U.PORTO

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Redes sociais, pensamento crítico e comportamentos alimentares perturbados em adolescentes

José Pedro Soares Costa Tomada Marques

M

2026

Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

REDES SOCIAIS, PENSAMENTO CRÍTICO E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES PERTURBADOS EM ADOLESCENTES

José Pedro Soares Costa Tomada Marques

Outubro 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de especialização de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora ***Filipa Mucha Vieira*** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto concetuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, o autor declara que recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho. Em particular, utilizou-se o ChatGPT como apoio ao processo de elaboração do trabalho, incluindo a revisão textual, a organização de conteúdos, a síntese de informação e outras tarefas de suporte à escrita académica. O recurso a esta ferramenta limitou-se aos usos descritos, mantendo-se as ideias, a análise, a interpretação dos resultados, a elaboração científica e a redação inicial da Dissertação integralmente da responsabilidade do autor.

Agradecimentos

Este trabalho encerra o fim de um sonho que eu não sabia que tinha, e o início de outro que eu sempre almejei, mas que não faço a mais pequena ideia do que me reserva.

Primeiramente, agradeço à Professora Doutora Filipa Mucha Vieira pela orientação neste trabalho. O seu conhecimento, rigor e curiosidade inspiram-me e reservo-lhe carinho pessoal desde o meu ano de caloiro. Estou grato pelas oportunidades subjacentes à sua orientação, nomeadamente a Universidade Júnior, que me proporcionou um primeiro contacto com uma população e um tema que me fascinam.

À minha Mãe por todo o caminho que desbrava para que eu possa seguir o meu. Por todo o interesse genuíno em tudo a que me proponho e por estar sempre a aplaudir, em pé, em qualquer fila que esteja. Levo comigo a tua atitude in(k)ebrável. À Beba, à São e à Zinha por acreditarem que eu sou capaz de tudo se me arriscar e me mantiver fiel ao meu coração.

Ao NAPCEUP por me ter ensinado a "enlutar", que as minhas falhas podem ser as minhas maiores virtudes e que o meu descontentamento será sempre o maior motor de mudança. Ser estudante é também reconhecer o privilégio de cá estar e honrar os que estiveram antes de nós através da luta coletiva e da solidariedade.

Aos meus coleguinhas por serem as azeitonas no meu Martini e por me deixarem levar no peito o melhor de cada um de vocês. Ao meu Conselho por me ter proporcionado um sonho de estudante. Aos quatro do costume por termos mais *fomo* que a caminhada pelo Cerco. Aos meus afilhados por me moverem: por vocês quero sempre ser melhor.

À Looney Tuna por me ter desafiado a superar-me. Cada trinado, cada carpa, cada nota (errada) é para e por vocês. "Há coisas que só se vive em tuna" e eu não escolheria outros tempos, outras pessoas. Vemo-nos no próximo barracão.

À AEFPCEUP e ao meu DCM (o maioral!) por 2 anos de pataquadas e por serem o meu grupo propositadamente inusitado favorito. Tornaram as chaves da sala em chaves de casa, e celebraram sempre a minha síndrome de estrelato. Ainda não me cobraram as sommersby do dia de receção.

À Joana, à Nella e à Tildinha pelas lições de amor e memórias inesquecíveis (são as minhas manas mais velhas). À Serra, à Rita e à Tita pelas noitadas que dedicamos a trabalhar e às que rimos até doer a barriga. À Ritinha pelas confidências que moldaram o meu percurso.

Ao Alexandre pelo *kintsugi*. Sou grato pela tua energia e entrega.

À minha irmã, Sofia, o meu amor imensurável, por ser a minha maior força e exemplo de bondade e perseverança. As "nuvens negras" desaparecem sempre. É para ti.

Resumo

A utilização das redes sociais (RS), sobretudo quando centrada na aparência, tem sido associada à insatisfação com a imagem corporal e ao comportamento alimentar perturbado durante a adolescência. Este estudo analisou as relações entre o tempo médio de utilização das RS, a visualização de conteúdos centrados na aparência, o pensamento crítico acerca de mensagens mediáticas centradas na aparência e os comportamentos alimentares perturbados, incluindo o *grazing* compulsivo. Participaram 761 adolescentes portugueses, entre os 11 e os 18 anos (M = 13.87; DP = 1.46), num estudo transversal e correlacional. Foram utilizados questionários de autorrelato sobre o padrão de utilização das RS, o CTMM-AF, o EDE-Q7 e o REP(EAT)-Q. As raparigas apresentaram níveis superiores de pensamento crítico, atitudes e comportamentos alimentares perturbados, e *grazing* compulsivo. A visualização de conteúdos centrados na aparência apresentou associações positivas com o comportamento alimentar perturbado, enquanto o tempo médio de utilização revelou associações fracas e pouco consistentes. Nas regressões lineares múltiplas (n = 443), a visualização de conteúdos e o pensamento crítico associaram-se positivamente a ambas as variáveis de comportamento alimentar perturbado. O tempo médio de utilização das RS não apresentou um contributo independente significativo. Os modelos explicaram 21.7% da variância do EDE-Q7 e 19.0% da variância do *grazing* compulsivo. Os resultados salientam a relevância dos conteúdos visualizados e sugerem que o pensamento crítico não deve ser interpretado como automaticamente protetor. Estudos longitudinais poderão esclarecer a direção destas relações e contribuir para orientar estratégias preventivas ajustadas às experiências digitais dos adolescentes.

Palavras-chave: adolescência; redes sociais; pensamento crítico; comportamentos alimentares perturbados; *grazing* compulsivo.

Abstract

Social media (SM), particularly when focused on appearance, has been associated with body image dissatisfaction and disordered eating during adolescence. This study examined the relationship between average time spent on SM, appearance-focused content, critical thinking about appearance-focused media messages, and eating-disordered behaviors and attitudes, including compulsive grazing. A total of 761 Portuguese adolescents aged 11-18 years (M = 13.87; SD = 1.46) participated in this cross-sectional correlational study. Self-report measures included questionnaires on SM use patterns, CTMM-AF, EDE-Q7 and REP(EAT)-Q. Girls reported higher levels of critical thinking, eating-disordered behaviors and attitudes, and compulsive grazing. Viewing appearance-focused content was positively associated with disordered eating, whereas time spent on SM showed weak and inconsistent associations. In the multiple linear regression analysis (n = 443), viewing appearance-focused content and critical thinking were positively associated with both disordered eating outcomes. Average time spent on SM made no significant independent contribution. The models explained 21.7% of the variance in EDE-Q7 scores and 19.0% of the variance in compulsive grazing. These findings highlight the relevance of the content viewed and suggest that critical thinking should not be assumed to be protective. Longitudinal studies could clarify the direction of these relationships and help inform prevention strategies tailored to adolescents' digital experiences.

Keywords: adolescence, social media, critical thinking, disordered eating, compulsive grazing.

Índice

1. Introdução **1**
2. Método **7**
2.1 Amostra 7
2.2 Instrumentos 7
2.2.1 Questionário Sociodemográfico 8
2.2.2 Questionário sobre o Padrão de Uso das Redes Sociais 8
2.2.3 Critical Thinking about Media Messages – Appearance Focus (CTMM-AF) 8
2.2.4 Eating Disorder Examination Questionnaire – 7-item version (EDE-Q7) 9
2.2.5 Repetitive eating questionnaire [Rep(eat)-Q] – Compulsive Grazing subscale 9
2.3 Procedimento de Recolha de Dados 10
2.4 Procedimento de Análise de Dados 10
3. Resultados **11**
3.1 Caracterização do Padrão de Utilização das Redes Sociais 11
3.2 Pensamento Crítico e Comportamento Alimentar Perturbado 16
3.3 Relação entre Redes Sociais, Pensamento Crítico e Comportamento Alimentar Perturbado 16
4. Discussão **19**
5. Conclusão **25**
6. Referências **26**

1. Introdução

A adolescência constitui uma etapa de transição entre a infância e a idade adulta, marcada por transformações biológicas, cognitivas e socioemocionais, às quais se associam tarefas desenvolvimentais como a construção da identidade, a aquisição progressiva de autonomia e a reorganização das relações familiares e com os pares (Branje et al., 2021; Mastorci et al., 2024; Sisk & Gee, 2022). Estas mudanças decorrem num período de desenvolvimento das capacidades de regulação emocional e de maior sensibilidade às experiências sociais, no qual a interação entre características individuais e condições ambientais pode favorecer diferentes trajetórias de adaptação ou de vulnerabilidade psicopatológica (Silvers, 2022; Sisk & Gee, 2022). É neste contexto que a adolescência se assume como uma fase particularmente relevante para o desenvolvimento da imagem corporal: as alterações hormonais e corporais próprias da puberdade, ao articularem-se com vulnerabilidades psicológicas e com pressões socioculturais relativas à aparência, tornam o corpo um foco central de atenção e de avaliação. Em particular, as mudanças no formato corporal podem acentuar a discrepância percebida face aos ideais de beleza e favorecer a insatisfação corporal, identificada como um fator de risco para o desenvolvimento de comportamentos alimentares perturbados (Barakat et al., 2023). Os estudos apontam para uma prevalência considerável da insatisfação com a imagem corporal neste período, embora se observe alguma heterogeneidade nos valores reportados, atribuível, em parte, a diferenças metodológicas na sua avaliação. Gonzaga et al. (2023), numa amostra de adolescentes entre os 14 e os 18 anos, observaram uma prevalência de 71.1%, observando-se este fenómeno em ambos os géneros. McLean et al. (2022) verificaram níveis clinicamente significativos de insatisfação corporal em 19.6% das raparigas e 6.8% dos rapazes, aos quais se acrescentaram níveis moderados em 20.7% e 37.9%, respetivamente.

A insatisfação corporal, pela sua prevalência e pelo seu papel enquanto fator de risco, ocupa um lugar central na compreensão das Perturbações da Alimentação e da Ingestão (PAI). De acordo com a American Psychiatric Association (APA; 2022), as PAI correspondem a perturbações persistentes da alimentação ou de comportamentos relacionados com a alimentação que conduzem a alterações no consumo ou na absorção de alimentos, e comprometem significativamente a saúde física e/ou o funcionamento psicossocial. Importa, contudo, distinguir o diagnóstico clínico das PAI da presença de atitudes e comportamentos alimentares perturbados, que podem ocorrer em amostras comunitárias sem que se verifiquem todos os critérios diagnósticos exigidos para uma perturbação formal.

Entre estas manifestações subclínicas destacam-se, sobretudo, a sobrevalorização do peso e da forma corporal, a restrição alimentar, os episódios de ingestão alimentar compulsiva e os comportamentos compensatórios ou purgativos, indicadores que, mesmo na ausência de diagnóstico, representam fatores de risco relevantes e merecem atenção clínica e preventiva.

Numa meta-análise de estudos epidemiológicos realizados em amostras representativas da população geral, Solmi et al. (2022) estimaram que o pico da idade de início das PAI ocorre por volta dos 15.5 anos, com 48.1% dos casos a apresentar início até aos 18 anos. Outros estudos de larga escala (e.g., NHS England, 2023), estimaram a presença de problemas ou perturbações alimentares em 2.6% dos jovens entre os 11 e os 16 anos (4.3% nas raparigas e 1.0% nos rapazes) e em 12.5% dos jovens entre os 17 e os 19 anos (20.8% nas raparigas e 5.1% nos rapazes).

Para além dos critérios das PAI, o *grazing* constitui um padrão alimentar igualmente problemático que pode ser compreendido no espectro dos comportamentos alimentares perturbados. Conceição et al. (2014) propuseram defini-lo como o consumo repetitivo e não planeado de pequenas ou moderadas quantidades de alimentos ao longo de determinado período, geralmente sem que a ingestão seja orientada por sinais de fome ou saciedade. Os autores distinguiram um subtipo não compulsivo, marcado por uma ingestão repetitiva e distraída, com reduzida atenção ao ato de comer; e um subtipo compulsivo, caracterizado pela dificuldade de resistir à ingestão repetida ou em interromper esse comportamento, apesar de não o ter planeado, estando este associado a níveis mais elevados de psicopatologia alimentar (Conceição et al., 2014; Ribeiro et al., 2023). Embora não constitua, por si só, uma categoria diagnóstica de PAI, o *grazing* compulsivo representa um padrão alimentar problemático que complementa a avaliação de atitudes e comportamentos alimentares perturbados. Deste modo, a análise conjunta destas duas dimensões permite abranger manifestações alimentares relacionadas, mas conceptualmente distintas.

Estes comportamentos alimentares, contudo, não se desenvolvem isoladamente, mas em interação com os contextos socioculturais em que os adolescentes estão inseridos, os quais moldam, entre outros fatores, a forma como o corpo é percecionado e avaliado. Neste sentido, o Modelo de Influência Tripartida proposto por Thompson et al. (1999, citado em Van den Berg et al., 2002), sugere que o desenvolvimento da imagem corporal é influenciado por três fontes socioculturais principais: os pares, a família e os *media*. O modelo propõe ainda que esta influência ocorre, pelo menos em parte, através de dois mecanismos: a comparação da aparência, isto é, a tendência para comparar a própria aparência com a de outras pessoas, e a internalização dos ideais socioculturais de aparência. No estudo de Van den Berg et al. (2002),

a comparação da aparência mediou a relação entre as influências familiares e mediáticas e a insatisfação corporal, estando esta, por sua vez, associada a comportamentos alimentares restritivos e compulsivos.

Entre estas fontes de influência sociocultural, os *media* assumem particular relevância nesta fase de desenvolvimento, dado o seu papel na difusão de ideias, valores e normas relacionados com a aparência (López-Guimerà et al., 2010). Embora os primeiros estudos tenham incidido sobretudo em meios tradicionais, como as revistas e a televisão, a literatura tem-se debruçado progressivamente sobre as redes sociais (RS) e sobre a sua relação com a imagem corporal e os pensamentos e comportamentos alimentares perturbados, nomeadamente em adolescentes (Wilksch et al., 2020).

Ao contrário das gerações anteriores, atualmente os adolescentes constroem as suas identidades, gerem as relações com os pares e apresentam-se socialmente em ambientes digitais. As RS deixaram de funcionar apenas como plataformas de comunicação, passando também a desempenhar um papel significativo na difusão de normas culturais, na facilitação de processos de comparação social e na apresentação de representações idealizadas do *self* (Grajek et al., 2025). O predomínio de plataformas com uma forte componente visual é evidenciado pelo estudo de Piccerillo et al. (2025), realizado com adolescentes, entre os 10 e os 15 anos, no qual 75.6% reportaram utilizar o TikTok e 68.1% o Instagram. Tratando-se de plataformas centradas na partilha de imagens e vídeos, estes dados reforçam a pertinência de as considerar como contextos de exposição frequente a conteúdos centrados na aparência.

Segundo López-Guimerà et al. (2010), a internalização do ideal de magreza, a comparação social e os esquemas mentais de magreza constituem possíveis mecanismos envolvidos na relação entre a exposição aos *media*, a insatisfação corporal, as preocupações com o peso e os comportamentos alimentares perturbados. A internalização corresponde à adoção dos ideais difundidos como padrões pessoais de referência, enquanto os esquemas mentais de magreza abrangem crenças que associam a magreza à valorização pessoal, ao sucesso e à aceitação social. A idade e o nível de desenvolvimento, a autoestima, a etnia, as influências familiares e dos pares, e o tipo de *media* são considerados potenciais moderadores destas relações.

No contexto das RS, a comparação social centrada na aparência envolve a avaliação da própria aparência por referência à de outras pessoas, incluindo pares e figuras públicas. Franchina e Lo Coco (2018) referem que a exposição a imagens idealizadas, quando estas são adotadas como padrões pessoais (isto é, internalizadas) pode acentuar a discrepância percebida entre o próprio corpo e os ideais valorizados. Por sua vez, a revisão sistemática de Ryding e

Kuss (2020) aponta a utilização das RS centrada na aparência e os processos de comparação como elementos relevantes para compreender a sua associação com a insatisfação corporal, entendida como uma autoavaliação negativa.

A investigação com adolescentes mostra igualmente que as relações entre a utilização das RS e a insatisfação corporal podem variar em função dos ideais corporais interiorizados. Num estudo com adolescentes, dos 11 aos 17 anos, Vuong et al. (2021) observaram que a internalização do ideal de magreza se associava a maior insatisfação corporal tanto nas raparigas como nos rapazes. Entre os rapazes, a internalização do ideal muscular moderou a relação entre a frequência de utilização das RS e a insatisfação corporal, sendo esta associação mais forte perante níveis elevados de internalização. Estes resultados reforçam a pertinência de incluir ambos os géneros na investigação e de considerar preocupações relacionadas com a magreza e com a muscularidade, sem as circunscrever exclusivamente a um destes grupos.

A utilização das RS centradas na aparência também está associada a um risco acrescido de sintomas das PAI (Barakat et al., 2023). Mais especificamente, Wilksch et al. (2020), numa amostra de adolescentes do 7.º e do 8.º ano de escolaridade, observaram que um maior número de contas nas RS se associava a níveis mais elevados de cognições e comportamentos alimentares perturbados em raparigas e rapazes. Deste modo, o estudo da relação entre as RS e os comportamentos alimentares perturbados na adolescência beneficia da consideração conjunta da frequência de utilização e do tipo de conteúdos centrados na aparência visualizados (Gupta et al., 2023; Ryding & Kuss, 2020; Wilksch et al., 2020). Contudo, a exposição a este tipo de conteúdo não afeta todos os adolescentes da mesma forma. Dado o papel central atribuído à comparação social e à internalização de ideais de beleza nestes processos, importa também compreender como os adolescentes interpretam e avaliam criticamente as mensagens com que contactam. Esta capacidade de avaliação crítica das mensagens mediáticas centradas na aparência poderá, assim, constituir uma dimensão relevante para compreender a relação entre a utilização das RS e as atitudes e os comportamentos alimentares perturbados.

Definida como a capacidade de aceder, analisar e avaliar criticamente os conteúdos mediáticos, a literacia mediática implica questionar as intenções subjacentes a esses conteúdos, as estratégias utilizadas na sua produção e a representatividade das imagens apresentadas (McLean et al., 2016a, 2016b). A pertinência desta análise crítica torna-se particularmente evidente perante a possibilidade de selecionar e manipular imagens nas RS, uma vez que os utilizadores podem apresentar fotografias cuidadosamente escolhidas e alteradas, construindo representações idealizadas de si próprios (Byrne et al., 2024). Num estudo realizado em raparigas, entre os 14 e os 18 anos, Kleemans et al. (2018) observaram uma imagem corporal

mais negativa após a exposição a fotografias manipuladas do Instagram, comparativamente às fotografias originais, sobretudo entre participantes com maior tendência para a comparação social. Os autores verificaram ainda que, embora algumas alterações, como filtros e efeitos, fossem reconhecidas, as modificações das proporções corporais eram menos identificadas, sendo as imagens consideradas realistas em ambas as condições (Kleemans et al., 2018). Este padrão parece sugerir que a deteção da manipulação de imagens pode não acompanhar a exposição real a este tipo de conteúdo.

Esta questão adquire nova complexidade com a integração de ferramentas de Inteligência Artificial (IA) nas RS e a sua crescente sofisticação e acessibilidade. Segundo Karade (2025), os filtros e as ferramentas de IA permitem alterar traços faciais, pele, cabelo, formato corporal ou criar imagens com uma aparência realista. Neste sentido, Nagata et al. (2026) alertam que a IA pode produzir imagens de corpos hiperrealistas, fisicamente inatingíveis e pouco representativas da diversidade corporal, potencialmente agravando as preocupações com a imagem corporal durante a adolescência.

Neste contexto, o possível papel protetor da literacia mediática relaciona-se com o questionamento da credibilidade das representações idealizadas e da sua adequação enquanto padrões de avaliação pessoal, ou seja, aquilo que na literatura é referido como pensamento crítico (McLean et al., 2016b). Reconhecer que uma imagem é construída e orientada por determinadas intenções poderá contribuir para reduzir a sua influência persuasiva e a adoção dos ideais apresentados como objetivos pessoais. Teoricamente, estes processos poderão limitar a internalização dos ideais de aparência e as comparações desfavoráveis, com possíveis implicações para a insatisfação corporal e para comportamentos alimentares perturbados (McLean et al., 2016a). Contudo, reconhecer a edição de uma imagem pode coexistir com o desejo de alcançar a aparência representada, pelo que importa considerar como esse conhecimento é aplicado à própria autoavaliação (Gordon et al., 2021). McLean et al. (2016a), num estudo com raparigas, com uma idade média de 13 anos, avaliaram o pensamento crítico e o ceticismo relativamente ao realismo das imagens antes da exposição a anúncios que representavam o ideal de magreza. Níveis mais elevados de pensamento crítico associaram-se à preservação da satisfação corporal após a exposição, mesmo entre as participantes com níveis elevados de internalização do ideal de magreza.

Em suma, a literatura sugere que a utilização das RS, sobretudo quando centrada na aparência, se associa a maior insatisfação corporal e à presença de atitudes e comportamentos alimentares perturbados na adolescência. Estas relações poderão ser compreendidas, em parte, através da interiorização de ideais de beleza e da comparação social, processos que podem ser

intensificados pela exposição a conteúdos idealizados e digitalmente manipulados. Neste âmbito, o pensamento crítico acerca de mensagens mediáticas centradas na aparência poderá constituir um recurso relevante para questionar a credibilidade destas representações e a sua adequação enquanto padrões pessoais de referência.

Em plena era digital, em constante evolução ao nível das RS e das ferramentas de IA, importa dar continuidade à investigação sobre estas variáveis, cujo ritmo de transformação tecnológica ultrapassa frequentemente o da produção científica disponível sobre os seus efeitos. Adicionalmente, os estudos que relacionam a utilização das RS com o comportamento alimentar tendem a centrar-se nas manifestações clínicas mais habitualmente associadas às PAI, nomeadamente a restrição alimentar e a ingestão alimentar compulsiva, permanecendo pouco exploradas outras formas de comportamento alimentar perturbado. O *grazing*, por exemplo, é um construto relativamente recente, e que tem sido associado a níveis mais elevados de psicopatologia alimentar, nomeadamente em adolescentes (Conceição et al., 2014; Ribeiro et al., 2023). Trabalhos recentes têm reforçado esta conceptualização (Conceição et al., 2025), incluindo o desenvolvimento de instrumentos de medida específicos para amostras de adolescentes portugueses (Félix et al., 2025), evidenciando tratar-se de uma linha de investigação em desenvolvimento ativo. Contudo, permanece por esclarecer de que forma o pensamento crítico se relaciona com estas diferentes manifestações de comportamento alimentar perturbado. A análise destas relações numa amostra de adolescentes portugueses poderá contribuir para ampliar a literatura existente e para compreender estes fenómenos no contexto português.

Posto isto, o presente estudo tem como objetivo geral compreender as relações entre a utilização das RS, considerando o tempo médio diário de utilização e a visualização de conteúdos centrados na aparência, o pensamento crítico acerca de mensagens mediáticas centradas na aparência, e os comportamentos alimentares perturbados, incluindo o *grazing* compulsivo, numa amostra de adolescentes portugueses, entre os 11 e os 18 anos.

Como objetivos específicos:

- Caracterizar os padrões de utilização das RS na amostra (plataformas mais usadas, tempo médio diário de utilização, visualização de conteúdos centrados na aparência), e explorar diferenças em função do género;
- Explorar diferenças de género ao nível dos comportamentos alimentares, e do pensamento crítico;

- Compreender as relações entre a utilização das RS (tempo médio diário de utilização e visualização de conteúdos centrados na aparência), o pensamento crítico, e os comportamentos alimentares perturbados;
- Analisar o contributo relativo do tempo de uso de plataformas digitais, da visualização de conteúdos centrados na aparência, e do pensamento crítico na predição das atitudes e comportamentos alimentares perturbados e do *grazing* compulsivo.

2. Método

O presente trabalho integra um projeto de investigação mais amplo, o "*Scaling-up of the 'Confident Me' programme: A real-world effectiveness study in Portugal*", desenvolvido na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) sob a coordenação das Professoras Doutoras Sandra Torres, Filipa Vieira e Raquel Barbosa.

Para a presente dissertação foi realizado um estudo transversal, observacional e correlacional, tendo sido selecionadas do protocolo deste projeto apenas as variáveis necessárias para dar resposta aos objetivos específicos definidos.

2.1 Amostra

A amostra, de natureza não probabilística por conveniência, foi composta por 761 adolescentes, com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos (M = 13.87, DP = 1.46). Relativamente ao género, 388 participantes (51.0%) identificam-se com o género masculino, 368 (48.4%) com o género feminino e 5 (0.7%) com outro género. Quanto ao ano de escolaridade, no momento da recolha de dados, 210 participantes (27.6%) frequentavam o 7.º ano, 229 (30.1%) o 8.º ano, 247 (32.5%) o 9.º ano, 37 (4.9%) o 10.º ano, 4 (0.5%) o 11.º ano e 34 (4.5%) o 12.º ano. Os dados foram recolhidos a nível nacional, abrangendo escolas de todas as NUTS II, com maior representatividade de escolas da região Norte e da Área Metropolitana de Lisboa (AML).

2.2 Instrumentos

O protocolo utilizado no presente estudo foi constituído por questionários de autorrelato previamente validados para a população portuguesa, bem como por questões específicas destinadas à avaliação do uso das RS.

2.2.1 Questionário Sociodemográfico

Foi utilizado um questionário desenvolvido no âmbito do projeto de investigação, com o objetivo de recolher informação relativa a dados sociodemográficos, como idade, género, ano de escolaridade e escola frequentada.

2.2.2 Questionário sobre o Padrão de Uso das Redes Sociais

O padrão de uso das RS é conceptualizado através de duas dimensões: o tempo médio diário de utilização de diferentes RS baseadas em imagem e a frequência de visualização de conteúdos centrados na aparência.

O tempo médio diário (em horas) foi avaliado separadamente para as plataformas Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, Pinterest, YouTube e Tumblr, através de opções de resposta que variavam entre "Não uso" e "6 horas ou mais". Por sua vez, a frequência de visualização de conteúdos nas RS foi avaliada em conteúdos de "dietas e dicas para perder peso", "*fitness* para tonificar o corpo", "suplementos alimentares para ganhar massa muscular", "pessoas atraentes e bonitas", "pessoas musculadas", "imagens de corpos irreais e editados" e "pessoas em poses provocantes (sexualizadas)". A frequência de visualização destes conteúdos foi respondida numa escala de tipo Likert de 5 pontos, de 1 (Nunca) a 5 (Constantemente).

2.2.3 Critical Thinking about Media Messages – Appearance Focus (CTMM-AF)

O *Critical Thinking about Media Messages – Appearance Focus* (CTMM-AF; McLean et al., 2016b) é uma ferramenta de autorrelato composta por seis itens, desenvolvida a partir da *Critical Thinking about Media Messages Scale* (CTMM), com o objetivo de avaliar a frequência com que os indivíduos pensam criticamente acerca de mensagens mediáticas relacionadas com a aparência. Os itens abrangem diferentes componentes do pensamento crítico aplicado aos *media*, incluindo a reflexão acerca da autoria e da intenção das mensagens, das estratégias utilizadas para captar a atenção e da veracidade dos conteúdos apresentados. As respostas são dadas numa escala de seis pontos, de 1 (Nunca) a 6 (Sempre), sendo as pontuações mais elevadas indicativas de um maior nível de pensamento crítico acerca de mensagens mediáticas centradas na aparência.

A CTMM-AF encontra-se em adaptação ao contexto português no âmbito do projeto de investigação no qual este estudo se insere. No estudo de McLean et al. (2016b), a escala demonstrou boas propriedades psicométricas, evidenciadas por uma elevada consistência interna, com um alfa de *Cronbach* de $\alpha = .95$. No presente estudo, a escala apresentou uma consistência interna de $\alpha = .87$.

2.2.4 Eating Disorder Examination Questionnaire – 7-item version (EDE-Q7)

O *Eating Disorder Examination Questionnaire – 7-item version* (EDE-Q7) constitui uma versão abreviada do *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q; Fairburn & Beglin, 2008), destinada à avaliação de atitudes e comportamentos alimentares perturbados. É composto por 7 itens, organizados em três subescalas: restrição alimentar (*Dietary Restraint*; 3 itens), sobrevalorização do peso e da forma corporal (*Shape/Weight Overvaluation*; 2 itens), e insatisfação corporal (*Body Dissatisfaction*; 2 itens). As respostas são dadas em escalas de tipo Likert, cuja amplitude varia consoante a subescala, com resultados mais elevados a indicar maior restrição alimentar, maior sobrevalorização do peso e da forma corporal, e maior insatisfação corporal, respetivamente. No presente estudo foi utilizado o *score* total do instrumento, cuja pontuação reflete a gravidade global das atitudes e comportamentos alimentares perturbados, sendo os valores mais elevados indicadores de maior gravidade.

No estudo de Machado et al. (2020), a escala demonstrou boas propriedades psicométricas, evidenciadas por uma elevada consistência interna, com um alfa de *Cronbach* de $\alpha = .90$. No presente estudo, a consistência interna da escala global foi de $\alpha = .86$.

2.2.5 Repetitive eating questionnaire [Rep(eat)-Q] – Compulsive Grazing subscale

O *Repetitive Eating Questionnaire* [Rep(eat)-Q] (Conceição et al., 2017) é uma medida de autorrelato desenvolvida para avaliar a presença e a frequência de comportamentos de *grazing*. A versão completa é constituída por 12 itens, organizados em 2 subescalas de 6 itens: *Repetitive Eating*, que avalia um padrão de ingestão repetitiva e pouco consciente, e *Compulsive Grazing*, que avalia a componente compulsiva do *grazing*, caracterizada pela dificuldade em resistir ou controlar a ingestão repetida de alimentos.

No presente estudo foi utilizada apenas a subescala *Compulsive Grazing*, dado tratar-se da dimensão mais associada a psicopatologia. Os participantes indicaram a frequência com que, durante as 4 semanas anteriores, experienciaram diferentes atitudes ou comportamentos associados ao *grazing* compulsivo, numa escala de 7 pontos, variando entre 1 (Nunca) e 7 (Todos os dias). Pontuações mais elevadas são indicativas de um maior nível de *grazing* compulsivo.

O Rep(eat)-Q demonstrou boas propriedades psicométricas no estudo de validação português. Na amostra comunitária, foram obtidos valores de *alfa de Cronbach* de $\alpha = .91$ para a escala global, $\alpha = .91$ para a subescala *Compulsive Grazing* e $\alpha = .87$ para a subescala *Repetitive Eating*. No presente estudo, foi utilizada apenas a subescala *Compulsive Grazing*, cuja consistência interna foi de $\alpha = .90$.

2.3 Procedimento de Recolha de Dados

O presente estudo obteve parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Parecer n.º 2028/12-6b) e da Avaliação de Impacto da Proteção de Dados da Universidade do Porto (Parecer P-4/2020). A recolha dos dados decorreu em contexto escolar, durante o ano de 2025, envolvendo alunos de diferentes escolas portuguesas. Foram assegurados os princípios éticos estabelecidos na Declaração de Helsínquia, pelo que, antes da participação, foi solicitado o consentimento informado aos respetivos responsáveis legais, no qual constavam os objetivos do estudo, os procedimentos, os potenciais benefícios e riscos associados, e o carácter voluntário da participação, garantindo o direito à recusa ou interrupção a qualquer momento, sem prejuízo para o aluno. Foram ainda asseguradas a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos. O preenchimento do protocolo de avaliação teve uma duração aproximada de 15 a 20 minutos.

2.4 Procedimento de Análise de Dados

Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao software IBM SPSS Statistics (Versão 31.0.2.0). Foram realizadas análises preliminares e descritivas a fim de verificar a presença de potenciais violações de pressupostos estatísticos, especificamente, valores extremos e dados omissos, pelo que, pela análise gráfica dos *boxplots* e da inspeção dos valores padronizados (*z scores*), considerando-se como critério para a identificação de *outliers* extremos valores de $|z| \geq 3.29$ (Tabachnick & Fidell, 2019), não se verificou qualquer incumprimento. O pressuposto da normalidade foi analisado através do teste Kolmogorov-Smirnov (KS; com significância de Lilliefors Correction) e da análise dos valores absolutos de assimetria e curtose, considerando o critério $|sk| < 3$ e $|ku| < 8$ (Kline, 2016), confirmando o pressuposto em todas as variáveis dependentes do estudo.

As comparações entre grupos foram analisadas através do teste t de Student para amostras independentes, considerando o teste de Levene para avaliar a homogeneidade das variâncias. O tamanho do efeito foi avaliado através do *d* de Cohen, considerando-se valores de .20, .50 e .80 como efeitos, pequeno, moderado e elevado, respetivamente (Cohen, 1988).

As associações entre as variáveis em estudo foram analisadas através do coeficiente de correlação de Pearson (*r*). A magnitude das correlações foi interpretada de acordo com os critérios propostos por Cohen (1988), considerando valores de $r \approx .10$, $r \approx .30$ e $r \geq .50$ como indicativos de associações de magnitude pequena, moderada e elevada, respetivamente.

Foram realizadas duas análises de regressão linear múltipla pelo método Enter. No Modelo 1, a variável dependente foi o comportamento alimentar perturbado e, no Modelo 2, o

grazing compulsivo. Em ambos os modelos, foram incluídos como preditores o tempo de utilização das RS, a visualização de conteúdos centrados na aparência e o pensamento crítico sobre esses conteúdos. Os pressupostos da regressão foram avaliados através da inspeção dos gráficos e dos valores de tolerância e VIF, não tendo sido identificados problemas de multicolinearidade. A presença de casos influentes foi avaliada através do *Cook's Distance*, não tendo sido observada influência excessiva de casos individuais. Foi adotado um nível de significância de $p < .05$.

3. Resultados

3.1 Caracterização do Padrão de Utilização das Redes Sociais

A Tabela 1 apresenta a utilização das RS por plataforma. Da totalidade da amostra, 99.5% (n = 757) indicaram utilizar pelo menos uma RS, das quais o Instagram foi a plataforma com maior percentagem de utilizadores (82.8%; n = 630), seguido do YouTube (81.9%; n = 623) e do TikTok (79.5%; n = 605). Por outro lado, o Tumblr (2.0%; n = 15) e o Facebook (8.7%; n = 66) apresentaram as menores percentagens de utilização.

Tabela 1

Utilização das redes sociais por plataforma

Plataforma	Usa, *n* (%)	Não usa, *n* (%)
Instagram	630 (82.8)	131 (17.2)
YouTube	623 (81.9)	138 (18.1)
TikTok	605 (79.5)	156 (20.5)
Pinterest	306 (40.2)	455 (59.8)
Snapchat	183 (24.0)	578 (76.0)
Facebook	66 (8.7)	695 (91.3)
Tumblr	15 (2.0)	746 (98.0)

Nota. Valores expressos em frequência absoluta (*n*) e percentagem relativa (%)

A Tabela 2 apresenta a distribuição do tempo médio diário de utilização por plataforma. O TikTok destacou-se como a plataforma com utilização mais prolongada, apresentando a maior percentagem de utilizadores nas categorias de 4 ou mais horas por dia (27.6%; n = 167), bem como a média mais elevada de tempo de utilização (M = 2.76; DP = 1.59). O Instagram

apresentou igualmente uma utilização diária relativamente elevada, embora mais concentrada entre 1 e 3 horas (*M* = 2.45; *DP* = 1.51).

Tabela 2

Tempo médio diário de utilização por plataforma

Plataforma	*M*	*DP*	Até 1h *n* (%)	2h *n* (%)	3h *n* (%)	4h *n* (%)	5h *n* (%)	6h ou mais, *n* (%)
Instagram	2.45	1.51	211 (33.5)	178 (28.3)	112 (17.8)	54 (8.6)	26 (4.1)	49 (7.8)
YouTube	2.22	1.54	288 (46.2)	145 (23.3)	75 (12.0)	38 (6.1)	36 (5.8)	41 (6.6)
TikTok	2.76	1.59	159 (26.3)	154 (25.5)	125 (20.7)	67 (11.1)	40 (6.6)	60 (9.9)
Pinterest	1.30	0.85	255 (83.3)	31 (10.1)	10 (3.3)	4 (1.3)	1 (0.3)	5 (1.6)
Snapchat	1.31	0.78	149 (81.4)	19 (10.4)	10 (5.5)	3 (1.6)	1 (0.5)	1 (0.5)
Facebook	1.52	1.22	52 (78.8)	5 (7.6)	4 (6.1)	2 (3.0)	0 (0.0)	3 (4.5)
Tumblr	2.00	1.69	10 (66.7)	1 (6.7)	1 (6.7)	1 (6.7)	1 (6.7)	1 (6.7)

Nota. Valores expressos em frequência absoluta (*n*) e percentagem relativa (%)

Na Tabela 3 encontram-se os resultados relativos à visualização de diferentes tipos de conteúdo nas RS. Em média, os participantes referiram visualizar com pouca frequência cada um destes conteúdos, uma vez que os valores médios variam entre 1.67, para conteúdos relacionados com pessoas com poses provocantes, e 2.74, para pessoas atraentes e bonitas, todos abaixo do ponto médio da escala (3). No entanto, observando os valores de frequência, verificou-se que cerca de 31.0% (*n* = 234) dos participantes reportaram visualizar conteúdos com pessoas atraentes e bonitas de forma frequente e/ou constante. Os conteúdos de *fitness* destinados à tonificação corporal e os conteúdos com pessoas musculadas foram também referidos como conteúdos visualizados frequentemente e/ou constantemente por 18.0% dos participantes (*n* = 137, em ambos). Em contraste, a maioria dos participantes indicou nunca e/ou raramente observar conteúdos com pessoas com poses provocantes (82.0%; *n* = 624) ou imagens de corpos irreais e editados (72.6%; *n* = 552).

Tabela 3

Frequência de visualização de diferentes tipos de conteúdo nas redes sociais

Tipos de Conteúdo	*M*	DP	Nunca, *n* (%)	Raramente, *n* (%)	Por vezes, *n* (%)	Frequentemente, *n* (%)	Constantemente, *n* (%)
Dietas e dicas para perder peso	2.11	1.14	307 (40.3)	192 (25.2)	158 (20.8)	82 (10.8)	22 (2.9)
Conteúdos de "fitness" para tonificar o corpo	2.33	1.23	258 (33.9)	175 (23.0)	191 (25.1)	91 (12.0)	46 (6.0)
Suplementos alimentares para ganhar massa muscular	2.00	1.18	372 (48.9)	158 (20.8)	133 (17.5)	65 (8.5)	33 (4.3)
Pessoas atraentes e bonitas	2.74	1.35	188 (24.7)	156 (20.5)	183 (24.0)	133 (17.5)	101 (13.3)
Pessoas musculadas	2.30	1.24	270 (35.5)	187 (24.6)	167 (21.9)	86 (11.3)	51 (6.7)
Imagens de corpos irreais e editados	1.90	1.14	400 (52.6)	152 (20.0)	128 (16.8)	52 (6.8)	29 (3.8)
Pessoas com poses provocantes	1.67	1.06	474 (62.3)	150 (19.7)	77 (10.1)	31 (4.1)	29 (3.8)

Nota. Valores expressos em frequência absoluta (*n*) e percentagem relativa (%)

A Tabela 4 apresenta a comparação, em função do género, dos tempos médios de utilização das RS e do tipo de conteúdos visualizados.

Relativamente ao tempo médio de utilização das diferentes plataformas, no TikTok, as raparigas apresentaram uma utilização significativamente superior à dos rapazes, $t(597.99) = -3.73$, $p < .001$, $d = -0.30$. Em sentido inverso, no YouTube, os rapazes apresentaram uma utilização significativamente superior à das raparigas, $t(615.82) = 4.06$, $p < .001$, $d = 0.32$. Nas restantes plataformas não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre géneros.

No que respeita aos conteúdos visualizados, o género feminino apresenta valores mais elevados nos conteúdos relacionados com dietas e perda de peso, $t(729.80) = -5.06$, $p < .001$, $d = -0.37$, conteúdos com pessoas atraentes e bonitas, $t(754) = -5.05$, $p < .001$, $d = -0.37$, e

conteúdos com imagens de corpos irreais ou editados, $t(724.66) = -4.03$, $p < .001$, $d = -0.29$. Por sua vez, o género masculino apresenta valores mais elevados nos conteúdos relacionados com suplementos para aumento da massa muscular, $t(750.83) = 4.13$, $p < .001$, $d = 0.30$, conteúdos com pessoas musculadas, $t(754) = 2.30$, $p = .022$, $d = 0.17$, e conteúdos com pessoas com poses provocantes, $t(726.87) = 4.46$, $p < .001$, $d = 0.32$. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na visualização de conteúdos de *fitness* destinados à tonificação corporal, $t(754) = -0.88$, $p = .377$, $d = -0.06$.

Tabela 4

Tempo médio de utilização das redes sociais e visualização de diferentes tipos de conteúdo em função do género

Redes Sociais	Masculino		Feminino		*t*	*gl*	*p*	*d de Cohen*
	M	*DP*	*M*	*DP*				
Tempo médio de utilização								
Instagram	2.35	1.44	2.55	1.58	-1.69	620.13	.091	-0.14
YouTube	2.44	1.62	1.95	1.38	4.06	615.82	< .001	0.32
TikTok	2.50	1.44	2.97	1.67	-3.73	597.99	< .001	-0.30
Pinterest	1.21	0.73	1.32	0.88	-0.95	301	.343	-0.13
Snapchat	1.39	0.85	1.27	0.74	0.95	178	.346	0.15
Facebook	1.47	1.16	1.56	1.28	-0.30	64	.767	-0.07
Tumblr	2.20	1.30	1.90	1.91	0.31	13	.759	0.17
Tipos de conteúdo								
Dietas e dicas para perder peso	1.91	1.05	2.32	1.19	-5.06	729.80	< .001	-0.37
Conteúdos de “fitness” para tonificar o corpo	2.30	1.24	2.38	1.21	-0.88	754	.377	-0.06
Suplementos alimentares para ganhar massa muscular	2.16	1.23	1.81	1.10	4.13	750.83	< .001	0.30
Pessoas atraentes e bonitas	2.50	1.31	2.99	1.36	-5.05	754	< .001	-0.37
Pessoas musculadas	2.39	1.28	2.18	1.19	2.30	754	.022	0.17
Imagens de corpos irreais e editados	1.73	1.04	2.06	1.21	-4.03	724.66	< .001	-0.29
Pessoas com poses provocantes	1.84	1.16	1.50	0.91	4.46	726.87	< .001	0.32

3.2 Pensamento Crítico e Comportamento Alimentar Perturbado

A Tabela 5 apresenta os resultados da comparação entre géneros nas variáveis de pensamento crítico acerca de mensagens mediáticas centradas na aparência, de atitudes e comportamentos alimentares perturbados e de *grazing* compulsivo. Os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis analisadas. Especificamente, observaram-se, em média, níveis mais elevados de atitudes e comportamentos alimentares perturbados, $t(686.39) = -7.14$, $p < .001$, $d = -0.52$, e de *grazing* compulsivo, $t(671.09) = -8.35$, $p < .001$, $d = -0.61$, no género feminino, ambos com efeitos de magnitude moderada. De igual modo, na variável pensamento crítico, observaram-se níveis mais elevados no género feminino, ainda que com um efeito de pequena magnitude, $t(754) = -2.09$, $p = .037$, $d = -0.15$.

Tabela 5

Comparação por género nas variáveis pensamento crítico e comportamento alimentar perturbado

Variável	Masculino		Feminino		*t*	*gl*	*p*	*d*
	M	*DP*	*M*	*DP*				
CTMM-AF	13.40	6.69	14.41	6.56	-2.09	754	.037	-0.15
EDE-Q7	1.25	1.31	2.05	1.72	-7.14	686.39	< .001	-0.52
REP(EAT)-Q	1.08	1.25	1.99	1.71	-8.35	671.09	< .001	-0.61

Nota. CTMM-AF – *Critical Thinking about Media Messages – Appearance Focus*; EDE-Q7 – *Eating Disorder Examination – 7-item version*; Rep(eat)-Q – *Repetitive eating questionnaire – Compulsive Grazing subscale*

3.3 Relação entre Redes Sociais, Pensamento Crítico e Comportamento Alimentar Perturbado

A Tabela 6 apresenta as correlações entre o padrão de utilização das RS, o pensamento crítico e comportamento alimentar perturbado.

Relativamente ao tempo médio de utilização das diferentes plataformas, observaram-se associações significativas entre o tempo de utilização do Instagram e as atitudes e comportamentos alimentares perturbados, $r = .08$, $p = .044$, e entre o tempo de utilização do TikTok e as atitudes e comportamentos alimentares perturbados, $r = .13$, $p = .001$, bem como com o *grazing* compulsivo, $r = .13$, $p = .001$. Sendo, contudo, correlações de magnitude fraca. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre o tempo de utilização do YouTube e as variáveis em estudo. Adicionalmente, o tempo de utilização das diferentes plataformas não apresentou associações significativas com o pensamento crítico.

No que respeita a visualização de diferentes tipos de conteúdo nas RS, observaram-se associações positivas e estatisticamente significativas entre todos os conteúdos analisados e o pensamento crítico, as atitudes e comportamentos alimentares perturbados e o *grazing* compulsivo. As associações mais elevadas com as atitudes e comportamentos alimentares perturbados verificaram-se para conteúdos relacionados com dietas e dicas para perder peso, $r = .50$, $p < .001$, seguidos de conteúdos de *fitness* para tonificar o corpo, $r = .37$, $p < .001$. Relativamente ao *grazing* compulsivo, os conteúdos relacionados com dietas e dicas para perder peso apresentaram novamente a associação mais elevada, $r = .42$, $p < .001$, seguidos de conteúdos de *fitness*, $r = .33$, $p < .001$. Quanto ao pensamento crítico, as associações de maior magnitude observaram-se para conteúdos com pessoas atraentes e bonitas, $r = .32$, $p < .001$, e pessoas com poses provocantes, $r = .27$, $p < .001$.

Por fim, verificaram-se igualmente correlações positivas, de efeito moderado, entre o pensamento crítico e o EDE-Q7, $r = .30$, $p < .001$, e entre o pensamento crítico e o *grazing* compulsivo, $r = .26$, $p < .001$. A correlação de maior magnitude foi observada entre o EDE-Q7 e o *grazing* compulsivo, $r = .69$, $p < .001$.

Tabela 6

Correlações entre o padrão de utilização das redes sociais e as restantes variáveis em estudo

Redes Sociais	CTMM-AF	EDE-Q7	REP(EAT)-Q
Tempo médio de utilização			
Instagram	.03	.08*	.06
YouTube	-.00	-.01	-.04
TikTok	-.00	.13**	.13**
Tipos de conteúdo			
Dietas e dicas para perder peso	.21***	.50***	.42***
Conteúdos de "fitness" para tonificar o corpo	.22***	.37***	.33***
Suplementos alimentares para ganhar massa muscular	.16***	.23***	.15***
Pessoas atraentes e bonitas	.32***	.30***	.30***
Pessoas musculadas	.26***	.20***	.19***
Imagens de corpos irreais e editados	.25***	.29***	.28***
Pessoas com poses provocantes	.27***	.15***	.14***
Pensamento crítico e Comportamento Alimentar			
CTMM-AF	—	.30***	.26***
EDE-Q7	—	—	.69***

Nota. p < .05*; p < .01 **; p < .001***. CTMM-AF – *Critical Thinking about Media Messages – Appearance Focus*; EDE-Q7 - *Eating Disorder Examination – 7-item version*; Rep(eat)-Q – *Repetitive eating questionnaire – Compulsive Grazing subscale*

Tendo em conta as associações observadas, procedeu-se a uma análise de regressão linear múltipla, com o objetivo de compreender o contributo relativo do tempo médio de utilização das RS, da visualização de conteúdos centrados na aparência e do pensamento crítico na predição das atitudes e comportamentos alimentares perturbados e do grazing compulsivo. Para o efeito, o tempo de uso das RS foi operacionalizado através de um índice agregado do tempo médio de utilização das três plataformas mais utilizadas pela amostra (Instagram, TikTok e YouTube), tendo sido utilizado o mesmo procedimento para a visualização de conteúdos centrados na aparência, através de um índice do nível médio de visualização desses conteúdos.

Considerando o EDE-Q7, enquanto índice geral de gravidade das atitudes e comportamentos alimentares perturbados, como variável dependente (Tabela 7), verificamos que o modelo revelou-se estatisticamente significativo, $F(3, 439) = 40.63$, $p < .001$, explicando 21.7% da variância das atitudes e comportamentos alimentares perturbados ($R^2 = .22$; R^2 ajustado = .21). A visualização de conteúdos centrados na aparência apresentou a maior contribuição significativa e independente para o modelo ($\beta = .33$, $p < .001$), seguida do pensamento crítico ($\beta = .22$, $p < .001$), verificando-se que níveis mais elevados em ambas as variáveis se associaram a níveis mais elevados de atitudes e comportamentos alimentares perturbados. Por sua vez, o tempo médio de utilização das RS não apresentou uma contribuição independente estatisticamente significativa quando controlado o efeito dos restantes preditores ($\beta = .04$, $p = .322$).

Tabela 7

Resultados da análise de regressão linear múltipla para a predição das atitudes e comportamentos alimentares perturbados (n = 443)

	B	*IC a 95% para B*		*EP B*	*β*	*t*	*p*	*R² ajustado*	*R²*
		LI	*LS*						
Tempo médio de utilização	0.06	-0.06	0.19	0.06	.04	0.99	.322		
Visualização de conteúdos centrados na aparência	0.69	0.50	0.88	0.10	.33	7.25	< .001		
CTMM-AF	0.06	0.03	0.08	0.01	.22	4.84	< .001		
$F(3, 439) = 40.63$, $p < .001$								.21	.22

Nota. IC = Intervalo de Confiança; LI = Limite Inferior; LS = Limite Superior; EP = Erro Padrão. CTMM-AF – *Critical Thinking about Media Messages – Appearance Focus*

O Modelo 2 analisou em que medida o tempo médio de utilização das RS, a visualização de conteúdos centrados na aparência e o pensamento crítico contribuem para explicar a

variância do *grazing* compulsivo (Tabela 8). Este Modelo revelou-se estatisticamente significativo, F(3, 439) = 34.26, p < .001, explicando 19.0% da variância do *grazing* compulsivo (R^2 = .19; R^2 ajustado = .18). A visualização de conteúdos centrados na aparência apresentou a maior contribuição significativa e independente para o modelo (β = .34, p < .001), seguida do pensamento crítico (β = .18, p < .001), verificando-se que níveis mais elevados em ambas as variáveis se associaram a níveis mais elevados de grazing compulsivo. Por sua vez, o tempo de utilização das RS não apresentou uma contribuição independente estatisticamente significativa quando controlado o efeito dos restantes preditores (β = .00, p = .969).

Tabela 8

Resultados da análise de regressão linear múltipla para a predição do grazing compulsivo (n = 443)

	B	*IC a 95% para B*		*EP B*	*β*	*t*	*p*	*R^2 ajustado*	*R^2*
		LI	*LS*						
Tempo médio de utilização das redes sociais	0.00	-0.12	0.13	0.06	.00	0.04	.969		
Visualização de conteúdos centrados na aparência	0.70	0.51	0.88	0.10	.34	7.30	< .001		
CTMM-AF	0.05	0.02	0.07	0.01	.18	3.80	< .001		
F(3, 439) = 34.26, *p* < .001								.18	.19

Nota. IC = Intervalo de Confiança; LI = Limite Inferior; LS = Limite Superior; EP = Erro Padrão; CTMM-AF – *Critical Thinking about Media Messages – Appearance Focus*

4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo compreender as relações entre o padrão de utilização das RS, o pensamento crítico acerca de mensagens mediáticas centradas na aparência e as atitudes e comportamentos alimentares perturbados, incluindo o *grazing* compulsivo, numa amostra de adolescentes portugueses. Globalmente, os resultados evidenciaram que a visualização de conteúdos centrados na aparência relacionou-se de forma mais consistente com as atitudes e comportamentos alimentares perturbados e com o *grazing* compulsivo do que o tempo médio de utilização das diferentes plataformas. Já o pensamento crítico apresentou um padrão distinto do sugerido pela literatura, associando-se positivamente a ambos os indicadores de comportamento alimentar perturbado quando considerado em conjunto com as restantes variáveis.

No que respeita ao padrão de utilização das RS, os resultados reforçam a centralidade que estas assumem atualmente no quotidiano dos adolescentes e sustentam a pertinência de analisar não apenas a presença destas plataformas, mas também as características específicas da sua utilização. Neste estudo verificou-se uma utilização predominante do Instagram, YouTube e TikTok. De acordo com a literatura, estas plataformas têm sido agrupadas como *Highly Visual Social Media* (Sagrera et al., 2022; Van der Wal et al., 2026), surgindo igualmente entre as de uso mais prevalente nesta faixa etária (Nagata et al., 2025). Partilham ainda características como a elevada presença de conteúdos editados e idealizados, e o recurso a sistemas algorítmicos de recomendação, capazes de personalizar e intensificar progressivamente a exposição dos utilizadores a determinados tipos de conteúdo. Adicionalmente, estudos recentes têm salientado precisamente a elevada utilização do TikTok entre adolescentes e a importância de considerar separadamente o tempo de utilização e o tipo de conteúdo consumido nesta plataforma (Virós-Martín et al., 2024).

As diferenças de género no padrão de utilização destas RS também encontram suporte na literatura, predominando o TikTok entre as raparigas e o YouTube entre os rapazes (Nagata et al., 2025). Da mesma forma, as diferenças tornaram-se evidentes quando se considerou o tipo de conteúdo visualizado, sugerindo um padrão congruente com a diferenciação dos ideais corporais descrita na literatura, na qual o ideal de magreza tende a assumir maior centralidade entre as raparigas e o ideal de muscularidade entre os rapazes (Dahlgren et al., 2024; Vuong et al., 2021). No entanto, importa não interpretar estes padrões como mutuamente exclusivos. Embora persistam diferenças de género nos ideais corporais mais valorizados, têm emergido ideais atléticos em ambos os géneros, caracterizados pela valorização de um corpo definido, tonificado e com baixa adiposidade, podendo os conteúdos centrados no *fitness* assumir relevância tanto para raparigas como para rapazes (Schreurs & Vandenbosch, 2022). De referir, ainda, que, em média, os adolescentes desta amostra indicaram visualizar com pouca frequência cada um dos tipos de conteúdo avaliados, embora cerca de 30% tenha reportado uma exposição frequente ou constante a conteúdos com pessoas atraentes e bonitas. Estes valores devem, porém, ser interpretados com cautela, uma vez que dependem do autorrelato e da capacidade de os adolescentes identificarem estes conteúdos, podendo a exposição efetiva, nomeadamente a mediada por recomendação algorítmica, ser superior à reportada (Dondzilo et al., 2024; Griffiths et al., 2024).

No que concerne às comparações entre géneros no comportamento alimentar, as raparigas apresentaram níveis mais elevados de atitudes e comportamentos alimentares perturbados e de *grazing* compulsivo comparativamente aos rapazes. A diferença observada no

EDE-Q7 é consistente com a literatura, que aponta para uma maior expressão de sintomatologia alimentar perturbada entre raparigas adolescentes (Forsén Mantilla & Birgegård, 2016; López-Gil et al., 2023), possivelmente associada, entre outros fatores, a uma maior pressão sociocultural sobre o peso e a aparência. Contudo, valores inferiores entre os rapazes devem ser interpretados com precaução, dada a possível incapacidade de o instrumento captar manifestações mais características da psicopatologia alimentar masculina, nomeadamente preocupações e comportamentos orientados para a muscularidade, definição corporal e aumento de massa muscular (Hansson & Schmidt, 2026; Parker et al., 2023). Por sua vez, as raparigas também apresentaram níveis mais elevados de *grazing* compulsivo. Apesar de relevante, permanecem ainda pouco exploradas as diferenças de género neste comportamento. Sabe-se, contudo, que o *grazing* é um comportamento alimentar problemático presente em diferentes grupos etários e de peso, com taxas mais elevadas em adolescentes e jovens adultos, e que a sua componente compulsiva se associa de forma consistente a maior psicopatologia alimentar, sofrimento psicológico e perda de controlo sobre a alimentação (Conceição et al., 2025; Ribeiro et al., 2023; Félix et al., 2025). Estes resultados sublinham a relevância de avaliar, em amostras comunitárias de adolescentes, um leque mais alargado de comportamentos alimentares do que o habitualmente captado por instrumentos centrados nos sintomas nucleares das PAI. Neste estudo, a associação entre o *grazing* compulsivo e o EDE-Q7 é congruente com a conceptualização do *grazing* no espectro dos comportamentos alimentares perturbados e a sua inclusão na avaliação em contexto comunitário poderá contribuir para uma caracterização mais abrangente da vulnerabilidade alimentar na adolescência.

Apesar dos níveis superiores de pensamento crítico verificados no género feminino, a sua magnitude reduzida sugere prudência na sua interpretação. Rojo et al. (2023) não encontraram diferenças de género nos níveis de CTMM, pelo que o presente resultado não é totalmente consistente com esse estudo. Uma explicação possível prende-se com a natureza do construto: como o CTMM-AF avalia a frequência com que se reflete sobre mensagens centradas na aparência, pontuações mais elevadas poderão refletir uma maior exposição e atenção a esses conteúdos, e não necessariamente uma maior capacidade de os analisar criticamente. Esta leitura é congruente com os dados do presente estudo, pois as raparigas reportaram maior visualização de conteúdos de dietas, de pessoas atraentes e de corpos irreais e editados, e o CTMM-AF correlacionou-se positivamente com todos os tipos de conteúdo avaliados.

No que respeita às relações entre a utilização das RS e as restantes variáveis em estudo, o tempo de utilização das diferentes plataformas apresentou associações pouco consistentes com o comportamento alimentar perturbado. Verificaram-se associações positivas, embora de

pequena magnitude, entre o tempo de utilização do Instagram e as atitudes e comportamentos alimentares perturbados, e entre o tempo de utilização do TikTok e estas atitudes e comportamentos e o *grazing* compulsivo, enquanto o tempo despendido no YouTube não se associou significativamente a nenhuma das variáveis analisadas. Este padrão sugere que a quantidade de tempo despendido nas RS, considerada isoladamente, poderá constituir um indicador limitado das experiências potencialmente relevantes para o comportamento alimentar. Esta interpretação é consistente com a crescente valorização de abordagens específicas por plataforma, uma vez que diferentes RS apresentam características, conteúdos e formas de interação distintas (Van der Wal et al., 2026). Adicionalmente, a literatura tem sugerido que dimensões mais diretamente relacionadas com o envolvimento com conteúdos centrados na aparência poderão ser mais relevantes do que o tempo de utilização por si só (Rojo et al., 2023). Este dado é reforçado pelos resultados das análises de regressão. Quando considerado em conjunto com a visualização de conteúdos e o pensamento crítico, o tempo de utilização das RS não apresentou um contributo independente significativo, nem para as atitudes e comportamentos alimentares perturbados nem para o *grazing* compulsivo, ao contrário da visualização de conteúdos centrados na aparência, que manteve o maior contributo em ambos os modelos. Estes resultados sugerem que aquilo que os adolescentes veem nas RS poderá ser mais relevante para o comportamento alimentar do que o tempo que passam nelas. Estudos recentes têm igualmente salientado que formas de utilização centradas na aparência apresentam maior relevância para indicadores de imagem corporal e comportamento alimentar do que medidas globais de tempo de utilização (Dondzilo et al., 2024; Jarman et al., 2024). Em particular, Jarman et al. (2024) verificaram que a internalização de ideais de beleza contribuiu para predizer formas subsequentes de utilização das RS centradas na aparência, evidenciando que esta relação poderá ser bidirecional: por um lado, a exposição pode relacionar-se com preocupações relativas à aparência, por outro, adolescentes mais vulneráveis poderão também procurar ou envolver-se mais com este tipo de conteúdo.

Mais complexo será explicar o contributo positivo e independente do pensamento crítico em ambos os modelos, uma vez que este construto tem sido teoricamente conceptualizado como um potencial fator protetor face à influência dos *media*. Uma possível explicação prende-se com a própria operacionalização do CTMM-AF. A escala avalia a frequência com que o adolescente pensa sobre aspetos como a intenção das mensagens, as estratégias utilizadas para captar a atenção ou a sua veracidade, pelo que uma pontuação elevada pressupõe que dedique atenção suficiente aos conteúdos para refletir sobre eles. Deste modo, adolescentes que atribuem pouca relevância a conteúdos associados à aparência poderão pensar

menos frequentemente sobre estas mensagens e obter pontuações inferiores, sem que isso traduza uma menor capacidade de análise crítica. Inversamente, uma maior preocupação com a aparência poderá aumentar a atenção e a reflexão dirigida a estes conteúdos, elevando simultaneamente as pontuações no CTMM-AF e a vulnerabilidade para comportamentos alimentares perturbados. Os dados do presente estudo estão em concordância com esta leitura, uma vez que o CTMM-AF se correlacionou positivamente com todos os tipos de conteúdo avaliados, mas não com o tempo de utilização das plataformas. Paxton et al. (2022) apontam exatamente esta limitação, salientando que as medidas de autorrelato de literacia mediática podem ter dificuldade em distinguir uma análise crítica que conduz à rejeição das mensagens de uma maior atenção às suas características idealizadas ou manipuladas. Os autores admitem, inclusivamente, que a relação entre literacia mediática e preocupações corporais poderá não ser linear.

A evidência empírica disponível reforça a necessidade de evitar uma interpretação do pensamento crítico como automaticamente protetor. Rojo et al. (2023), numa amostra de adolescentes entre os 12 e os 18 anos, não encontraram associação entre o CTMM e as variáveis de psicopatologia alimentar, questionando se o instrumento capta plenamente o construto pretendido. De forma particularmente relevante para os resultados do presente estudo, Bennett et al. (2023) encontraram uma associação positiva entre o pensamento crítico e a insatisfação corporal, enquanto o ceticismo relativamente ao realismo e à desejabilidade das mensagens se associou a menor insatisfação corporal. Os autores sugerem que pensar criticamente sobre as mensagens poderá implicar maior atenção ou maior tempo dedicado a processá-las, distinguindo, assim, pensamento crítico de uma efetiva rejeição ou descrença face ao ideal representado. Esta distinção é também consistente com a possibilidade de reconhecer a artificialidade ou manipulação de uma imagem sem deixar de desejar a aparência representada (Gordon et al., 2021). Consequentemente, os resultados deste estudo poderão indicar que o pensamento crítico medido pelo CTMM-AF capta, pelo menos parcialmente, a atenção cognitiva dirigida às mensagens centradas na aparência, e não exclusivamente uma capacidade protetora de as desconstruir e/ou rejeitar. Estudos futuros poderão incluir medidas de ceticismo face ao realismo e à desejabilidade das mensagens, e testar o papel moderador do pensamento crítico na relação entre a exposição e o comportamento alimentar, uma vez que no presente estudo o desenho seguido não permite testar esse efeito.

Os resultados desta investigação, ainda que provenientes de um desenho transversal, apresentam implicações relevantes para a compreensão e prevenção dos efeitos associados à utilização das RS na adolescência. A ausência de contributo independente do tempo de

utilização, face à visualização de conteúdos centrados na aparência, sugere que abordagens preventivas centradas exclusivamente na redução do tempo de ecrã poderão não abranger dimensões importantes da experiência digital dos adolescentes. Neste sentido, a literatura tem defendido intervenções orientadas para uma utilização mais crítica das RS, incluindo a identificação da natureza idealizada e manipulada dos conteúdos, a redução da comparação com ideais de aparência e o desenvolvimento de estratégias de utilização mais protetoras (Paxton et al., 2022). Contudo, os resultados relativos ao pensamento crítico sugerem que a promoção desta competência não deverá ser entendida de forma isolada ou como automaticamente protetora. Embora intervenções de literacia mediática tenham demonstrado algum potencial na melhoria de indicadores relacionados com a imagem corporal e o comportamento alimentar, os seus efeitos não são uniformes e parecem depender das competências trabalhadas e das características dos participantes (Gordon et al., 2021; McLean et al., 2017; Paxton et al., 2022). Assim, poderá ser relevante complementar o pensamento crítico com competências que promovam o ceticismo face aos ideais apresentados, a redução da comparação social e da internalização de padrões de beleza e uma gestão mais consciente dos conteúdos consumidos.

Apesar dos contributos da presente dissertação, devem ser consideradas algumas limitações. O desenho transversal e correlacional não permite estabelecer relações causais entre as variáveis analisadas. Adicionalmente, o recurso exclusivo a medidas de autorrelato poderá introduzir enviesamentos associados à memória, perceção ou desejabilidade social. A avaliação da visualização de conteúdos centrados na aparência através de categorias previamente definidas poderá igualmente não captar toda a diversidade e subtileza dos conteúdos efetivamente encontrados nas RS. Os conteúdos de *fitspiration*, por exemplo, podem combinar mensagens de saúde e motivação com ideais corporais, dieta e objetificação (Frühauf et al., 2024), e, como referido, a exposição mediada por recomendação algorítmica poderá exceder a reportada. De realçar ainda o facto da presente amostra ser de conveniência, com maior representação de alunos do 3.º ciclo, o que limita a generalização a adolescentes mais velhos. Por fim, não foram avaliados mecanismos como a comparação social e a internalização dos ideais de aparência, referidos como centrais no enquadramento teórico e que poderiam contribuir para uma melhor compreensão das variáveis em estudo.

Face a estas limitações, estudos futuros poderão recorrer a desenhos longitudinais e experimentais, de forma a esclarecer a direção das relações entre a visualização de conteúdos centrados na aparência, pensamento crítico e comportamento alimentar perturbado. A exposição a conteúdos beneficiaria de medidas mais diretas do que o autorrelato, nomeadamente registos de utilização, e de análises discriminadas por plataforma, uma vez que

o TikTok apresentou as associações mais consistentes com o comportamento alimentar. Paralelamente, abordagens qualitativas, através de entrevistas ou grupos focais, poderão permitir que sejam os próprios adolescentes a identificar os conteúdos que encontram nas RS, a forma como os interpretam e aqueles que consideram relevantes para a sua imagem corporal e comportamento alimentar. Esta abordagem poderá contribuir para identificar mensagens mais subtis ou formas de conteúdo que não são facilmente captadas por categorias definidas *a priori*. Por fim, seria igualmente relevante explorar estes fenómenos em amostras clínicas de adolescentes com PAI e em amostras com maior representação de adolescentes mais velhos, permitindo compreender se os padrões identificados se mantêm em jovens com níveis mais elevados de psicopatologia alimentar e noutras fases desenvolvimentais.

5. Conclusão

O presente estudo contribui para ampliar o conhecimento sobre a relação entre a utilização das RS e o comportamento alimentar perturbado em adolescentes portugueses, reforçando a importância de considerar a forma como os adolescentes utilizam estas plataformas para além do tempo despendido. A visualização de conteúdos centrados na aparência destacou-se como a dimensão mais consistentemente associada às atitudes e comportamentos alimentares perturbados e ao *grazing* compulsivo.

Adicionalmente, o pensamento crítico revelou um papel mais complexo do que o inicialmente esperado, sugerindo que a reflexão sobre mensagens relacionadas com a aparência não corresponde necessariamente a um processo exclusivamente protetor e reforçando a importância de compreender de que forma estas mensagens são efetivamente processadas pelos adolescentes. A associação elevada entre o *grazing* compulsivo e as atitudes e comportamentos alimentares perturbados reforça ainda a pertinência da sua integração na investigação sobre psicopatologia alimentar nesta fase desenvolvimental. Estes resultados sublinham, por fim, a relevância de continuar a desenvolver estratégias preventivas ajustadas à atual realidade digital e à forma como os conteúdos relacionados com a aparência se associam ao comportamento alimentar na adolescência.

6. Referências

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: Findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders, 11*, Article 8. https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4

Bennett, B. L., Martin-Wagar, C. A., Boswell, R. G., Forrest, L. N., Perelman, H., & Latner, J. D. (2023). Skepticism of and critical thinking about media messages: Conflicting relationships with body dissatisfaction. *Eating Behaviors, 51*, Article 101820. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101820

Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence, 31*(4), 908–927. https://doi.org/10.1111/jora.12678

Byrne, C., Yedigarian, S., Lauritzen, H. C., Choi, L., Pak, K. N., & Fischer, S. (2024). The association between social media use and body dissatisfaction: Exploring a potential mechanism of action in an experimental design. *Psychology of Popular Media, 13*(3), 324–330. https://doi.org/10.1037/ppm0000480

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2a ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Conceição, E., Heriseanu, A. I., & Goldschmidt, A. B. (2025). Graze eating and obesity: A conceptualization within the spectrum of disordered eating. *Current Obesity Reports, 14*(1), Article 79. https://doi.org/10.1007/s13679-025-00666-4

Conceição, E. M., Mitchell, J. E., Machado, P. P. P., Vaz, A. R., Pinto-Bastos, A., Ramalho, S., Brandão, I., Simões, J. B., de Lourdes, M., & Freitas, A. C. (2017). Repetitive eating questionnaire [Rep(eat)-Q]: Enlightening the concept of grazing and psychometric properties in a Portuguese sample. *Appetite, 117*, 351–358. https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.07.012

Conceição, E. M., Mitchell, J. E., Engel, S. G., Machado, P. P. P., Lancaster, K., & Wonderlich, S. A. (2014). What is "grazing"? Reviewing its definition, frequency, clinical characteristics, and impact on bariatric surgery outcomes, and proposing a standardized definition. *Surgery for Obesity and Related Diseases, 10*(5), 973–982. https://doi.org/10.1016/j.soard.2014.05.002

Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvalem, I. L., Wennersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders, 12*, Article 34. https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3

Dondzilo, L., Rodgers, R. F., & Dietel, F. A. (2024). Association between engagement with appearance and eating related TikTok content and eating disorder symptoms via recommended content and appearance comparisons. *International Journal of Eating Disorders, 57*(2), 458–462. https://doi.org/10.1002/eat.24117

Fairburn, C. G., & Beglin, S. J. (2008). Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q 6.0). In C. G. Fairburn (Ed.), *Cognitive behavior therapy and eating disorders* (pp. 309–314). Guilford Press. https://www.jstor.org/stable/10.1521/jj.41115747

Félix, S., Ramalho, S., Marôco, J., Ribeiro, A., Afonso, N., Gonçalves, S., & Conceição, E. (2025). Psychological aspects of grazing in adolescents: Psychometric properties and measurement invariance of the Rep(eat)-Q in community and clinical samples. *Journal of Eating Disorders, 13*(1), Article 273. https://doi.org/10.1186/s40337-025-01344-5

Forsén Mantilla, E., & Birgegård, A. (2016). Eating disorder examination questionnaire: Norms and clinical reference data from adolescent boys and girls in Sweden. *Psychiatry Research, 239*, 156–162. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.03.022

Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education, 10*(1), 5–14. https://www.psychoedu.org/index.php/IJPE/article/view/218

Frühauf, A., Roth, M., Rausch, L., & Kopp, M. (2024). Fitspiration—Inspiration or threat for adolescent girls? A qualitative investigation on fitness-related social media content and physical education. *Children & Society, 38*(6), 2089–2106. https://doi.org/10.1111/chso.12879

Gonzaga, I., Ribovski, M., Claumann, G. S., Folle, A., Beltrame, T. S., Laus, M. F., & Pelegrini, A. (2023). Secular trends in body image dissatisfaction and associated factors among adolescents (2007–2017/2018). *PLOS ONE, 18*(1), Article e0280520. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280520

Gordon, C. S., Jarman, H. K., Rodgers, R. F., McLean, S. A., Slater, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Paxton, S. J. (2021). Outcomes of a cluster randomized controlled trial of the SoMe social media literacy program for improving body image-related outcomes in adolescent boys and girls. *Nutrients, 13*(11), Article 3825. https://doi.org/10.3390/nu13113825

Grajek, M., Jurys, T., & Rozmiarek, M. (2025). Between screens and self-perception: The role of gender and digital media use in shaping body esteem and self-esteem among adolescents. *Children, 12*(9), Article 1143. https://doi.org/10.3390/children12091143

Griffiths, S., Harris, E. A., Whitehead, G., Angelopoulos, F., Stone, B., Grey, W., & Dennis, S. (2024). Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image, 51*, Article 101807. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101807

Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G. (2023). The association between social media use and body dysmorphic symptoms in young people. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1231801. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231801

Hansson, E., & Schmidt, M. (2026). Measuring disordered eating in adolescent boys: A systematic literature review. *Eating Disorders, 34*(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/10640266.2024.2433325

Jarman, H. K., McLean, S. A., Marques, M. D., Slater, A., Paxton, S. J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2024). Understanding what drives adolescent social media behaviours: Informing approaches for interventions. *Body Image, 51*, Article 101793. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101793

Karade, S. N. (2025). AI filter usage and body image concerns among adolescents: A systematic review. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences, 1*(4), 2183–2190. https://iipublications.com/iipwjhss/article/view/1202

Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology, 21*(1), 93–110. https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford.

López-Gil, J. F., García-Hermoso, A., Smith, L., Firth, J., Trott, M., Mesas, A. E., Jiménez-López, E., Gutiérrez-Espinoza, H., Tárraga-López, P. J., & Victoria-Montesinos, D. (2023). Global proportion of disordered eating in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics, 177*(4), 363–372. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5848

López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchez-Carracedo, D., & Fauquet, J. (2010). Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology, 13*(4), 387–416. https://doi.org/10.1080/15213269.2010.525737

Machado, P. P. P., Grilo, C. M., Rodrigues, T. F., Vaz, A. R., & Crosby, R. D. (2020). Eating Disorder Examination–Questionnaire short forms: A comparison. *International Journal of Eating Disorders, 53*(6), 937–944. https://doi.org/10.1002/eat.23275

Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The transition from childhood to adolescence: Between health and vulnerability. *Children, 11*(8), Article 989. https://doi.org/10.3390/children11080989

McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016a). Does media literacy mitigate risk for reduced body satisfaction following exposure to thin-ideal media? *Journal of Youth and Adolescence, 45*(8), 1678–1695. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0440-3

McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016b). The measurement of media literacy in eating disorder risk factor research: Psychometric properties of six measures. *Journal of Eating Disorders, 4*, Article 30. https://doi.org/10.1186/s40337-016-0116-0

McLean, S. A., Rodgers, R. F., Slater, A., Jarman, H. K., Gordon, C. S., & Paxton, S. J. (2022). Clinically significant body dissatisfaction: Prevalence and association with depressive symptoms in adolescent boys and girls. *European Child & Adolescent Psychiatry, 31*(12), 1921–1932. https://doi.org/10.1007/s00787-021-01824-4

McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 50*(7), 847–851. https://doi.org/10.1002/eat.22708

Nagata, J. M., Memon, Z., Huang, O., & Moreno, M. A. (2026). Adolescent health and generative AI—Risks and benefits. *JAMA Pediatrics, 180*(1), 7–8. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.4502

Nagata, J. M., Memon, Z., Talebloo, J., Li, K., Low, P., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., He, J., Brindis, C. D., & Baker, F. C. (2025). Prevalence and patterns of social media use in early adolescents. *Academic Pediatrics, 25*(4), Article 102784. https://doi.org/10.1016/j.acap.2025.102784

NHS England. (2023). *Mental health of children and young people in England, 2023: Part 5—Eating problems and disorders.* https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2023-wave-4-follow-up

Parker, M. N., Lavender, J. M., Schvey, N. A., & Tanofsky-Kraff, M. (2023). Practical considerations for using the Eating Disorder Examination interview with adolescents. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 14*, 63–85. https://doi.org/10.2147/AHMT.S220102

Paxton, S. J., McLean, S. A., & Rodgers, R. F. (2022). "My critical filter buffers your app filter": Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image, 40*, 158–164. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.009

Piccerillo, L., Tescione, A., Iannaccone, A., & Digennaro, S. (2025). Alpha generation's social media use: Sociocultural influences and emotional intelligence. *International Journal of Adolescence and Youth, 30*(1), Article 2454992. https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2454992

Ribeiro, A., Sinval, J., Félix, S., Guimarães, C., Machado, B. C., Gonçalves, S., de Lourdes, M., & Conceição, E. M. (2023). Food addiction and grazing—The role of difficulties in emotion regulation and negative urgency in university students. *Nutrients, 15*(20), Article 4410. https://doi.org/10.3390/nu15204410

Rojo, M., Beltrán-Garrayo, L., del Blanco-Barredo, M. C., & Sepúlveda, A. R. (2023). Spanish validation of two social media appearance-related constructs associated with disordered eating in adolescents: The Appearance-related Social Media Consciousness scale (ASMC) and the Critical Thinking about Media Messages scale (CTMM). *Body Image, 45*, 401–413. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.004

Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media, 9*(4), 412–435. https://doi.org/10.1037/ppm0000264

Sagrera, C. E., Magner, J., Temple, J., Lawrence, R., Magner, T. J., Avila-Quintero, V. J., McPherson, P., Alderman, L. L., Bhuiyan, M. A. N., Patterson, J. C., II, & Murnane, K. S. (2022). Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community. *Frontiers in Psychiatry, 13*, Article 1001336. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1001336

Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2022). Different interactions with appearance-focused social media content and adolescents' body dissatisfaction: A within-person perspective. *Computers in Human Behavior, 135*, Article 107364. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107364

Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology, 44*, 258–263. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023

Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: Vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology, 44*, 286–292. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005

Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Shin, J. I., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry, 27*(1), 281–295. https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson Education.

Van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coovert, M. (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*(5), 1007-1020. https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00499-3

Van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C., & Valkenburg, P. M. (2026). Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media and adolescent mental health. *Current Psychology, 45*, Article 36. https://doi.org/10.1007/s12144-025-08893-7

Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanities and Social Sciences Communications, 11*, Article 1444. https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5

Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin- and muscular-ideal internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(24), Article 13222. https://doi.org/10.3390/ijerph182413222

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. https://doi.org/10.1002/eat.23198

FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**