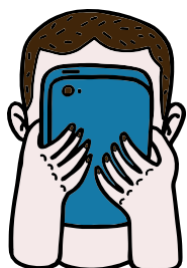


Relação entre ciberdependência, TA e obesidade



A **ciberdependência** é um distúrbio que inclui a dependência de várias **telas** (*smartphones, televisão, tablets, consoles de jogos*), **da Internet e das redes sociais**. Com uma **exposição média de mais de 12 horas por dia** em 2020, o uso de telas e redes sociais está aumentando constantemente no mundo inteiro e pode ter efeitos prejudiciais à saúde¹.

AVERAGE TIME SPENT PER ADULT 18+ PER DAY BASED ON TOTAL U.S. POPULATION

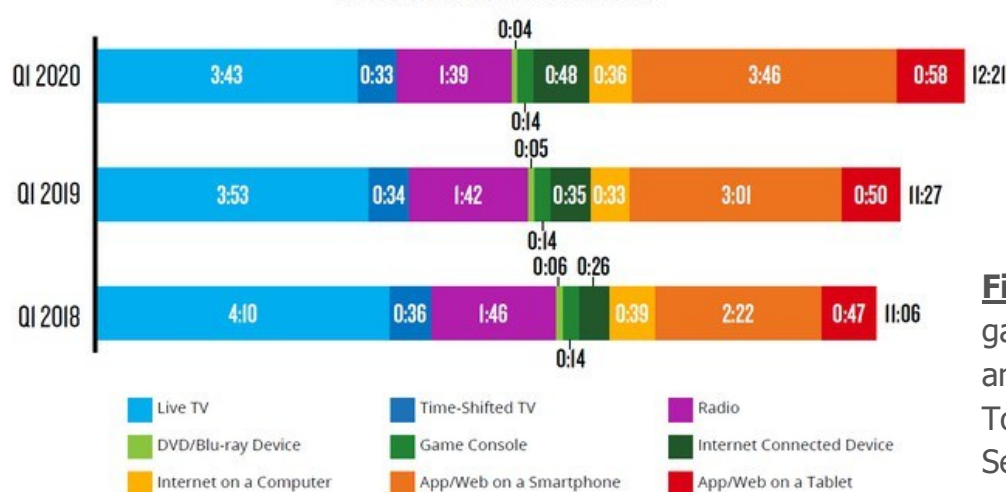


Figura: Tempo médio gasto por maiores de 18 anos por dia - The Nielsen Total Audience Report Series, 2020

Por meio da veiculação de **anúncios** que promovem **produtos alimentícios calóricos e pouco nutritivos**, as telas podem orientar os consumidores para escolhas alimentares **hedônicas** e, assim, incentivar o desenvolvimento de transtornos alimentares compulsivos e obesidade². Além disso, o uso excessivo de telas geralmente está associado a um **estilo de vida sedentário** (*consulte a ficha de Atividade física*) e a **lanches** (*consulte a ficha de Alimentação*), o que pode contribuir para o ganho de peso e maus hábitos alimentares.

Além disso, o uso de telas durante **as refeições** causa um **desvio da nossa atenção** (*estímulos sonoros e visuais*) que então não está mais focada na ingestão de alimentos. Isso leva ao **retardamento da saciedade** e a um aumento médio de **25% das quantidades ingeridas**.



Por fim, o **uso de telas no final do dia** tem um impacto direto no sono devido à difusão da luz azul e da excitação que ela provoca, **interrompendo os ritmos biológicos** e o processo de adormecer. A falta de sono (*quantidade e qualidade*) favorece a **fadiga**, a ingestão **de lanches** e, portanto, o aparecimento de TA ou da obesidade (*consulte a ficha sobre o sono*).

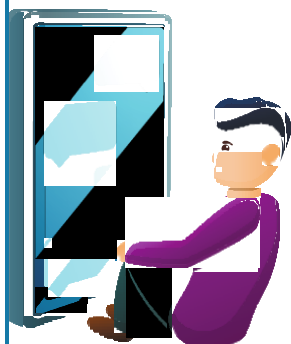


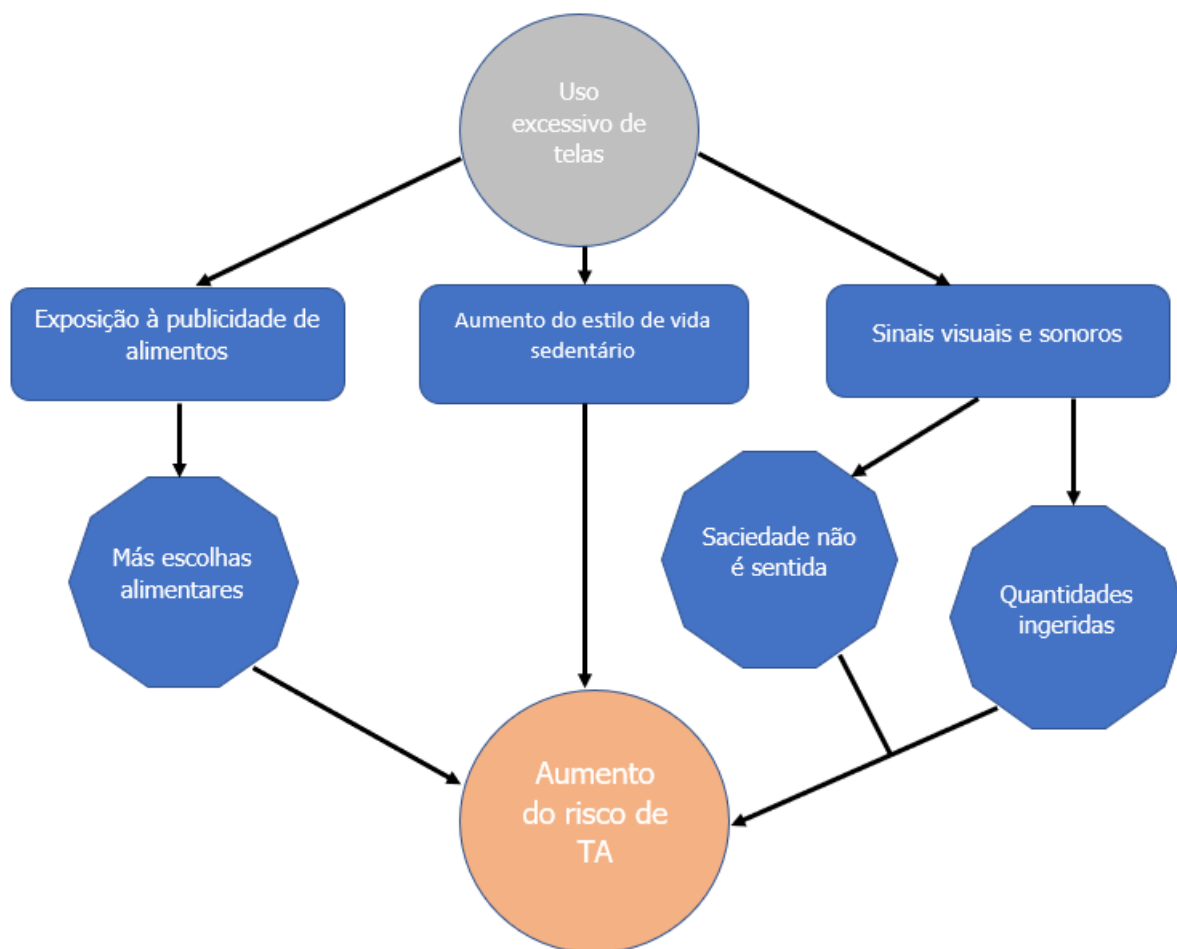
Além do **aumento da exposição às telas**, o uso de redes sociais está crescendo em todo o mundo. Entre 2008 e 2015, o **tempo médio** gasto na **Internet** por jovens de 18 a 24 anos aumentou de **15 minutos para 2h48³**. Essa mania pode ser explicada pelo fato de que as redes sociais, como o Instagram ou o Tik Tok, permitem a **interação constante** com o mundo e oferecem acesso visual a uma ampla variedade de conteúdo (*fotos, vídeos*) sob demanda. No entanto, esse **conteúdo**, que frequentemente se baseia **na aparência**, tende a transmitir a ideia de que **a imagem corporal** tem uma grande influência nos **relacionamentos interpessoais⁴**. Essa imagem corporal passa a ser, então, a principal preocupação e abre o campo de possibilidades para chegar à aparência perfeita e, portanto, **a validação coletiva**.

Por de um mecanismo de comparação social, as redes sociais incentivam a **internalização** de um **ideal de magreza** que pode levar à **insatisfação corporal**, à **restrição alimentar** e aos **transtornos alimentares^{5,6}** (*consulte a ficha Preocupações com o corpo*). De fato, um estudo revelou que a **visualização de fotos atraentes** de celebridades ou colegas teve um **efeito negativo sobre o humor** e a imagem corporal das mulheres⁷. Além disso, foi confirmada uma forte associação entre o uso de redes sociais e um **aumento das preocupações com a dieta⁸** (*da ordem de 2,5 vezes*). Portanto, as redes sociais, ao aumentarem a insatisfação e a preocupação com o corpo, representam fatores de risco reais para TA e obesidade.



As redes sociais são particularmente populares entre os **adolescentes e os jovens adultos** e, portanto, faz sentido usá-las para promover a prevenção. É fundamental **informar sobre** a necessidade de dar um passo atrás em relação ao **conteúdo transmitido** nessas redes e as vantagens de se **reduzir o tempo de tela**. Portanto, é particularmente importante integrar a **prevenção da ciberdependência** e seus riscos associados ao tratamento de TA e obesidade.





FONTES:

1. Nieslen, série The Nielsen Total Audience Report, 2020
2. Courbet D, Fourquet-Courbet M.-P. Quatre raisons pour lesquelles les écrans nous font grossir. The Conversation, The Conversation France, 2019.
3. Mansi V. Internet dans les troubles du comportement alimentaire restrictifs : mode de consultation et impact. Université Grenoble Alpes. 2019 :119.
4. García del Castillo, J., García del Castillo-López, Á., Dias, P.C. et al. Social networks as tools for the prevention and promotion of health among youth. Psicol. Refl. Crít.33, 13 (2020).
5. Melioli T., Gonzalez N. El Jazouli Y. & al., Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescents : une étude exploratoire, Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, Volume 28, Issue 4, 2018, Pages 196-203, ISSN 1155-1704.
6. Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C. & Gleaves, D. H. The Relationship between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females: A Meta-Analytic Review. Front. Psychol. 8, (2017).
7. Brown Z., Tiggemann M, A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image, Body Image, Volume 33, 2020, p 190-198, ISSN 1740-1445
8. Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016;116(9):1465-1472.