RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

Influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de adolescentes e suas implicações para a saúde pública: uma revisão integrativa

Influence of social media on adolescents' eating habits and its implications for public health: an integrative review

Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y sus implicaciones para la salud pública: una revisión integrativa

Anne Karolyne Sobrinho Silva – Faculdade AGES
Juliana Malinovski, Orientadora
Káren Arielle Carvalho Barreto, Co-orientadora

Resumo:
Introdução: A adolescência constitui uma fase marcada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, sendo um período crítico para o estabelecimento de hábitos alimentares e da percepção corporal. Nesse contexto, o crescimento do uso das mídias sociais tem despertado preocupação devido à sua influência sobre comportamentos relacionados à alimentação, imagem corporal e saúde mental de adolescentes. Objetivo: O presente estudo teve como objetivo analisar criticamente, à luz de evidências científicas recentes, a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares e na percepção corporal de adolescentes, considerando os efeitos do tempo de exposição às telas e suas implicações para a saúde pública. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, realizada nas bases de dados PubMed e SciELO. Foram incluídos artigos originais publicados entre 2022 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a relação entre mídias sociais, comportamento alimentar e percepção corporal em adolescentes entre 10 e 19 anos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, oito estudos compuseram a amostra final. Resultados e Discussões: Os resultados demonstraram associação consistente entre maior exposição às mídias sociais e aumento da insatisfação corporal, comparação social, maior consumo de alimentos ultraprocessados, pior qualidade da dieta e maior risco para transtornos alimentares. Observou-se ainda que adolescentes expostos frequentemente a conteúdos relacionados à aparência física apresentaram maior vulnerabilidade emocional e maior probabilidade de desenvolver comportamentos alimentares inadequados. Além disso, fatores socioeconômicos e ambientais mostraram influência significativa sobre os hábitos alimentares dessa população. Conclusão: Conclui-se que as mídias sociais exercem impacto relevante sobre a saúde física e mental dos adolescentes, configurando-se como importante desafio para a saúde pública. Dessa forma, destaca-se a necessidade de estratégias interdisciplinares voltadas à educação alimentar, ao desenvolvimento do senso crítico frente aos conteúdos digitais e à promoção de hábitos saudáveis entre adolescentes.

Palavras-chave:
mídias sociais; adolescentes; comportamento alimentar; imagem corporal; saúde pública.

Abstract:
Introduction: Adolescence is a phase marked by intense biological, psychological, and social transformations, being a critical period for the establishment of eating habits and body image. In this context, the growth in the use of social media has raised concerns due to its influence on behaviors related to eating, body image, and mental health of adolescents. Objective: This study aimed to critically analyze, in light of recent scientific evidence, the influence of social media on the eating habits and body image of adolescents, considering the effects of screen time and its implications for public health. Methodology: This is an integrative literature review, with a

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

qualitative, exploratory, and descriptive approach, carried out in the PubMed and SciELO databases. Original articles published between 2022 and 2026, in Portuguese and English, that directly addressed the relationship between social media, eating behavior, and body image in adolescents aged 10 to 19 years were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, eight studies comprised the final sample. Results and Discussion: The results demonstrated a consistent association between greater exposure to social media and increased body dissatisfaction, social comparison, higher consumption of ultra-processed foods, poorer diet quality, and a higher risk of eating disorders. It was also observed that adolescents frequently exposed to content related to physical appearance showed greater emotional vulnerability and a higher probability of developing inadequate eating behaviors. Furthermore, socioeconomic and environmental factors showed a significant influence on the eating habits of this population. Conclusion: It is concluded that social media exerts a relevant impact on the physical and mental health of adolescents, constituting an important challenge for public health. Therefore, the need for interdisciplinary strategies focused on nutritional education, the development of critical thinking regarding digital content, and the promotion of healthy habits among adolescents is highlighted.

Keywords:
social media; adolescents; eating behavior; body image; public health.

Resumen:
Introducción: La adolescencia constituye una etapa marcada por intensas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, siendo un período crítico para el establecimiento de hábitos alimentarios y de la percepción corporal. En este contexto, el crecimiento del uso de las redes sociales ha generado preocupación debido a su influencia sobre comportamientos relacionados con la alimentación, la imagen corporal y la salud mental de los adolescentes. Objetivo: El presente estudio tuvo como objetivo analizar críticamente, a la luz de evidencias científicas recientes, la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y en la percepción corporal de los adolescentes, considerando los efectos del tiempo de exposición a las pantallas y sus implicaciones para la salud pública. Metodología: Se trata de una revisión integrativa de la literatura, de enfoque cualitativo, exploratorio y descriptivo, realizada en las bases de datos PubMed y SciELO. Se incluyeron artículos originales publicados entre 2022 y 2026, en los idiomas portugués e inglés, que abordaran directamente la relación entre redes sociales, comportamiento alimentario y percepción corporal en adolescentes de entre 10 y 19 años. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, ocho estudios conformaron la muestra final. Resultados y Discusiones: Los resultados demostraron una asociación consistente entre una mayor exposición a las redes sociales y el aumento de la insatisfacción corporal, la comparación social, el mayor consumo de alimentos ultraprocesados, la peor calidad de la dieta y el mayor riesgo de trastornos alimentarios. También se observó que los adolescentes expuestos frecuentemente a contenidos relacionados con la apariencia física presentaron mayor vulnerabilidad emocional y mayor probabilidad de desarrollar comportamientos alimentarios inadecuados. Además, los factores socioeconómicos y ambientales mostraron una influencia significativa sobre los hábitos alimentarios de esta población. Conclusión: Se concluye que las redes sociales ejercen un impacto relevante sobre la salud física y mental de los adolescentes, configurándose como un importante desafío para la salud pública. De esta forma, se destaca la necesidad de estrategias interdisciplinarias orientadas a la educación alimentaria, al desarrollo del sentido crítico frente a los contenidos digitales y a la promoción de hábitos saludables entre adolescentes.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

Palabras clave:
redes sociales; adolescentes; comportamiento alimentario; imagen corporal; salud pública.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período marcado por intensas transformações físicas, psicológicas e sociais, sendo uma fase determinante para a formação de hábitos alimentares e da percepção corporal (Antoniassi *et al.*, 2024; Shi *et al.*, 2025). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2022), essa etapa compreende indivíduos entre 10 e 19 anos, caracterizando-se como um momento de consolidação de comportamentos que podem persistir na vida adulta. Nesse contexto, os adolescentes tornam-se mais suscetíveis a influências externas, especialmente aquelas provenientes do meio social e tecnológico (Radwan *et al.*, 2025).

Nos últimos anos, observa-se um crescimento expressivo no uso de mídias sociais e dispositivos eletrônicos, principalmente entre adolescentes (OMS, 2022). Dados apontam que cerca de 74,4% dos jovens apresentam tempo excessivo de exposição às telas, ultrapassando o limite recomendado de duas horas diárias (Antoniassi *et al.*, 2024). Esse aumento no tempo de tela tem sido associado a mudanças no estilo de vida, incluindo redução da atividade física, pior qualidade da dieta e maior consumo de alimentos ultraprocessados (Antoniassi *et al.*, 2024).

As mídias sociais, além de funcionarem como meios de comunicação, exercem papel relevante na disseminação de conteúdos relacionados à alimentação, saúde e padrões estéticos (Czubaj *et al.*, 2025; Dahlgren *et al.*, 2024). Evidências recentes indicam que a exposição frequente a conteúdos digitais está associada a mudanças no comportamento alimentar e na percepção corporal de adolescentes, especialmente devido à influência de influenciadores digitais e conteúdos voltados à estética corporal (Dahlgren *et al.*, 2024; Radwan *et al.*, 2025). No entanto, muitas dessas informações não possuem embasamento científico, contribuindo para a propagação de dietas restritivas e padrões corporais idealizados e, frequentemente, inalcançáveis (Radwan *et al.*, 2025). Essa exposição constante pode influenciar negativamente a percepção corporal dos adolescentes, favorecendo comparações sociais e aumentando a insatisfação com o próprio corpo (Czubaj *et al.*, 2025; Dahlgren *et al.*, 2024).

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

Estudos evidenciam que adolescentes apresentam elevada vulnerabilidade a essas influências, sendo observado risco significativo para o desenvolvimento de transtornos alimentares (de Valle & Wade, 2022; Jaruga-Sękowska, Staśkiewicz-

Bartecka e Woźniak-Holecka, 2025). Esses transtornos, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar, podem gerar consequências importantes à saúde física e mental, incluindo déficits nutricionais, ansiedade, depressão e baixa autoestima

(Jaruga-Sękowska, Staśkiewicz-Bartecka e Woźniak-Holecka, 2025).

Além disso, fatores socioeconômicos e ambientais também exercem influência sobre os hábitos alimentares e o comportamento dos adolescentes (Antoniassi *et al.*, 2024). Aspectos como renda, ambiente escolar e acesso a espaços para prática de atividade física podem contribuir tanto para comportamentos saudáveis quanto para padrões inadequados de alimentação (Antoniassi *et al.*, 2024). Dessa forma, o contexto em que o adolescente está inserido desempenha papel fundamental na construção de seus hábitos e escolhas (Organização Mundial da Saúde, 2021).

Diante desse cenário, a temática torna-se altamente relevante para a saúde pública, uma vez que hábitos alimentares inadequados, associados à influência das mídias sociais, podem contribuir para o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, além de transtornos psicológicos (OMS, 2022; Roberto *et al.*, 2024). Evidências recentes apontam que o uso intensivo de mídias sociais está relacionado a alterações na percepção corporal e maior insatisfação com o próprio corpo (Czubaj *et al.*, 2025; Dahlgren *et al.*, 2024). Além disso, a exposição frequente a conteúdos digitais pode favorecer o desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados (de Valle & Wade, 2022).

Ademais, a exposição contínua a padrões estéticos nas redes sociais pode impactar negativamente a saúde mental dessa população, gerando ansiedade e distorções na autoimagem (Roberto *et al.,* 2024). Diante desse impacto, destaca-se o papel estratégico do nutricionista e dos demais profissionais da saúde; ao atuarem na desconstrução de metas corporais irreais e na promoção de uma relação equilibrada com a comida, esses profissionais conseguem mitigar os danos psicológicos do ambiente digital (BRASIL, 2022). Dessa forma, tornam-se essenciais na orientação e promoção de hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes, atuando de forma preventiva e educativa (BRASIL, 2014; OMS, 2022).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, fatores relacionados ao estilo de vida e ao ambiente digital exercem influência significativa na saúde de adolescentes,

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

configurando-se como um importante desafio contemporâneo para os sistemas de saúde (Organização Mundial da Saúde, 2022). Nesse sentido, o aumento do tempo de exposição às telas também tem sido associado a piores hábitos alimentares, reforçando a necessidade de estratégias de educação alimentar e nutricional para promoção da saúde (Antoniassi *et al.*, 2024; Roberto *et al.,* 2025).

Nesse contexto, o ambiente escolar configura-se como um espaço privilegiado para intervenções em saúde, por possibilitar ações contínuas de educação alimentar e nutricional, desenvolvimento de senso crítico frente às mídias sociais e incentivo a escolhas alimentares mais conscientes (BRASIL, 2022). Dessa forma, a atuação integrada entre escola e profissionais de saúde contribui significativamente para a formação de comportamentos saudáveis e para a prevenção de agravos à saúde nessa população (Antoniassi *et al.*, 2024).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar criticamente, à luz de evidências científicas recentes, a influência das mídias sociais sobre o comportamento alimentar e a percepção corporal de adolescentes entre 10 e 19 anos, considerando de forma integrada os efeitos do tempo de exposição às telas e os determinantes sociais que permeiam esse fenômeno. Ademais, busca-se aprofundar a compreensão das inter-relações entre esses fatores, a fim de contribuir para o avanço do conhecimento na área e subsidiar a elaboração de estratégias de intervenção mais eficazes no âmbito da saúde pública.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo. Esse tipo de revisão permite a síntese e análise do conhecimento científico disponível sobre determinada temática, possibilitando uma compreensão ampliada acerca da influência das mídias sociais nos hábitos alimentares e na percepção corporal de adolescentes. A pesquisa foi conduzida a partir da seguinte questão norteadora: “De que forma as mídias sociais influenciam os hábitos alimentares e a percepção corporal de adolescentes, e quais suas implicações na saúde pública?”.

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed (Public Medical Literature Database) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), no período de março a junho de 2026. Durante esse intervalo, procedeu-se à identificação, seleção e

análise dos estudos relevantes ao tema, garantindo a atualização e a pertinência científica das evidências incluídas.

Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores em língua inglesa, com o objetivo de ampliar a abrangência dos resultados. Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Os termos utilizados nesta pesquisa foram: "*social media*, *eating behavior*, *body image* e *adolescents*."

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos originais (estudos primários), disponíveis na íntegra, publicados entre os anos de 2022 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a relação entre mídias sociais, comportamento alimentar e/ou percepção corporal em adolescentes com faixa etária entre 10 e 19 anos.

Os critérios de exclusão compreenderam: estudos duplicados entre as bases de dados, artigos publicados fora do período estabelecido, publicações incompletas, revisões de literatura, editoriais, cartas ao leitor, resumos simples, estudos de caso isolados e pesquisas que não apresentassem relação direta com a questão norteadora ou que não contemplassem especificamente a população adolescente.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas sequenciais e sistematizadas. Inicialmente, foram identificados os artigos nas bases de dados a partir das estratégias de busca definidas. Em seguida, realizou-se a triagem por meio da leitura dos títulos, sendo excluídos aqueles que não apresentavam relação com o tema. Posteriormente, procedeu-se à leitura dos resumos, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos.

Na etapa seguinte, os artigos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra, a fim de verificar sua adequação ao objetivo do estudo e à questão norteadora. Após essa análise criteriosa, foram selecionados apenas os estudos que atenderam plenamente a todos os critérios definidos. Ao final do processo de seleção, foram incluídos 8 artigos científicos que atenderam aos critérios estabelecidos para esta revisão integrativa.

Cabe ressaltar que estudos cuja amostra incluiu jovens universitários ou jovens adultos foram mantidos na amostragem final desde que abrangessem a adolescência tardia (18 e 19 anos), visto que o comportamento digital e a exposição às mídias sociais nessa fase de transição assemelham-se aos padrões observados nos adolescentes mais jovens.

Os dados dos estudos selecionados foram organizados e analisados de forma sistemática, considerando as seguintes variáveis: autor e ano de publicação, local do estudo, delineamento metodológico, população investigada, objetivos, metodologia

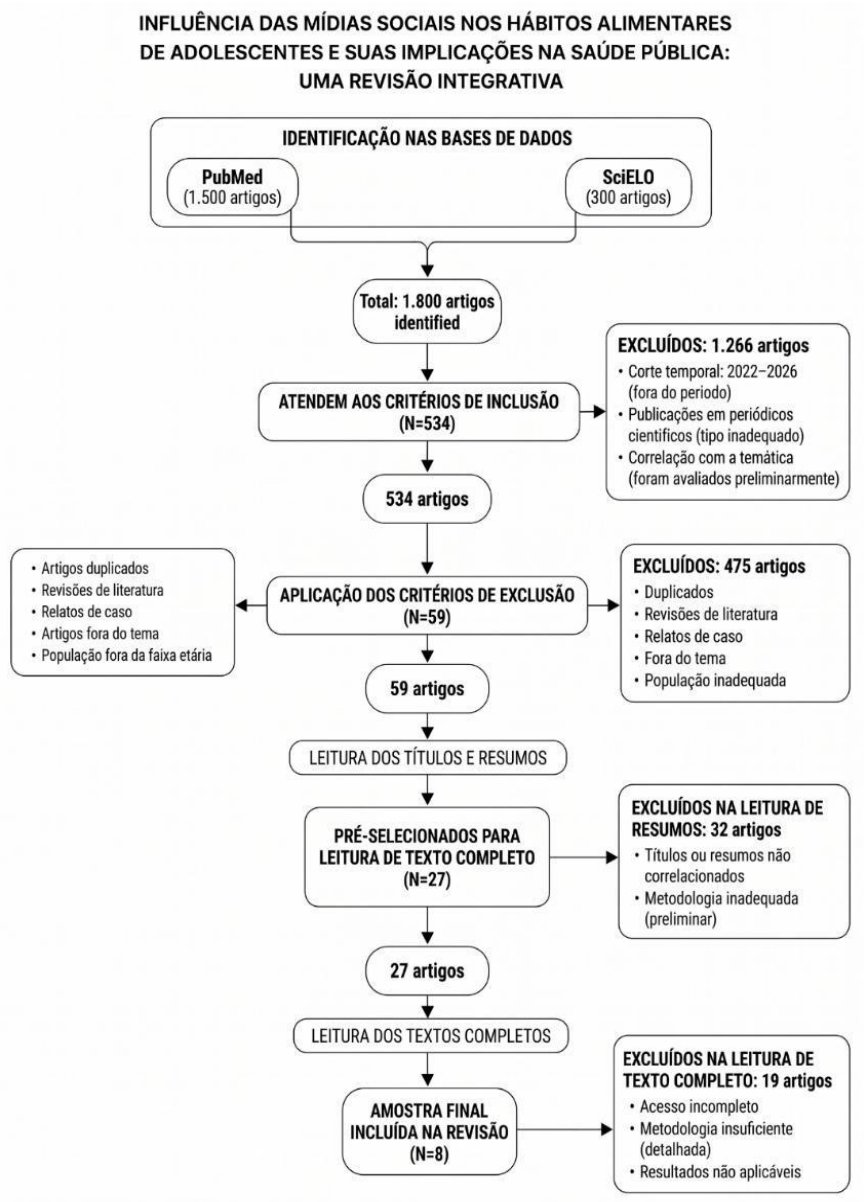
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

empregada e principais resultados. Essas informações subsidiaram a elaboração da tabela síntese e a análise crítica dos achados.

Na Figura 1 é apresentado o fluxograma de seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa. Inicialmente, foram identificados 1.800 artigos nas bases de dados consultadas, sendo 1.500 provenientes da PubMed e 300 da SciELO. Com a aplicação dos critérios de inclusão, permaneceram 534 artigos, sendo excluídos, nesta etapa, 1.266 estudos que não atendiam a esses filtros iniciais.

Em seguida, aplicaram-se os critérios de exclusão por meio da leitura dos títulos, o que resultou em 59 artigos. Após a leitura dos resumos e a remoção de artigos duplicados, restaram 27 estudos para a leitura dos textos completos. Ao final, após análise, 8 artigos atenderam plenamente aos critérios estabelecidos e compuseram a amostra final desta revião.

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos artigos para a revisão



RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

No Quadro 1, apresentado a seguir, encontram-se sintetizadas as principais informações dos estudos selecionados para esta revisão integrativa, contemplando autores, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos, metodologia empregada e os principais resultados encontrados.

Quadro 1. Resumo dos artigos analisados para revisão

Artigos	**Autor, ano de publicação, Local do estudo**	**Delineamento, tipo de estudo e N**	**Objetivos do estudo**	**Metodologia**	**Principais achados**
1	Radwan, H. *et al.* 2025 Emirados Árabes	Estudo observacional transversal. N = 590 adolescentes	Investigar as associações entre o uso de mídias sociais, insatisfação corporal e o risco de comportamentos alimentares inadequados e desordenados em adolescentes.	Aplicação de questionários estruturados e validados (como o EAT-26) para triagem de comportamentos alimentares de risco, avaliação do tempo gasto em redes sociais e níveis de insatisfação com a imagem corporal.	Identificou-se uma forte correlação entre o tempo prolongado de uso de redes sociais e o aumento da insatisfação corporal. Adolescentes expostos de forma contínua a conteúdos focados em estética apresentaram maior pontuação no EAT26, indicando elevado risco para o desenvolvimento de distúrbios e comportamentos alimentares inadequados.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

2	Antoniassi *et al.* 2024 Brasil	Estudo transversal N = 1.200 adolescentes	Avaliar o impacto do tempo de tela nos hábitos alimentares.	Estudo realizado com adolescentes de 30 escolas estaduais de Curitiba/PR. Foram aplicados questionários sobre tempo de uso de televisão, videogame e dispositivos eletrônicos, além da frequência de consumo alimentar. Também foram analisadas características socioeconômicas e do ambiente escolar. A análise estatística foi realizada por regressão de Poisson multinível.	Observou-se que 74,4% dos adolescentes apresentaram tempo excessivo de tela. O maior tempo de exposição às telas esteve associado ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, menor qualidade da dieta e redução de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, fatores socioeconômicos e características do ambiente escolar influenciaram significativamente os comportamentos alimentares avaliados.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

3	Shi, X. *et al.* 2025 Estados Unidos	Estudo observacional longitudinal e transversal. N = 1.940 adolescentes	Investigar as relações longitudinais e transversais entre o uso de mídias sociais (vício e tempo de tela) e sintomas de compulsão alimentar em adolescentes, avaliando moderações por sexo e IMC.	Análise de dados transicionais de 3 ondas anuais (*ABCD Study*). Avaliação do vício em mídias sociais (SMA) por autorrelato e dos sintomas de compulsão alimentar pelo protocolo estruturado KSADS-5 (pais e adolescentes).	Os sintomas de dependência psicológica das mídias sociais (e não a quantidade de horas conectadas) apresentaram forte associação transversal e prospectiva com episódios de compulsão alimentar. O estudo revelou que esse comportamento compulsivo foi ainda mais forte em adolescentes do sexo masculino, variando de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC) inicial.
4	Dahlgren *et al.* 2024 Noruega	Estudo transversal. N = 1.558 adolescentes	Investigar a associação entre uso de mídias sociais, pressão estética e sintomas relacionados a transtornos alimentares.	Aplicação de questionários sobre uso de redes sociais, internalização de ideais de aparência, pressão estética e sintomas de transtornos alimentares.	O uso intenso das redes sociais esteve associado a maior internalização de padrões corporais idealizados, maior pressão relacionada à aparência e maior risco de sintomas compatíveis com transtornos alimentares.
5	Czubaj *et al.* 2025 Polônia	Estudo transversal. N = 211 adolescentes	Avaliar a influência da exposição a conteúdos *fitspiration* das mídias sociais sobre a percepção da imagem corporal em adolescentes.	Foram aplicados questionários sobre características sociodemográficas, uso de mídias sociais, exposição a conteúdos *fitspiration*, satisfação corporal e autoestima,	Maior exposição a conteúdos *fitspiration* esteve associada à maior insatisfação corporal, comparação social e internalização de padrões estéticos idealizados. As meninas apresentaram maior vulnerabilidade aos impactos das mídias sociais, reforçando a

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

				utilizando instrumentos validados para avaliação da imagem corporal. Os dados foram analisados estatisticamente para verificar associações entre a exposição às mídias sociais e a percepção corporal.	necessidade de ações de educação em saúde e alfabetização midiática para prevenção desses agravos.
6	de Valle & Wade 2022 Austrália	Ensaio clínico randomizado. N = 175 jovens	Avaliar o impacto da exposição a conteúdos de mídias sociais sobre risco de transtornos alimentares.	Exposição controlada a conteúdos digitais relacionados à aparência corporal e alimentação, seguida de avaliação psicológica.	A exposição frequente a conteúdos focados em aparência corporal aumentou a insatisfação corporal e os indicadores de risco para transtornos alimentares.
7	Jaruga-Sękowska, Staśkiewicz-Bartecka e WoźniakHolecka, 2025 Polônia	Estudo observacional N = 1.514 adolescentes	Investigar o impacto do uso de mídias sociais no risco de desenvolvimento de transtornos alimentares e nos níveis de autoestima de adolescentes e jovens adultos, realizando uma análise psicossocial estratificada.	Aplicação de escalas psicológicas e questionários sobre comportamento alimentar, autoestima e uso de redes sociais.	Observou-se associação significativa entre uso intenso de mídias sociais, insatisfação corporal e maior risco para transtornos alimentares, principalmente entre adolescentes do sexo feminino.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

8	Roberto *et al.* 2024 Brasil	Estudo observacional transversal. N = 2.964 escolares	Avaliar a associação entre uso de telas, consumo alimentar e excesso de peso em escolares.	Aplicação de questionários sobre tempo de tela, hábitos alimentares e indicadores antropométricos.	O uso excessivo de telas esteve associado ao maior consumo de alimentos ultraprocessados, pior qualidade alimentar e maior prevalência de
					excesso de peso entre os escolares avaliados.

Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados oito estudos publicados entre 2022 e 2025, realizados em diferentes contextos socioculturais, incluindo Brasil, Emirados Árabes Unidos, Estados Unidos, Noruega, Polônia e Austrália. Essa diversidade de cenários demonstra que a relação entre ambiente digital, alimentação e imagem corporal não se limita a uma realidade local, mas constitui uma problemática de alcance internacional, com repercussões diretas para a saúde pública, especialmente por envolver adolescentes em uma fase de maior vulnerabilidade física, emocional e social.

De modo geral, observou-se predominância de estudos observacionais e transversais, acompanhados por um estudo longitudinal e por um ensaio clínico randomizado. Essa característica metodológica permite compreender associações importantes entre o uso de mídias sociais, tempo de tela, insatisfação corporal, consumo alimentar e risco para transtornos alimentares. Embora os delineamentos transversais apresentem limitações quanto ao estabelecimento de causalidade, a convergência dos achados entre pesquisas de diferentes países fortalece a evidência de que o ambiente digital atua como um fator relevante na construção de hábitos e percepções corporais durante a adolescência. Nesse sentido, a discussão dos resultados deve ser compreendida não apenas como descrição isolada dos estudos, mas como análise integrada de um fenômeno que envolve saúde mental, comportamento alimentar, ambiente escolar, determinantes sociais e necessidade de políticas públicas preventivas.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

Entre os estudos analisados, Radwan *et al.* (2025) desenvolveram uma investigação observacional transversal com 590 adolescentes nos Emirados Árabes Unidos, buscando compreender as associações entre uso de mídias sociais, insatisfação corporal e risco de comportamentos alimentares inadequados. A pesquisa utilizou questionários estruturados e instrumentos validados, incluindo o EAT-26, permitindo avaliar tanto o tempo de exposição às redes sociais quanto os indicadores de risco para transtornos alimentares. Os autores identificaram forte correlação entre uso prolongado das redes sociais e aumento da insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes expostos de forma contínua a conteúdos centrados em estética, corpo idealizado, emagrecimento e aparência física.

Esses achados são importantes porque demonstram que as mídias sociais não atuam apenas como espaços neutros de interação, mas também como ambientes de comparação social e de reforço de padrões corporais idealizados. Quando adolescentes passam a consumir de forma frequente conteúdos que associam valor pessoal à aparência física, à magreza, à definição corporal ou ao controle rígido da alimentação, aumenta a possibilidade de internalização desses padrões. No campo da saúde pública, esse achado reforça a necessidade de estratégias preventivas voltadas ao uso crítico das redes sociais, principalmente em escolas e serviços de atenção básica, onde é possível desenvolver ações educativas antes que os comportamentos inadequados se consolidem.

Resultados relacionados ao impacto do ambiente digital sobre os hábitos alimentares também foram observados por Antoniassi *et al.* (2024), em estudo transversal realizado no Brasil com 1.200 adolescentes de 30 escolas estaduais de Curitiba, Paraná. Diferentemente de Radwan *et al.* (2025), que enfatizaram a insatisfação corporal e o risco de transtornos alimentares, Antoniassi *et al.* (2024) direcionaram a análise para o tempo de tela, a qualidade da dieta e as características do entorno escolar. Os autores identificaram que 74,4% dos adolescentes apresentavam tempo excessivo de tela, condição associada ao maior consumo de alimentos ultraprocessados, à menor qualidade da alimentação e à redução de hábitos alimentares saudáveis.

A comparação entre Radwan *et al.* (2025) e Antoniassi *et al.* (2024) permite observar duas dimensões complementares do mesmo problema. Enquanto o primeiro estudo evidencia a influência das redes sociais na percepção corporal e no risco de comportamentos alimentares desordenados, o segundo demonstra que o tempo de exposição às telas também se relaciona a escolhas alimentares menos saudáveis. Assim, o impacto das mídias digitais não se restringe ao campo psicológico ou à imagem

corporal, mas alcança práticas concretas de consumo alimentar, como maior ingestão de ultraprocessados e pior qualidade da dieta. Essa convergência é especialmente relevante para a saúde coletiva, pois hábitos alimentares inadequados na adolescência podem persistir na vida adulta e contribuir para o aumento do risco de obesidade, doenças crônicas não transmissíveis e agravos à saúde mental.

Outro aspecto relevante do estudo de Antoniassi *et al.* (2024) refere-se à influência dos fatores socioeconômicos e do ambiente escolar sobre os comportamentos alimentares. Ao considerar características do entorno das escolas, os autores ampliam a discussão para além da responsabilidade individual do adolescente, demonstrando que escolhas alimentares também são condicionadas pelo acesso, pela disponibilidade de alimentos, pela rotina escolar e pelo contexto social em que o jovem está inserido. Esse ponto complementa os achados de Radwan *et al.* (2025), pois indica que a prevenção dos impactos das mídias sociais deve ser articulada a estratégias mais amplas, incluindo promoção da alimentação adequada no ambiente escolar, regulação da publicidade de alimentos ultraprocessados, fortalecimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e incentivo à criação de espaços que favoreçam escolhas saudáveis.

Shi *et al.* (2025) analisaram dados longitudinais e transversais de 1.940 adolescentes nos Estados Unidos, investigando a relação entre uso de mídias sociais, sintomas de dependência psicológica dessas plataformas e episódios de compulsão alimentar. O estudo se diferencia dos demais por avaliar não apenas a quantidade de tempo conectado, mas principalmente o componente de dependência ou uso problemático das mídias sociais. Os autores observaram que os sintomas de dependência psicológica das redes, mais do que o número de horas de uso, apresentaram associação transversal e prospectiva com sintomas de compulsão alimentar, indicando que a qualidade da relação do adolescente com o ambiente digital pode ser mais relevante do que o tempo isoladamente considerado.

Os achados de Shi *et al.* (2025) aprofundam a compreensão dos resultados de Antoniassi *et al.* (2024). Enquanto o estudo brasileiro aponta que o tempo excessivo de tela se associa à pior qualidade da dieta, Shi *et al.* (2025) sugerem que a dimensão emocional e compulsiva do uso das mídias sociais pode exercer papel ainda mais expressivo na ocorrência de comportamentos alimentares desordenados. Essa análise é importante porque desloca a discussão de uma visão exclusivamente quantitativa, centrada apenas no tempo de exposição, para uma abordagem mais ampla, que considera dependência digital, impulsividade, sofrimento emocional e relação problemática com a

alimentação. Dessa forma, a saúde pública deve considerar não apenas recomendações de redução de tempo de tela, mas também ações voltadas à saúde mental, ao autocontrole, à alfabetização midiática e à identificação precoce de sinais de compulsão alimentar.

Além disso, Shi *et al.* (2025) observaram que a associação entre dependência de mídias sociais e compulsão alimentar apresentou variações segundo sexo e índice de massa corporal inicial, com destaque para maior força da relação em adolescentes do sexo masculino em determinados contextos. Esse dado amplia a discussão porque demonstra que os impactos das mídias sociais não atingem todos os adolescentes de forma homogênea. Embora muitos estudos apontem maior vulnerabilidade feminina à insatisfação corporal, os achados de Shi *et al.* (2025) indicam que meninos também podem apresentar riscos importantes, especialmente quando há uso problemático das plataformas digitais. Assim, as estratégias preventivas não devem ser direcionadas apenas às meninas, mas a todo o público adolescente, respeitando diferenças de gênero, estado nutricional, autoestima e contexto psicossocial.

No estudo de Dahlgren *et al.* (2024), realizado com 1.558 adolescentes na Noruega, a relação entre uso de mídias sociais, pressão estética, internalização de ideais de aparência e sintomas relacionados a transtornos alimentares foi analisada de forma mais específica. Os autores verificaram que o uso intenso das redes sociais esteve associado à maior internalização de padrões corporais idealizados, aumento da pressão relacionada à aparência e maior risco de sintomas compatíveis com transtornos alimentares. Esses resultados corroboram Radwan *et al.* (2025), ao demonstrarem que a exposição a conteúdos digitais voltados ao corpo e à aparência favorece comparações sociais e insatisfação corporal.

A contribuição de Dahlgren *et al.* (2024) está em evidenciar que a influência das mídias sociais ocorre por mecanismos psicossociais bem definidos, como a internalização de ideais de aparência e a pressão estética. Isso significa que o adolescente não apenas visualiza conteúdos sobre corpos idealizados, mas pode passar a incorporá-los como referência de normalidade, beleza e aceitação social. Quando esse processo se combina com dietas restritivas, práticas alimentares compensatórias ou desejo intenso de modificação corporal, aumenta o risco de desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados. Em comparação com Antoniassi *et al.* (2024), que enfatizam o consumo alimentar e o tempo de tela, Dahlgren *et al.* (2024) ampliam a discussão ao demonstrar que o ambiente digital também influencia dimensões simbólicas e emocionais relacionadas ao corpo.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

De maneira complementar, Czubaj *et al.* (2025) investigaram, na Polônia, a influência da exposição a conteúdo do tipo *fitspiration* sobre a percepção da imagem corporal em 211 adolescentes. Esses conteúdos, frequentemente apresentados como motivacionais e associados à vida saudável, podem reforçar padrões estéticos rígidos, valorização excessiva da aparência física e comparação corporal constante. O estudo identificou que maior exposição a esse tipo de conteúdo esteve associada à maior insatisfação corporal, comparação social e internalização de padrões estéticos idealizados, especialmente entre meninas. Assim, Czubaj *et al.* (2025) complementam os achados de Dahlgren *et al.* (2024), pois demonstram que mesmo conteúdos aparentemente vinculados à saúde e ao exercício físico podem produzir efeitos negativos quando reforçam corpos padronizados e metas inalcançáveis.

A relação entre Dahlgren *et al.* (2024) e Czubaj *et al.* (2025) é central para esta revisão, pois ambos os estudos demonstram que a estética corporal difundida nas redes sociais pode ultrapassar a dimensão da inspiração e se transformar em fonte de pressão, comparação e sofrimento. Esse ponto é especialmente relevante para a saúde pública, pois muitas mensagens digitais associadas à alimentação saudável, atividade física ou emagrecimento circulam sem acompanhamento profissional e sem considerar diversidade corporal, fase de crescimento, necessidades nutricionais e saúde mental dos adolescentes. Portanto, ações de promoção da saúde devem evitar discursos moralizantes sobre alimentação e corpo, priorizando abordagens educativas que valorizem autonomia, senso crítico, autoestima e relação saudável com a comida.

O ensaio clínico randomizado desenvolvido por de Valle e Wade (2022), na Austrália, com 175 jovens, apresenta contribuição metodológica importante por avaliar de forma experimental o impacto da exposição a conteúdos digitais relacionados à aparência corporal e à alimentação. Diferentemente dos estudos transversais, que identificam associações, esse delineamento permite observar efeitos mais diretos da exposição sobre indicadores psicológicos e comportamentais. Os autores verificaram que conteúdos focados em aparência corporal aumentaram a insatisfação corporal e os indicadores de risco para transtornos alimentares, fortalecendo a hipótese de que o contato frequente com esse tipo de material pode contribuir para alterações negativas na percepção corporal e no comportamento alimentar.

Os resultados de de Valle e Wade (2022) reforçam e dão maior sustentação aos achados observacionais de Radwan *et al.* (2025), Dahlgren *et al.* (2024) e Czubaj *et al.* (2025). Quando analisados em conjunto, esses estudos indicam que a exposição a

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

conteúdos sobre aparência não está apenas associada a maior insatisfação corporal, mas pode atuar como um fator desencadeador ou intensificador de comportamentos alimentares de risco. Essa evidência tem implicações importantes para políticas públicas, pois reforça a necessidade de programas de prevenção em escolas, campanhas de alfabetização midiática, orientação familiar sobre uso de redes sociais e capacitação de profissionais de saúde para reconhecer sinais iniciais de sofrimento corporal e alimentar.

Jaruga-Sękowska, Staśkiewicz-Bartecka e Woźniak-Holecka, (2025), também em estudo realizado na Polônia, analisaram 1.514 adolescentes e jovens adultos, investigando o impacto do uso de mídias sociais sobre o risco de transtornos alimentares e os níveis de autoestima. Os autores identificaram associação significativa entre uso intenso das mídias sociais, insatisfação corporal e maior risco para transtornos alimentares, principalmente entre participantes do sexo feminino. Esse resultado dialoga diretamente com Czubaj *et al.* (2025), que também apontaram maior vulnerabilidade das meninas aos impactos da exposição a conteúdos fitspiration e padrões estéticos idealizados.

A convergência entre Jaruga-Sękowska, Staśkiewicz-Bartecka e WoźniakHolecka (2025), Czubaj *et al.* (2025) e Dahlgren *et al.* (2024) evidencia que autoestima, imagem corporal e comportamento alimentar estão fortemente interligados na adolescência. A baixa autoestima pode tornar o adolescente mais suscetível à comparação social, enquanto a comparação constante pode intensificar a insatisfação corporal e favorecer práticas alimentares inadequadas. Esse ciclo demonstra que os transtornos alimentares não devem ser compreendidos apenas como problemas individuais, mas como fenômenos influenciados por fatores sociais, culturais e digitais. Assim, a prevenção precisa envolver estratégias interdisciplinares, com participação de nutricionistas, psicólogos, educadores, familiares e gestores públicos.

De forma semelhante, Roberto *et al.* (2024) desenvolveram estudo observacional transversal no Brasil com 2.964 escolares, avaliando a associação entre uso de telas à noite, consumo alimentar e excesso de peso. Os autores verificaram que o uso excessivo de telas esteve associado ao maior consumo de alimentos ultraprocessados, pior qualidade alimentar e maior prevalência de excesso de peso entre os escolares avaliados. Esse estudo se aproxima de Antoniassi *et al.* (2024), também realizado no Brasil, ao demonstrar que a exposição às telas se relaciona a padrões alimentares menos saudáveis e a possíveis prejuízos ao estado nutricional.

A comparação entre Roberto *et al.* (2024) e Antoniassi *et al.* (2024) fortalece a evidência nacional de que o tempo de tela deve ser considerado um marcador relevante

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 03/07/2026 | aceito: 06/07/2026 | publicação: 09/07/2026

nas ações de vigilância e promoção da saúde de adolescentes. Enquanto Antoniassi *et al.* (2024) destacam o ambiente escolar e os determinantes socioeconômicos, Roberto *et al.* (2024) acrescentam a dimensão do uso noturno de telas e sua relação com o consumo alimentar em horários específicos, como jantar e lanches noturnos. Esse achado é importante porque o uso de dispositivos no período da noite pode interferir no sono, na rotina alimentar, na regulação do apetite e nas escolhas alimentares, favorecendo consumo de alimentos de maior densidade energética e menor qualidade nutricional.

Quando analisados em conjunto, os oito estudos indicam que as mídias sociais e o tempo de tela repercutem sobre os adolescentes por diferentes caminhos. Radwan *et al.* (2025), Dahlgren *et al.* (2024), Czubaj *et al.* (2025), de Valle e Wade (2022) e Jaruga-Sękowska, Staśkiewicz-Bartecka e Woźniak-Holecka, (2025) enfatizam principalmente a relação entre exposição digital, comparação social, insatisfação corporal, autoestima e risco para transtornos alimentares. Por outro lado, Antoniassi *et al.* (2024), Shi *et al.* (2025) e Roberto *et al.* (2024) ampliam essa análise ao demonstrar associações com consumo de ultraprocessados, pior qualidade da dieta, compulsão alimentar, excesso de peso e fatores socioambientais. Assim, a influência das mídias sociais não se apresenta como fenômeno único, mas como um conjunto de repercussões físicas, emocionais, alimentares e sociais que exigem respostas integradas da saúde pública.

Observa-se que os achados desta revisão reforçam a importância do ambiente escolar como espaço estratégico para promoção da saúde. A escola concentra adolescentes em fase de formação de hábitos, permite ações educativas continuadas e favorece o diálogo entre profissionais de saúde, professores, famílias e comunidade. Diante dos resultados apresentados, a Educação Alimentar e Nutricional deve incluir não apenas orientações sobre grupos alimentares ou redução do consumo de ultraprocessados, mas também discussões sobre influência das redes sociais, publicidade digital, padrões corporais irreais, dietas restritivas e riscos associados à comparação constante. Dessa forma, a escola pode atuar como espaço de prevenção tanto de agravos nutricionais quanto de sofrimento psicológico relacionado à imagem corporal.

No que se refere à atuação do nutricionista, observou-se que os estudos analisados não abordaram de forma aprofundada o papel específico desse profissional diante da influência das mídias sociais nos hábitos alimentares dos adolescentes. Essa ausência representa uma lacuna relevante na literatura, considerando que o nutricionista possui competências fundamentais para atuar na promoção da alimentação saudável, na Educação Alimentar e Nutricional, na identificação de comportamentos alimentares de

risco e na construção de estratégias preventivas. Embora essa atuação não apareça como achado central dos artigos incluídos, os resultados permitem inferir a necessidade de maior inserção do nutricionista em ações interdisciplinares voltadas ao público adolescente, especialmente em escolas e serviços de saúde.

Diante do conjunto de evidências, observa-se que os impactos das mídias sociais sobre os hábitos alimentares e a percepção corporal dos adolescentes não podem ser compreendidos de maneira isolada. Eles envolvem tempo de tela, tipo de conteúdo consumido, dependência psicológica das plataformas, pressão estética, autoestima, estado nutricional, ambiente escolar, fatores socioeconômicos e acesso a alimentos saudáveis. Assim, a resposta da saúde pública deve ser igualmente ampla, integrando educação alimentar e nutricional, cuidado em saúde mental, ações escolares, orientação familiar e políticas de proteção ao adolescente. Essa abordagem fortalece a conexão entre os resultados encontrados e o foco central desta revisão, evidenciando que a influência das mídias sociais é uma questão individual, social e coletiva, com impacto direto sobre a promoção da saúde e a prevenção de agravos na adolescência.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu analisar criticamente a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares e na percepção corporal de adolescentes, evidenciando que o uso frequente dessas plataformas está associado a impactos negativos importantes nessa população. Os estudos selecionados demonstraram relação entre maior exposição às redes sociais, aumento da insatisfação corporal, comparação social, maior risco para transtornos alimentares, pior qualidade da dieta e maior consumo de alimentos ultraprocessados.

Os achados indicam que a adolescência, por ser uma fase de intensas transformações físicas, psicológicas e sociais, apresenta maior vulnerabilidade aos conteúdos digitais relacionados à estética corporal, dietas restritivas e padrões de beleza idealizados. Dessa forma, as mídias sociais podem atuar como fator de risco para comportamentos alimentares inadequados e para prejuízos à saúde mental, configurando-se como um desafio relevante para a saúde pública.

Como lacuna identificada, destaca-se a limitada abordagem, nos estudos analisados, sobre a atuação específica do nutricionista no enfrentamento dos impactos das mídias sociais sobre os hábitos alimentares dos adolescentes. Essa ausência chama

atenção, uma vez que esse profissional possui papel fundamental na educação alimentar e nutricional, na promoção de escolhas alimentares saudáveis e na construção de estratégias preventivas voltadas ao público adolescente.

Embora esta revisão tenha possibilitado reunir evidências científicas atuais acerca da influência das mídias sociais sobre os hábitos alimentares e a percepção corporal de adolescentes, algumas limitações devem ser consideradas. A amostra final foi composta por oito estudos, com predominância de delineamentos transversais, os quais permitem identificar associações entre as variáveis investigadas, mas apresentam limitações quanto ao estabelecimento de relações de causalidade. Além disso, a realização dos estudos em diferentes contextos socioculturais, bem como a utilização de distintos instrumentos para avaliar o uso das mídias sociais e seus impactos sobre o comportamento alimentar e a imagem corporal, pode limitar a comparação direta entre os resultados e sua generalização para toda a população adolescente.

Além das limitações relacionadas aos estudos incluídos, esta revisão também apresenta limitações inerentes ao próprio processo metodológico. A busca foi realizada exclusivamente nas bases PubMed e SciELO, considerando artigos publicados entre 2022 e 2026, o que pode ter restringido a inclusão de pesquisas relevantes indexadas em outras bases de dados ou publicadas em períodos distintos. Ainda assim, a adoção de critérios rigorosos de inclusão e exclusão, aliada à convergência dos resultados encontrados, fortalece a consistência das evidências apresentadas e confere maior confiabilidade às conclusões desta revisão.

Esta revisão contribui para a literatura científica ao reunir e analisar criticamente evidências recentes sobre a influência das mídias sociais nos hábitos alimentares e na percepção corporal de adolescentes, evidenciando a necessidade de ampliar as investigações sobre essa temática, especialmente no contexto brasileiro. No âmbito da saúde pública, os resultados apresentados podem subsidiar o planejamento de estratégias de educação alimentar e nutricional, ações de promoção da saúde no ambiente escolar, programas de incentivo ao uso crítico das mídias sociais e políticas públicas voltadas à prevenção dos transtornos alimentares e da obesidade entre adolescentes. Além disso, reforçam a importância da atuação integrada entre nutricionistas, educadores, profissionais da saúde, gestores e familiares na construção de ambientes que favoreçam escolhas alimentares saudáveis e o desenvolvimento de uma relação mais crítica e equilibrada com os conteúdos digitais.

Os achados desta revisão contribuem para ampliar a compreensão acerca da influência das mídias sociais sobre os hábitos alimentares e a percepção corporal de adolescentes, podendo subsidiar futuras pesquisas, especialmente estudos longitudinais e de intervenção que permitam compreender de forma mais aprofundada as relações de causalidade entre o uso das mídias sociais e os comportamentos alimentares. Além disso, as evidências sintetizadas podem apoiar o desenvolvimento de ações interdisciplinares, estratégias de educação alimentar e nutricional, iniciativas de alfabetização midiática e políticas públicas voltadas à promoção da saúde e à prevenção de transtornos alimentares e do excesso de peso na adolescência.

Dessa forma, compreender a influência das mídias sociais sobre os hábitos alimentares dos adolescentes representa não apenas um desafio científico, mas também uma prioridade para a saúde pública contemporânea, exigindo ações integradas entre profissionais da saúde, família, escola e gestores públicos para promover o uso consciente das mídias sociais, fortalecer o senso crítico dos adolescentes e incentivar hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

ANTONIASSI, S. G. et al. **Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 29, n. 1, p. 200– 210, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/L6fDw3crFXkMR5SFHCQpL5k. Acesso em: 24 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 26 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Saúde na Escola: alimentação saudável e prevenção da obesidade.** Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em: 28 abr. 2026.

CZUBAJ, N. et al. **The Impact of Social Media on Body Image Perception in Adolescents: The Role of Fitspiration Content.** Nutrients, Basel, v. 17, n. 9, art. 1455, 2025. DOI: 10.3390/nu17091455. Disponível em:

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12074223/. Acesso em: 12 maio 2026.

DAHLGREN, Camilla Lindvall; et al. **Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders,**

London, v. 12, art. 34, 2024. DOI: 10.1186/s40337-024-00992-3. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38424579/. Acesso em: 03 maio 2026.

DE VALLE, Madeleine K.; WADE, Tracey D. **Targeting the link between social media and eating disorder risk: a randomized controlled pilot study**. International Journal of Eating Disorders, Hoboken, v. 55, n. 8, p. 1066–1078, 2022.

DOI: 10.1002/eat.23756. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35708162/. Acesso em: 01 maio 2026.

JARUGA-SĘKOWSKA, Sylwia; STAŚKIEWICZ-BARTECKA, Wiktoria; WOŹNIAKHOLECKA, Joanna. **The impact of social media on eating disorder risk and selfesteem among adolescents and young adults: a psychosocial analysis in individuals aged 16–25. Nutrients**, Basel, v. 17, n. 2, art. 219, 2025. DOI: 10.3390/nu17020219. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861349/. Acesso em: 05 maio 2026

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Adolescent health.** Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: https://www.who.int/healthtopics/adolescent-health. Acesso em: 18 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **World mental health report: transforming mental health for all.** Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338. Acesso em: 22 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Global status report on physical activity 2022.** Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em:

https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-onphysical-activity-2022. Acesso em: 29 maio 2026.

RADWAN, H. et al. **The association of binge eating with internet addiction, body shape concerns, and BMI among university students in the United Arab Emirates. Journal of Eating Disorders**, London, v. 13, n. 1, art. 21, 10 fev. 2025. DOI: 10.1186/s40337-025-01205-1. Disponível em:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39930515/. Acesso em: 20 jun. 2026.

ROBERTO, Denise Miguel Teixeira et al. **Association between screen use at night, food consumption at dinner, and evening snack in schoolchildren aged 7 to 14 years with and without overweight, Florianópolis, Santa Catarina, Brazil. Revista de Nutrição**, Campinas, v. 37, e230108, 2024. DOI: 10.1590/16789865202437e230108. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/C6ymKS7qBVthPwsSX9JMVPL/. Acesso em: 29 abr. 2026.

SHI, X. et al. **Concurrent and prospective associations of social media usage with binge eating symptoms in early adolescence. International Journal of Eating Disorders,** v. 58, n. 2, p. 273–284, 2025. DOI: 10.1002/eat.24331. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13044998/. Acesso em: 20 jun. 2026.