar a população sobre os dados coletados, além de divulgar outras redes que podem oferecer tratamentos eficazes para tais transtornos. Também existe a probabilidade do encontro de novos dados para as questões não esclarecidas por esta pesquisa, aprimorando sua eficiência.

Referências Bibliográficas

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5. ed. [s.l.] American Psychiatric Publishing, 2013. Acesso em: 24 ago. 2023.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. Rev. Psicol. IMED, Passo Fundo , v. 10, n. 2, p. 161-177, dez. 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272018000200011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 28 ago. 2023.

FELIX, M. (2017, novembro 26). Jovens usam códigos para promover a anorexia nas redes. VEJA. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/estudo-codigos-secretos-sobre-anorexia-twitter/>>. Acesso em: 1 set. 2023.

F. S. REIS, FERNANDO R. SALGADO, ELINE A. REZENDE, MYLENA F. S. REIS, FERNANDO. O AUTODIAGNÓSTICO DOS TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS NAS REDES SOCIAIS. ANAIS DO VI SEMINÁRIO DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DO CURSO DE PSICOLOGIA DA UNEVANGÉLICA, 2021.

HILUY, J.; NUNES, F. T.; PEDROSA, M. A. A.; APPOLINÁRIO, J. C. B. Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais: DSM-5 e CID-11. Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 6–13, 2019. DOI: 10.25118/2763-9037.2019.v9.49. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/49>. Acesso em: 24 ago. 2023.

PINTO, M. (2022, junho 5). Por que é perigoso tratar os transtornos alimentares como “moda”. F5 News. Disponível em: <https://www.f5news.com.br/cotidiano/por-que-e-perigoso-tratar-os-transtornos-alimentares-como-moda.html>.

TAVARES, V. DA C. Transtornos Alimentares. In: GUANABARA KOOGAN (Ed.). Nutrição Clínica. [s.l.: s.n.]. Acesso em: 24 ago. 2023.

TIRICO, P. P., STEFANO, S. C., & BLAY, S. L. (2010). Qualidade de vida e transtornos alimentares: uma revisão sistemática. Cadernos de saude publica, 26(3), 431–449. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/s0102-311x2010000300002>>. Acesso em: 1 set. 2023.

VALE, A.M.O., & Elias, L.R. (2011). Transtornos Alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 13(1), 52-70.