

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA EDINEIDE DOS SANTOS

INSTAGRAM E OS TRANSTORNOS ALIMENTARES COM BASE NA SAÚDE
MENTAL DOS USUÁRIOS

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

INSTAGRAM E OS TRANSTORNOS ALIMENTARES COM BASE NA SAÚDE
MENTAL DOS USUÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Raul Max Lucas da Costa.

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

INSTAGRAM E OS TRANSTORNOS ALIMENTARES COM BASE NA SAÚDE
MENTAL DOS USUÁRIOS

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 29/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: PROF. DR. RAUL MAX LUCAS DA COSTA

Membro: PROF. ME. LARISSA MARIA LINARD RAMALHO /UNILEÃO

Membro: PROF. ESP. CIMARA BANDEIRA DE SOUSA CALDAS/URCA

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

INSTAGRAM E OS TRANSTORNOS ALIMENTARES COM BASE NA SAÚDE MENTAL DOS USUÁRIOS

Maria Edineide dos Santos¹
Raul Max Lucas da Costa²

RESUMO

O artigo tem como estudo refletir sobre um breve histórico do Instagram e quais as ligações com o adoecimento psíquico, onde o objetivo central é de identificar quais tipos de impactos são gerados na saúde mental, baseados no consumo de conteúdos na plataforma. Como objetivo específico identificar a influência do instagram nos transtornos alimentares, analisar a insatisfação dos usuários com a imagem corporal, identificando o impacto que a saúde mental dos usuários tem sofrido com idealização a cerca do corpo e a vida perfeita. Como método, foi realizado um estudo de revisão bibliográfica de artigos, livros e documentos de autores com estudos e conhecimentos sobre este determinado tema e temas que complementam os estudos do cenário relacionado ao Instagram, imagem corporal e a saúde mental dos usuários, ressaltando as consequências positivas e negativas. Os artigos selecionados relacionam o instagram ao desenvolvimento de transtornos, aparecimento de comportamentos alimentares disfuncionais e ao aumento da insatisfação com a imagem corporal. Conclui-se que o artigo atribui muito mais a exposição de aspectos negativos do uso do instagram, e traz diante dessa pesquisa a percepção da importância de uma cultura mais saudável e consciente dos impactos gerados referido ao o uso da plataforma.

Palavras-chave: Instagram. Insatisfação. Saúde mental. Imagem corporal.

ABSTRACT

Abstract: The article aims to reflect on a brief history of Instagram and what are the links with psychic illness, where the central objective is to identify what types of impacts are generated on mental health, based on the consumption of content on the platform. As a specific objective to identify the influence of instagram on eating disorders, to analyze users' dissatisfaction with body image, identifying the impact that users' mental health has suffered with idealization about the body and the perfect life. As a method, a bibliographic review study of articles, books and documents by authors with studies and knowledge on this particular topic and topics that complement the studies of the scenario related to Instagram, body image and the mental health of users, highlighting the consequences positives and negatives. The selected articles relate Instagram to the development of disorders, the appearance of dysfunctional eating behaviors and increased dissatisfaction with body image. It is concluded that the article attributes much more to the exposition of negative aspects of the use of instagram, and brings before this research the perception of the importance of a healthier culture and aware of the generated impacts related to the use of the platform.

Keywords: Instagram. Dissatisfaction. Mental health. Body image.

¹Maria Edineide dos Santos. Email: sneilinha97@gmail.com

²Raul Max Lucas da Costa. Email: raulmax@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Com o grande avanço das tecnologias a sociedade vem se tornando caracterizada por influências virtuais. O consumo de informações, as ferramentas de trabalho, e os meios de comunicações profissionais e pessoais estão sendo cada vez mais utilizados de forma digital e sendo consideradas um dos fatores mais importantes para as grandes mudanças no mundo. Os avanços digitais estão cada vez mais acelerados e intensos, o mundo vem passando por mudanças tecnológicas dentro da sociedade, com consequências positivas e negativas.

Vaz (2011) observa que a Internet gera informações em massa para públicos que até então não possuíam acesso e propriedades, não dependemos mais de registro de textos em cartas, escrituras e esperas lentas para respostas e informações necessárias. Atualmente as buscas se tornaram mais simples trazendo vantagens para quem está à procura de determinado produto/informação, assim como para empresas que apresentam acesso e contextos simples, facilitando a busca dos consumidores.

As redes sociais se multiplicaram e evoluíram gerando o crescimento de aplicativos e suas diversas ferramentas para interação e solução da comunicação à distância, as novas redes foram surgindo e ganhando “aperfeiçoamento” cada vez mais, como é o caso do Instagram, que vem crescendo e impactando de forma direta ou indiretamente diversos aspectos de nossas vidas.

O Instagram consiste em uma rede social que permite a exposição e compartilhamentos de vídeos, fotos e trocas de informações sobre diferentes conteúdos, com ferramentas que permitem curtir fotos, comentar, utilizar filtros, seguir e compartilhar. O aplicativo teve início no Brasil no ano de 2010, por Kevin Systrom e pelo brasileiro Mike Krieger onde grande parte dos seus usuários foram pessoas que migraram da plataforma Facebook para essa nova plataforma que estava chegando com uma proposta diferente. De acordo com Yurdagül (2019) estudos que comparam Instagram com outras plataformas apontam que o Facebook por sua vez tinha um formato muito mais textual, apesar de ser um aplicativo com possibilidades de também postar fotos e vídeos, mas o mesmo não possuía as ferramentas como as possibilidades do Instagram de postar vídeos e fotos instantâneos do dia a dia, ou até mesmo “ao vivo”.

O consumo desse meio comunicativo vem recentemente se tornando fonte de renda de pessoas que utilizam das mídias sociais para divulgação de serviços, parcerias e venda de serviços. Os conteúdos podem alcançar diferentes públicos, conseguindo assim influenciar

novos usuários para consumo de mídias e assuntos que podem ser expandidos por todo o mundo.

O modo de vida vem sendo exposto e acompanhado diariamente no Instagram, o que pode causar comparação, diante de exposição de “vidas perfeitas”, gerando insatisfação com a vida real, e da própria imagem. Visto que a rede social vem proporcionando inúmeros pontos positivos, as grandes influências nem sempre são favoráveis, e geram muitas vezes a busca por uma imagem vista nas telas que são atualizadas e classificadas como o padrão a ser seguido, uma vez que esta imagem se tornou mais aceita/ “curtida” e copiada por outros usuários.

Segundo Carreiro (2005), o corpo se tornou um dos valores mais importantes no atual momento histórico. A indústria da estética corporal é hoje um dos maiores mercados da sociedade de consumo. Contudo é importante ressaltar a importância do contexto diante de uma preocupação excessiva com a imagem corporal. Quais tipos de impactos são gerados na saúde mental baseados na insatisfação com a imagem corporal?

A relevância dessa pesquisa busca contribuir na criação de referências de estudo e de pesquisa bibliográfica; para elucidar a influência gerada pela plataforma e os prejuízos para a saúde mental que possam ser ocasionados por uso da plataforma e influências digitais, trazendo reflexão sobre a ligação do uso do Instagram com a insatisfação com a imagem corporal, e como tem contribuído para o adoecimento psíquico.

2 METODOLOGIA

O estudo apresenta-se como uma pesquisa científica, com bases em processos de revisão bibliográfica qualitativa para obter melhoria dentro do campo de pesquisa com teorias fundamentadas que possam ganhar melhor desenvolvimento na compreensão diante da atribuição de novas discussões e conhecimentos, essa pesquisa irá servir de instrumento para compreender e aprofundar conhecimentos do sofrimento psíquico com base na influência do uso do Instagram na insatisfação com a imagem corporal.

A pesquisa bibliográfica pode visar um levantamento dos trabalhos realizados anteriormente sobre o mesmo tema estudado no momento, pode identificar e selecionar os métodos e técnicas a serem utilizados, além de fornecer subsídios para redação da introdução e revisão da literatura. Do projeto ou trabalho. (CRUZ; RIBEIRO; 2004, p.12).

O objetivo da pesquisa qualitativa ocorre diante desta correlacionar cuidadosamente os resultados e significados do processo de insatisfação gerado pela plataforma digital, aumentar

a compreensão sobre este assunto, Godoy (1995b) ainda ressalta que essa pesquisa quando qualitativa busca a compreensão ampla do fenômeno que está sendo estudado, visto que os dados aparecem de diversas vezes em forma documental, deve ser considerado importantes todos os dados, e devem ser examinados e observados como um todo.

A pesquisa foi realizada através de acessos online no Google Acadêmico, Plataformas como o Scientific Electronic Library online (SciELO), obtendo dados científicos do DSM5, busca de livros de autores como David Le Breton com obras sobre conceitos sociais e culturais do corpo e da corporeidade na contemporaneidade, além de dados que abordam conhecimentos sobre o conteúdo do estudo, para então esclarecer fatores desencadeantes do uso do Instagram, tendo em vista que a sociedade está em constante mudança.

3 A DISTORÇÃO DA REALIDADE ATRAVÉS DO INSTAGRAM E A OBJETIFICAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

Neto e Campos (2010) relatam que na cultura do século XXI, o corpo é visto como objeto, e aquele físico que não se enquadra nos padrões, como pessoas acima do peso, mais velhas e com formas naturais são excluídas e marginalizadas, o que mostra relação com a fala de Borba e Thives, (2011), quando destaca que o aumento da pressão externa em relação a mídia e sobre o alcance do padrão de beleza que vem sendo exposto, o que resulta em mudanças da percepção do indivíduo sobre si e sua imagem, as cobranças sobre aparência afetam autoestima e suas relações diante do contexto estar conectado com a ideia de valorização, pois atualmente a impressão física tem sido um elemento fortemente julgado.

Russo (2005) relata que nossos corpos na cultura atual são conceitos de beleza que estejam associados a juventude, os mesmos são identificados e classificados por julgamentos sociais, dependendo da forma que se encontra podendo ser bem-vistos ou até mesmo ignorados por determinados grupos. Para ele os estigmas e cobranças sociais formam ou deformam a imagem que temos de nós mesmos, uso do Instagram tem contribuído para o distanciamento da realidade e os transtornos alimentares tem sido objeto de estudo e preocupação por parte dos pesquisadores.

Statista (2019) mostra que o Instagram se encontra dentro de uma das maiores plataformas baixadas e mais visitadas do mundo. Dentro dessa estimativa, Sheldon & Bryant, (2016) relaciona diante da observação de estudos que o Instagram também foi correlacionado com níveis elevados de depressão, baixa autoestima e ansiedades no geral, destacando que a

causa desses feitos estão relacionadas a comparação dos indivíduos diante da sua autoimagem com as imagens e vídeos de outros usuários.

De acordo com Silva (2020 apud, BRITO, SIMOES 2021) são consequências que distanciam as pessoas da realidade, e consiste para muitos um modo de alcançar características invejadas de celebridades, sendo disseminadas como uma nova realidade distorcida que existe somente no mundo virtual. O corpo contemporâneo passa a ser “um corpo que merece cada vez mais a atenção entusiasmada do domínio social” (LE BRETON, 2007, p.12).

Essa simbolização vem afetando muitas vezes negativamente a autoestima dos jovens que buscam seguir determinado padrão de beleza reproduzido nas mídias, trazendo junto com essa busca a insatisfação com a sua imagem corporal. Para Russo (2005) a imagem corporal refere-se à interpretação que o indivíduo tem do próprio corpo e como age em relação a ele, esta imagem estará constantemente se modificando devido aos diversos fatores que atuam durante todo o ciclo de vida dos sujeitos, como os padrões formalizados pela sociedade e cultura de cada época.

O que Russo (2005) ainda relata é que ciclos mudam e a sociedade está sempre moldando suas culturas, não se trata de algo imutável, portanto o corpo simboliza sentimentos, identificação e rejeição, partindo da ideia que podemos observar nas falas de Silva (2019), que essa pressão social não se resume somente nas comparações do que é visto nas telas, transcende o material, causa impacto na sociedade, interferindo nos interesses de uma geração, em roupas, estéticas, o conteúdo de interesse a ser comentado em assuntos do dia a dia, no que está sendo vendido, valorizado, e o corpo se torna um impacto direto dessas cobranças.

4 ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Segundo o DSM-5 (2013), algumas das características principais dos transtornos de ansiedade são preocupação em excesso, perturbações comportamentais, medo e ansiedade em excesso, já a depressão de acordo com o DSM-5 está caracterizada por presença de alto grau de tristeza, angústia que podem acabar interferindo nos interesses e prazer do dia a dia do sujeito.

Pessoas com ansiedade podem ter necessidade de afirmação sobre suas qualidades, para que a autoestima possa ser validada, Schultheisz (2013) evidencia que a autoestima é considerada importante indicador de saúde mental podendo levar ao grave adoecimento psíquico, por intervir nas condições afetivas, sociais e psicológicas do indivíduo, ou seja, está diretamente ou indiretamente influenciando nas decisões e comportamentos das pessoas. As mídias sociais, em destaque o Instagram, são grandes cenários para essas comparações e busca

por aceitação e valorização. Macmillan (2017) revela em estudos que um relatório da Royal Society for Public Health do Reino Unido definiu que o Instagram é a pior plataforma para saúde mental e bem-estar dos jovens em comparação com cinco plataformas, incluindo Youtube, Snapchat, Facebook e Twitter.

Silva (2019) relata que a experiência atual se define em diversas interpretações onde existem falas que definem a busca por padrões, sendo muito mais do que a busca por perfeição como objetivo, e sim no contexto de completude, quanto maior a busca por um corpo ideal, mais próximo da felicidade o sujeito estaria. Silva (2019) contesta essas falas relatando o poder das experiências e dos julgamentos impactam e influenciam no outro, a responsabilidade e o peso que a ideologia tem na saúde mental.

Vartanian & Dey, (2013), enfatizam que além de problemas de saúde mental, o uso excessivo do Instagram pode contribuir para a auto objetificação entre outros transtornos, o fato de estar a todo momento com cobranças internas e externas para acompanhar o padrão, os julgamentos diretos e indiretos provocam desconforto e angústias, onde se apresentada de forma continua pode gerar depressão e ansiedade, “Quanto mais se tenta agradar, mais o sentimento de inadequação pode surgir. É uma pressão diária e constante já que ela mora no celular que está no bolso, na mesa, sempre por perto o dia inteiro”. (SILVA 2019, p.25).

De acordo com Feitosa (2018) Pessoas com ansiedade podem apresentar sentimentos de incômodos e incertezas, muitas vezes reproduzidos em comportamentos referentes a autoestima, em meio a isso uma forma de reafirmar e validar suas qualidades e valores está baseada na interação em mídias sociais, postagens que gerem “curtidas”, interações. O aumento de acessos e comunicações podem estar associados a buscas de como lidar com emoções desconfortáveis.

(...) A depressão pode tornar indivíduos mais suscetíveis às dificuldades psicológicas, fisiológicas e interpessoais (DHIR, A. et al, 2018) o que aumenta o risco de UMS problemático e potencialmente danoso. Por exemplo, o envolvimento em atividades mediadas por computadores pode levar à diminuição de interações sociais face-a-face, atividades físicas e piora da qualidade do sono, o que pode resultar em sintomas depressivos (FEITOSA 2018, apud SHENSA, A. et al, 2017).

Diante dessa informação, é possível compreender que a interação pessoal, a troca de contato físico, o olho no olho, tem se tornado cada vez mais distante, uma vez que as plataformas ajudam a ficar mais próximos, também podem em uma outra vertente distanciar e causar isolamento, o que nas mídias pode causar uma falsa impressão de felicidade, na verdade

maioria das vezes pode estar vivendo uma realidade de angústia e frustração se tornando cada vez mais deprimido ao estar fugindo da realidade.

5 A RELAÇÃO DO USO DO INSTAGRAM COM OS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Para Le Breton (2007) a nossa existência é corporal, onde corpo é uma ferramenta de definição da nossa relação com o mundo, uma projeção de valores, atividades diárias, sentimentos, expressões, tudo gira em torno da nossa relação com o corpo. A imagem corporal desempenha um papel essencial nos comportamentos relacionados a alimentação, assim como o julgamento dessa imagem está ligado a diversos efeitos negativos sobre a saúde.

O corpo está em alta! Alta cotação, alta produção, alto investimento... alta frustração. Alvo do ideal de completude e perfeição, veiculado na pós-modernidade, o corpo parece servir de forma privilegiada, por intermédio da valorização da magreza, da boa forma e da saúde perfeita, como estandarte de uma época marcada pela linearidade anestesiada de ideais (FERNANDES, 2003, p. 14)

Atualmente estamos vivendo em um momento de preocupação com o corpo que necessita uma avaliação mais crítica observando quais influências o sujeito tem para que possa identificar determinada causa dos transtornos alimentares e compreender o histórico de determinado diagnóstico "A exposição constante a imagens de corpos magros e idealizados nas mídias sociais pode levar a comparações sociais e à insatisfação com a imagem corporal" (ANSCHUTZ, VAN STRIENG & ENGELS, 2008, p. 403).

A busca por aceitação e valorização frequentemente vivenciada nas redes sociais, e a pressão de se encaixar em padrões de beleza irrealistas, o podem desencadear prejuízos nos comportamentos alimentares. "As comparações sociais realizadas no Facebook podem ter um impacto significativo nas preocupações com a imagem corporal e no humor das mulheres jovens" (FARDOULY, et al 2015, p. 40). Nos estudos de Polesso e Machado (2022), os transtornos alimentares (TAs) são definidos como transtornos mentais, e pela presença de comportamentos alimentares desordenados contribuem tanto no ganho de peso quanto a perda de peso, provocados por preocupação intensa com a imagem corporal (IC), caracterizando a alteração da ingestão de alimentos. Os mesmos destacam a bulimia, e anorexia.

Relacionando com os impactos que a vida moderna tem sofrido e o quanto a mesma sendo afetada com o uso do Instagram, levando a uma maior preocupação com a aparência

física e à insatisfação com a imagem corporal Perloff (2014) segue destacando o quanto a exposição de fotos e postagens que enfatizam a magreza e a perfeição física podem aumentar a insatisfação com o próprio corpo, levando a comportamentos restritivos alimentares e, potencialmente, ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Polesso e Machado (2022) tendo visto que as redes sociais influenciam diretamente na construção da imagem corporal, aumentando a insatisfação com a imagem real diante da comparação com a imagem idealizada diante das telas, o corpo bonito e desejável se torna grande mecanismo para o adoecimento psíquico.

A constante comparação com as imagens perfeitas e retocadas que são amplamente divulgadas na plataforma podem gerar um sentimento de inadequação e desvalorização pessoal. A pressão para atingir um corpo idealizado, muitas vezes inalcançável, pode levar a uma preocupação obsessiva com a aparência e a adoção de comportamentos extremos em relação à alimentação.

Referente as falas que Polesso e Machado (2022) trazem, podemos relacionar demais estudos relatados acima com o Instagram, a partir de que se trata de uma rede social que reúne todas essas características, e possuindo maior tendência a consequência do surgimento de transtornos alimentares.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho apresentou dados de conhecimentos que nos permite fazer uma reflexão sobre o quanto é fundamental o conhecimento das pressões sociais e comparações constantes, o uso do Instagram também pode contribuir para a manutenção dos transtornos, trazendo em evidência o impacto dessas tecnologias para o desenvolvimento desses transtornos mentais é de extrema importância para um melhor tratamento e prevenção.

As interações constantes com conteúdos relacionados à aparência física podem influenciar negativamente a percepção do corpo e a relação com a saúde mental. É considerável que tanto os usuários quanto os responsáveis pelo desenvolvimento da plataforma considerem os impactos negativos na saúde mental e trabalhem para promover uma cultura online mais saudável e inclusiva. Para abordar efetivamente essa questão, é necessário um esforço em conjunto, entre profissionais de saúde, a plataforma de mídia social e sociedade como um todo, visando promover uma cultura de aceitação, respeito e bem-estar mental, uma cultura de aceitação e valorização da diversidade corporal, tanto por parte dos usuários quanto da própria plataforma. A inclusão de corpos de diferentes tamanhos, idades, etnias e formas físicas nas

postagens pode contribuir para uma representação mais realista e saudável da diversidade humana.

No entanto, a responsabilidade não recai apenas nos usuários individuais. As empresas de mídia social, como o Instagram, devem assumir um papel ativo na promoção de uma cultura mais saudável, isso inclui a implementação de políticas rigorosas contra a promoção de distúrbios alimentares e a identificação para remoção de conteúdos prejudiciais. Em última análise, a relação entre o uso do Instagram e o adoecimento psíquico é muito mais amplo e complexo, e o passo mais importante é o conhecimento e tratamentos de medidas preventivas dos transtornos mentais. Dessa forma sugere-se estudos que relacionem a plataforma e demais mídias sociais aos tratamentos e possibilidades de medidas de preventivas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION APA. **DSM-V-TR - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**, 2013.

ANSCHUTZ, DJ, Van Strien, T., & Engels, RC (2008). **Exposição a imagens finas na mídia de massa: comerciais de televisão como lembretes de restrição em comedores contidos**. *Psicologia da Saúde*, 27(4), 401-408

BORBA, T. J; THIVES, F. M. **Uma Reflexão Sobre a Influência da Estética na Autoestima, Auto-motivação e Bem-estar do ser humano**. Universidade do Vale do Itajaí –Univali, Florianópolis: 2011, p. 21. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Tamila%20Josiane%20Borba.pdf>. acessado em 10 de nov. 2022

BRITO, Aline Alves de, SIMÕES, Raket Passos, Disfunção de imagem: As relações entre as redes sociais e a construção da imagem pessoal; **REVISTA ACADEMICA NOVO MILENIO** v.3, n.4, p.5 /2021

CARRETEIRO, T. C. **Corpo e contemporaneidade**/Body and contemporaneity. *Psicologia em Revista*, v. 11, n.17, p. 62-76, 2205.

CRUZ,Carla; RIBEIRO, Uira. **Metodologia Científica**, Paraná: Axcel Books, 2004.

FARDOULY, J., Diedrichs, PC, Vartanian, LR, & Halliwell, E. (2015). **Comparações sociais nas mídias sociais: o impacto do Facebook nas preocupações com a imagem corporal e no humor de mulheres jovens**. *Imagem Corporal*, 13, 38-45.

FERNANDES, Maria Helena. **Corpo**/ Maria Helena Fernandes. - São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. - (Coleção Clínica Psicanalítica/ dirigida por Flávio Carvalho Ferraz).

FEITOSA Bueno, Luiz Antonio. **Uso de mídias sociais, ansiedade e depressão: revisão integrativa e interface**/Luis Antonio Bueno, Universidade federal do Maranhão, São Luis 2018

GODOY, Arilda S., **Introdução e suas possibilidades**, In *Revista de Administração de Empresas*, v.35, n.2, Mar./abr. 1995^a, p.57-63. pesquisa qualitativa. - Tipos fundamentais, In *Revista de administração de empresas*, v.35, n.3, Mai/jun. 1995^b

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

MACMILLAN, A... **Por que o Instagram é a pior mídia social para a saúde mental**. 2017,disponivel em: <http://time.com/4793331/instagram-social-media-mental-health/> . Acesso em: 06 Jun 2023.

NETO, B. I.; CAMPOS, I. G. de. **A Influência Da Mídia Sobre O Ser Humano Na Relação Com O Corpo E A Auto-Imagem De Adolescentes**. *Caderno de Educação Física*.v.9, n.17,p. 87-99, 2010.Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/4531/3854>. Acesso em: 23 Maio 2023.

PERLOFF, RM (2014). **Efeitos da mídia social nas preocupações com a imagem corporal de mulheres jovens: perspectivas teóricas e uma agenda de pesquisa.** *Sex roles*, 71(11-12), 363-377.

POLESSO, D.C.S.A.I, MACHADO, B.C.C. **A influência das mídias sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes, adultos jovens e adultos: uma revisão integrativa da literatura.** Pontifícia Universidade Católica de Goiás 2022

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*. São Paulo, 2005. v.5, n.6, jan/jun. p.80-90. Disponível em: <https://portalsaudebrasil.com/artigospsb/psico029.pdf>. Acesso em: 24 . 2023.

SCHULTHEISZ, T. S. V., APRILE M. R. **Autoestima, conceitos correlatos e avaliação.** *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*.v.5, n.1, p. 36-48, 2013. Disponível em: https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA_CONCEITOS_CORRELATOS_E_AVALIA%C3%87%C3%95ES. Acesso em: 02 Dez. 2022.

SILVA, Gabriela Carvalho. **Narrativas sobre o corpo no instagram: Os discursos de aceitação corporal como contraponto a imposição do padrão de beleza.** Universidade federal fluminense, Niterói 2018

STATISTA. (2019). **Leading countries based on number of Instagram users as of April 2019 (inmillions).** Recuperado de <https://www.statista.com/statistics/578364/countries-with-most-instagram-users/> (Link). Acesso em: 26 mar. 2023

SUENAGA, C.; LISBOA, D. C.; SILVA, M. S.; PAULA, V. B. **Conceito, beleza e contemporaneidade: fragmentos históricos no decorrer da evolução estética.**2012. **Dissertação (Lacto Sensu em Estética Facial e Corporal)** – Universidade do Vale do Itajaí, Florianópolis. Disponível em:<http://siaibib01.univali.br/pdf/Camila%20Suenaga,%20Daiane%20Lisboa.pdf>. Acesso em 10, nov. 2022

VARTANIAN, LR, & Dey, S. (2013). **Autoobjetivação e saúde mental: o impacto do uso do Instagram entre adultos emergentes.** *Ciberpsicologia, Comportamento e Redes Sociais*, 16 v3, n3 p.1-5.

VAZ, Conrado Adolpho. **Os 8Ps do marketing digital: o guia estratégico de marketing digital.** São Paulo: Novatec Editora, 2011. Wasylkiw, L., & Coulter, ML (2017). "Adoro ver fotos minhas": uma investigação preliminar de comportamentos relacionados a selfies e imagem corporal em homens. *Sex roles*, 76(9-10), 654-664.

YURDAGUL , C., Kircaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P., & Griffiths, M. D. (2019). **Psychopathological consequences related to problematic Instagram use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction and moderating role of gender.** *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00071-8> Acessado em 07 jun 2023