

RELAÇÕES ENTRE TRANSTORNOS ALIMENTARES, OBESIDADE E REDES SOCIAIS

Documento produzido na parceria entre

BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie

Em caso de dúvida, envie e-mail para: nutriactis@chu-rouen.fr

Introdução

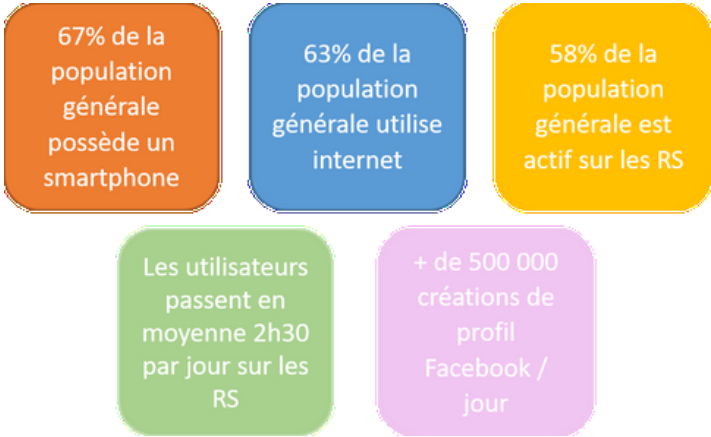
As redes sociais (RS) representam as diferentes plataformas digitais acessíveis pela internet que permitem aos usuários interagir entre si, tanto verbal como visualmente. O seu objetivo é a criação, o compartilhamento e a visualização de conteúdos sociais entre vários usuários. Existem diferentes tipos de redes sociais:

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

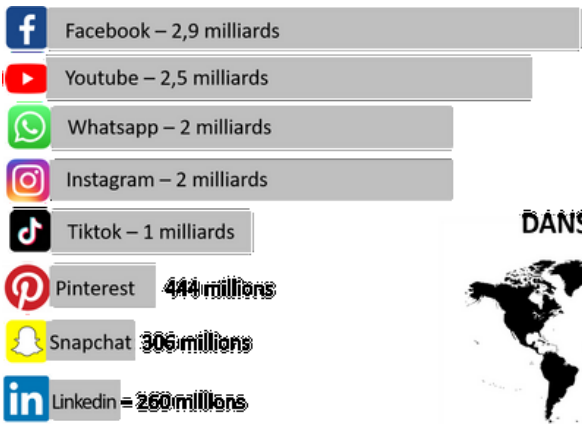


As redes sociais mais conhecidas e mais utilizadas são Facebook, YouTube, Whatsapp, Instagram e Tiktok.

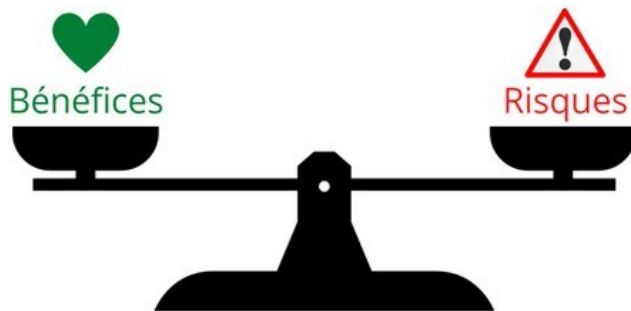
Alguns números para 2022 a nível mundial



Número de usuários das várias redes sociais



As vantagens e os riscos associados ao uso das redes sociais

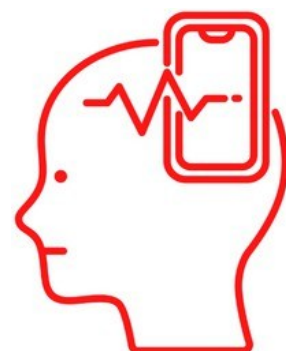


- ♦ Criação e reforço das relações sociais: ↓ isolamento social, ↓ solidão
- ♦ Pertencimento a uma comunidade, afirmação de identidade e de ideias
↓
↑ Autoestima
- ♦ Nova ferramenta para fugir e viajar
- ♦ ↑ Acesso e divulgação da informação; abertura ao mundo

- ♦ Máscara social virtual, perfil idealizado que distorce/altera as relações sociais
 - ♦ Apoio social, autoestima associada à opinião de outros usuários (número de amigos, "curtidas", 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 estamos falando de dependência ou de uso problemático das RS?

Há uma série de razões benéficas que justificam o uso crescente das redes sociais. No entanto, como ilustrado pela figura acima, pode haver um risco associado a cada um dos benefícios das redes sociais. Esse equilíbrio entre os benefícios e os riscos das redes sociais depende essencialmente do **nosso uso e da nossa atitude** em relação às redes. Embora não exista atualmente um consenso sobre a definição de dependência ou de uso problemático das redes sociais, a literatura científica parece defini-los 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**. Esse uso problemático ou dependência está frequentemente associada à noção de perda de controle.



A relação entre os transtornos alimentares, a obesidade e as redes sociais

O uso problemático/dependência das RS pode ter muitas consequências negativas, especialmente para a saúde física e mental dos usuários:

→ Contribui para difundir o ideal de magreza

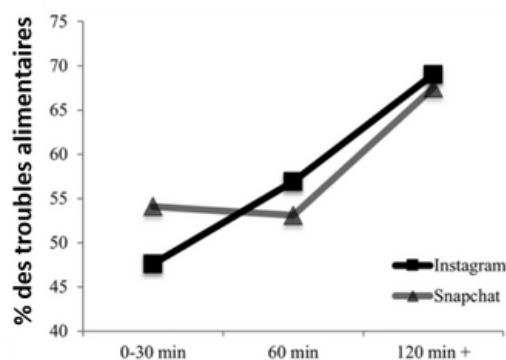
A nossa sociedade, especialmente através dos meios de comunicação social, promove um **ideal de magreza** por meio da difusão de silhuetas padronizadas em que a magreza é um critério sistemático. Essa exposição repetida, reforçada pela emergência das redes sociais, a um ideal de magreza por vezes irrealista 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 destaca que uma **forte interiorização da magreza** e as redes sociais promovem uma **redução da autoestima**, levando, pelo contrário, a um **aumento da insatisfação corporal, da ansiedade e da depressão**.

→ Contribui para o desenvolvimento de transtornos alimentares



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

O uso das redes sociais aumenta assim o risco de preocupação corporal e, consequentemente, de insatisfação corporal; o tempo diário passado nas redes sociais foi positivamente associado ao risco de transtornos alimentares.

→ Aumenta o risco de dependências

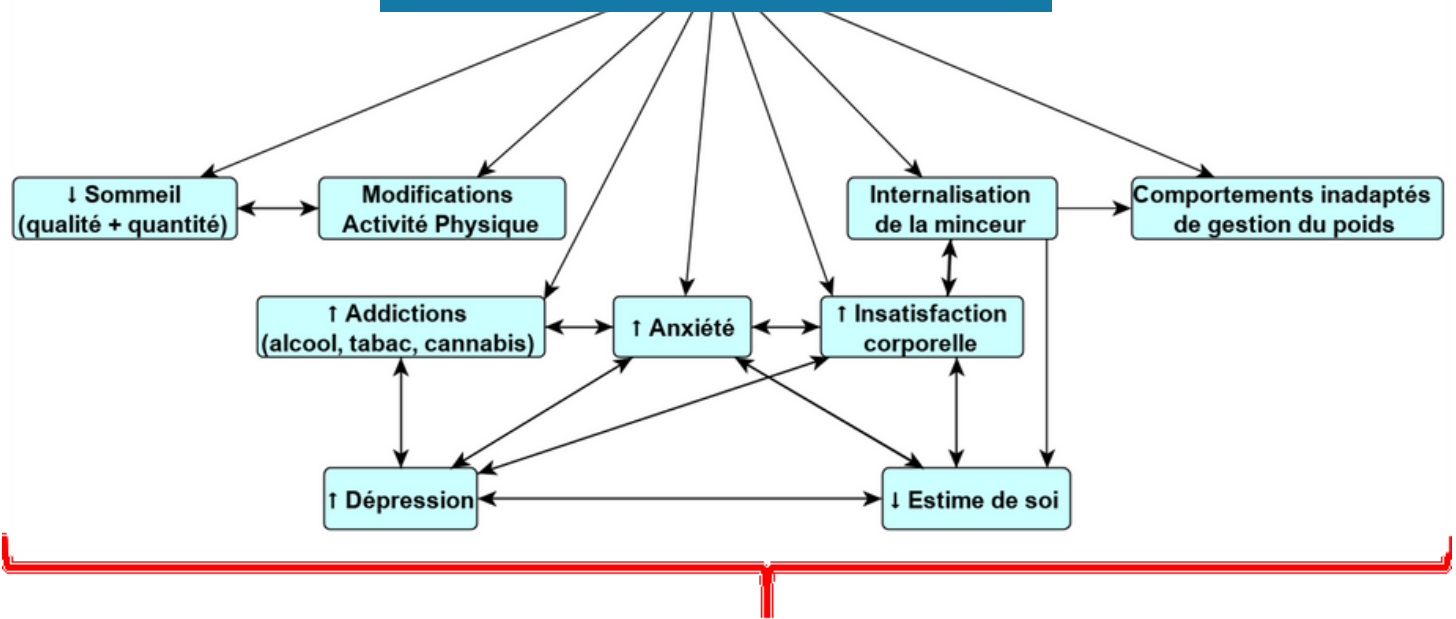
Outros estudos na literatura salientaram o impacto das redes sociais no risco de dependências como o álcool, o tabaco e a canábis. As pessoas que publicam fotografias relacionadas com o consumo de álcool têm **2,34 vezes mais probabilidades de beber excessivamente**, o que está relacionado à normalização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



→ Afeta a atividade física e o sono

Entre os adolescentes, o uso das Redes Sociais estava associado a uma maior probabilidade de praticar exercício físico rigoroso ou **hiperatividade física** ou de pular 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 das telas também podem ter um impacto na quantidade e na qualidade do sono.

Uso problemático das redes sociais



➔ Augmentation du risque de TCA et d'obésité

Conclusão

O uso problemático das redes sociais pode assim ter efeitos negativos significativos na saúde física e mental. Muitas dessas consequências também constituem fatores de risco para o aparecimento de transtornos alimentares e obesidade, razão pela qual o uso indevido das redes sociais pode contribuir para o aparecimento de transtornos alimentares e obesidade.

E quanto ao uso das redes sociais:

- Qual rede social você utiliza com maior frequência?
- Quanto tempo você calcula que passa em média diariamente nas redes sociais?
 - O seu tempo médio é superior ou inferior à média global?
- Seu uso 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.