

A influência do Instagram entre mulheres no comportamento alimentar e insatisfação corporal: resultados finais

Sarah Emanuelle Almeida Fontes da Silva¹; [0000-0003-0245-0841](tel:0000-0003-0245-0841)

Mariana Ribeiro Costa Portugal²; [0000-0002-9392-4661](tel:0000-0002-9392-4661)

Alden dos Santos Neves¹; [0000-0001-5719-8925](tel:0000-0001-5719-8925)

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

semanuellealmeida@gmail.com

2 – UERJ, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ.

marianarcosta@yahoo.com.br

Resumo: Há tempos a mídia contribui para que preocupações com a forma e peso sejam disseminadas entre mulheres. Mídias sociais reforçam um padrão de beleza irreal e incentivam a adoção de comportamentos alimentares inadequados. O objetivo deste estudo foi investigar o padrão de uso do Instagram, insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares entre mulheres. Estudo transversal observacional com 271 mulheres com idade ≥ 18 anos. Coletou-se valores de peso atual (Kg) e altura (m), para cálculo do IMC, e aplicou-se os questionários do padrão de uso do Instagram, o *Eating Attitudes Test 26 (EAT-26)*, para avaliação do padrão de uso do Instagram e a presença de comportamentos de risco para transtornos alimentares (TA), e o Body Shape Questionnaire (BSQ), para avaliação de insatisfação com a imagem corporal, respectivamente. Variáveis contínuas foram apresentadas como médias \pm DP e as categorizadas como frequência relativa (%). Utilizou-se o software SPSS versão 21.0. A média de IMC observada foi condizente com sobrepeso e a do somatório do EAT-26 condizente com ausência de comportamentos de risco para transtornos alimentares. Foi verificado que não houve diferenças significativas de peso atual, peso desejado, IMC e idade entre as mulheres EAT+ e EAT-. O padrão de uso do Instagram está associado à insatisfação corporal e comportamentos de risco para TA. Portanto, verificou-se que as participantes sofrem grande influência dessa mídia, no que diz respeito a hábitos alimentares e padrão corporal.

Palavras-chave: Mídias sociais. Imagem corporal. Comportamento alimentar.

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

INTRODUÇÃO

Nas sociedades ocidentais, a mídia vem há tempos contribuindo para que preocupações com a aparência e o policiamento da forma e peso corporais através de imagens e mensagens sejam amplamente divulgadas. Essa mensagem pode contribuir para aumentar a adesão a comportamentos extremos voltados ao controle do peso e excessiva preocupação com a imagem corporal, podendo resultar em comportamentos alimentares inadequados (RODGERS; O'FLYNN; MCLEAN, 2019).

O crescimento do uso das mídias sociais é rápido em todo o planeta e, entre as mulheres, tais mídias são populares (FARDOULY et al., 2015). A finalidade do uso das mídias entre homens e mulheres é bastante diferente e já foi observado que mulheres costumam usá-las principalmente para verem fotos publicadas por outras pessoas, ou seja, se comparar com as outras (HOGUE; MILLS, 2019).

Segundo Schilder (1994), a imagem corporal é a figura de nosso próprio corpo que formamos em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se nos apresenta. Distorções cognitivas relacionadas à avaliação do corpo, frequentes em indivíduos com transtornos alimentares, incluem: o pensamento dicotômico, a comparação injusta, e a atenção seletiva. A autoavaliação da imagem de forma indevida é aspecto comum aos principais transtornos alimentares (JABUR SAIKALI et al., 2004).

Os transtornos alimentares (TA) são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial. Os transtornos alimentares mais estudados são a anorexia nervosa (AN), a bulimia nervosa (BN) e o transtorno de compulsão alimentar (TCA) (PRISCO et al., 2013).

Estudos epidemiológicos mostram que 75% dos casos de AN e BN e 50% de TCA ocorrem antes dos 22 anos de idade. Mulheres podem estar em risco particular de insatisfação corporal e distúrbios alimentares (APARICIO-MARTINEZ et al., 2019; BAILEY et al., 2014; NEUMARK-SZTAINER et al., 2011). Entre esse grupo, destaca-se que a promoção de um ideal único de beleza pelas mídias, que ajuda a disseminar

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

hábitos alimentares inadequados (BROOKS et al., 2016; WYSSSEN et al., 2016), reforça a busca por um corpo socialmente admirável e aumenta a insatisfação corporal (JUARASCIO; SHOAIB; TIMKO, 2010).

São muitos os trabalhos nacionais voltados à investigação dos transtornos alimentares entre mulheres (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPP, 2011; BOSI et al., 2014; KIRSTEN, VANESSA RAMOS; FRATTON; PORTA, 2009; PENZ; DAL BOSCO; VIEIRA, 2008). Contudo, pesquisas sobre a associação entre o padrão de uso das mídias sociais, particularmente o Instagram, com a imagem corporal e sintomas de transtornos alimentares são escassos. Considerando a relevância do tema e a escassez de estudos realizados sobre o mesmo, o objetivo deste estudo foi investigar a associação do padrão de uso da mídia social Instagram com imagem corporal e sintomas de transtornos alimentares entre mulheres.

MÉTODOS

Estudo transversal observacional descritivo, cuja amostra foi composta por 271 mulheres, com idade ≥ 18 anos. A amostragem foi não-probabilística. Os dados dos questionários foram coletados on-line, a divulgação da pesquisa e o recrutamento das participantes foram feitos através de mídias sociais. Os questionários e TCLE foram enviados e preenchidos via Google Forms.

O peso atual (kg) e a estatura (m) foram autorrelatadas pelas participantes e utilizadas para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), para determinação do estado nutricional das mesmas. Utilizou-se a classificação do IMC (kg/m^2) proposta pela Organização Mundial de Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2000).

Para avaliação do padrão de uso do Instagram foi utilizado um questionário, no qual constam questões direcionadas à investigação do padrão de uso das redes sociais pelas mesmas. O mesmo foi elaborado, pois não existe, até onde se sabe, nenhum outro que seja específico e validado para a coleta dessas informações. Algumas perguntas incluídas foram adaptadas de Lira et al. (2017).

Para avaliar a presença de sintomas de TA foi utilizado o Eating Attitudes Test (EAT-26) (GARNER; BOHR; GARFINKEL, 1982), o qual rastreia indivíduos suscetíveis ao

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

desenvolvimento de AN ou BN, indicando a presença de padrões alimentares anormais (NUNES MA, BAGATINI L, 1994). O EAT-26 consta de 26 questões do tipo escala de Likert, com seis alternativas de resposta, que pontuam de 0 a 3 (sempre = 3; muito frequentemente = 2; frequentemente = 1; as vezes = 0; raramente = 0; nunca = 0). Indivíduos que obtiveram escore ≥ 20 pontos foram identificados como tendo um comportamento de risco para TA (GARNER; BOHR; GARFINKEL, 1982).

O Body Shape Questionnaire – BSQ (COOPER et al., 1987) é uma escala Likert com 34 itens construída para mensurar, a preocupação com a forma corporal. Foi utilizada a versão traduzida e validada para população brasileira (DI PIETRO; SILVEIRA, 2008). A pontuação das respostas varia de 1 - Nunca; 2 - raramente; 3 - às vezes; 4 - frequentemente; 5- muitas vezes; a 6 - sempre. Indivíduos que obtiveram pontuação < 110 indicou ausência de insatisfação, de 110 a 138 indicou leve insatisfação, 138 a 167 insatisfação moderada e pontuação > 167 indicou insatisfação grave (DI PIETRO; SILVEIRA, 2008).

Variáveis contínuas foram apresentadas como médias e desvios padrão, e as categorizadas como frequências absoluta e relativa (%). O teste Qui-Quadrado (χ^2) foi realizado para a comparação de frequências. Valores de χ^2 de Pearson < 0,05 indicaram uma diferença significativa entre as frequências. As diferenças entre as médias foram determinadas pelo teste T de Student. O nível de significância foi estabelecido em 5% e valores de p < 0,05 foram considerados significativos. O software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 21.0 foi utilizado.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo CoEPS do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, sob registro CAAE nº 56913222.5.0000.5237.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de IMC foi igual a 26,2 Kg/m² \pm 5,2 DP, média de peso desejado igual a 61,5 Kg \pm 7,5 DP e média de idade igual a 34,2 anos de idade \pm 11,9 DP. A média de IMC observada foi condizente com sobrepeso, e a do somatório do EAT-26 condizente com ausência de comportamentos de risco para TA.

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

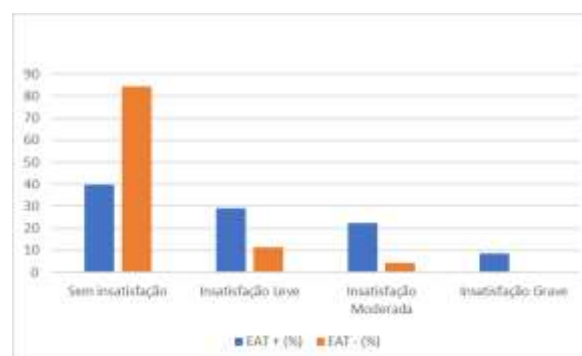
1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

Do total de participantes, 64,2% (n = 163) consideram o Instagram uma fonte de informação sobre alimentação e dieta; 58,4% (n = 149) revelam não terem feito nenhuma dieta após ver o conteúdo de algum perfil; 57,5% (n = 146) revelam não fazerem uso de programas de edição de imagens, o que pode ser atribuído a média de idade aumentada (34,2 anos); e 58,1% (n = 147) se sentem mal com seu próprio corpo, após verem imagens de corpos “perfeitos” nessa rede social.

Cerca de 38% (n = 103) das mulheres se encontraram no grupo EAT+ e 62% (n = 168) no grupo EAT-, sendo as EAT+ mais suscetíveis a insatisfação corporal, após verem imagens de corpos “perfeitos” no Instagram e realizam dietas propagadas, do que as EAT-. Ademais, verificou-se que não houve diferenças significativas de peso atual, peso desejado, IMC e idade entre as EAT+ e EAT- ($p > 0,05$), apenas diferenças significativas, entre as EAT+ e EAT, mediante o somatório do BSQ ($p < 0,001$).

A média do somatório do BSQ das mulheres EAT- foi igual a 81,9 pontos \pm 28,1 DP e das mulheres EAT+ foi igual a 119,1 pontos \pm 33,5 DP. A primeira foi condizente com ausência de insatisfação corporal, verificando que essa ausência de insatisfação pode culminar em atitudes alimentares adequadas. Enquanto a segunda foi condizente com insatisfação corporal leve, verificando que a presença de insatisfação em algum grau pode culminar em atitudes alimentares inadequadas.

Gráfico 1. Níveis de insatisfação corporal identificados em mulheres EAT+ e EAT-



Fonte: Autor (2022).

Com relação à influência da rede social Instagram no comportamento alimentar, esse foi considerado fonte de informações sobre o que é um corpo saudável, sobre alimentação de forma geral e atividade física, mesmo essas podendo serem



Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

verdadeiras ou não, já que a maioria das participantes não verifica as fontes de informação relacionadas à nutrição vistas. Verificou-se maiores frequências de atitudes alimentares inadequadas em mulheres que seguem perfis que falam sobre dieta e alimentação “saudável” e praticam dietas disseminadas. Também foi observado um percentual maior de insatisfação corporal em mulheres EAT+.

Verificou-se que a maioria das mulheres estava satisfeita com sua IC, resultados esses que diferem de outros estudos, pois esses apresentaram maior grau de insatisfação. Tal fato pode ser atribuído a maior faixa etária das participantes, pois a adolescência e a idade adulta jovem são reconhecidas como períodos de maior risco para o desenvolvimento de insatisfação com a IC e distúrbios alimentares (APARICIO-MARTINEZ et al., 2019; BAILEY et al., 2014; NEUMARK-SZTAINER et al., 2011).

Brown e Tiggemann (2016) demonstraram que a exposição a imagens de celebridades e pares disseminadas no Instagram aumentam o humor negativo e a insatisfação corporal entre mulheres, o que vai de encontro aos resultados encontrados, pois a maioria das participantes ao verem imagens de corpos “perfeitos” no Instagram se sentem mal com o próprio corpo e desejarem ser diferentes.

Foi encontrada correlação entre satisfação com a IC e estado nutricional entre as mulheres EAT+, de modo que cerca de 39,2% das mesmas eutróficas se encontram insatisfeitas com sua IC pelo “excesso de peso”. Alvarenga et al. (2010) chama atenção, para o fato de que mesmo as mulheres eutróficas, desejam ser menores e terem um corpo mais magro, o que vai de encontro aos achados desse trabalho. Sendo assim os dados apresentados ressaltam a existência de um padrão corporal ideal disseminado, a magreza, tal qual considerada como referencial de beleza, como também demonstrado por Lobo (2018).

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

Tabela 2. Associação da média de satisfação com a imagem corporal e o estado nutricional das participantes, estratificadas em EAT+ e EAT-

	EAT+	EAT-
Satisfação com a imagem corporal (%)		
Média (pontos)	119,1	81,9
Estado Nutricional (%)		
Baixo peso	1,0	3,0
Eutrofia	39,2	46,1
Sobrepeso	34,3	35,9
Obesidade	25,5	15,0

Fonte: Autor (2022).

Aparicio-Martinez et al. (2019) identificou que quanto maior a insatisfação corporal e desejo de se atingir um padrão, maiores são as atitudes alimentares inadequadas, como comprovado nesse estudo, já que 38% das participantes foram identificadas como EAT+ e apenas nessa categoria se encontrou resultados de insatisfação corporal grave. Além disso, o EAT-26 mostrou que as mulheres apresentaram baixa probabilidade.

Encontrou-se também associações entre insatisfação com a IC e seguir perfis no Instagram que falam sobre dietas e alimentação “saudável”, sugerindo que o Instagram através da exposição de conteúdo centrada na imagem, nas “dietas da moda”, e corpo e alimentação “saudáveis” aumenta as chances de insatisfação com a IC entre mulheres e pode colaborar para o desenvolvimento de comportamento alimentar inadequado. Embora, os dados encontrados demonstrem tendência negativa ao desenvolvimento de TA, o comportamento alimentar inadequado, se não tratado, pode levar aos TA (BAILEY et al., 2014).

As limitações desse estudo foram: ser transversal, não sendo possível avaliar se as associações encontradas são causais ou não; uso de questionários autopreenchidos, podendo ser tendencioso; e o uso do questionário não validado sobre o padrão de uso do Instagram, para tal análise. Todavia, os pontos fortes desse trabalho foram: este ser um dos poucos a avaliar a associação entre comportamentos de risco para



transtornos alimentares e insatisfação corporal, mediante a influência do Instagram e a qualidade dos instrumentos de avaliação utilizados.

CONCLUSÕES

Este estudo permitiu verificar que o padrão de uso da mídia social Instagram pode ter uma associação positiva com o desenvolvimento da insatisfação corporal e sintomas de transtornos alimentares entre mulheres. Logo, os achados demonstram a necessidade de se realizar mais estudos acerca desse tema, avaliando principalmente outras mídias sociais, e a importância de se implementar estratégias, principalmente de cunho social, para minimizar efeitos negativos da influência do Instagram, na vida das pessoas.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. D. S.; SCAGLIUSI, F. B.; PHILIPP, S. T. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 2011.

APARICIO-MARTINEZ, P. et al. Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 21, 2019.

BAILEY, A. P. et al. **Mapping the evidence for the prevention and treatment of eating disorders in young people**. **Journal of Eating Disorders**, 2014.

BOSI, M. L. M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 2014.

BROOKS, K. R. et al. Body image distortion and exposure to extreme body types: Contingent adaptation and cross adaptation for self and other. **Frontiers in Neuroscience**, 2016.

BROWN, Z.; TIGGEMANN, M. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. **Body Image**, v. 19, p. 37–43, 1 dez. 2016.

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

COHEN, R.; NEWTON-JOHN, T.; SLATER, A. 'selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. **Computers in Human Behavior**, 2018.

FARDOULY, J.; VARTANIAN, L. R. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. **Body Image**, 2015.

HOGUE, J. V.; MILLS, J. S. The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. **Body Image**, v. 28, p. 1–5, 2019.

JABUR SAIKALI, C. et al. **Imagem corporal nos transtornos alimentares. Revista de Psiquiatria Clinica**, 2004.

JUARASCIO, A. S.; SHOAI, A.; TIMKO, C. A. Pro-eating disorder communities on social networking sites: A content analysis. **Eating Disorders**, 2010.

KIRSTEN, VANESSA RAMOS; FRATTON, F.; PORTA, N. B. D. Transtornos alimentares em alunas de nutrição do Rio Grande do Sul Eating disorders in female nutrition students in Rio Grande do Sul state, Brazil. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 2, p. 219–227, 2009.

NEUMARK-SZTAINER, D. et al. Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. **Journal of the American Dietetic Association**, 2011.

PENZ, L. R.; DAL BOSCO, S. M.; VIEIRA, J. M. Risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de Nutrição TT - Risk for development of eating disorders in students of nutrition. **Sci. med**, 2008.

PRISCO, A. P. K. et al. Prevalência de transtornos alimentares em trabalhadores urbanos de município do Nordeste do Brasil. **Ciencia e Saude Coletiva**, 2013.

RODGERS, R. F.; O'FLYNN, J. L.; MCLEAN, S. A. Media and Eating Disorders. **The International Encyclopedia of Media Literacy**, p. 1–10, 2019.



Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

SILVA, M. L.; DA CONCEIÇÃO REUBENS LEONIDIO, A.; DE FREITAS, C. M. S. M.
**Prática De Atividade Física E O Estresse: Uma Revisão Bibliométrica. Revista da
Educação Física.** Universidade Estadual de Maringa, 2015.

WYSSEN, A. et al. Thought-shape fusion in young healthy females appears after vivid
imagination of thin ideals. **Journal of Behavior Therapy and Experimental
Psychiatry**, 2016.