



UNIVERSIDADE TIRADENTES
SUPERINTENDÊNCIA ACADÊMICA
PRÓ-REITORIA ADJUNTA DE GRADUAÇÃO PRESENCIAL
CURSO GRADUAÇÃO DE NUTRIÇÃO

JOSÉ MATHEUS COSTA FREIRE
MACKLEIA SANTOS SOUZA
MARIA CLARA COSTA ALVES

**IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E
RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES**

ARACAJU
2021

JOSÉ MATHEUS COSTA FREIRE
MACKLEIA SANTOS SOUZA
MARIA CLARA COSTA ALVES

**IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E
RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à coordenação de nutrição da Universidade Tiradentes, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Msc. Talita Kizzy Barbosa Barreto.

FOLHA DE APROVAÇÃO

JOSÉ MATHEUS COSTA FREIRE
MACKLEIA SANTOS SOUZA
MARIA CLARA COSTA ALVES

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Trabalho de conclusão de curso apresentado à coordenação de nutrição da Universidade Tiradentes, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^ª. Msc. Talita Kizzy Barbosa Barreto.

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Msc. Talita Kizzy Barbosa Barreto
Universidade Tiradentes

Nut. Esp. Isis Caroline de Barros Rios
Universidade Tiradentes

Nut. Esp. Cinthia Fontes da Silva Santos
Universidade Tiradentes

ARACAJU
2021

RESUMO

Introdução: A insatisfação corporal é a forma como o cérebro reage à aparência física e ela pode ter diversos fatores desencadeantes. Com a evolução da mídia, a imagem corporal começou a ser associada com felicidade, autoestima e confiança. Alguns comportamentos de risco de TA são gerados por causa do medo de engordar, uma vez que a mídia reforça que uma possível aceitação social é um benefício gerado pela magreza. O uso excessivo da internet, quando associado com a baixa autoestima, pode elevar as chances do surgimento da depressão. **Objetivo:** Analisar a prevalência de insatisfação corporal com o uso das mídias sociais. **Material e Métodos:** Estudo transversal, realizado em um grupo de pessoas com idade entre 18 e 66 anos, por meio de um questionário on-line, estruturado pelo *Google Forms*. **Resultados:** Os dados referentes à insatisfação corporal do sexo feminino mostram que apenas 9% têm insatisfação moderada, enquanto 77% delas apresentam ausência de insatisfação, já entre o sexo masculino, 3% apresentam insatisfação grave e 72% mostram ausência de insatisfação. Em relação ao risco de TA, o sexo feminino apresentou 15,63% de chances de ter e o sexo masculino apenas 6.9%. **Conclusão:** Foi possível observar que a internet e principalmente as mídias sociais, exercem influência na autoimagem e leva, em muitos dos casos, a uma insatisfação corporal e até mesmo a transtornos tanto alimentares quanto psicológicos.

Palavras-chave: Insatisfação Corporal; Transtornos Alimentares; Mídia Social; Internet.

ABSTRACT

Introduction: Body dissatisfaction is how the brain reacts to physical appearance and it can have several triggering factors. With the evolution of the media, body image began to be associated with happiness, self-esteem, and confidence. Some ED risk behaviors are generated because of the fear of gaining weight, as the media reinforces that a possible social acceptance is a benefit generated by thinness. Excessive internet use, when associated with low self-esteem, can increase the chances of developing depression. **Objective:** To analyze the prevalence of body dissatisfaction with the use of social media. **Material and Methods:** Cross-sectional study, carried out in a group of people aged between 18 and 66 years, through an online questionnaire, structured by Google Forms. **Results:** Data referring to female body dissatisfaction show that only 9% have moderate dissatisfaction, while 77% of them have no dissatisfaction, whereas among males, 3% have severe dissatisfaction and 72% show no dissatisfaction. Regarding the risk of ED, females had a 15.63% chance of having it and males only 6.9%. **Conclusion:** It was possible to observe that the internet and especially social media, exert influence on self-image and in many cases lead to body dissatisfaction and even to both eating and psychological disorders.

Keywords: Body Dissatisfaction; Eating Disorders; Social Media; Internet.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização da amostra conforme as variáveis estudadas..... 15

Tabela 2. Dados referente aos riscos de transtornos alimentares da população da pesquisa, 2021. 17

Tabela 3. Dados referente à Dependência da Internet da população da pesquisa 2021. 17

Tabela 4. Dados referentes aos riscos de transtornos psicológicos da população da pesquisa, 2021. 18

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Dados referentes à insatisfação corporal no sexo feminino, 2021.....16

Gráfico 2. Dados referentes à insatisfação corporal no sexo masculino, 2021.....16

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BSQ - Questionário de Imagem Corporal

IAT - Teste de vício em internet

EAT - Teste de Atitudes Alimentares

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

TA - Transtornos Alimentares

IC - Insatisfação Corporal

IMC - Índice de Massa Corporal

BN - Bulimia Nervosa

NA - Anorexia Nervosa

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo geral	11
2.2 Objetivos específicos	11
3 MATERIAL E MÉTODOS	12
4 RESULTADOS	15
5 DISCUSSÃO	19
6 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24
APÊNCICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	27
APÊNCICE B – Instrumento de coleta de dados	28

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a forma como as pessoas estão se sentindo é indicada por altos níveis de insatisfação corporal e tem sido apontada na literatura como um fenômeno recorrente entre elas. A insatisfação corporal é a forma como o cérebro reage à aparência física e ela pode ter diversos fatores desencadeantes, sendo três deles de maior importância, que são a família, amigos e a mídia. Além desses 3 fatores, existe outra esfera avaliativa que é caracterizada pela diferença entre o corpo atual e aquele que é considerado ideal e o quanto o indivíduo sofre com essa diferença (SATO *et al.*, 2011).

Destes fatores, a mídia é um ponto muito estudado, pois a internet tornou-se uma ferramenta extremamente necessária atualmente. Uma pesquisa feita pelo IBGE revelou que os números de usuários que acessam a internet aumentaram cerca de 3,6 pontos percentuais quando comparado com o ano de 2018 (ABRANET, 2021). Com isso, também existiu um aumento em relação ao uso das mídias sociais como Instagram, Facebook e WhatsApp.

Para Smolak e Levine (2001), A depender do grau de insatisfação corporal que esses indivíduos venham ter, pode influenciar diretamente no seu comportamento alimentar, autoestima, desempenho psicossocial e mental. Com a evolução da mídia, a imagem corporal começou a ser associada com felicidade, autoestima e confiança. A partir disso, a sociedade começou a cobrar corpos perfeitos e para alcançar a imagem que estava sendo vendida e padronizada buscavam meios incorretos, fazendo uso de laxantes, diuréticos, restrições alimentares severas entre outros recursos (MORGAN, VECCHIATTI; NEGRÃO, 2002).

O uso excessivo das mídias sociais faz com que os usuários façam uma elaboração ficcional em relação à realidade, uma vez que eles buscam alterar virtualmente aquilo que não os agrada ou acham satisfatório na vida real. Ademais, psiquiatras completam que quanto mais os usuários tentam se aproximar da perfeição com fotos editadas nas redes sociais, mais infelizes eles podem se sentir. Visto que essas edições só geram uma autoestima virtual, podendo gerar sérios problemas psicológicos, como transtornos alimentares, depressão, ansiedade, baixa autoestima. A mídia sempre teve um grande poder de influência, principalmente em mulheres jovens que são a todo instante bombardeadas com fotos de outras mulheres magérrimas e que parecem apresentar sempre o que é mostrado como corpo ideal (HELFERT; WARSCHBURGER, 2011).

As diferentes formas de mídias contribuem com possíveis diagnósticos, em virtude de que elas usam de ferramentas que modificam os corpos gerando imagens perfeitas que se distanciam muito dos corpos de parte da população (MARCUIZZO *et al.*, 2012;

COSTA,2018). Posto que uma imagem aparentemente perfeita para muitas mulheres traga sentido de sucesso, de liberdade, de bem-estar e de felicidade, tornando-se um atributo indispensável para a autoaceitação (GONÇALVES; MARTINEZ, 2014).

A forma como as mídias digitais influenciam a busca pelo corpo “perfeito”, como seguir dietas, realizar desafios, comprar produtos com efeito de inibir o apetite, colocam em risco a saúde emocional, física e o estado nutricional das pessoas que buscam entrar em padrões e que não entendem os riscos que comportamentos como esse, podem trazer. Alguns comportamentos de risco de TA são gerados por causa do medo de engordar, visto que a mídia reforça que uma possível aceitação social é um benefício gerado pela magreza (HELPERT; WARSCHBURGUER, 2011).

O uso excessivo da internet, quando associado com a baixa autoestima, pode elevar as chances do surgimento da depressão (YANG *et al.*, 2013). O problema não está apenas no uso excessivo da internet, e sim em uma possível comparação que pode existir. Por exemplo, em relação ao impacto das mídias sociais sobre a baixa autoestima quando está relacionada à insatisfação corporal, os indivíduos começam a se autoavaliar fazendo uma comparação entre o conteúdo que está consumindo, com a realidade vivida (FRANCISCO; ALARCÃO; NARCISO, 2012).

Sendo assim, esse trabalho tem como função, analisar o poder e os impactos das mídias sociais na população feminina e masculina e como eles reagem de acordo com os seus corpos.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Analisar a prevalência de insatisfação corporal com o uso das mídias sociais.

2.2 Objetivos Específicos

- Descrever quanto tempo de exposição às mídias sociais, principalmente aquelas que existe a exposição de fotos;
- Avaliar a insatisfação corporal e o risco de transtornos psicológicos, como transtorno alimentar, ansiedade, depressão e estresse;
- Avaliar se existe alguma ligação entre o uso de mídias sociais com a insatisfação corporal.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado em um grupo de mulheres e homens com idade entre 18 e 66 anos, por meio de um questionário on-line, estruturado pelo *Google Forms*, ele foi enviado para os participantes por meio de link pelas mídias sociais *WhatsApp* e *Instagram*. As respostas eram gravadas automaticamente na plataforma do formulário. Foi utilizado como parâmetro de exclusão pessoas menores de idade e aqueles que não responderam o questionário por completo.

Como instrumento de pesquisa, os participantes responderam um questionário composto por 98 perguntas de múltipla escolha, em que foi avaliado o grau de insatisfação corporal, depressão, ansiedade e estresse, risco de desenvolvimento de transtorno alimentar e o tempo gasto com a internet.

Para avaliar a insatisfação corporal, foi utilizado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) elaborado por Cooper (1987) e colaboradores e traduzido por Pietro *et al.* (2003) com questões que abordam a insatisfação corporal no qual os participantes responderam algumas questões relacionadas à sua aparência nas últimas 4 semanas em escala do tipo likert com opções que variavam do nunca (equivalente a um ponto) a sempre (equivalente a 6 pontos), quanto maior a pontuação obtida, maior a insatisfação com o corpo (APÊNDICE B).

Na avaliação de depressão, ansiedade e estresse, foi utilizado o formulário *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21). Este tipo de formulário com 21 questões diferencia bem em seus dados, os sintomas de depressão e ansiedade (LOVIBOND; LOVIBOND, 1995) foi traduzida para o português por Machado e Bandeira (2013). Em suma, o teste de depressão, ansiedade e stress analisa as experiências pessoais, pensamentos e estilo de vida do respondente. Com essa informação em mãos, a pessoa pode procurar ajuda e começar a fazer mudanças para mudar sua vida. Na DASS-21, os participantes descreveram o grau de seus sentimentos e sintomas nos itens durante a última semana, em que 0 (não se aplica a mim) e 3 (Aplica-se muito a mim, ou a maior parte do tempo (APÊNDICE B).

Para avaliar o risco de desenvolvimento de transtorno alimentar, foi utilizado o *Eating Attitude Test – 26* (EAT-26), sua primeira versão foi desenvolvida por Garner *et al.*, (1982) e traduzida para o português por Bighetti *et al.*, (2004).

O EAT-26 (GARNER *et al.*, 1982), é um questionário de autopreenchimento, formado por 26 questões em que (sempre = 3; muitas vezes = 2; frequentemente = 1; poucas vezes, quase nunca e nunca = 0)) considera-se que valores maiores que 21 são indicadores de risco para Transtornos Alimentares (GARNER *et al.*, 1982; RIVAS *et al.*, 2010).

Para avaliar o tempo gasto na internet, foi utilizado o *Internet Addiction Test* (IAT). Ele é um formulário com 20 questões, em que: 0- Não se aplica, 1- Raramente, 2- Ocasionalmente, 3- Frequentemente, 4- Quase sempre e 5- Sempre. (CONTI *et al.*, 2012).

A medição do grau de dependência de internet de cada participante foi realizada por meio da soma dos valores das alternativas assinaladas do IAT, sendo que a classificação seguiu os seguintes critérios: de 20- 49 – dependência leve, 50-79 – dependência moderada, e 80-100 – dependência grave (YOUNG; ABREU, 2011; CONTI *et al.*, 2012; KING *et al.*, 2014).

4 RESULTADOS

Foram analisados 4 questionários e na tabela abaixo observa-se as características da população estudada:

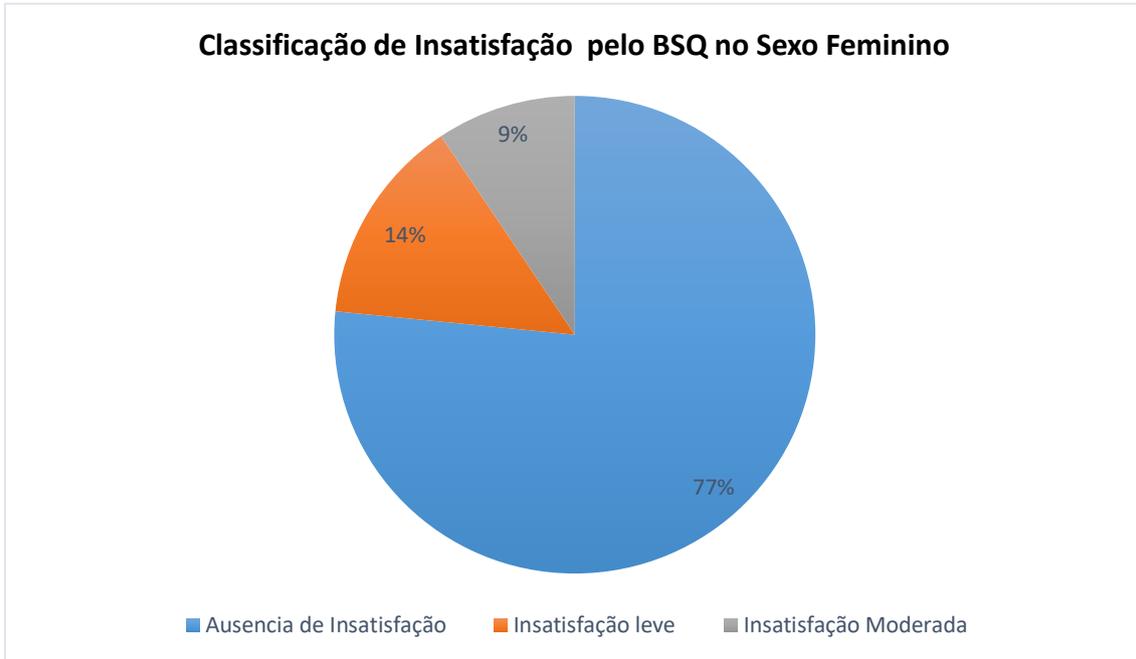
Tabela 1. Características pessoais da população da pesquisa, 2021.

Variável	Classificação	Frequência (%) / Média N= 93
Sexo	Feminino	68,82
	Masculino	31,18
Idade	Média	30,3
IMC	Sem excesso de peso	36,56
	Com excesso de peso	63,44
Altura	Média	1,7
Peso	Média	75,36
Uso de Instagram	Sim	96,8
	Não	3,2
Tempo gasto diário no Instagram	Menos que 5 minutos	5,4
	Menos de 10 minutos	6,5
	10 a 30 minutos	14,0
	30 a 60 minutos	9,7
	1 a 2 horas	10,8
	Mais que duas horas	15,1
	Conectado o dia todo	38,7

Fonte: Dados da pesquisa.

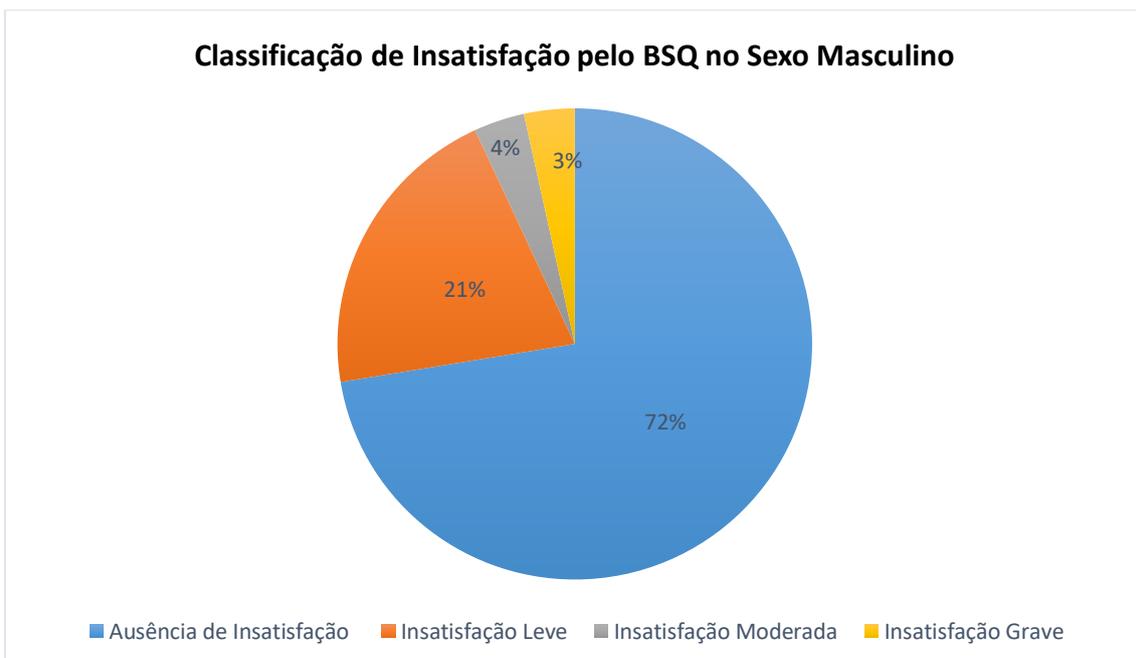
Nos gráficos abaixo foi utilizado o teste BSQ no qual é avaliado os níveis de insatisfação corporal

Gráfico 1. Dados referentes à insatisfação corporal no sexo feminino, 2021.



Fonte: Dados da pesquisa.

Gráfico 2. Dados referentes à insatisfação corporal no sexo masculino, 2021.



Fonte: Dados da pesquisa.

Na tabela abaixo, foi utilizado o EAT-26 que avalia os riscos de transtornos alimentares na população estudada.

Tabela 2. Dados referente aos riscos de transtornos alimentares da população da pesquisa, 2021.

Riscos de Transtornos Alimentares pelo EAT-26		
Variável	Classificação	Frequência (%) N= 93
Risco de TA	Feminino	15,63
Sem riscos de TA		84,38
Risco de TA	Masculino	6,9
Sem riscos de TA		93,10

Fonte: Dados da pesquisa.

Na tabela abaixo foi utilizado o teste IAT-21 que avalia os níveis de dependência da internet na população estudada.

Tabela 3. Dados referente à Dependência da Internet da população da pesquisa 2021.

Classificação quanto à Dependência da Internet pelo IAT-21		
Variável	Classificação	Frequência (%) N= 93
Dependência Leve	Feminino	96,88
Dependência Moderada		3,15
Dependência Leve	Masculino	82,76
Dependência Moderada		17,24

Fonte: Dados da pesquisa.

Na tabela abaixo foi utilizado o DAAS-21 que avalia os riscos de transtornos alimentares na população estudada.

Tabela 4. Dados referentes aos riscos de transtornos psicológicos da população da pesquisa, 2021.

Riscos de Transtornos Psicológicos analisados pelo DAAS-21		Classificação (%) N =93	
Variável		Feminino	Masculino
Depressão	Normal	39,06	62,06
	Médio	20,31	13,79
	Moderado	28,12	13,79
	Severo	7,81	3,46
	Extremamente Severo	4,70	6,90
Ansiedade	Normal	42,19	62,06
	Médio	6,25	6,90
	Moderado	17,19	3,44
	Severo	15,63	10,34
	Extremamente Severo	18,75	17,24
Estresse	Normal	40,63	55,17
	Médio	7,81	13,80
	Moderado	20,31	3,45
	Severo	21,88	10,34
	Extremamente Severo	9,37	17,24

5 DISCUSSÃO

Esse estudo observou que os usuários das mídias sociais, possuem riscos de insatisfação corporal, dependência à internet, riscos de transtornos psicológicos e uma taxa relevante de possíveis episódios de transtornos alimentares. Os resultados sobre a insatisfação corporal e sua relação com a influência das mídias sociais encontrados nos dados obtidos através do questionário aplicado mostrou o quanto a mídia pode influenciar negativamente a forma como as pessoas passam a ver e aceitar o próprio corpo.

O uso das redes sociais e sua influência é alvo de estudos em várias áreas com uma tentativa de compreender como são e quais são os efeitos adversos da exposição em diferentes pessoas. Para Silva (2012) os padrões impostos como beleza, acaba se tornando para algumas pessoas como sinônimo de sucesso e realização.

As pessoas, principalmente as do sexo feminino, apresentam maiores preocupações com o peso e o corpo, por almejar um corpo magro por medo da rejeição. As mulheres acabam sendo um público-alvo para o consumo de tendências e usam bastante as mídias sociais como meios de comunicação e “informação” o que por sua vez pode acarretar a insatisfação corporal. No presente estudo, que foi composto por 66 mulheres e 27 homens, 09 das 66 mulheres que participaram da pesquisa, relataram uma insatisfação corporal e 06 homens relataram essa mesma insatisfação, para insatisfação moderada, 06 mulheres relataram possuir e apenas 01 homens demonstrou essa insatisfação.

O uso excessivo das mídias sociais pode implicar em comparações com outros “perfis” e em uma necessidade excessiva de aprovação por meio de curtidas e absorção de conteúdos cuja veracidade não pode ser comprovada (CONTI; BERTOLIN; STELA, 2010). O uso das mídias sociais que tem como função o compartilhamento de fotos como o Instagram e o Facebook, podem influenciar tanto na formação de um estilo de vida quanto no consumo. Em um estudo que avaliou o uso do Instagram, foi verificado que a junção entre o uso das mídias sociais e a autoestima tiveram um grande impacto na influência de consumo e compra e acredita-se que a vontade existente de possuir um corpo ideal, pode acabar modificando as atitudes e comportamentos (CARVALHO PHB, 2016).

Os efeitos negativos das mídias sociais, quase sempre, são atribuídos à questão de comparação. Já que a comparação social acontece sempre em números pares, por exemplo: o consumidor em relação aos modelos que aparecem estampados em revistas de modas ou em fotos compartilhadas em rede social. Com isso os usuários que utilizam as mídias que tem como principal função o compartilhamento de fotos, acabam tendo uma falsa necessidade de

fazer apenas o upload das suas “melhores” fotos, que foram cuidadosamente tiradas e repetidas a fim de não mostrar o que eles consideram imperfeições e muitas vezes aprimoradas com filtros com a finalidade de chegar em um resultado que a mídia vende como “perfeição” (LEVINE; MURNEN, 2009).

Embora as mulheres se cobrem mais para entrar em padrões impostos, muitos homens acabam também sendo acometidos por essa indústria que querem vender padrões que muitas vezes são inalcançáveis e prejudiciais à saúde, o que é comprovado pelos dados obtidos por meio do formulário. O padrão da masculinidade também é construído midiaticamente, uma vez que a mídia de diversas formas acaba deixando fixos padrões como “o homem deve ser forte” “o homem não deve fazer o uso de roupas rosa” “o homem não chora”, fora a ideia das aspirações de riqueza e sucesso. A mídia acaba vendendo um padrão de comportamento masculino que para ser bonito, o indivíduo deve agir ou se vestir daquela determinada maneira, pois só daquela forma ele passaria a ser desejado (CHUA; CHANG, 2016).

As mudanças geralmente ocorrem no corpo durante a puberdade, tanto biológica quanto emocional. Em alguns casos como, por exemplo, um possível aumento de gordura corporal e no caso das meninas a primeira menstruação. Apesar de assustador, muitas são as vezes que a insatisfação corporal já foi apresentada em crianças com idades entre 7 e 10 anos, porém é durante a adolescência que os questionamentos e o não enquadramento nos padrões impostos começam a surgir trazendo insatisfação e sofrimento. Alguns estudos mostram que meninas que estão acima do peso sofrem mais pressão de se encaixarem nos padrões de beleza exigido pelas mídias sociais e que uma pequena parcela da população que se sente pressionada a se encaixar nesses padrões, realmente irão conseguir atingi-los (LAUS; ALMEIDA *et. al.*, 2013)

Segundo o estudo realizado por Costa (2018), mostrou uma maior predominância no sexo feminino em relação à insatisfação corporal devido a utilização das mídias sociais no seu cotidiano e que é inegável que essas mídias têm uma grande influência sobre elas. No presente trabalho foi observado que a maioria do sexo feminino está satisfeita com seu próprio corpo e que apenas 23% das que responderam os questionários estão insatisfeitas com o corpo. (GRÁFICO 1).

Uma pesquisa realizada por Gonçalves (2014), observou que o desejo da maioria dos homens era ganhar músculos e conseqüentemente ganhar mais peso, diferente das mulheres que tinham o desejo de perder peso, devido ao que as redes sociais impõem à sociedade em relação ao “corpo ideal”. O presente trabalho mostra que 28% dos homens que responderam à

pesquisa não estão satisfeitos com o próprio corpo, mas que assim como o sexo feminino a maioria do que responderam estão com ausência de insatisfação (GRÁFICO 2).

Segundo Marcuzzo; Pich; Dittrich (2012), a insatisfação corporal é o principal fator de risco que leva as pessoas a terem atitudes alimentares inadequadas, adotando assim comportamentos de checagem corporal e restrições alimentares, levando-os ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Na pesquisa foi especificada a alta prevalência de comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres, diferindo estatisticamente dos homens (22,46% vs. 6,43%; $p=0,001$).

A busca pelo corpo perfeito gerado pela insatisfação corporal, acaba levando as pessoas, principalmente as do sexo feminino, a fazerem buscas em sites não confiáveis por dietas que estimulam o comer desalinhado, podendo acarretar comportamentos alimentares desenfreados chamados de Pró- bulimia e Pró- anorexia, trazendo consigo severos impactos à saúde do indivíduo como transtornos alimentares, hormônios desregulados e em alguns casos mais severos pode levar o indivíduo à morte (BORZEKOWSKI, 2018).

No presente estudo também foi verificado um maior risco de ser desenvolvido transtorno alimentar em indivíduos do sexo feminino com 15,63% e em menor porcentagem os do sexo masculino com 6,9% risco (Tabela 2). Estes resultados não estão relacionados com um maior tempo de exposição à internet e mídias sociais, onde foi constatado que os homens passam mais tempo na internet e mídias sociais do que as mulheres (Tabela 3).

De acordo com uma pesquisa realizada por Fortes et al. (2013) houve uma diferença sobre a percepção de imagem corporal entre os sexos, tendo uma prevalência de Dieta e autocontrole oral maior em mulheres. Acredita-se que o sexo feminino sofra mais influência de agentes sociais, o que pode comprometer o psicológico levando a restrições alimentares e sintomas de bulimia nervosa (BN).

Segundo Martins *et al.* (2010), destaca que enquanto o sexo feminino visa estar mais abaixo do peso, o sexo masculino se preocupa mais com a musculabilidade, fazendo comparações estéticas com famosos e acabam adotando comportamentos alimentares inadequados, porém, esses comportamentos não apresentaram relação com sintomas depressivos e nem com BN e AN, sendo considerados comportamentos adotados mais por mulheres, em concordância com os resultados obtidos nesta pesquisa.

A atitude alimentar inadequada pode ter consequências físicas e psíquicas para o indivíduo. (BUCARETCHI; CORDÁS, 2007).

De acordo com Oliveira (2021), o mal uso e o uso em excesso do tempo gasto na internet, podem estar relacionado com o aumento da ansiedade em adolescentes e da

depressão em adultos, porém, ainda não foi identificado se é procedência dessa dependência da internet, ou se é consequência.

Na atual pesquisa, 100% dos indivíduos faziam uso diário da internet, 15% passavam mais de 2 horas conectados, e 38,7% relataram passar o dia todo conectado à internet e às mídias sociais. A internet e as mídias sociais fazem parte do dia a dia da população, mas, o uso inadequado pode trazer riscos para a saúde, principalmente para a saúde mental.

Na classificação quanto à dependência da internet, do público pesquisado de 64 mulheres, 96,88% obtiveram dependência leve, enquanto 3,15% mostraram ter dependência moderada e de 29 homens 82,76% tiveram dependência leve, enquanto 17,24% foram moderadas, apesar do público masculino apresentar maior porcentagem, houve participação de mais mulheres do que homens. (TABELA 3)

Referente aos dados obtidos sobre o risco de transtornos psicológicos, os homens tiveram uma porcentagem maior para depressão tanto normal com 62,06% quanto para extremamente severa com 6,90% dos participantes masculinos, enquanto as mulheres que participaram, tiveram 39,06% risco normal e 4,70% de risco extremamente severo. O grupo apresentou um risco para ansiedade extremamente severa com homens 17,24% dentre os 29 e mulheres 18,75% dentre as 64. (TABELA 4)

A ansiedade e a depressão são uma das principais causas de morbidade na sociedade atual, o aumento no uso de mídias sociais faz-se relação com o sentimento de isolamento do mundo real, podendo assim contribuir com o desenvolvimento de transtornos mentais (FARDOULY *et al.*, 2015).

6 CONCLUSÃO

Conclui-se que a internet e principalmente as mídias sociais, exercem influência na autoimagem e leva em muitos dos casos a uma insatisfação corporal, até mesmo a transtornos tanto alimentares quanto psicológicos. O público pesquisado passava muito tempo na internet e um risco elevado para insatisfação corporal e risco de transtorno.

Os indivíduos que apresentam insatisfação com o próprio corpo tendem a desenvolver transtornos alimentares, devido a procurar formas errôneas de chegar ao corpo desejado e os impostos como padrão de beleza pelas mídias sociais. Assim como o uso dessas ferramentas de comunicação leva à insatisfação corporal devido ao seu mau uso, também levam ao crescimento no número de casos de depressão, ansiedade e estresse.

O presente estudo deixa clara a importância de mais pesquisas relacionadas ao uso de mídias sociais e sua relação com a insatisfação corporal e o risco de desenvolver transtornos alimentares e mentais, pois ainda são poucos os achados sobre o tema e é crescente o número de casos de pessoas com esses distúrbios. É de fundamental importância para profissionais da saúde como nutricionistas, psicólogos e psiquiatras, visto que esse conhecimento orientará sobre o entendimento da causa e efeito de tais atitudes, possibilitando uma conduta profissional e humanizada.

REFERÊNCIAS

- ABRANET, R, A. IBGE: **40 milhões de brasileiros não têm acesso à Internet**. 14 abr.2021. Disponível em: <<https://www.abranet.org.br/Noticias/IBGE%3A-40-milhoes-de-brasileiros-nao-tem-acesso-a-Internet-3345.html?UserActiveTemplate=site#>>. Acesso em: 29 jun. 2021.
- BIGHETI, F. (2003). Tradução e validação do **Eating Attitudes Test (EAT-26)** em adolescentes do sexo feminino na cidade de Ribeirão Preto-SP (Unpublished master's thesis). Universidade de São Paulo, São Paulo. Acesso em: 01 de julho 2021.
- BORZEKOWSKI, D. L. G. *et al.* e-Ana and e-Mia: A content analysis of proeating disorder web sites. **American journal of public health**, v. 100, n. 8, p. 1526-1534, 2010. Acesso e 30 de out. 2021
- BUCARETCHI, H. Á.; CORDÁS, T. A. **Distúrbios alimentares: anorexia e bulimia**. In: *Adoecer: as interações do doente com a sua doença*. 2ª ed. São Paulo: Atheneu; 2007. Acesso em 29 de jul. 2021
- CONTI, A. M.; BERTOLIN, T. N. M.; STELA, V. S. A Mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 4, p. 2095-2103, 2010. Acesso em 02 de nov. 2021
- COOPER, P. J. *et al.* The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **Int J Eat Disord**, v. 6, n. 4, 485-94, 1987. Acesso em 30 de jun. 2021
- CARVALHO PHB. **Adaptação e avaliação do modelo teórico de influência dos três fatores de imagem corporal para jovens brasileiros [tese]**. Juiz de Fora: Processos Psicossociais em Saúde, Universidade Federal de Juiz de Fora; 2016. Acesso em 11 de dezembro de 2021
- COSTA, M. L. **Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal**. TCC (Trabalho de conclusão de curso) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Graduação em Nutrição, Santa Cruz, 2018. Acesso em 22 de out. 2021
- CHUA, T. H. H.; CHANG, L. Siga-me e curta minhas lindas selfies: envolvimento das adolescentes de Cingapura na auto-apresentação e comparação entre colegas nas mídias sociais. **Computadores em Comportamento Humano**, v. 55, p. 190-197, 2016. Acesso em: 19 de nov. 2021
- DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D.X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Rev. Bras. Psiquiatr.* São Paulo, v. 31, n. 1, p. 21-24, Mar. 2009. Acesso em 13 de ago. 2021

FRANCISCO, R.; ALARCÃO, M.; NARCISO, I. Aesthetic Sports as high-risk contexts for eating disorders: Young elite dancers and gymnasts perspectives. **The Spanish Journal of Psychology**, v. 15, n. 1, p. 265-274, 2012. Acesso em 02 de dez. 2021

FARDOULY, J. *et al.* Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. **Body Image**, v. 13, n. 1, p. 38-45, 2015. Acesso em 25 de out. 2021. Acesso em 22 de jul. 2021

FORTES LS, MORGADO FFR, FERREIRA MEC. **Fatores Associados ao Comportamento Alimentar Inadequado Em Adolescentes Escolares**. Rev Psiquiatr Clin 2013; 40(2):59-64. Acesso em 29 de nov.2021

GARNER, D. M., OLMSTED, M. P., Bohr, Y., & GARGINKEL, P. A. (1982). **The Eating Attitudes Test**: psychometric features and clinical correlations. *Psychology Medicine*, 12, 871-878. Acesso em 13 de ago. 2021

GONÇALVES, V. O.; MATÍNEZ. J. P. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. **Comunicação & Informação**, Goiânia, v. 17, n. 2, p. 139-154, jul-dez. 2014. Acesso em 22 de set.2021

HELFERT, S.; WARSCHBURGER, P. A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. **Body Image**, v. 8; n. 1, p. 101-9, 2011. Acesso em 30 de out.2021

KARAZSIA, B. T.; MURNEN, S. K.; TYLKA, T. L. Is Body Dissatisfaction Changing Across Time? A Cross-Temporal Meta-Analysis. **Psychological Bulletin**, v. 143, n. 3, p. 293-320, 2016. Acesso em 14 de nov. 2021

LAUS, M. F. *et al.* Estudo de validação e fidedignidade de escalas de silhuetas brasileiras em adolescentes. **Psic Teor Pesq**, v. 29, n. 4, p. 403-9, 2013. Acesso em 25 de ago. 2021

LEVINE, M. P.; MURNEN, S. K. 'Todo mundo sabe que os meios de comunicação de massa são/não são [escolha um] uma causa de transtornos alimentares': uma revisão crítica das evidências de umnexo causal entre mídia, imagem corporal negativa e transtorno alimentar no sexo feminino. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 28, n.1, p. 9-42, 2009. Acesso em 25 de out. 2021

LOVIBOND, P. F.; LOVIBOND, S. H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. **Behaviour Research and Therapy**, v. 33, n. 3, p. 335-343, 1995. Acesso em 12 de out. 2021

MACHADO, W. L; BANDEIRA, D. R. Adaptação e validação da Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) para o Português brasileiro. **Manuscript submitted for publication**, v. 3, n. 1, p. 459-569, 2013. Acesso em 25 de out 2021

MARCUZZO, M; PICH, S; DITTRICH, M. G. Construction of Body Image among Obese Subjects and Its Relationship with the Contemporary Imperatives for Body

Beautification. **Interface- Comunicação, Saúde e Educação**, v. 16, n. 43, p. 943-954, 2012. Acesso em 11 de jul. 2021

MORGAN, C.; VECCHIATTI, I.; NEGRÃO, A. Etiologia dos transtornos alimentares: Aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. **Rev Bras Psiq**, v. 24, Supl.3, p. 18-23, 2002. Acesso em: 10 de ago. 2021

OLIVEIRA, K.O. **Uso excessivo das redes sociais pode levar a uma realidade ficcional**. Rádio USP. SP. 13 jan. 2021. Disponível em: < <https://jornal.usp.br/?p=382792> > Acesso em: 15 jun. 2021.

RIVAS, T., BERSABÉ, R., JUMENEZ M., & BERROCAL, C (2010). **The Eating Attitudes Test (EAT-26)** - Reliability and validity in Spanish female samples. *The Spanish Journal Psychology*, 13, 1044-1056. Acesso em 13 de ago de nov. 2021

SATO, P. M. *et al.* **A imagem corporal nos transtornos alimentares: como o terapeuta nutricional pode contribuir para o tratamento**. In: *Nutrição e transtornos alimentares: Avaliação e tratamento*. Barueri, SP: Manole; 2011. p. 477-82. Acesso em 13 de out. 2021

SILVA, I. B. B. **A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Müller**. TCC (Trabalho de conclusão de curso) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Curso de Nutrição, Santa Catarina, 2012. Acesso em: 18 de ago 2021

SMOLAK, L.; LEVINE, M. P. **Body image in children**. In: *Body image, eating disorders and obesity in youth: assessment, prevention and treatment*. Whashington DC: American Psychological Association, p.41-66, 2001. Acesso em 25 de set. 2021

YANG, C. Y. *et al.* Prevalence and risk factors of problematic Internet use: A cross-national comparison of Japanese and Chinese university students. **Transcultural psychiatry**, v. 50, n. 2, p. 263-279, 2013. Acesso em : 5 de nov. 2021

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

***LEIA COM ATENÇÃO O TERMO ABAIXO:**

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado (a) e /ou participar da pesquisa de campo referente ao projeto/pesquisa IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES, desenvolvido por José Matheus, Mackleia e Maria Clara, discentes do curso de Nutrição da Universidade Tiradentes Campus Farolândia em Sergipe. Fui informado (a), ainda que a pesquisa é orientada por Talita Kizzy.

Os nomes dos participantes não serão coletados para maior sigilo, assegurando assim a sua privacidade. Os dados serão utilizados única e exclusivamente para fins desta pesquisa e os resultados poderão ser publicados posteriormente.

Afirmo assim que aceitei participar por minha livre e espontânea vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus. Aceitei participar com a finalidade exclusiva para o sucesso da pesquisa

Pergunta *

Declaro que li e concordo com o termo de consentimento

APÊNDICE B – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

1 Qual a sua idade? *

Texto de resposta curta

Qual a sua altura? *

Texto de resposta curta

Sexo? *

Feminino

Masculino

Qual o seu peso? 

Resposta curta

Texto de resposta curta

  Obrigatória 

Você faz uso do instagram?

Múltipla escolha

Sim

Não

Adicionar opção ou [adicionar 'Outro'](#)

Obrigatória

Quanto tempo você gasta por dia no instagram? *

Não uso

Menos que 10 minutos

10 a 30 minutos

30 a 60 minutos

1 a 2 horas

Mais que 2 horas

Fico conectada o dia todo e vou abrindo notificações no decorrer do dia

Ir para "Leia atentamente os tópicos a seguir antes de responder as questões. Seja o mais sincero possível nas suas respostas."

Leia atentamente os tópicos a seguir antes de responder as questões. Seja o mais sincero possível nas suas respostas.

Responda as questões a seguir em relação à SUA APARÊNCIA NAS ÚLTIMAS 4 SEMANAS.

. Sentir-se entediada(o) faz você se preocupar com sua forma física? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

. Você tem estado tão preocupada(o) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grande demais para o restante do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você tem sentido medo de ficar gorda(o) (ou mais gorda(o))? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Sentir-se satisfeita(o) (por exemplo após ingerir uma grande refeição) faz você se sentir gorda(o)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

1. **Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

1. **Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

1. **Estar com mulheres (ou homens) magras(os) faz você se sentir preocupada (o) em relação ao seu físico? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

1. **Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

1. **Você já se sentiu gorda(o), mesmo comendo uma quantidade menor de comida? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

2. **Você tem reparado no físico de outras mulheres (ou outros homens) e, ao se comparar, sente-se em desvantagem? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

3. **Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou conversa)? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

4. **Estar nua (ou nu), por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gorda(o)? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

1. **Você tem evitado usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

2. **Você se imagina diminuindo alguma parte do seu corpo/ partes de seu corpo? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

3. **Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda(o)? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

4. **Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico? ***

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Você se sente gordo (a)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você já teve vergonha do seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

A preocupação diante do seu físico leva-lhe a fazer dieta? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

33. Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou na barriga? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você acha injusto que as outras mulheres (ou outros homens) sejam mais magras(os) que você? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você já vomitou para se sentir mais magra(o)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Quando acompanhada(o), você fica preocupada em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você toma laxantes para se sentir magra(o)? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Você se preocupa com seu físico quando em companhia de outras pessoas? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

43. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre

Leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e marque no número que indique o quanto a afirmação se aplicou a você DURANTE A ÚLTIMA SEMANA conforme as orientações abaixo:

- 0 - Não se aplicou de maneira alguma
- 1 - Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 - Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 - Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Achei difícil me acalmar **Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Senti minha boca seca **Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo **Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico) **Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

50. Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas **Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações **Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Senti tremores (ex. nas mãos) **Marcar apenas uma oval.*

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

L Senti que estava sempre nervoso *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

L Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a) *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

L Senti que não tinha nada a desejar *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

L Senti-me agitado *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

L Achei difícil relaxar *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

L Senti-me depressivo (a) e sem ânimo *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

L Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

1. Senti que ia entrar em pânico *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Não consegui me entusiasmar com nada *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Senti que não tinha valor como pessoa *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Senti que estava um pouco emotivo (a)/sensível demais *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca) *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Senti medo sem motivo *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Senti que a vida não tinha sentido *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Junta 66.

Com relação as suas ATITUDES ALIMENTARES, marque a alternativa que corresponde a situação colocada.

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Fico apavorado com a ideia de estar engordando *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Evito comer quando estou com fome *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Sinto-me preocupado (a) com os alimentos *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Continuar a comer em exagero faz com que eu sinta que não sou capaz de parar *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Corto os meus alimentos em pequenos pedaços *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

! Presto atenção à quantidade de calorias dos alimentos que eu como *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Às vezes
 Poucas vezes
 Quase nunca
 Nunca

i. Evito, particularmente, os alimentos ricos em carboidratos (ex. pão, arroz, batatas, etc) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Às vezes
 Poucas vezes
 Quase nunca
 Nunca

i. Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Às vezes
 Poucas vezes
 Quase nunca
 Nunca

i. Vomito depois de comer *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Às vezes
 Poucas vezes
 Quase nunca
 Nunca

76. Sinto-me extremamente culpado (a) depois de comer *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
 Muitas vezes
 Às vezes
 Poucas vezes
 Quase nunca
 Nunca

70 IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Preocupo-me com o desejo de ser magro (a) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Penso em queimar calorias a mais quando me exercito *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

As pessoas me acham muito magro (a) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Preocupo-me com a ideia de haver gordura em meu corpo *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Demoro mais tempo para fazer minhas refeições do que as outras pessoas *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

95. IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Evito comer alimentos que contenham açúcar *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Costumo comer alimentos dietéticos (diet) *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Sinto que os alimentos controlam minha vida *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

96. Demonstro auto-controle diante dos alimentos *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

97. Sinto que os outros me pressionam para comer *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

26/01/2020 IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

92. Sinto vontade de vomitar após as refeições *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Responda as questões a seguir com base no seu uso de internet.

93. Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

26/01/2020 IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

92. Sinto vontade de vomitar após as refeições *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Ir para a pergunta 92.

Responda as questões a seguir com base no seu uso de internet.

93. Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

26/01/2020 IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

92. **Sinto vontade de vomitar após as refeições ***

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Ir para a pergunta 92.

Responda as questões a seguir com base no seu uso de internet.

93. **Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia? ***

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Sinto vontade de vomitar após as refeições *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Ir para a pergunta 92.

Responda as questões a seguir com base no seu uso de internet.

93. **Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia? ***

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Sinto vontade de vomitar após as refeições *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Muitas vezes
- Às vezes
- Poucas vezes
- Quase nunca
- Nunca

Ir para a pergunta 92.

Responda as questões a seguir com base no seu uso de internet.

Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você abandona as tarefas domésticas para passar mais tempo na internet? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você prefere a emoção da internet à intimidade com seu/sua parceiro(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Com que frequência você cria relacionamentos com novo(a)s amigo(a)s da internet? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência outras pessoas em sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que você passa na internet? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência suas notas ou tarefas da escola pioram por causa da quantidade de tempo que você fica na internet? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você acessa seu e-mail antes de qualquer outra coisa que precise fazer? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Com que frequência você teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você explode, grita ou se irrita se alguém o (a) incomoda enquanto está na internet? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você dorme pouco por ficar conectado (a) até tarde da noite? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você se sente preocupado (a) com a internet quando está desconectado (a) imaginando que poderia estar conectado(a)? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Com que frequência você teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você explode, grita ou se irrita se alguém o (a) incomoda enquanto está na internet? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você dorme pouco por ficar conectado (a) até tarde da noite? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Com que frequência você se pega dizendo "só mais alguns minutos" quando está conectado (a)? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você tenta diminuir o tempo que fica na internet e não consegue? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você tenta esconder a quantidade de tempo em que está na internet? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

Com que frequência você opta por passar mais tempo na internet em vez de sair com outras pessoas? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica

IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMEN...

Com que frequência você se sente deprimido (a), mal-humorado (a) ou nervoso(a) quando desconectado(a) e esse sentimento vai embora assim que volta a se conectar à internet? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente
- Sempre
- Não se aplica