

## RELAÇÕES ENTRE DISTÚRBIOS ALIMENTARES, OBESIDADE E REDES SOCIAIS

Documento produzido no âmbito da parceria entre  
**BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie**  
[Para quaisquer questões: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

### Introdução

As redes sociais (RS) representam as diferentes plataformas digitais acessíveis através da internet que permitem aos utilizadores interagir uns com os outros, tanto verbal como visualmente. O seu objetivo é a criação, partilha e visualização de conteúdos sociais entre vários utilizadores. Existem diferentes tipos de redes sociais:

- Intercâmbios e comunicações: *Facebook, Twitter, Snapchat...*
- Partilha de fotografias: *Instagram, Pinterest, Flickr...*
- Partilha de vídeos: *Youtube, Dailymotion, Tiktok, Twitch*
- Sites de romance e encontros: *Meetic, Tinder, Adopte Un Mec ...*
- Procura de emprego e rede profissional: *Linkedin, Viadeo, ryzé...*
- Mensagens: *Whatsapp, Messenger...*



As redes sociais mais conhecidas e mais utilizadas são o Facebook, YouTube, Whatsapp, Instagram e Tiktok.

### Alguns números para 2022 a nível mundial

#### Número de utilizadores das diferentes redes sociais

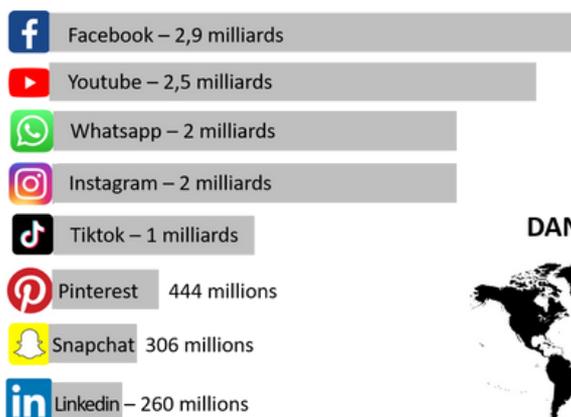
67% de la  
population  
générale  
possède un  
smartphone

63% de la  
population  
générale utilise  
internet

58% de la  
population  
générale est  
actif sur les RS

Les utilisateurs  
passent en  
moyenne 2h30  
par jour sur les  
RS

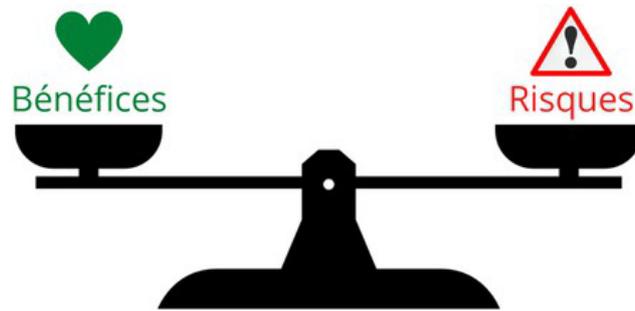
+ de 500 000  
créations de  
profil  
Facebook /  
jour



DANS LE MONDE



# As vantagens e os riscos associados à utilização das redes sociais

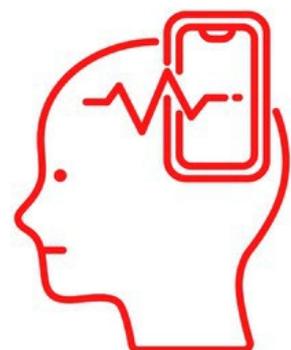


- ◆ Criação e reforço das relações sociais: ↓ isolamento social, ↓ solidão
- ◆ Pertença a uma comunidade, afirmação da sua identidade e das suas ideias  
↓  
↑ Autoestima
- ◆ Uma nova ferramenta para fugir e viajar
- ◆ ↑ Acesso e divulgação da informação; abertura ao mundo

- ◆ Máscara social virtual, perfil idealizado que distorce/altera as relações sociais
  - ◆ Apoio social, autoestima associada à opinião de outros utilizadores (número de amigos, «gostos», etc.)
  - ◆ Comunidade virtual que pode mudar rapidamente, perder o interesse  
↓  
Comparação social, definição de padrões sociais inadequados
  - ◆ Fuga às responsabilidades e à realidade: agravamento da situação
  - ◆ ↓ da produtividade, ↓ capacidade de concentração
  - ◆ Anonimato no mundo virtual: chantagem, assédio, difamação, roubo de informações, etc.
  - ◆ ↓ Atividade física (atividade sedentária), alterações do sono (estimulação, luz azul)
  - ◆ Difusão de informações falsas e perigosas + medo de perder informações
  - ◆ ↑ Risco de dependência: RS, álcool, tabaco, canábis
- ↓ autoestima, ↑ ansiedade, ↑ depressão

## Mas quando é que falamos de dependência ou de utilização problemática das RS?

Há uma série de razões benéficas que justificam a utilização crescente das redes sociais. No entanto, como ilustrado pela figura acima, pode haver um risco associado a cada um dos benefícios das redes sociais. Este equilíbrio entre os benefícios e os riscos das redes sociais depende essencialmente da **nossa utilização e da nossa atitude** em relação às redes. Embora não exista atualmente um consenso sobre a definição de dependência ou de utilização problemática das redes sociais, a literatura científica parece defini-la como: **um hábito repetitivo que o indivíduo tem dificuldade em abandonar e que aumenta o risco de doença e/ou está associado a problemas pessoais ou sociais**. Esta utilização problemática ou dependência está frequentemente associada à noção de perda de controlo.



# A ligação entre os distúrbios alimentares, a obesidade e as redes sociais

A utilização problemática / dependência das RS pode ter muitas consequências negativas, nomeadamente para a saúde física e mental dos utilizadores:

## → Contribui para difundir o ideal de magreza

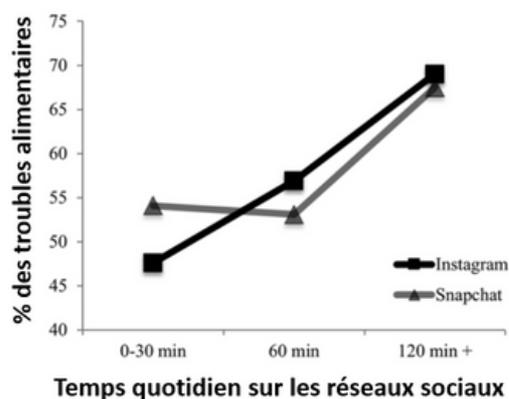
A nossa sociedade, nomeadamente através dos meios de comunicação social, promove um **ideal de magreza** através da difusão de silhuetas padronizadas em que a magreza é um critério sistemático. Esta exposição repetida, reforçada pela emergência das redes sociais, a um ideal de magreza por vezes irrealista favorece o **desenvolvimento da interiorização da magreza**, ou seja, a integração mental de um ideal de magreza socialmente definido associado a um impacto psicológico e cognitivo no indivíduo.



## → Promove a diminuição da autoestima e aumenta a ansiedade

No entanto, a literatura científica sublinha que uma **forte interiorização da magreza** e as redes sociais promovem uma **redução da autoestima**, conduzindo, pelo contrário, a um **aumento da insatisfação corporal, da ansiedade e da depressão**.

## → Contribui para o desenvolvimento de distúrbios alimentares



Para além de interiorizarem a magreza, as redes sociais podem também **encorajar comportamentos de gestão do peso inadequados e até mesmo perigosos**. Uma análise da literatura destacou, nos adolescentes, uma associação positiva entre a utilização do Snapchat e uma maior probabilidade de comer em menor quantidade de acordo com planos rigorosos, mas também de saltar refeições. A plataforma Tumblr foi associada a um maior risco de compulsão alimentar.

A utilização das redes sociais aumenta assim o risco de preocupação com o corpo e, consequentemente, de insatisfação corporal; o tempo diário passado nas redes sociais foi positivamente associado ao risco de distúrbios alimentares.

## → Aumentam o risco de dependências

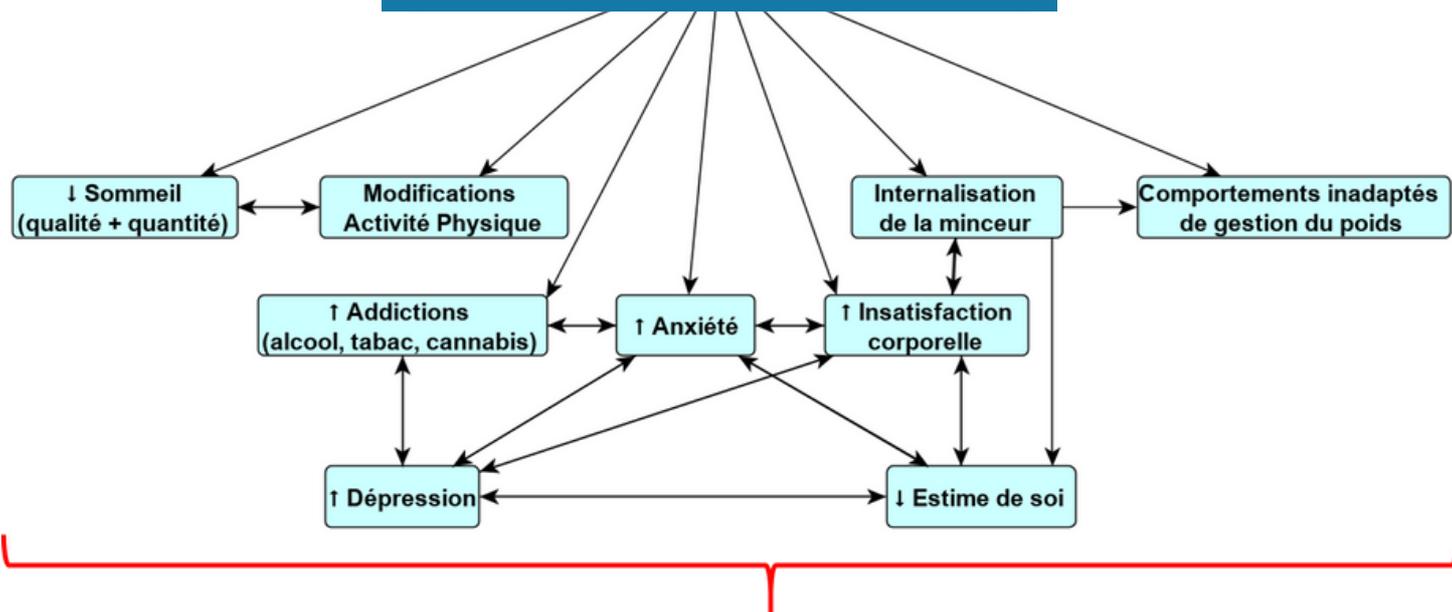
Outros estudos na literatura salientaram o impacto das redes sociais no risco de dependências como o álcool, o tabaco e a canábis. As pessoas que publicam fotografias relacionadas com o consumo de álcool têm **2,34 vezes mais probabilidades de beber excessivamente**, o que está relacionado, nomeadamente, com a normalização de comportamentos aditivos.



## → Modificam a atividade física e o sono

Entre os adolescentes, a utilização das Redes Sociais estava associada a uma maior probabilidade de praticar exercício físico rigoroso ou **hiperatividade física** ou de saltar refeições com o objetivo de alterar o seu peso [Wilksch, 2020]. Pelo contrário, o tempo passado nas redes sociais favorece o **sedentarismo**, o que contribui para o desenvolvimento de perturbações compulsivas e obesidade. As alterações na atividade física e a exposição prolongada à luz dos ecrãs também podem ter um impacto na quantidade e na qualidade do sono.

# Utilização problemática das redes sociais



→ Augmentation du risque de TCA et d'obésité

## Conclusão

A utilização problemática das redes sociais pode assim ter efeitos negativos significativos na saúde física e mental. Muitas destas consequências também constituem fatores de risco para o aparecimento de distúrbios alimentares e obesidade, razão pela qual a utilização indevida das redes sociais pode contribuir para o aparecimento de distúrbios alimentares e obesidade.

### E quanto à sua utilização das redes sociais:

- Qual é a rede social que utiliza com maior frequência?
- Na sua opinião, quanto tempo passa em média diariamente nas redes sociais?
  - O seu tempo médio é superior ou inferior à média global?
- A sua utilização das redes sociais tem consequências negativas na sua vida?

## Referências

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 24(4), 215-222.

Groth, G. G., Longo, L. M., & Martin, J. L. (2017). Social media and college student risk behaviors: A mini-review. *Addictive behaviors*, 65, 87-91.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., ... & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 755-766.

Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465-1472.

Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106.