

Imagem corporal, uso de filtros digitais e comportamento alimentar em adolescentes: redes sociais, distúrbios alimentares e implicações para a saúde pública.

Body image, digital filter usage, and eating behavior in adolescents: social media, eating disorders, and public health implications.

Ana Camila Mininel Liberador

RESUMO:

A adolescência constitui um período de elevada sensibilidade à construção da imagem corporal e ao julgamento social, o que torna o ambiente digital relevante para a compreensão do comportamento alimentar em jovens. O objetivo deste estudo é analisar como as redes sociais interferem e, potencialmente, incentivam distúrbios alimentares em crianças e adolescentes, considerando a relação entre imagem corporal e o uso de filtros digitais, bem como os mecanismos psicossociais associados. Trata-se de uma revisão de literatura baseada em fontes científicas fornecidas, organizada por eixos temáticos que sintetizam evidências sobre exposição a conteúdos digitais, comparação social, insatisfação corporal, auto-estima e desfechos relacionados a risco para transtornos alimentares, além de discutir intervenções voltadas à literacia midiática e ao cuidado com a imagem. As evidências revisadas convergem ao sugerir que a cultura visual das redes sociais pode intensificar vulnerabilidades por meio da validação social de corpos editados, contribuindo para padrões desadaptativos de percepção corporal e comportamento alimentar. Conclui-se que programas preventivos e estratégias de alfabetização midiática, integrados ao acompanhamento multiprofissional, podem representar caminhos promissores para

mitigar danos ao reduzir a internalização de ideais corporais veiculados no meio digital e fortalecer recursos de autocuidado em adolescentes.

Palavras-chave: imagem corporal; redes sociais; filtros digitais; transtornos alimentares; adolescentes.

ABSTRACT:

Adolescence constitutes a period of high sensitivity to body image construction and social judgment, making the digital environment relevant for understanding eating behavior in young people. The aim of this study is to analyze how social media interferes with and potentially encourages eating disorders in children and adolescents, considering the relationship between body image and the use of digital filters, as well as the associated psychosocial mechanisms. This is a literature review based on provided scientific sources, organized by thematic axes that synthesize evidence on exposure to digital content, social comparison, body dissatisfaction, self-esteem, and outcomes related to eating disorder risk, in addition to discussing interventions focused on media literacy and body image care. The reviewed evidence converges to suggest that the visual culture of social networks can intensify vulnerabilities through the social validation of edited bodies, contributing to maladaptive patterns of body perception and eating behavior. It is concluded that preventive programs and media literacy strategies, integrated with multiprofessional care, may represent promising paths to mitigate harm by reducing the internalization of body ideals conveyed in digital media and strengthening self-care resources in adolescents.

Keywords: body image; social media; digital filters; eating disorders; adolescents.

INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma fase de reorganização biopsicossocial em que a construção da identidade corporal e a resposta a sinais sociais ganham centralidade, repercutindo em escolhas alimentares e em vulnerabilidades para sofrimento psíquico associado à imagem [Mazzeo et al., 2024; Suhag e Rauniyar, 2024]. Nesse cenário, as redes sociais digitais passam a atuar como ambientes de avaliação contínua, nos quais atributos corporais são convertidos em critérios de valor social e pessoal [Mazzeo et al., 2024]. Quando tais ambientes operam por mecanismos de curadoria algorítmica e edição visual (incluindo filtros digitais), eles intensificam padrões estéticos idealizados que podem distorcer a percepção corporal e favorecer o desenvolvimento ou a exacerbação de comportamentos alimentares desadaptativos [Suhag e Rauniyar, 2024; Griffiths et al., 2024].

A literatura recente tem enfatizado que os riscos não se limitam a uma influência “genérica” sobre preferências estéticas, pois os efeitos podem se estruturar por processos psicossociais (p. ex., comparação social e insatisfação corporal) e por mecanismos comportamentais (p. ex., restrição alimentar, checagem corporal e estratégias compensatórias) [Bajaña Marín e García, 2023; Mazzeo et al., 2024]. Além disso, a exposição repetida a conteúdos que valorizam magreza e modificações corporais pode agravar fatores individuais já presentes, associando-se ao aumento do risco de transtornos alimentares e à piora de indicadores emocionais e de autoestima [Jaruga-Sękowska et al., 2025; Suhag e Rauniyar, 2024].

O objetivo principal deste estudo foi analisar como as redes sociais interferem e incentivam distúrbios alimentares em crianças e adolescentes, com ênfase na interação entre imagem corporal, uso de filtros digitais e comportamentos alimentares. A pergunta que orienta a discussão é: em que medida o ecossistema digital — ao promover idealizações corporais, personalizar recomendações e normalizar alterações visuais — contribui para a insatisfação corporal e para a adoção de práticas alimentares de risco em populações adolescentes? [Mazzeo et al., 2024; Griffiths et al., 2024].

Do ponto de vista de saúde pública, compreender essa relação é relevante porque transtornos alimentares frequentemente emergem na juventude e podem evoluir com repercussões nutricionais, metabólicas e funcionais, demandando abordagem preventiva e interventiva integrada [Mazzeo et al., 2024; Filipponi et al., 2022]. Ainda que a etiologia seja multifatorial, a sinalização de fatores contextuais — como a influência de mídias sociais e sua capacidade de amplificar padrões socioculturais — ajuda a direcionar programas de educação midiática, rastreio precoce e estratégias clínicas de manejo de fatores de risco [Gordon et al., 2021].

Por fim, esta revisão organiza evidências com base em fontes científicas fornecidas, adotando uma leitura analítica e impessoal. Onde a literatura descreve associações psicossociais e comportamentais, a discussão é conduzida sem extrapolações indevidas para mecanismos bioquímicos específicos, salvo quando diretamente sustentados pelos trabalhos de referência. Assim, pretende-se oferecer uma síntese interpretativa útil para decisões em nutrição clínica, saúde pública e prevenção de transtornos alimentares em adolescentes.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa interpretativa, fundamentada **exclusivamente** nas referências científicas reais. A seleção e o recorte das obras obedeceram ao propósito do estudo: compreender relações entre redes

sociais, imagem corporal, filtros digitais e comportamento alimentar em populações adolescentes e jovens, incluindo evidências de revisões e estudos que analisam risco e mecanismos psicossociais [Mazzeo et al., 2024; Bajaan Marín e García, 2023].

Foram priorizados textos revisados por pares e/ou com evidência sintetizada (revisões) para ancorar o argumento principal. Considerou-se especialmente a literatura que discute: (i) efeitos das redes sociais sobre imagem corporal e risco de transtornos alimentares; (ii) mediações por comparação social e autoconceito; (iii) papéis de recomendações algorítmicas e do ambiente de conteúdo; e (iv) intervenções, quando disponíveis, voltadas à alfabetização midiática e melhoria de desfechos relacionados à imagem corporal [Mazzeo et al., 2024; Gordon et al., 2021].

Para a organização do texto, cada obra foi analisada quanto ao tipo de evidência e ao foco analítico. Revisões foram usadas para mapear tendências e consensos no campo, enquanto estudos específicos foram acionados para detalhar conexões entre exposição em redes sociais, insatisfação corporal, autoestima e comportamento alimentar [Suhag e Rauniyar, 2024; Jaruga-Sękowska et al., 2025]. Quando uma fonte apresenta discussão em termos psicossociais e comportamentais, a metodologia evita traduções automáticas para mecanismos bioquímicos em humanos, preservando o rigor na inferência [Bajaan Marín e García, 2023].

A síntese foi conduzida por eixos temáticos. Eixo 1: redes sociais como contexto de comparação e validação estética; Eixo 2: filtros digitais e curadoria algorítmica como amplificadores de padrões corporais; Eixo 3: trajetórias comportamentais e risco de distúrbios alimentares; Eixo 4: implicações preventivas e de intervenção. A articulação entre eixos foi feita em torno do objetivo principal, mantendo coerência entre evidência e interpretação.

RESULTADOS

Os trabalhos revisados indicam que a exposição a ambientes de redes sociais pode se associar à piora de desfechos de imagem corporal e a maior probabilidade de comportamentos relacionados a transtornos alimentares em adolescentes e jovens, sugerindo um papel relevante da cultura visual digital no desenvolvimento de vulnerabilidades [Mazzeo et al., 2024; Suhag e Rauniyar, 2024]. Essa associação é frequentemente mediada por processos psicossociais como comparação social e insatisfação corporal, que tendem a elevar a preocupação com forma e peso e a reduzir a autoaceitação [Suhag e Rauniyar, 2024].

Em particular, a literatura destaca que o ecossistema digital não opera apenas como “ruído” visual, mas como um sistema de feedback simbólico que reforça imagens

idealizadas e permite a validação social de corpos editados. Nesse contexto, filtros digitais funcionam como ferramentas que normalizam diferenças entre aparência real e aparência apresentada, dificultando a calibração de expectativas corporais e contribuindo para distorções perceptivas em adolescentes [Mazzeo et al., 2024]. A evidência também aponta para a participação de recomendações algorítmicas na persistência desse ciclo, pois conteúdos semelhantes podem continuar a ser exibidos, intensificando o engajamento e a exposição repetida a padrões de risco [Griffiths et al., 2024].

No que se refere ao comportamento alimentar, revisões e análises psicossociais convergem ao discutir trajetórias em que insatisfação corporal e baixa autoestima se conectam a alterações comportamentais como restrição alimentar, estratégias de controle relacionadas ao corpo e manutenção de preocupação estética [Bajaña Marín e García, 2023; Jaruga-Sękowska et al., 2025]. Embora as fontes fornecidas sejam predominantemente de natureza psicossocial e clínica, o conjunto das evidências indica que tais comportamentos podem contribuir para a consolidação de padrões que elevam risco de transtornos alimentares, sobretudo quando existe predisposição individual e exposição sustentada ao ambiente de mídia [Mazzeo et al., 2024; Bajaña Marín e García, 2023].

Além disso, há evidência de que intervenções voltadas à alfabetização midiática e à melhoria de desfechos relacionados à imagem corporal podem ser viáveis como estratégia preventiva. Um exemplo fornecido é o ensaio clínico randomizado sobre o programa “SoMe Social Media Literacy Program”, aplicado a meninos e meninas adolescentes, com foco em melhorar resultados relacionados à imagem corporal [Gordon et al., 2021]. Esse achado sugere que, ao modificar a relação do adolescente com o ambiente de mídia e com os significados atribuídos ao corpo, intervenções educacionais podem reduzir vulnerabilidades associadas à influência digital [Gordon et al., 2021].

Por fim, a revisão aponta para a importância de considerar que a influência das redes sociais tende a ser interativa e reforçadora, e não meramente passiva. A personalização do conteúdo, a repetição e a presença de validação social podem funcionar como “condições de exposição” que amplificam fatores de risco já existentes, favorecendo um padrão de manutenção do comportamento desadaptativo ao longo do tempo [Griffiths et al., 2024; Jaruga-Sękowska et al., 2025].

DISCUSSÃO

A síntese das evidências permite sustentar que as redes sociais operam como vetor de internalização de padrões corporais, especialmente quando a estética é apresentada

como objetivo atingível por meio de técnicas visuais e edição. Nesse processo, filtros digitais deixam de ser apenas recursos criativos e passam a atuar como instrumentos sociocognitivos que redefinem referências do “corpo desejável”, contribuindo para insatisfação corporal e para a vulnerabilidade a comportamentos alimentares de risco [Mazzeo et al., 2024; Suhag e Rauniyar, 2024].

Ao analisar o papel da curadoria algorítmica, os estudos sugerem que plataformas não apenas expõem o usuário, mas também reforçam o engajamento com conteúdos compatíveis com preferências e tendências individuais. Esse mecanismo tende a manter a repetição do estímulo visual idealizado e a reduzir a chance de “desacoplamento” cognitivo entre aparência real e aparência socialmente valorizada [Griffiths et al., 2024]. Como consequência, a comparação social pode tornar-se mais frequente e mais intensa, elevando a probabilidade de ruminação corporal e de estratégias comportamentais associadas à tentativa de controle do corpo [Suhag e Rauniyar, 2024].

Um ponto central é que a literatura fornecida enfatiza mecanismos psicossociais (autoestima, self-esteem, autoimagem e comparação social) como caminho frequente entre exposição digital e risco de distúrbios alimentares [Jaruga-Sękowska et al., 2025; Mazzeo et al., 2024]. Assim, ainda que transtornos alimentares envolvam múltiplas camadas fisiológicas e metabólicas, esta revisão, por rigor epistêmico, limita-se às evidências suportadas pelas fontes fornecidas. Portanto, não se assume causalidade bioquímica direta sem respaldo, mas sustenta-se que alterações comportamentais e emocionais podem criar condições clínicas para evolução de risco alimentar [Bajaña Marín e García, 2023].

No campo da nutrição clínica, os achados sugerem que a avaliação de risco em adolescentes pode precisar incorporar perguntas sobre consumo de conteúdo digital, padrões de comparação corporal e uso de filtros, além de rastrear ruminação estética e comportamentos compensatórios. Esse movimento integra saúde mental e nutrição como eixo preventivo, pois a imagem corporal influencia diretamente a forma como o adolescente interpreta sinais de fome/saciedade e como constrói metas corporais que podem desorganizar a alimentação [Mazzeo et al., 2024; Suhag e Rauniyar, 2024].

Do ponto de vista de saúde pública, a evidência de intervenção com alfabetização midiática apoia a tese de que é possível reduzir danos ao ensinar adolescentes a reconhecer vieses de edição e a reinterpretar padrões de corpo exibidos nas redes. O ensaio randomizado fornecido reforça que intervenções educacionais podem ser direcionadas com foco em meninos e meninas e em desfechos relacionados à imagem corporal, o que aponta para a aplicabilidade de programas escolares e comunitários [Gordon et al., 2021]. Essa perspectiva também alinha prevenção primária e secundária

ao diminuir a vulnerabilidade contextual que atua como gatilho ou agravante em adolescentes suscetíveis [Gordon et al., 2021; Bazaña Marín e García, 2023].

Como limitação desta revisão, destaca-se que o conjunto de evidências fornecido é heterogêneo em desenho e foco, ainda que predominantemente relacionado a risco psicossocial e imagem corporal. Assim, a interpretação deve ser conduzida como síntese analítica de associações e mecanismos plausíveis, e não como conclusão determinística sobre causalidade isolada por filtros digitais. Estudos longitudinais e investigações com maior capacidade de inferência causal são necessários para estimar trajetórias no tempo e separar efeitos de exposição, reatividade individual e persistência comportamental [Mazzeo et al., 2024].

Apesar dessas limitações, o resultado geral sustenta que redes sociais, filtros digitais e curadoria algorítmica constituem um ambiente de risco que pode alimentar distúrbios alimentares em adolescentes por meio de mediações psicossociais. A implicação imediata é que abordagens preventivas devem incluir componentes digitais, além dos componentes tradicionais de educação nutricional e promoção de saúde mental [Gordon et al., 2021; Jaruga-Sękowska et al., 2025].

CONCLUSÃO

Esta revisão, baseada exclusivamente nas fontes científicas fornecidas, conclui que as redes sociais interferem e podem incentivar distúrbios alimentares em adolescentes ao promover e reforçar padrões corporais idealizados, frequentemente amplificados pelo uso de filtros digitais e por mecanismos de curadoria algorítmica [Mazzeo et al., 2024; Griffiths et al., 2024]. A literatura revisada indica que a insatisfação corporal, mediada por comparação social e por fatores ligados à autoestima, constitui um caminho frequente para comportamentos alimentares desadaptativos, aumentando vulnerabilidades em adolescentes e jovens [Suhag e Rauniyar, 2024; Jaruga-Sękowska et al., 2025].

Do ponto de vista interpretativo, os resultados sugerem que a influência digital é dinâmica e reforçadora, pois recomendações e conteúdos repetidos tendem a sustentar o ciclo de avaliação corporal e a manutenção de ruminação estética. Assim, filtros digitais funcionam como elementos que distanciam aparência real de referência social, elevando a probabilidade de internalização de ideais corporais inalcançáveis e de adoção de estratégias alimentares de risco [Mazzeo et al., 2024; Suhag e Rauniyar, 2024].

A evidência de intervenção com alfabetização midiática aponta para uma via prática de prevenção, indicando que programas educacionais focados na relação do adolescente

com conteúdos digitais podem contribuir para melhoria de desfechos relacionados à imagem corporal, com aplicabilidade em meninos e meninas [Gordon et al., 2021]. Em termos de nutrição clínica e saúde pública, isso implica que triagens e intervenções devem considerar o ambiente digital como componente relevante do risco, integrando linguagem, psicoeducação e acompanhamento multiprofissional quando necessário.

Como recomendação para pesquisas futuras, sugere-se ampliar estudos longitudinais e investigações que permitam maior inferência causal sobre a contribuição específica de filtros digitais versus outros componentes do ecossistema de redes sociais. Também é necessário refinar medidas de exposição e de reatividade individual para compreender trajetórias de risco ao longo do tempo, mantendo rigor metodológico e evitando extrapolações indevidas para mecanismos fisiológicos sem sustentação empírica direta [Mazzeo et al., 2024; Bajaan Marín e García, 2023].

REFERÊNCIAS

- [1] MAZZEO, S. E.; WEINSTOCK, M.; VASHRO, T. N.; HENNING, T.; DERRIGO, K. Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 17, p. 2587-2601, 2024. DOI: 10.2147/PRBM.S410600. Disponível em: (PMID: 38978847; Free PMC article). Acesso em: 24 jun. 2026.
- [2] SUHAG, K.; RAUNIYAR, S. Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. *Cureus*, v. 16, n. 4, e58674, 2024. DOI: 10.7759/cureus.58674. Disponível em: (PMID: 38770510; Free PMC article). Acesso em: 24 jun. 2026.
- [3] BAJAÑA MARÍN, S.; GARCÍA, A. M. [Social networks use and risk factors for the development of eating disorders: A systematic review]. *Atención Primaria*, v. 55, n. 11, 102708, 2023. DOI: 10.1016/j.aprim.2023.102708. Disponível em: (PMID: 37572553; Free PMC article). Acesso em: 24 jun. 2026.
- [4] JARUGA-SĘKOWSKA, S.; STAŚKIEWICZ-BARTECKA, W.; WOŹNIAK-HOLECKA, J. The Impact of Social Media on Eating Disorder Risk and Self-Esteem Among Adolescents and Young Adults: A Psychosocial Analysis in Individuals Aged 16-25. *Nutrients*, v. 17, n. 2, 219, 2025. DOI: 10.3390/nu17020219. Disponível em: (PMID: 39861349; Free PMC article). Acesso em: 24 jun. 2026.
- [5] GRIFFITHS, S.; HARRIS, E. A.; WHITEHEAD, G.; ANGELOPOULOS, F.; STONE, B.; GREY, W.; DENNIS, S. Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy

controls. *Body Image*, v. 51, 101807, 2024. DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101807. Disponível em: (PMID: 39504757). Acesso em: 24 jun. 2026.

[6] GORDON, C. S.; JARMAN, H. K.; RODGERS, R. F.; MCLEAN, S. A.; SLATER, A.; FULLER-TYSZKIEWICZ, M.; PAXTON, S. J. Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. *Nutrients*, v. 13, n. 11, 3825, 2021. DOI: 10.3390/nu13113825. Disponível em: (PMID: 34836084; Free PMC article). Acesso em: 24 jun. 2026.

[7] MOCCIA, L.; CONTE, E.; AMBROSECCHIA, M.; JANIRI, D.; DI PIETRO, S.; DE MARTIN, V.; DI NICOLA, M.; RINALDI, L.; SATNI, G.; GALLESE, V.; JANIRI, L. Anomalous self-experience, body image disturbance, and eating disorder symptomatology in first-onset anorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders*, v. 27, n. 1, p. 101-108, 2022. DOI: 10.1007/s40519-021-01145-0. Disponível em: (PMID: 33661516; Free PMC article). Acesso em: 24 jun. 2026.

[8] KITCHENHAM, B. Procedures for Performing Systematic Reviews. Keele: Keele University, 2004. (Technical Report TR/SE-0401). Acesso em: 24 jun. 2026.

[9] FLICK, U. Introdução à pesquisa qualitativa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. Acesso em: 24 jun. 2026.

[10] DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (ed.). The SAGE Handbook of Qualitative Research. 5. ed. Thousand Oaks: SAGE, 2018. Acesso em: 24 jun. 2026.