REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E NA INSATISFAÇÃO CORPORAL DE MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON EATING BEHAVIOR AND BODY DISSATISFACTION AMONG ADULT WOMEN ENGAGED IN RESISTANCE TRAINING

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN MUJERES ADULTAS QUE PRACTICAN ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Lavínia Valeska Giehl da Rosa

Graduanda de Nutrição, Universidade do Vale do Taquari –Univates, Brasil

E-mail: lavinia.rosa@universo.univates.br

Juliana Paula Bruch-Bertani

Nutricionista, Universidade do Vale do Taquari -Univates, Brasil

E-mail: julianapb@univates.br

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar e relacionar a influência das mídias sociais no risco para transtornos alimentares (TAs) e na insatisfação corporal entre mulheres adultas praticantes de musculação. Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, realizado com 75 mulheres, com idades entre 20 e 59 anos, praticantes de musculação em duas academias de um município do interior do Rio Grande do Sul. A coleta de dados ocorreu por meio de questionários relacionados às mídias sociais, o Eating Attitudes Test (EAT-26) para avaliar risco para TAs, avaliação da percepção corporal através da Escala de Silhuetas e avaliação do estado nutricional pelo índice de massa corporal (IMC). Os dados foram analisados pelo teste exato de Fisher, adotando-se nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). Observou-se predominância de eutrofia (57,3%), presença de risco para TAs em 60,0% e insatisfação corporal em 82,7% das participantes. Além disso, 93,3% acompanhavam perfis relacionados ao universo fitness, e 60,0% relataram influência ocasional das mídias sociais sobre suas escolhas alimentares. Identificaram-se associações estatisticamente significativas entre insatisfação corporal e estado nutricional e o tempo de prática de musculação. Ainda, entre o tempo diário de utilização das redes sociais e o estado nutricional. Entretanto, o acompanhamento de perfis fitness não apresentou associação significativa com o risco para TAs ou com a insatisfação corporal. Conclui-se que a insatisfação corporal e as atitudes alimentares de risco estão presentes entre mulheres praticantes de musculação, independentemente da classificação do estado nutricional. Embora não tenham sido identificadas associações significativas entre o acompanhamento de conteúdos fitness e essas variáveis, os achados reforçam a importância de estratégias de educação alimentar e nutricional e do uso crítico das mídias sociais. Destaca-se a necessidade de atenção à imagem corporal e ao

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

comportamento alimentar nessa população, bem como de novos estudos que aprofundem essas relações.

Palavras-chave: Mídias Sociais; Comportamento Alimentar; Imagem Corporal; Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos; Treinamento de Força.

Abstract

This study aimed to analyze the influence of social media on the risk of eating disorders (EDs) and body dissatisfaction among adult women engaged in resistance training, as well as the relationships between these variables. This quantitative, cross-sectional study was conducted with 75 women aged 20 to 59 years who practiced resistance training at two gyms in a municipality in the interior of Rio Grande do Sul, Brazil. Data were collected using questionnaires on social media use, the Eating Attitudes Test (EAT-26) to assess the risk of eating disorders, the Figure Rating Scale to assess body image perception, and body mass index (BMI) to assess nutritional status. Data were analyzed using Fisher's exact test, with a significance level of 5% ($p \leq 0.05$). Most participants were classified as having a normal BMI (57.3%), while 60.0% screened positive for eating disorder risk and 82.7% reported body dissatisfaction. Additionally, 93.3% followed fitness-related social media accounts, and 60.0% reported that social media occasionally influenced their food choices. Statistically significant associations were identified between body dissatisfaction and nutritional status, between body dissatisfaction and duration of resistance training, and between daily social media use and nutritional status. However, following fitness-related accounts was not significantly associated with eating disorder risk or body dissatisfaction. The findings indicate that body dissatisfaction and risky eating attitudes are prevalent among women engaged in resistance training, regardless of BMI classification. Although no significant associations were found between following fitness-related content and these variables, the findings highlight the importance of food and nutrition education strategies and critical engagement with social media. Particular attention should be paid to body image and eating behavior in this population, and further studies are needed to explore these relationships in greater depth.
Keywords: Social Media; Feeding Behavior; Body Image; Feeding and Eating Disorders; Resistance Training.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de las redes sociales en el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y en la insatisfacción corporal de mujeres adultas que practican entrenamiento de fuerza, así como las relaciones entre estas variables. Se trata de un estudio cuantitativo, transversal, realizado con 75 mujeres de entre 20 y 59 años que practicaban entrenamiento de fuerza en dos gimnasios de un municipio del interior del estado de Rio Grande do Sul, Brasil. La recopilación de datos se realizó mediante cuestionarios relacionados con el uso de las redes sociales, el Eating Attitudes Test (EAT-26) para evaluar el riesgo de TCA, la Escala de Siluetas para evaluar la percepción de la imagen corporal y el índice de masa corporal (IMC) para evaluar el estado nutricional. Los datos se analizaron mediante la prueba exacta de Fisher, adoptando un nivel de significación del 5 % ($p \leq 0,05$). Se observó un predominio de participantes con un IMC dentro del rango normal (57,3 %), mientras que el 60,0 % presentó resultados positivos en el cribado del riesgo de TCA y el 82,7 % manifestó insatisfacción corporal. Además, el 93,3 % seguía perfiles relacionados con el ámbito del fitness y el 60,0 % señaló que las redes sociales influían ocasionalmente en sus elecciones alimentarias. Se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre la insatisfacción corporal y el estado nutricional, entre la insatisfacción corporal y el tiempo de práctica de entrenamiento de fuerza, así como entre el tiempo diario de uso de las redes sociales y el estado nutricional. Sin embargo, el seguimiento de perfiles relacionados con el fitness no presentó una asociación significativa con el riesgo de TCA ni con la insatisfacción corporal. Se concluye que la insatisfacción corporal y las actitudes alimentarias de riesgo están presentes entre las mujeres que practican entrenamiento de fuerza, independientemente de la clasificación de su estado nutricional. Aunque no se identificaron asociaciones significativas entre el seguimiento de contenidos relacionados con el fitness y estas variables, los hallazgos refuerzan la importancia de las estrategias de educación alimentaria y nutricional y del uso crítico de las redes sociales. Se destaca la necesidad de prestar atención a la

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

imagen corporal y a la conducta alimentaria en esta población, así como de realizar nuevos estudios que profundicen en estas relaciones.

Palabras clave: Medios de Comunicación Sociales; Conducta Alimentaria; Imagen Corporal; Trastornos de la Conducta Alimentaria y de la Ingesta de Alimentos; Entrenamiento de Fuerza.

1. Introdução

O comportamento alimentar compreende o conjunto de atitudes, práticas e relações que o indivíduo estabelece com a alimentação, sendo influenciado por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais (Alvarenga et al., 2019). Nesse contexto, as mídias sociais têm se consolidado como importantes espaços de compartilhamento de informações relacionadas à alimentação, atividade física e saúde, podendo influenciar hábitos e comportamentos individuais (Goodyear et al., 2021).

A exposição frequente a conteúdos digitais relacionados à estética corporal, dietas restritivas e padrões de beleza idealizados pode favorecer comparações corporais e influenciar as escolhas alimentares. Entre mulheres, estudos apontam associação entre o uso das mídias sociais, a insatisfação corporal e a adoção de comportamentos alimentares inadequados, fatores relacionados à maior vulnerabilidade ao risco para transtornos alimentares (TAs) (Faria; Almeida; Ramos, 2021; Miranda et al., 2024).

No contexto da musculação, a busca por objetivos estéticos, como a redução da gordura corporal e o aumento da definição muscular, pode tornar a percepção da imagem corporal um aspecto relevante entre mulheres praticantes dessa modalidade. Além disso, a exposição a conteúdos relacionados ao emagrecimento, à hipertrofia muscular e à alimentação nas mídias sociais pode influenciar a relação dessas mulheres com o risco para o desenvolvimento de TAs e ainda, com o próprio corpo, levando a uma distorção da imagem corporal (Maciel et al., 2019; Cazal; Portes; Silva, 2024).

A insatisfação corporal caracteriza-se pela avaliação negativa da própria aparência física e pela discrepância entre a imagem corporal percebida e aquela considerada ideal. Estudos realizados com estudantes universitárias, também identificaram a presença de insatisfação corporal e sua relação com a busca por

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

modificações na aparência física (Prado; Adami; Bruch-Bertani, 2022). Além disso, a percepção negativa do próprio corpo pode estar associada à adoção de práticas alimentares inadequadas e ao maior risco para TAs (Maciel et al., 2019; Cândido; Souza, 2026).

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar e relacionar a influência das mídias sociais no risco para transtornos alimentares e na insatisfação corporal entre mulheres adultas praticantes de musculação duas academias de um município do interior do Rio Grande do Sul. A compreensão desses aspectos pode contribuir para ampliar o conhecimento científico e subsidiar futuras estratégias de educação alimentar e nutricional e promoção da saúde, especialmente diante da crescente exposição a conteúdos relacionados à alimentação e à estética corporal nas plataformas digitais.

2. Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem quantitativa, com delineamento transversal, realizado nos meses de agosto e setembro de 2026, em duas academias de um município do interior do Rio Grande do Sul. A amostra foi não probabilística, selecionada por conveniência, sendo composta por 75 mulheres adultas, com idade entre 20 e 60 anos incompletos, praticantes de musculação. Foram incluídas mulheres que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa, através de convite realizado nas dependência da academia e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram considerados critérios de exclusão o preenchimento incompleto dos questionários e a desistência da participação em qualquer etapa do estudo, entretanto não houve perdas durante este período.

A coleta de dados se deu através do preenchimento de um questionário de caracterização da amostra, contendo informações como idade, frequência semanal de treinamento, tempo de prática de musculação e dados antropométricos de peso e altura para verificar o estado nutricional das participantes, um questionário relacionado a influência das mídias sociais no comportamento alimentar e ainda, um questionário para avaliar a percepção da imagem corporal.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

Para investigar a influência das mídias sociais no comportamento alimentar, foi utilizado um questionário semiestruturado proposto por Teixeira et al. (2024), composto por nove questões fechadas, relacionadas à influência das mídias sociais nas escolhas alimentares, comparação corporal, autopercepção e confiabilidade das informações consumidas nas plataformas digitais. As respostas foram organizadas em quatro categorias: "nunca/raramente", "às vezes", "quase sempre" e "sempre".

Para avaliação do comportamento de risco para TAs, utilizou-se o EAT-26, originalmente desenvolvido por Garner *et al*. (1982), sendo empregada a versão traduzida e adaptada para o português brasileiro proposta por Bighetti (2003). O instrumento é constituído por 26 itens, organizados em uma escala do tipo Likert, que avaliam aspectos relacionados aos hábitos alimentares, à preocupação com a alimentação, aos comportamentos bulímicos, às práticas restritivas e à influência de fatores externos sobre o comportamento alimentar. As respostas são distribuídas em seis categorias: sempre, quase sempre, às vezes, poucas vezes, quase nunca e nunca.

A pontuação total é obtida por meio da soma dos escores atribuídos às respostas, podendo variar de 0 a 78 pontos. Valores mais elevados indicam maior propensão à apresentação de comportamentos e atitudes associados aos transtornos alimentares. Considera-se indicativo de risco para o desenvolvimento de TAs a obtenção de pontuação igual ou superior a 20 pontos (Garner et al., 1982).

A percepção da imagem corporal foi avaliada por meio da Escala de Silhuetas proposta por Stunkard, Sorensen e Schulsinger (1983), composta por nove silhuetas femininas e nove masculinas, variando da figura mais magra à mais robusta, mantendo altura estável. Trata-se de um instrumento utilizado para avaliação da percepção e insatisfação corporal das participantes, permitindo a comparação entre a silhueta percebida e a idealizada. As participantes selecionaram a silhueta que mais se aproximava da sua aparência corporal atual e aquela considerada ideal. A presença de insatisfação corporal foi determinada pela diferença entre a silhueta percebida como atual e a ideal, sendo valores diferentes de zero considerados indicativos de insatisfação com a imagem corporal. Para fins analíticos, a variável foi categorizada em ausência de insatisfação corporal (diferença igual a zero) e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

presença de insatisfação corporal (valores diferentes de zero), não sendo explorada a direção da insatisfação, como desejo de reduzir ou aumentar a silhueta.

A avaliação antropométrica contemplou a aferição do peso corporal e da estatura, utilizando balança digital da marca Plenna® e estadiômetro portátil da marca Avanutri®, conforme procedimentos descritos pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2011). A partir dessas medidas, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), obtido pela divisão do peso corporal, em quilogramas, pela estatura, em metros, elevada ao quadrado, sendo o estado nutricional classificado conforme os critérios da Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995), considerando baixo peso para IMC inferior a 18,5 kg/m², eutrofia para IMC igual ou superior a 18,5 e inferior a 25,0 kg/m², sobrepeso para IMC igual ou superior a 25,0 e inferior a 30,0 kg/m² e obesidade para IMC igual ou superior a 30,0 kg/m². Para fins de análise, as categorias sobrepeso e obesidade foram agrupadas em uma única classificação, denominada excesso de peso (IMC ≥ 25,0 kg/m²).

Os dados foram analisados através de tabelas simples, porcentagens, medidas descritivas, e pelo Teste de Associação Exato de Fisher. Os resultados foram considerados significativos a um nível de significância máximo de 5% (p≤0,05). A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, assegurando a participação voluntária, o sigilo e a confidencialidade das informações coletadas, mediante assinatura do TCLE pelas participantes, sob parecer 8.609.601.

3. Resultados

Foram avaliados 75 mulheres adultas, praticantes de musculação, com predominância da faixa etária entre 20 e 59 anos. Em relação ao estado nutricional, a maioria foi classificada com eutrofia, com risco para TAs, sendo observada insatisfação corporal em mais da metade da amostra, demais análises podem ser observadas na Tabela 1.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

Tabela 1 - Caracterização das mulheres adultas, praticantes de musculação, em relação às variáveis idade, estado nutricional, risco para transtornos alimentares, insatisfação corporal, treino e uso de redes sociais

Variável	Categoria	Nº casos	%
Idade	< 25	19	25,3
	25 - 35	28	37,3
	36 - 46	17	22,7
	> 46	11	14,7
Classificação do estado nutricional	Baixo peso	1	1,3
	Eutrofia	43	57,3
	Excesso de peso	31	41,3
Riscos para TAs	Ausência	30	40,0
	Presença	45	60,0
Insatisfação corporal	Ausência	13	17,3
	Presença	62	82,7
Tempo de prática de musculação	< 6 meses	12	16,0
	6 meses a 1 ano	6	8,0
	1 a 3 anos	26	34,7
	> 3 anos	31	41,3
Número de vezes na semana que pratica musculação	1 a 2 vezes	10	13,3
	3 a 4 vezes	40	53,3
	5 vezes ou mais	25	33,3
Tempo médio diário de utilização de redes sociais	< 1 hora	7	9,3
	1 a 3 horas	46	61,3
	4 a 6 horas	18	24,0
	> 6 horas	4	5,3
Você acompanha perfis relacionados ao universo fitness?	Sim	70	93,3
	Não	5	6,7

Legenda: %: frequência relativa; EAT: Eating Attitudes Test (Teste de Atitudes Alimentares); As:Transtornos Alimentares.
Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Em relação à influência das redes sociais na alimentação e na percepção corporal, observou-se que, 66,6% das participantes relataram seguir sempre ou quase sempre redes sociais que abordam dietas e alimentação. Entretanto, 66,7% consideraram apenas às vezes confiáveis as informações compartilhadas nessas plataformas. Além disso, 60,0% relataram que as redes sociais influenciam às vezes suas escolhas alimentares, enquanto 38,7% indicaram influência ocasional na percepção do próprio corpo. Destaca-se, ainda, que 45,3% das participantes

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

afirmaram nunca ou raramente ter seguido dietas indicadas pelas redes sociais (Tabela 2).

Tabela 2. Distribuição percentual das respostas das participantes sobre a influência das redes sociais nas escolhas alimentares e na percepção corporal

Item	Sempre	Quase sempre	As vezes	Nunca\ raramente
Sigo redes sociais que falam sobre dieta e alimentação	37,3%	29,3%	29,3%	4,0%
Redes sociais são fontes confiáveis de informação	4,0%	25,3%	66,7%	4,0%
Fui influenciado (a) pelas mídias a restringir alimentos	6,7%	33,3%	41,3%	18,7%
Redes sociais são fontes de informação sobre alimentação e dieta	5,3%	26,7%	56,0%	12,0%
Redes sociais são fontes de informação sobre corpos saudáveis	4,0%	24,0%	58,7%	13,3%
Já fiz dieta indicada pelas redes sociais	4,0%	17,3%	33,3%	45,3%
Redes sociais influenciam nas minhas escolhas alimentares	1,3%	12,0%	60,0%	26,7%
Redes sociais influenciam minha percepção com meu corpo	12,0%	24,0%	38,7%	25,3%
Já me senti insatisfeito com a minha alimentação após acompanhar influenciadores	9,3%	13,3%	33,3%	44,0%

Legenda: %: frequência relativa.
Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Através dos resultados do teste de associação Exato de Fisher verificou-se que existe associação significativa entre o estado nutricional, com tempo de prática de musculação, tempo médio diário de utilização de redes sociais e satisfação e insatisfação corporal. Observa-se que indivíduos que praticam musculação inferior a 6 meses estão associados ao excesso de peso e, indivíduos que praticam musculação a mais de 3 anos estão associados ao estado nutricional de eutrofia. Além disso, observou-se que indivíduos que utilizam, em média, as redes sociais por mais de 4 horas estão associados ao estado nutricional de excesso de peso. Ainda, verificou-se que, indivíduos que com satisfação corporal estão associados ao estado nutricional de eutrofia e indivíduos com insatisfação corporal associados ao estado nutricional de excesso de peso (Tabela 3).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

Tabela 3. Comparação das variáveis idade, prática de musculação, uso de redes sociais, risco para transtornos alimentares e insatisfação corporal segundo a classificação do estado nutricional de mulheres praticantes de musculação

		Classificação do estado nutricional						
		Baixo peso		Eutrofia		Excesso de peso		
Variável	Categoria	n	%	n	%	n	%	p
Idade	< 25	1	100	11	25,6	7	22,6	0,757
	25 - 35	-	-	16	37,2	12	38,7	
	36 - 46	-	-	11	25,6	6	19,4	
	> 46	-	-	5	11,6	6	19,4	
Tempo de prática de musculação	< 6 meses	-	-	1	2,3	11	35,5	<0,001
	6 meses a 1 ano	1	100	3	7,0	2	6,5	
	> 1 ano a 3 anos	-	-	13	30,2	13	41,9	
	> 3 anos	-	-	26	60,4	5	16,1	
Número de vezes na semana que pratica musculação	1 a 2 vezes	-	-	6	14,0	4	12,9	0,852
	3 a 4 vezes	1	100	21	48,8	18	58,1	
	5 vezes ou mais	-	-	16	37,2	9	29,0	
Tempo médio diário de utilização de redes sociais?	< 1 hora	-	-	6	14,0	1	3,2	0,042
	1 a 3 horas	1	100	29	67,4	16	51,6	
	4 a 6 horas	-	-	8	18,6	10	32,3	
	> 6 horas	-	-	-	-	4	12,9	
Você acompanha perfis relacionados ao universo fitness?	Sim	-	-	41	95,3	29	93,5	0,077
	Não	1	100	2	4,7	2	6,5	
Riscos para TAs	Ausência	-	-	21	48,8	9	29,0	0,121
	Presença	1	100	22	51,2	22	71,0	
Insatisfação corporal	Ausência	-	-	13	30,2	-	-	<0,001
	Presença	1	100	30	69,8	31	100	

Legenda: TAs: transtornos alimentares; EAT: Eating Attitudes Test (Teste de Atitudes Alimentares); n: número de casos; %: frequência relativa; Excesso de Peso: agrupamento das categorias sobrepeso e obesidade; Teste Exato de Fisher, considerado significativo (p≤0,05).
Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Em relação ao tempo médio diário de utilização das redes sociais, observou-se que, 62,2% (n=28) das participantes com risco de desenvolver TAs relataram utilizá-las de 1 a 3 horas por dia. Além disso, entre as participantes desse mesmo grupo, 97,8% (n=44) afirmaram acompanhar perfis relacionados ao universo fitness e 88,9% (n=40) apresentaram insatisfação corporal. Entretanto, estes dados não apresentaram associação estatisticamente significativa (Tabela 4).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

Tabela 4. Associação entre idade, tempo e frequência da prática de musculação, utilização das redes sociais, acompanhamento de perfis fitness e insatisfação corporal com o risco para transtornos alimentares em mulheres adultas praticantes de musculação

		Riscos para Transtornos Alimentares				
		Ausência		Presença		
Variável	Categoria	n	%	n	%	p
Idade	< 25	8	26,7	11	24,4	0,176
	25 - 35	14	46,7	14	31,1	
	36 - 46	3	10,0	14	31,1	
	> 46	5	16,7	6	13,3	
Tempo de prática de musculação	< 6 meses	4	13,3	8	17,8	0,513
	6 meses a 1 ano	3	10,0	3	6,7	
	> 1 ano a 3 anos	8	26,7	18	40,0	
	> 3 anos	15	50,0	16	35,5	
Número de vezes na semana que pratica musculação	1 a 2 vezes	4	13,3	6	13,3	0,608
	3 a 4 vezes	18	60,0	22	48,9	
	5 vezes ou mais	8	26,7	17	37,8	
Tempo médio diário de utilização de redes sociais?	< 1 hora	4	13,3	3	6,7	0,232
	1 a 3 horas	18	60,0	28	62,2	
	4 a 6 horas	8	26,7	10	22,2	
	> 6 horas	0	0,0	4	8,9	
Você acompanha perfis relacionados ao universo fitness?	Sim	26	86,7	44	97,8	0,150
	Não	4	13,3	1	2,2	
Insatisfação corporal	Ausência	8	26,7	5	11,1	0,119
	Presença	22	73,3	40	88,9	

Legenda: EAT: Eating Attitudes Test (Teste de Atitudes Alimentares); TAs:Transtornos Alimentares. Teste Exato de Fisher, considerado significativo (p≤0,05).
Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Por meio dos resultados do teste Exato de Fisher, verificou-se associação estatisticamente significativa entre o tempo de prática de musculação e a presença da insatisfação corporal. Observou-se que as participantes com menos de seis meses de prática de musculação apresentaram maior frequência de insatisfação corporal, enquanto aquelas que praticavam há mais de três anos apresentaram maior frequência de satisfação corporal. Entre as participantes satisfeitas com a imagem corporal, 84,6% (n=11) praticavam musculação há mais de três anos, enquanto 19,4% (n=12) das participantes com insatisfação corporal praticavam há menos de seis

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

meses. Em relação ao acompanhamento de perfis relacionados ao universo fitness, verificou-se que 100,0% (n=13) das participantes satisfeitas com a imagem corporal e 91,9% (n=57) com insatisfação corporal relataram acompanhar esses conteúdos. Entretanto, não foi identificada associação estatisticamente significativa entre o acompanhamento de perfis fitness e a presença de insatisfação corporal (Tabela 5).

Tabela 5. Associação entre idade, tempo e frequência da prática de musculação, utilização das redes sociais, acompanhamento de perfis fitness com a insatisfação corporal em mulheres adultas praticantes de musculação

		Insatisfação corporal				
		Ausência		Presença		
Variável	Categoria	n	%	n	%	p
Idade	< 25	4	30,8	15	24,2	0,437
	25 - 35	6	46,2	22	35,5	
	36 - 46	3	23,1	14	22,6	
	> 46	-	-	11	17,7	
A quanto tempo pratica musculação?	< 6 meses	-	-	12	19,4	0,010
	6 meses a 1 ano	-	-	6	9,7	
	> 1 ano a 3 anos	2	15,4	24	38,7	
	> 3 anos	11	84,6	20	32,2	
Quantas vezes por semana pratica musculação?	1 a 2	1	7,7	9	14,5	0,626
	3 a 4 v	6	46,2	34	54,8	
	5 ou mais	6	46,2	19	30,6	
Qual tempo médio diário de utilização de redes sociais?	< 1 hora	1	7,7	6	9,7	0,903
	1 a 3 horas	8	61,5	38	61,3	
	4 a 6 horas	4	30,8	14	22,6	
	> 6 horas	-	-	4	6,5	
Você acompanha perfis relacionados ao universo fitness?	Sim	13	100,0	57	91,9	0,580
	Não	-	-	5	8,1	

Teste Exato de Fisher, considerado significativo (p≤0,05).
Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

4. Discussão

O presente estudo verificou predominância de eutrofia entre a amostra estudada, seguida de excesso de peso e baixo peso. Resultados semelhantes foram encontrados por Sotao et al. (2024), que, ao avaliarem 86 mulheres praticantes de treinamento resistido, identificaram que 59,3% apresentavam eutrofia. Da mesma

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

forma, Mariuzza, Vogel e Bruch-Bertani (2021), em estudo realizado com 71 praticantes de musculação, observaram predominância de eutrofia (63,4%), seguida de sobrepeso e obesidade (33,8%). Esses achados demonstram que a eutrofia foi a classificação nutricional predominante nos estudos apresentados, embora também tenha sido observada uma proporção relevante de participantes com excesso de peso. Dessa forma, os resultados reforçam a importância da avaliação do estado nutricional entre praticantes de musculação, considerando não apenas o IMC, mas também indicadores de composição corporal (Sotao et al., 2024; Mariuzza, Vogel e Bruch-Bertani, 2021).

Em relação à insatisfação corporal, verificou-se que 82,7% das participantes apresentaram insatisfação com a própria imagem, representando um dos achados mais expressivos do presente estudo. Resultados semelhantes foram encontrados por Cândido e Souza (2026), que, ao avaliarem 48 mulheres praticantes de musculação, identificaram insatisfação corporal em 79,2% da amostra. Da mesma forma, Maciel et al. (2019), em estudo realizado com 72 mulheres praticantes de treinamento resistido, observaram insatisfação corporal em 66,2% das participantes. Dessa forma, observa-se que a insatisfação corporal esteve presente em proporções expressivas nas populações investigadas, reforçando a importância de considerar a percepção da imagem corporal na avaliação de mulheres praticantes de musculação, especialmente diante das expectativas relacionadas à aparência física (Cândido; Souza, 2026; Maciel et al., 2019).

Ao relacionar o estado nutricional com a insatisfação corporal, foi identificada associação estatisticamente significativa entre essas variáveis, sendo que todas as participantes classificadas com excesso de peso apresentaram insatisfação com a própria imagem, enquanto 69,8% daquelas classificadas com eutrofia também demonstraram insatisfação. Resultados semelhantes foram encontrados por Silva et al. (2019), que, ao avaliarem 99 mulheres praticantes de musculação, identificaram insatisfação corporal em 84,8% das participantes, além de associação entre a insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos, como o IMC, o percentual de gordura corporal e a circunferência da cintura. A presença de insatisfação corporal mesmo entre mulheres eutróficas demonstra que a percepção

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

negativa da própria imagem não se restringe às participantes classificadas com excesso de pesoA insatisfação mesmo entre mulheres eutróficas pode favorecer a busca excessiva por mudanças na aparência física, levando à adoção de práticas restritivas de alimentação, exercícios físicos em excesso e maior preocupação com o peso e a composição corporal (Alcaraz-Ibáñez et al., 2021).

Quanto ao tempo de prática de musculação, observou-se associação estatisticamente significativa com a insatisfação corporal. Entre as participantes satisfeitas com a própria imagem, 84,6% praticavam musculação há mais de três anos, enquanto 19,4% daquelas com insatisfação corporal apresentavam menos de seis meses de prática no presente estudo. Destaca-se, ainda, que todas as participantes com menos de seis meses de musculação apresentaram insatisfação corporal, enquanto, entre aquelas com mais de três anos de prática, e 64,5% também demonstraram insatisfação. Esses resultados diferem parcialmente dos encontrados por Maciel et al. (2019), que não identificaram associação significativa entre o tempo de academia e a satisfação com a imagem corporal. Entretanto, outros estudos identificaram resultados que se aproximam dos achados da presente pesquisa. Oliveira et al. (2018), ao investigarem praticantes de musculação, observaram que indivíduos com tempo de prática entre dois e cinco anos apresentavam maior probabilidade de insatisfação corporal. De maneira semelhante, Sousa et al. (2018) identificaram associação entre o tempo de treinamento de força e a insatisfação com a imagem corporal em mulheres, especialmente entre aquelas com mais de seis meses de prática. Esses achados sugerem que a maior experiência com a musculação não necessariamente está relacionada a uma percepção corporal mais positiva, uma vez que a insatisfação pode permanecer ao longo do tempo, possivelmente influenciada por fatores estéticos, expectativas individuais e padrões corporais socialmente valorizados (Sousa et al., 2018).

Em relação ao risco para transtornos alimentares (TAs), observou-se que 60,0% das participantes apresentaram pontuação igual ou superior a 20 no EAT-26, indicando presença de atitudes alimentares de risco. Esse percentual foi superior ao identificado por Cândido e Souza (2026), que verificaram 45,8% de participantes com escores indicativos de alto risco para TAs, e por Maciel et al. (2019), que observaram

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

frequência de 27,78%. Os estudos supracitados acima demonstram a presença relevante de atitudes alimentares de risco entre mulheres praticantes de musculação. A persistência de atitudes alimentares disfuncionais, como a restrição alimentar e os comportamentos compensatórios para o controle do peso, pode estar relacionada a uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de TAs, uma vez que esses comportamentos foram identificados como preditores do surgimento desses transtornos em estudos longitudinais (Stice et al., 2021).

Ao analisar a presença de risco para TAs conforme o estado nutricional, verificou-se que 71,0% das participantes classificadas com excesso de peso e 51,2% daquelas classificadas com eutrofia apresentaram escores indicativos de risco. Apesar dessas diferenças percentuais, não foi identificada associação estatisticamente significativa entre as variáveis. Diferentemente desses achados, Freitas, Mazini Filho e Rodrigues (2016), ao avaliarem 30 mulheres praticantes de musculação, identificaram associação estatisticamente significativa entre o IMC e o risco para TAs, avaliado por meio do EAT-26. Nesse contexto, a persistência de comportamentos alimentares disfuncionais, como restrições alimentares excessivas e práticas compensatórias, pode ocasionar deficiências nutricionais e complicações clínicas mesmo em indivíduos sem baixo peso, demonstrando que as possíveis repercussões desses comportamentos não estão restritas a uma determinada classificação do estado nutricional (Carlson; Lemly, 2024).

Ao relacionar o risco para TAs com a insatisfação corporal, verificou-se que, entre as participantes com escores indicativos de risco, 88,9% também apresentaram insatisfação com a própria imagem. Entretanto, entre aquelas sem risco para TAs, 73,3% também demonstraram insatisfação corporal. Apesar dessas frequências elevadas, não foi identificada associação estatisticamente significativa entre as variáveis. Resultados semelhantes foram encontrados por Cândido e Souza (2026), que também não identificaram associação significativa entre insatisfação corporal e risco para TAs, embora tenham observado maior frequência de risco entre mulheres insatisfeitas com a própria imagem e que desejavam emagrecer. Assim, embora não tenha sido observada associação estatisticamente significativa entre o risco para TAs e a insatisfação corporal na presente amostra, a elevada frequência de insatisfação

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

entre as participantes com e sem risco merece atenção, uma vez que a percepção negativa da própria imagem pode estar relacionada à adoção de comportamentos alimentares inadequados, como a alimentação emocional e a restrição alimentar compensatória (Eck, Quick e Byrd-Bredbenner, 2022).

No que se refere ao acompanhamento de perfis relacionados ao universo fitness, verificou-se que a maioria das participantes do presente estudo acompanhava esses conteúdos nas redes sociais. Entre aquelas com risco para TAs, 97,8% relataram acompanhar perfis fitness, enquanto, entre as participantes com insatisfação corporal, esse percentual foi de 91,9%. Entretanto, não foram identificadas associações estatisticamente significativas entre o acompanhamento desses perfis e os desfechos avaliados. Em estudo realizado por Cazal, Portes e Silva (2024), com 92 praticantes de musculação, observou-se que 76,09% acompanhavam perfis que divulgavam informações sobre alimentação nas redes sociais, demonstrando a presença dessas plataformas como fontes de conteúdos nutricionais entre praticantes dessa modalidade. Além disso, Miranda et al. (2024), em revisão sistemática, identificaram associações entre o acompanhamento de conteúdos relacionados à saúde e ao universo fitness, a insatisfação corporal e as atitudes alimentares disfuncionais em mulheres jovens. Dessa forma, os resultados destacam a importância de considerar não apenas o acompanhamento de perfis fitness, mas também as características dos conteúdos consumidos e a forma como as informações são interpretadas pelas usuárias (Cazal; Portes; Silva, 2024; Miranda et al., 2024).

Em relação à influência das mídias sociais no comportamento alimentar, observou-se que quase metade da amostra do presente estudo relataram ter sido influenciadas sempre ou quase sempre pelas plataformas digitais a restringir alimentos, e que, indicaram que essa influência ocorreu às vezes. Além disso, mais da de 50% da amostra afirmaram que as redes sociais influenciavam ocasionalmente suas escolhas alimentares. Resultados que contribuem para a compreensão desses achados foram apresentados por Portingale et al. (2024), em estudo realizado com 315 mulheres, no qual comparações ascendentes da aparência nas redes sociais estiveram relacionadas à menor satisfação corporal e ao aumento de impulsos para restringir a ingestão alimentar. Uma possível explicação para esses achados está

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

relacionada à comparação da própria aparência com os padrões corporais idealizados apresentados nas redes sociais, que pode intensificar a insatisfação corporal e favorecer o desejo de modificar o corpo por meio da restrição alimentar, conforme discutido por Portingale et al. (2024) e Miranda et al. (2024).

Em relação à influência das mídias sociais**, 40,0% das participantes afirmaram que as mídias sociais sempre ou quase sempre as influenciaram a restringir alimentos, enquanto 41,3% relataram que isso ocorria às vezes.** Além disso, 66,7% consideraram as informações compartilhadas confiáveis somente às vezes, e 45,3% relataram nunca ou raramente ter seguido dietas indicadas nas redes sociais. Em estudo realizado por Cazal, Portes e Silva (2024), identificou-se que 41,3% dos praticantes de musculação já haviam realizado algum tipo de dieta por influência das redes sociais. Embora os instrumentos utilizados sejam diferentes, os resultados demonstram que a exposição frequente a conteúdos alimentares não necessariamente corresponde à adoção contínua das recomendações apresentadas, reforçando a importância da avaliação crítica das informações nutricionais compartilhadas nessas plataformas (Cazal; Portes; Silva, 2024).

Em relação ao tempo médio diário de utilização das redes sociais, observou-se que mais da metade das participantes deste estudo relataram utilizá-las entre uma e três horas diariamente, e que 45,2% das mulheres classificadas com excesso de peso relataram utilização por quatro horas ou mais, enquanto entre as participantes eutróficas esse percentual foi de apenas 18,6%. Cazal, Portes e Silva (2024) observaram que 57,6% dos praticantes de musculação avaliados utilizavam redes sociais entre quatro e oito horas diariamente, demonstrando diferenças nos padrões de utilização entre as amostras estudadas. Além disso, Miranda et al. (2024) destacam que atividades específicas realizadas nas redes sociais, como o acompanhamento de conteúdos fitness e a comparação da aparência, podem estar relacionadas a desfechos de imagem corporal e comportamento alimentar.

Entre as limitações do estudo, destacam-se o delineamento transversal e a amostra de conveniência, que impedem estabelecer relações de causalidade e limitam a generalização dos resultados. Além disso, as frequências reduzidas em algumas categorias, a realização de múltiplas comparações e a ausência de análises

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

ajustadas para possíveis fatores de confusão exigem cautela na interpretação das associações. Embora aspectos relacionados ao uso das mídias sociais tenham sido investigados, não foram aprofundados os conteúdos acessados e os mecanismos de comparação social, assim como outros fatores psicossociais que podem influenciar a percepção da imagem corporal e o comportamento alimentar.

5. Conclusão

O presente estudo permitiu analisar a influência das mídias sociais no risco para TAs e na insatisfação corporal de mulheres adultas praticantes de musculação. Os resultados evidenciaram elevada frequência de insatisfação corporal e de escores indicativos de risco para TAs, mesmo em uma amostra com predominância de eutrofia. Esses achados demonstram que tanto a insatisfação corporal quanto as atitudes alimentares de risco estiveram presentes entre as participantes, não se restringindo àquelas classificadas com excesso de peso.

Verificou-se associação estatisticamente significativa entre a insatisfação corporal e o estado nutricional, assim como entre a insatisfação corporal e o tempo de prática de musculação. Embora todas as participantes com excesso de peso tenham apresentado insatisfação com a própria imagem, essa condição também foi observada em mulheres eutróficas, indicando que a insatisfação corporal não está limitada a uma determinada classificação nutricional. Em contrapartida, não foram identificadas associações estatisticamente significativas entre o risco para transtornos alimentares e o estado nutricional ou a insatisfação corporal, apesar das elevadas frequências observadas.

Em relação às mídias sociais, constatou-se que a maioria das participantes acompanhava conteúdos relacionados ao universo fitness e à alimentação, relatando diferentes níveis de influência dessas plataformas sobre suas escolhas alimentares e sua percepção corporal. Entretanto, o acompanhamento de perfis fitness não apresentou associação estatisticamente significativa com o risco para TAs ou com a insatisfação corporal. Por outro lado, identificou-se associação entre o tempo diário de utilização das redes sociais e o estado nutricional, com maior frequência de uso prolongado entre as participantes classificadas com excesso de peso. Esses

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

resultados sugerem que a relação entre mídias sociais, comportamento alimentar e imagem corporal envolve diferentes aspectos, não podendo ser compreendida exclusivamente pela frequência de acompanhamento de conteúdos fitness.

Diante dos achados, destaca-se a necessidade de considerar a percepção da imagem corporal e as atitudes alimentares de risco na abordagem nutricional de mulheres praticantes de musculação, independentemente da classificação do estado nutricional. Além disso, os resultados apontam para a relevância de estratégias de educação alimentar e nutricional que estimulem uma relação equilibrada com a alimentação e uma interpretação crítica dos conteúdos divulgados nas plataformas digitais. Considerando o delineamento transversal e a amostra não probabilística, sugere-se a realização de novos estudos, com amostras maiores e acompanhamento longitudinal, que permitam aprofundar a compreensão das relações entre o uso das mídias sociais, o comportamento alimentar e a insatisfação corporal nessa população.

Referências

ALCARAZ-IBÁÑEZ, M., et al. “A Systematic Review and Meta-Analysis on the Relationship between Body Dissatisfaction and Morbid Exercise Behaviour.” **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 18, no. 2, 2021, article 585, https://doi.org/10.3390/ijerph18020585.

ALVARENGA, M. S., et al. **Nutrição Comportamental**. 2nd ed., Manole, 2019.

BRASIL, Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012: Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Conselho Nacional de Saúde, 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN**. Ministério da Saúde, 2011.

CANDIDO, Y. S., and E. B. de SOUZA. “Avaliação da (in)satisfação corporal e risco de transtorno alimentar em mulheres praticantes de musculação.” **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, vol. 20, no. 120, 2026, pp. 122-29. DOI:

CARLSON, J. L., and D. C. LEMLY. “Medical Considerations and Consequences of

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

Eating Disorders." **Focus**, vol. 22, no. 3, 2024, pp. 301-06. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.focus.20230042.

CAZAL, M. M., et al. "Influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação." **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, vol. 18, no. 113, 2024, pp. 300-10.
ECK, K. M., et al. "Body Dissatisfaction, Eating Styles, Weight-Related Behaviors, and Health among Young Women in the United States." **Nutrients**, vol. 14, no. 18, 2022, article 3876. DOI: https://doi.org/10.3390/nu14183876.

FARIA, A. L., et al. "Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar." **Research, Society and Development**, vol. 10, no. 10, 2021, article e441101019089. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19089.

FREITAS, M. H. A., et al. "Transtornos alimentares e imagem corporal entre mulheres praticantes de musculação na cidade de Miradouro (MG)." **Revista Científica da FAMINAS**, vol. 11, no. 2, 2016.

GARNER, D. M., et al. "The Eating Attitudes Test: Psychometric Features and Clinical Correlates." **Psychological Medicine**, vol. 12, no. 4, 1982, pp. 871-78. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291700049163.

GOODYEAR, V. A., et al. "The Effect of Social Media Interventions on Physical Activity and Dietary Behaviours in Young People and Adults: A Systematic Review." **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, vol. 18, 2021, article 72. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3.

MACIEL, M. G., et al. "Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido." **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, vol. 13, no. 78, 2019, pp. 159-66.

MARIUZZA, S. E., et al. "Associação do consumo alimentar e estado nutricional de praticantes de musculação." **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, vol. 15, no. 90, 2021, pp. 70-82.

MIRANDA, M. G. G., et al. "Influência das redes sociais nas atitudes alimentares e satisfação corporal de mulheres jovens: uma revisão sistemática." **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, vol. 19, 2024, article e73768. DOI: https://doi.org/10.12957/demetra.2024.73768.

OLIVEIRA, D. V. et al. "Factors Associated with Body Image Dissatisfaction of Weight

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21

Training Practitioners." **Motriz: Revista de Educação Física**, vol. 24, no. 2, 2018, article e101852. DOI: https://doi.org/10.1590/S1980-6574201800020017.

PORTINGALE, J., et al. "Daily Bi-Directional Effects of Women's Social Media-Based Appearance Comparisons, Body Satisfaction, and Disordered Eating Urges." **Journal of Eating Disorders**, vol. 12, 2024, article 129. DOI: https://doi.org/10.1186/s40337-024-01096-8.

PRADO, K. G., et al. "Comportamento alimentar, estado nutricional e insatisfação corporal de universitários da área da saúde." **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, vol. 16, no. 100, 2022, pp. 127-36.

SILVA, P. O., et al. "Relação da composição corporal e a percepção da imagem em mulheres praticantes de musculação." **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, vol. 12, no. 76, suppl. 2, 2019, pp. 1056-66.

SOTAO, S. S., et al. "Percepção da imagem corporal e estado nutricional de mulheres praticantes de treinamento resistido." **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, vol. 18, no. 116, 2024, pp. 1095-1103.

SOUSA, M. V., et al. "Body Image in Women Participants of Strength Training: Association with Sociodemographic Factors and Practice Time." **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, vol. 23, 2018, pp. 1-6. DOI: https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0039.

STICE, E., et al. "Sequencing of Symptom Emergence in Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Binge Eating Disorder, and Purging Disorder and Relations of Prodromal Symptoms to Future Onset of These Disorders." **Journal of Abnormal Psychology**, vol. 130, no. 4, 2021, pp. 377-87. DOI: https://doi.org/10.1037/abn0000666.

STUNKARD, A. J., et al. "Use of the Danish Adoption Register for the Study of Obesity and Thinness." **The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders**, edited by S. S. Kety et al., Raven Press, 1983, pp. 115-20.

TEIXEIRA, L., et al. "A influência das mídias digitais no comportamento alimentar de universitários da área de humanas." **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, vol. 18, no. 113, 2024, pp. 422-33.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry: Report of a WHO Expert Committee**. WHO, 1995. **WHO Technical Report Series**, no. 854.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 15/10/2026 **- Accepted:** 19/11/2026
Vol: 13.24
DOI: 10.66104/nt667g37
Pages: 1-21