



Universidades Lusíada

Pereira, José Alberto Malico

Comportamento alimentar e perfis de adição à internet em jovens universitários : associações com a consciencialização da aparência física nas redes sociais

<http://hdl.handle.net/11067/7169>

Metadados

Data de Publicação

2023

Resumo

A adição à internet e o uso excessivo das redes sociais apresentam-se como fatores de risco para a presença de sintomatologia associada ao comportamento alimentar, especialmente ao nível da insatisfação com a imagem corporal. Uma vez que esta relação ainda não é clara, torna-se necessário um instrumento de avaliação da consciencialização da aparência física nas redes sociais para a população portuguesa. Assim, os objetivos principais deste estudo são a tradução e análise psicométrica da Escala d...

Internet addiction and excessive use of social networks are risk factors for the presence of symptoms associated with eating behavior, especially in terms of body image dissatisfaction. Since this relationship is still unclear, an instrument to assess awareness of physical appearance on social networks is needed for the Portuguese population. Thus, the main objectives of this study are the translation and psychometric analysis of The Appearance-Related Social Media Consciousness (ASMC) for the P...

Palavras Chave

Psicologia, Psicologia clínica, Perfis de adição - Jovens universitários - Imagem corporal, Adição à Internet - Comportamento alimentar - Imagem corporal, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Avaliação antropométrica, Teste psicológico - Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais (ASMC), Teste psicológico - Escala de Adição à Internet de Young (IAT), Teste psicológico - Questionário de Avaliação do Comportamento Alimentar (EDE-Q)

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULP-IPCE] Dissertações



Universidade Lusíada
Porto

Comportamento alimentar e perfis de adição à internet em jovens universitários: Associações com a consciencialização da aparência física nas redes sociais

Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica**
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2023

José Malico



instituto de psicologia
e Ciências da Educação
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada
Porto

Comportamento alimentar e perfis de adição à internet em jovens universitários: Associações com a consciencialização da aparência física nas redes sociais

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2023

José Malico

Trabalho efectuado sob a orientação do/a
Prof.^a Doutora Sofia Marques Ramalho



instituto de psicologia
e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

Agradecimentos

É com um sentimento de orgulho, felicidade e até de alguma tristeza no adeus, que não posso deixar passar esta oportunidade para agradecer. Aos anos mais incríveis e ao mesmo tempo os mais difíceis de toda a minha vida.

Inicialmente quero agradecer aos meus pais, que pelo esforço deles consegui realizar todos os meus objetivos, que me proporcionou a participação em projetos diferentes, que me deram a liberdade de crescer e de evoluir enquanto pessoa e profissional. Obrigado, mãe, por sempre me ouvires e estares presente, dando sempre apoio e perguntando onde podias ajudar, sempre curiosa com o que estava a fazer. Obrigado, pai, por acreditares em mim, que apesar de em poucas palavras, percebo o orgulho em mim. Agradeço, à Fabiana, minha companheira, pelo amor, carinho e auxílio, por me apoiar e ajudar, acreditando sempre em mim e no meu potencial. Agradeço à restante família, à minha irmã, sobrinhos pelo carinho e diversão que tanto me ajudaram a passar momentos mais difíceis, e também aos meus avós, Delfina, Zé e Violeta pelo incentivo e constante motivação para continuar e fazer todos os dias um pouco mais. Agradeço também à Susana e Patrick, pelo apoio, cumplicidade e interesse ao longo de toda a minha jornada académica e por acreditarem que terei um excelente futuro.

Em especial, quero agradecer a minha orientadora, Professora Doutora Sofia Marques Ramalho, e, pegando no evento *Global Wellness Day*, especialmente na parte da gratidão, estarei sempre extremamente grato pela sua “aparição”, foi ao nível de motivação, preocupação e interesse imprescindível na realização desta dissertação, “pegando o bichinho” do comportamento alimentar, agradeço-lhe, assim, por toda a preocupação, empenho e humor que colocou (e por ter ouvido tanto do meu desespero).

Quero ainda agradecer a Universidade Lusíada, sempre será a alma máter. Agradeço aos docentes que me acompanharam e ensinaram tanto, mas em particular, ao Professor Paulo Moreira, e as Professoras Sara Cruz, Mariana Sousa, Joana Oliveira e Ana Meireles. Agradeço ainda ao Dr. Pedro Freitas, em particular pelo apoio e presença ao longo de todo o meu percurso universitário. Quero ainda agradecer a todos aqueles que estiveram presentes ao longo do meu percurso, aos meus amig@s e colegas, que graças a vocês consegui atingir tantos objetivos. Quero dedicar este trabalho ao meu melhor amigo de 4 patas, espero que me continues a vigiar ai de cima, Kuby.

Resumo

A adição à *internet* e o uso excessivo das redes sociais apresentam-se como fatores de risco para a presença de sintomatologia associada ao comportamento alimentar, especialmente ao nível da insatisfação com a imagem corporal. Uma vez que esta relação ainda não é clara, torna-se necessário um instrumento de avaliação da consciencialização da aparência física nas redes sociais para a população portuguesa. Assim, os objetivos principais deste estudo são a tradução e análise psicométrica da Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais (ASMC) para a população portuguesa, e a exploração de associações entre a adição à *internet*, a psicopatologia do comportamento alimentar e a ASMC. Neste estudo transversal participaram 238 estudantes universitários (193 do género feminino, 41 do género masculino e 4 não-binários; 18-33 anos, $M= 21.68$, $DP= 3.03$). Foram encontradas associações positivas entre a adição à *internet* com a ASMC ($r_s= .47$, $p \leq .001$) e com a psicopatologia do comportamento alimentar ($r_s= .22$, $p \leq .001$). Observaram-se associações positivas entre a ASMC e a psicopatologia do comportamento alimentar ($r_s= .43$, $p \leq .001$). Verificaram-se diferenças e associações entre o género (masculino e feminino), faixas etárias (18-23, 24-28, 29-35), estados ponderais (baixo peso, normo-ponderais, excesso de peso/obesidade) e a presença/ausência de adição à *internet* junto da psicopatologia do comportamento alimentar e a ASMC. Conclui-se que a escala ASMC apresenta boas propriedades psicométricas com jovens universitários portugueses. Face aos restantes resultados, as associações e diferenças sugerem um impacto negativo do uso da *internet* e da ASMC no comportamento alimentar. A nível clínico os dados informam/contribuem para o desenho de intervenções inovadoras ao nível da psicopatologia do comportamento alimentar.

Palavras-chave: ASMC, psicopatologia do comportamento alimentar, adição à *internet*, redes sociais, imagem corporal

Abstract

Internet addiction and excessive use of social networks are risk factors for the presence of symptoms associated with eating behavior, especially in terms of body image dissatisfaction. Since this relationship is still unclear, an instrument to assess awareness of physical appearance on social networks is needed for the Portuguese population. Thus, the main objectives of this study are the translation and psychometric analysis of The Appearance-Related Social Media Consciousness (ASMC) for the Portuguese population, and the exploration of associations between *internet* addiction, eating behavior psychopathology and ASMC. In this cross-sectional study 238 college students participated (193 female, 41 male and 4 non-binaries; 18-33 years, $M= 21.68$, $SD= 3.03$). Positive associations were found between *internet* addiction with ASMC ($r_s= .47$, $p \leq .001$) and with eating behavior psychopathology ($r_s= .22$, $p \leq .001$). Positive associations were observed between ASMC and eating behavior psychopathology ($r_s= .43$, $p \leq .001$). Differences and associations were found between gender (male and female), age groups (18-23, 24-28, 29-35), weight statuses (underweight, normal-weight, overweight/obesity) and the presence/absence of *internet* addiction along with eating behavior psychopathology and the ASMC. We conclude that the ASMC scale shows good psychometric properties with young Portuguese university students. In view of the remaining results, the associations and differences suggest a negative impact of *internet* use and ASMC on eating behavior. At the clinical level, the data inform/contribute to the design of innovative interventions in eating behavior psychopathology.

Keywords: ASMC, eating behavior psychopathology, *internet* addiction, social media, body image

Índice

Enquadramento Teórico.....	1
Adição à <i>Internet</i>	1
Comportamento Alimentar	5
Imagem Corporal e Redes Sociais.....	11
Consciencialização da aparência física nas redes sociais.....	13
The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale	14
Associações entre Redes Sociais, Comportamento Alimentar e Imagem Corporal ...	16
Pertinência	18
Objetivos.....	19
Método.....	21
Tipo do Estudo.....	21
Participantes	21
Critérios de Inclusão e Critérios de Exclusão.....	21
Instrumentos	21
Questionário Sociodemográfico	21
Avaliação Antropométrica	22
Escala da Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais (ASMC)....	22
Escala de Adição à <i>Internet</i> de Young (IAT)	23
Questionário de Avaliação do Comportamento Alimentar (EDE-Q)	24
Procedimentos	25
Análise de Dados	26
Resultados.....	29
Características da Amostra	29
Análise Fatorial Confirmatória – ASMC.....	34
Análise Invariância entre géneros.....	34

Análise de Consistência Interna	35
Validade Convergente: Associações entre ASMC, Adição à <i>Internet</i> e Comportamento Alimentar	38
Diferenças entre ASMC, Adição à <i>internet</i> e Comportamento Alimentar face a Variáveis Sociodemográficas e Antropométricas	41
Discussão	49
Limitações	56
Estudos futuros	56
Implicações Para a Prática	57
Conclusão	58
Referências	59

Índice de Figuras

Figura 1.....	31
Figura 2.....	31
Figura 3.....	32
Figura 4.....	32
Figura 5.....	33
Figura 6.....	37

Índice de Tabelas

Tabela 1.....	30
Tabela 2.....	36
Tabela 3.....	40
Tabela 4.....	42
Tabela 5.....	43
Tabela 6.....	46
Tabela 7.....	48

Lista de Abreviaturas

ASMC – Escala de consciencialização da aparência física nas redes sociais /
“Appearance related social media consciousness scale”

EDE – Escala de comportamento alimentar

IAT – Escala de adição à *internet*

IMC/BMI – Índice de massa corporal

DSM-V – Manual de diagnóstico e estatístico de perturbações mentais

ICD-10 – 10^o edition of International Classification of Diseases

Enquadramento Teórico

Adição à *Internet*

A *internet* é uma ferramenta do dia a dia, utilizada globalmente, com o propósito de alterar e melhorar determinados aspetos quotidianos, considerando que mais de 40% da população tem acesso à *internet*, especialmente tendo em conta a utilização do telemóvel (Montag et al., 2018). Assim, começou a ser perceptível que a *internet* tornou-se uma necessidade e é cada vez mais utilizada em todos os aspetos diários (Siste et al., 2021). Deste modo, começou a tornar-se interessante perceber os efeitos que a *internet* pode ter nas pessoas.

Neste sentido, a utilização da *Internet* tem aumentado de forma generalizada, tornando-se um bem comum para todos, independentemente do nível de desenvolvimento tecnológico do país que estejamos a considerar (Omoyemiju & Popoola, 2021). Compreendeu-se ainda que a disponibilidade e o fácil acesso à *internet* influenciou positivamente a vida de muitas pessoas, especialmente dos estudantes universitários, pelo facto de ser muito útil para a realização de trabalhos académicos e para as diferentes interações sociais (Omoyemiju & Popoola, 2021).

Apesar dos benefícios que a *internet* oferece, como acesso ilimitado a diferentes tipos de informação, facilidade na comunicação e diversão, é ainda considerado que o seu uso excessivo pode conduzir a um quadro de dependência (Siste, et al., 2021; Lozano-Blasco et al., 2022). Assim, a facilidade com que se consegue utilizar estes recursos, torna-se um possível fator de risco, para a sua dependência, pela obsessão e comunicação em tempo real, acesso instantâneo a informações, entre outras (Lira, et al., 2017).

Deste modo, a adição à *internet* pode ser definida pela falta de controlo na sua utilização, causando impacto na vida da pessoa (Poon, 2018). Isto manifesta-se, por exemplo, numa utilização compulsiva das redes sociais, da facilidade em realizar compras, no acesso à pornografia, ao excesso de tempo dedicado a jogar *online*, etc. (Kayiş, et al., 2016; Park et al., 2017), ou seja, uma utilização não adequada da *internet* (Lozano-Blasco, et al., 2022). Por outro lado, devido a um conjunto de dificuldades na criação de um quadro clínico, a dependência da *Internet* não foi ainda reconhecida enquanto uma dependência passível de diagnóstico consoante o DSM-5 ou ICD-10 (Aarseth, et al., 2017; Sela, et al., 2021).

Como refere Lu e Yeo (2015), Kimberly Young foi uma das primeiras investigadoras e psicólogas a estudar os problemas relacionados com a utilização da *Internet* e a utilizar o termo adição para descrever a população que fazia um uso excessivo e desadaptativo da *Internet*, que potenciava consequências negativas e mal-estar/prejuízo clinicamente significativo, pelo que, Young e Nabuco (2017) utilizou como *guideline* do perfil de adição da *Internet* os critérios de diagnóstico de jogo patológico do DSM-IV alternando a palavra adição para "uso patológico da *Internet*" (Lu & Yeo, 2015; Young & Nabuco, 2017).

Alguns trabalhos já salientam o papel que as redes sociais detêm e as suas associações com experiências negativas face à saúde mental em adolescentes, especificamente sintomatologia depressiva (Ivie, et al., 2020; Orben, 2020; Maheux, et al., 2022). A pesquisa sobre as implicações do uso das redes sociais e da exposição as mesmas é uma área a ganhar cada vez mais destaque, pelo que até a data tem surgidos tanto aspetos positivos como negativos (Holland & Tiggemann, 2016).

As redes sociais são um conjunto de sítios web e aplicações em formato digital que permitem a interação social (Maheux, et al., 2022; Nesi, et al., 2018), mas mais importante do que uma definição das redes sociais, é a sua aplicabilidade em múltiplos contextos, criando um conjunto de diferentes formas de as utilizar no quotidiano (Aichner, et al., 2021). Assim as redes sociais acabam por cobrir um conjunto de aspetos com funções específicas que vão diferir consoante a rede social que estejamos a considerar e a pessoa que as esteja a utilizar (Aichner et al., 2021).

Deste modo, podemos conceptualizar tendo em conta as diferentes redes sociais, um conjunto de aspetos que as tornam cativantes, como, por exemplo, a socialização com família e amigos, uma vez que as redes sociais tem um papel facilitador na socialização entre pessoas, sendo inclusive o perfil de utilização mais transversal entre as diferentes redes, além disso, estas plataformas ajudam a fortalecer relações através da partilha de eventos de vida importantes em publicações como "atualizações", com fotos, etc. reforçando os possíveis encontros e proximidade (Sponcil & Gitimu, 2012; Aichner, et al., 2021).

Outro perfil de utilização é estabelecido pela influência que as redes sociais, inclusive algumas próprias para esse efeito, tem na comunicação e na procura de outras pessoas acabando por ser um facilitador para a criação de relações, sendo então este

perfil o romance e o “namoriscar”, uma vez que, como referido, facilita a comunicação e interação o que cada vez mais define as relações atuais (Aichner, et al., 2021; Fox & Warber, 2013). Por outro lado, numa perspetiva laboral, outro perfil prende-se com a utilização da *internet* para a procura de emprego e estabelecimento de conexões laborais, devido à facilidade de colocar anúncios e estruturar perfis, de modo as empresas procurarem um candidato presente nas características expectadas (Koch, et al., 2018; Aichner, et al., 2021).

Porém, existem os efeitos adversos das redes sociais, podendo a mesma tornar-se num quadro compatível com adição às redes sociais, entre outros termos utilizados como: uso problemático das redes sociais e uso compulsivo das redes sociais, que refere invariavelmente a um comportamento não adaptativo de utilização das redes sociais, caracterizado por sintomas semelhantes a quadros aditivos e/ou reduzida autorregulação (Bányai, et al., 2017; Klobas, et al., 2018; Sun & Zhang, 2021). No entanto, devido à conexão histórica entre o termo “adição” e o uso de substâncias, alguns investigadores salientam que o termo “adição às redes sociais” possa colocar em causa doenças psiquiátricas e que seja prematuro patologizar esse problema (Bányai, et al., 2017; Carbonell & Panova, 2017; Sun & Zhang, 2021).

Por um lado, percebeu-se que, junto das faixas etárias prévias ao deste estudo, nomeadamente, adolescentes, o uso adaptativo das redes sociais produziu vários impactos positivos como por exemplo laços sociais fortalecidos, autorreflexividade constante e melhoria na habilidade de gerir *feedback*, entre outras (Brand, et al., 2014).

Por outro lado, o uso abusivo/excessivo de redes sociais provou resultar numa série de consequências deletérias para os adolescentes, como, por exemplo (Moreno & D’Angelo, 2019) mostraram que o uso das redes sociais pode contribuir para o consumo de álcool. Outros estudos documentaram uma relação entre o uso de redes sociais e outros aspetos negativos da vida dos adolescentes, incluindo sintomatologia associada a depressão, ansiedade social, delinquência, conflitos no relacionamento com os pais e baixo desempenho académico, por exemplo (Brand, et al., 2014; Spies, et al., 2014; Serenko et al., 2021).

Acresce ainda que diferentes estudos revelam que o género é um preditor do uso das redes sociais, ou seja, especificamente, mulheres apresentam maior propensão ao uso de redes sociais e conexões sociais e homens maior propensão a videojogos

(Andreassen, et al., 2017; Brand, et al., 2014; Hawi & Samaha, 2019; van Deursen, et al., 2015; Wittek et al., 2016).

Em Portugal, é passível de se realizar um retrato geral do uso da *internet*, dados estes recolhidos e analisados pela Fundação Francisco Manuel dos Santos (FFMS, 2022). Deste modo, em 2022, ao nível de agregados familiares/famílias percebe-se que na zona norte de Portugal 88.2% dos agregados dispõe de acesso à *internet*, na zona centro 84.4% dos agregados familiares dispõe de acesso à *internet*, na região autónoma da Madeira 90.8%, na região autónoma dos Açores 93.5%, e na região do Alentejo, Algarve e zona metropolitana de Lisboa, apresentam 86.6%, 89.6% e 93.9%, respetivamente, tem acesso à *internet*. Ou seja, em média, 88.2% dos portugueses tem acesso à *internet*, e existem mais de 14 milhões de utilizadores com assinatura a uma determinada rede móvel, que permite o uso de *internet* em qualquer parte do mundo com o uso de dados móveis (FFMS, 2022). Portugal, apresenta 66.7% da sua população geral a utilizar redes sociais, estando na 15.^a posição na lista Europeia, acima da média da união europeia (UE) que corresponde a 58.1% (Eurostat, 2022). A faixa etária dos 16 aos 29 anos salientam uma percentagem de uso de 94%, estando na 8.^a posição na lista de países da EU (Eurostat, 2022).

A Data Reportal (2022) refere que em Portugal, os utilizadores de redes sociais dedicam diariamente em média 2h30 nas redes sociais, o que ao final de um ano são aproximadamente 23 dias. Neste sentido, a empresa Marktest (2021), acrescenta ainda que os portugueses têm cerca de seis contas em diferentes plataformas que geralmente visitam estas diversas plataformas várias vezes ao longo do dia, em que pelo menos numa destas partilhas conteúdo. Por outro lado, a MarkTest (2021) refere também que as redes sociais mais populares são o *WhatsApp* (usada por 89% dos utilizadores de *internet* em Portugal), o Facebook e o Instagram.

A Data Reportal (2022) salienta que mundialmente, o Facebook é a rede social mais usada, seguida do *YouTube*, *WhatsApp*, *Instagram*, *WeChat* e o *TikTok*. Em Portugal, segundo a Data Reportal (2022) as redes sociais favoritas e mais usadas são o *Instagram*, em 1.^o lugar, o *Facebook*, em 2.^o, o *WhatsApp* em 3.^o, e o *TikTok* em 4.^o.

Por fim, é importante salientar que, face aos dados de redes sociais mais usadas, tanto o *Instagram*, o *Facebook* e o *TikTok* são plataformas onde existe a partilha de imagens e vídeos, o que, analisado adiante, tem um impacto na alimentação e ao nível

da imagem corporal, por diversos motivos, pelo que, a sua utilização pode ser considerada um fator de risco.

Comportamento Alimentar

O comportamento alimentar é um conceito bastante amplo que abrange desde a escolha e motivos para o consumo de determinados alimentos, às práticas alimentares, dietas, até problemas relacionados à alimentação, como obesidade, perturbações alimentares e psicopatologia associada ao foro alimentar (LaCaille, 2013, 2020). O comportamento alimentar é algo complexo, uma vez que tomamos centenas de decisões ao nível da nossa alimentação todos os dias, pelo que estas são constantemente influenciadas por diversos fatores, sejam estes pessoais, sociais, culturais, ambientais e económicos (LaCaille, 2020).

Considerando o comportamento alimentar à luz de um modelo ecológico podemos considerar o impacto de diversos fatores individuais, sociais, físicos e ao nível das escolhas alimentares, o que é útil e de extrema importância para entender a multiplicidade de aspetos que influenciam/explicam características e comportamentos do foro alimentar (El-Ammari, et al., 2020; LaCaille, 2013). Por outro lado, os fatores intra-individuais que influenciam o comportamento alimentar e a escolha de alimentos incluem processos fisiológicos (por exemplo, fome, saciedade, preferência inata por alimentos doces, mecanismos cerebrais) e processos psicológicos (por exemplo, preferências alimentares aprendidas, conhecimento, motivações, atitudes, valores, traços de personalidade, processos cognitivos, autorregulação) (Heaney, 2020; LaCaille, 2013; Monterrosa, et al., 2020).

O ambiente social também demonstrou ter um efeito significativo no comportamento alimentar (Stok, et al., 2018; Suwalska & Bogdański, 2021). O comportamento alimentar é moldado indiretamente por meio da observação dos outros e da internalização de regras alimentares ou sociais, bem como diretamente (ou seja, comer menos, propositadamente, na presença de outras pessoas do que quando se está sozinho) (LaCaille, 2013; Stok, et al., 2018; Suwalska & Bogdański, 2021).

O ambiente físico, incluindo a disponibilidade de alimentos, o contexto em que os alimentos são fornecidos e os sinais externos, como a proximidade dos alimentos, o aspeto dos alimentos, a embalagem, o tamanho do prato/porção e a variedade de

alimentos, demonstraram afetar o tipo e a quantidade de alimentos ingeridos (LaCaille, 2013; Stok, et al., 2018).

Finalmente, ambientes ao nível do macrossistemas, i.e. sistemas económicos, políticas alimentares e agrícolas, produção e distribuição de alimentos, comercialização de alimentos, normas e valores culturais, apresentam um impacto mais indireto, porém significativo, nas escolhas alimentares e no comportamento alimentar (LaCaille, 2020). A pesquisa sobre os fatores que levam a problemas no comportamento alimentar tem enfatizado amplamente em variáveis intra-individuais, ao passo que se sabe muito menos sobre as influências ambientais e a interação (LaCaille, 2013), como, por exemplo, entre redes sociais.

Deste modo, o comportamento alimentar é definido pelo comportamento normativo relacionado com hábitos alimentares, escolha de alimentos, preparação dos mesmos e as quantidades ingeridas (Kabir, et al., 2018). O comportamento alimentar é um aspeto importante da vida, uma vez que afeta questões de saúde a longo prazo, sendo que escolhas consideradas não saudáveis, como: saltar refeições, consumir refeições pouco nutritivas, dietas inoportunas ou desnecessárias, são elementos de risco ao nível de diversos problemas de saúde e défices nutricionais (Ansari, et al., 2015; Kabir, et al., 2018; Papadaki, et al., 2007). Por outro lado, uma alimentação equilibrada e o consumo de alimentos de qualidade contribuem para a manutenção do bem-estar físico e da estabilidade mental dos indivíduos (Hilger, et al., 2017; Kabir, et al., 2018).

Assim, as perturbações alimentares são caracterizados por comportamentos desadaptativos direcionados à alimentação ou ao controlo do peso e imagem corporal, ou seja, atitudes negativas relativamente ao peso, à forma corporal e à alimentação desempenham um papel fundamental na sua origem e manutenção (Treasure, et al., 2020).

As perturbações alimentares são, por vezes, consideradas, incapacitantes, mortais e dispendiosas prejudicando consideravelmente a saúde física e perturbam o funcionamento psicossocial (Grange & Loeb, 2007; Treasure, et al., 2020; van Hoeken & Hoek, 2020). Pensamentos, crenças e comportamentos negativos relativamente ao peso, forma corporal e alimentação desempenham um papel fundamental na origem e manutenção das perturbações alimentares (Dalle & Calugi, 2022; Treasure et al., 2020). Portanto, as perturbações alimentares devem ser diagnosticadas, conceptualizadas e

tratadas o mais precoce e eficazmente possível para evitar efeitos adversos possivelmente duradouros, e, por vezes, devastadores e nefastos à saúde (Flynn et al., 2021; Dalle & Calugi, 2022).

A construção de um quadro de perturbações alimentares tendencialmente diverge face ao género, sendo que nos homens, por exemplo, as preocupações com a imagem corporal tendem a centrar-se na musculatura e no aspeto musculado do corpo, enquanto as mulheres, tendem a centrar as suas preocupações na perda de peso e numa imagem corporal mais fina/magra (Treasure, et al., 2020). Ressalva-se que independentemente do género as alimentares prejudicam consideravelmente a saúde física e perturbam o funcionamento psicossocial (Munro, et al., 2017; Treasure, et al., 2020).

Tanto o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5) quanto a Classificação Internacional de Doenças (CID-11) contemplam seis principais perturbações alimentares, como anorexia, bulimia, pica, entre outras (Treasure, et al., 2020). Os sintomas principais de diagnóstico das perturbações alimentares são o descontrolo ou evitamento/restricção alimentar (em termos de quantidade), com um ou mais dos seguintes: alterações no peso, preocupação excessiva sobre a alimentação ou valores nutricionais, entre outros, bem como o impacto ao nível funcional, psicológico e social e os riscos para a saúde (Treasure, et al., 2020).

Deste modo, percebendo as diferenças entre padrões de comportamento alimentar adaptativo vs. desadaptativo, é necessário perceber como se formam estes padrões comportamentais ao longo do desenvolvimento humano. Inicialmente, alguns estudos demonstram a relação entre gerações passadas e a influência que estas detêm sobre atitudes e comportamentos alimentares, nomeadamente crenças e comportamentos alimentares por parte dos pais, os quais são dos maiores propulsores para o desenvolvimento de comportamentos alimentares possivelmente problemáticos (Behar & Arancibia, 2014; Larsen, et al., 2015; Arroyo, et al., 2017; Ramalho, et al., 2020).

Por outro lado, com o desenvolvimento normativo, uma das grandes fases que tendem a alterar o funcionamento humano são o fim da escolaridade obrigatória, a entrada na universidade ou o início da atividade laboral, bem como sair da casa dos pais e estabelecer um estilo de vida independente, assim estas fases tendencialmente marcam diferenças ao nível do comportamento alimentar, bem como fatores de risco a longo termo (Stok, et al., 2018).

Tendo em conta a informação anterior, foi demonstrado que mudanças no comportamento alimentar (como aumentar os *snacks*, não tomar o pequeno-almoço com frequência e diminuir a ingestão de frutas e vegetais) são fatores que contribuem para o ganho de peso durante a transição da adolescência para a idade adulta jovem e que podem colaborar para o início de sintomatologia compatível com a das alimentares (Deforche, et al., 2015; Finlayson, et al., 2012; Nelson, et al., 2008; Niemeier, et al., 2006; Stok, et al., 2018)

Assim, entende-se que uma dieta saudável desempenha um papel significativo na vida dos estudantes universitários, ou de outro grupo populacional que possa ter necessidade de ser alvo de prevenção face a um conjunto de fatores de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde (Kabir, et al., 2018; Neslişah & Emine, 2011). Sendo que, alguns estudos demonstraram que a vida universitária é caracterizada por muitas mudanças nos comportamentos alimentares e nos padrões alimentares (Peltzer et al., 2014; Kabir et al., 2018).

Ao longo da revisão foram referidos um conjunto de fatores de risco, estes provenientes de uma crença central caracterizada como a sobrevalorização do que se comeu, da forma e do peso e do seu controlo (Fairburn, et al., 2003; Goldschmidt, et al., 2010), sendo que existem alguns mecanismos para a manutenção de perturbações alimentares (Fairburn, et al., 2003), mecanismos estes como perfeccionismo elevado, baixa autoestima e dificuldades interpessoais (Barlow, 2021; Fairburn, et al., 2003). Os processos específicos que operam em qualquer pessoa dependem da natureza da psicopatologia do distúrbio alimentar presente (Barlow, 2021).

A literatura tem salientado a importância do estudo de diferentes tipos de comportamentos alimentares (por exemplo, restrição alimentar, decisões alimentares baseadas em fatores emocionais, i.e. *binge eating*, ou alimentação descontrolada), uma vez que parecem estar associados a diferentes resultados relacionados com o peso e a saúde e com os processos que mantêm o problema (de Lauzon, et al., 2004; Anglé, et al., 2009; Duarte, et al., 2020).

Assim, ao longo deste estudo serão abordados um conjunto de fatores de risco, como comportamentos e crenças que tendem à manutenção ou desenvolvimento de uma perturbação alimentar. Inicialmente, a restrição alimentar é um dos comportamentos alimentares com maior número de investigações, assumindo vários termos, tais como

restrição alimentar, restrição cognitiva ou alimentação restrita, que explicam invariavelmente o mesmo, que consistem então em esforços conscientes e constantes para restringir a ingestão de alimentos para controlar ou obter um peso desejável (Duarte, et al., 2020).

A restrição alimentar é descrita, então, pelo uso de estratégias ao nível do controlo da ingestão alimentar, principalmente devido à preocupação do indivíduo com o seu peso (Ramalho, et al., 2020). O uso de estratégias cognitivas para controlar a alimentação (por exemplo, comer proporções pequenas, evitar alimentos com maior valor nutricional) geralmente está também associada a uma maior perda de capacidade de manter o controlo da alimentação, acabando por ingerir alimentos em excesso, alta responsividade à palatabilidade dos alimentos/pistas sociais e alimentação na ausência de fome (alimentação descontrolada) (Ramalho, et al., 2020). A restrição alimentar apresenta-se num polo oposto a desinibição alimentar é definida como uma tendência a comer demais na presença de alimentos saborosos ou outros estímulos desinibidores, como stress emocional (Savage, et al., 2009).

A restrição alimentar está associada a problemas futuros, incluindo o desenvolvimento de perturbações alimentares (Linardon, et al., 2018; Schaumberg, et al., 2016). Apesar dessas associações, jovens adultos raramente procuram ajuda para lidar com restrições problemáticas, potenciando o risco de aumento de sintomas e/ou problemas de saúde a longo prazo (Hart, et al., 2011; Kazdin, et al., 2017). Esta faixa etária é então uma excelente oportunidade para a prevenção de perturbações alimentares, uma vez que são consideradas umas das mais desafiantes no tratamento (Romano & Lipson, 2021). Além disso, Schaumberg et al. (2016) definem a restrição alimentar como uma estratégia de autocontrolo com elevada falibilidade aquando de experiências adversas que desafiam a capacidade de autorregulação. (Hagerman, et al., 2021).

Por outro lado, uma das variáveis que mais impacto detém sobre as perturbações alimentares é a insatisfação corporal. Muitas pessoas preocupam-se com pelo menos uma parte do corpo (Buhlmann, et al., 2010). Uma avaliação cognitiva negativa do próprio corpo pode ser uma expressão de uma imagem corporal negativa (Quittkat, et al., 2019).

A imagem corporal é considerada um construto multidimensional, que engloba uma um conjunto de comportamentos relacionados ao corpo (p.e., verificação do peso), uma componente preceptiva, que envolve a perceção de características corporais (p.e., estimativa do peso ou da forma corporal) e, ainda um componente cognitivo-afetivo, que envolve cognições, atitudes e sentimentos relativamente ao próprio corpo (Cash, 2004; Dunkley, et al., 2010; Grogan, 2016; Quittkat, et al., 2019; Rohde, et al., 2015).

Pensamentos e sentimentos negativos sobre o próprio corpo são conceitos que permitem uma definição de insatisfação corporal (Grogan, 2016), os quais são considerada a medida global mais importante de *stress* relacionado ao corpo (Quittkat, et al., 2019). A literatura salienta que a insatisfação corporal é um preditor para o desenvolvimento de uma perturbação alimentar (Rohde, et al., 2015), como compulsão alimentar, mas também ao nível de outras perturbações como ansiedade ou perturbações do humor (Rohde, et al., 2015).

Por fim, um fator de risco importante, consiste na sobrevalorização da imagem e do peso, pelo que esta refere-se ao conteúdo cognitivo que reflete crenças negativas sobre a pessoa (p.e., baixa autoestima) que se manifestam mediante pensamentos negativos automáticos ou erros cognitivos relativamente à forma e ao peso (Goldschmidt, et al., 2010).

A sobrevalorização da forma e do peso é um termo usado para descrever como a pessoa avalia a sua autoestima, exclusiva ou predominantemente ao nível da própria interpretação da forma, peso e controlo sobre estes (Carrard, et al., 2017). Esta característica é comum em pacientes com anorexia nervosa e bulimia nervosa (Fairburn, et al., 2003) e ocorre com mais de 50% daqueles com perturbações da compulsão alimentar (Grilo, et al., 2013).

Diversos estudos (p.e., Ashton, et al., 2017; Deforche, et al., 2015; Dumitrescu, et al., 2017; Mueller, et al., 2018; Plotnikoff, et al., 2015) identificaram muitos fatores que contribuem para a epidemia de desnutrição e problemas de saúde relacionados as perturbações alimentares em jovens adultos emergentes: hábitos alimentares pouco saudáveis aumentaram quando adultos jovens saíram de casa, como menor consumo de opções saudáveis (por exemplo, frutas e vegetais), refeições irregulares (por exemplo, não tomar o pequeno-almoço) e aumentar a ingestão de lanches não saudáveis e outras “*junk food*” (por exemplo, frituras). Para estudantes universitários, a fase de transição de

morar em casa para morar sozinho/com colegas de quarto é uma das mudanças de vida mais importantes, e muitas escolhas alimentares estão profundamente envolvidas nessa mudança (Sogari, et al., 2018).

Imagem Corporal e Redes Sociais

O conceito de “imagem corporal” é um conceito que abrange uma multipolaridade de significados (Grogan, 2016). A imagem corporal tem sido descrita como uma construção multidimensional que abrange a visão interiorizada que se tem do próprio corpo, incluindo percepções, pensamentos, sentimentos e atitudes relacionadas aos aspetos físicos do corpo, como peso e forma, magreza e musculatura, capacidade atlética, atratividade sexual, função física e envelhecimento (McLean & Paxton, 2019). Embora o conceito de imagem corporal seja amplo, há um foco na pesquisa ao nível das autoavaliações, pensamentos, sentimentos e atitudes relacionados à aparência, porque estes são associados com mais frequência a problemáticas associadas à insatisfação com a imagem corporal (McLean & Paxton, 2019).

A insatisfação corporal pode estar presente independentemente do género e da idade (McLean, 2020; McLean & Paxton, 2019), embora a origem da insatisfação corporal geralmente inicie em pontos diferentes. No género feminino, a insatisfação corporal está geralmente relacionada a preocupações com peso e forma, particularmente o desejo de ser mais magra, enquanto no sexo masculino, está geralmente relacionada a preocupações sobre ser insuficientemente magro ou insuficientemente musculado (McLean & Paxton, 2019). As consequências negativas dos altos níveis de insatisfação corporal são cada vez mais evidentes, uma vez que a insatisfação corporal está associada ao sofrimento psicológico, bem como à redução da qualidade de vida em termos físicos e com possíveis défices ao nível psicossocial (Griffiths, et al., 2016).

Embora a insatisfação corporal ocorra com mais frequência em mulheres do que em homens, o estudo de Griffiths et al. (2016) aponta para uma maior associação entre menor da qualidade de vida e insatisfação corporal em homens. Além disso, a insatisfação corporal é um preditor para baixa autoestima e sintomas depressivos em adolescentes, bem como uma série de comportamentos de risco, como o uso de tabaco, por exemplo (Kaufman & Augustson, 2008), e comportamentos sexuais de risco (Schooler, 2013).

A literatura evidencia que insatisfação corporal prediz a presença de tentativas na alteração da imagem/forma do corpo, quer através da perda extrema de peso ou de construção muscular (Neumark-Sztainer, et al., 2006). Além disso, a insatisfação corporal e uma dieta pouco saudável também foram considerados preditores do desenvolvimento de sobrepeso e obesidade em mulheres, embora os mecanismos que permitam a explicação deste fenómeno não sejam ainda totalmente claros (Haines, et al., 2010). À luz da elevada frequência e impacto negativo da insatisfação com a imagem corporal, justifica-se uma necessidade de compreender de mais concretamente as suas causas e necessidade para a realização de intervenções eficazes (McLean & Paxton, 2019).

A imagem corporal é considerado um esquema cognitivo subjetivo da aparência ao nível do corpo, da atratividade, de questões de saúde física e funcionamento de um indivíduo (Prnjak, et al., 2022). É uma construção multidimensional que abrange facetas perceptivas (por exemplo, pode haver distorção ao nível da perceção visual do corpo), atitudinais (i.e., insatisfação com o corpo) e comportamentais (por exemplo, verificação e evitação do corpo) (Prnjak et al., 2022). Neste sentido, o estudo de Thomas e Warren-Findlow (2020) demonstraram que a apreciação do corpo, um dos construtos da imagem corporal positiva (definida como aceitar, avaliar positivamente, cuidar e respeitar o corpo), é um fator de mudança positiva para *out-comes* de saúde mental como autoestima e comportamentos alimentares, além daqueles atribuídos a aspetos da imagem corporal negativa.

No contexto do presente trabalho, é relevante mencionar que a literatura aponta para quase 90% dos jovens (entre 18 e 29 anos), relataram ser ativos e estar continuamente expostos a diferentes conteúdos e imagens nas redes sociais (Aparicio-Martinez et al., 2019; Rodgers et al., 2009; Van Den Eijnden et al., 2016). Destes os utilizadores mais ativos destacam-se como os atuais “*influencers*” e hashtags: “*thinspiration*” e “*fitspiration*” (Imperator, et al., 2022). Estes novos modelos mediáticos têm um impacto significativo nas últimas tendências, nas notícias e nas tendências que os jovens seguem (Aparicio-Martinez, et al., 2019; Quick & Byrd-Bredbenner, 2014). Junto destes “*influencers*” iniciou-se uma promoção de ideais e padrões de beleza, através das *hashtags* que ajudam a disseminar e a problematizar cada vez mais psicopatologia alimentar, o desejo de atingir a magreza e a insatisfação corporal entre as jovens universitárias (Aparicio-Martinez et al., 2019; Brooks et al., 2016; Imperator, et al.,

2022; Juarascio et al., 2010; Wyssen et al., 2016). Além disso, o crescimento de sítios web de redes sociais, como *Facebook* ou *Instagram*, também potenciaram a exposição a ideais magros e ao mundo *fitness* (Aparicio-Martinez et al., 2019; Fardouly & Vartanian, 2015; Hummel & Smith, 2015) e consequentemente a comportamentos de comparação com os pares e aumento de sentimentos negativos sobre a própria imagem corporal. (Pedalino & Camerini, 2022; Brown & Tiggemann, 2016; Halliwell, 2012)

Neste sentido, outros estudos apontaram também para o facto das redes sociais e os *influencers* como uma possível chave para diminuir a insatisfação corporal e as preocupações com o corpo (Aparicio-Martinez, et al., 2019). As redes sociais são mais usadas do que qualquer outro meio de comunicação (Aparicio-Martinez, et al., 2019).

Consciencialização da aparência física nas redes sociais

Como realçado ao longo desta revisão, o ambiente das redes sociais, onde a imagem corporal e a atratividade é importante para os jovens, uma vez que estes tendem a frequentemente imaginar e envolver-se em comportamentos que maximizem a atratividade física nas redes sociais (Zheng, et al., 2019; Choukas-Bradley, et al., 2022), torna-se relevante introduzir o conceito de consciencialização da aparência física nas redes sociais (ASMC) definido por Choukas-Bradley et al. (2018) como a relação entre pensamentos e comportamentos que refletem a consciência continua se estarão ou não atrativos para o público das redes sociais. Alguns estudos relataram que jovens universitárias tendem a relatar maior ASMC o que está associado à maior insatisfação com a imagem corporal e sintomas depressivos (Choukas-Bradley, et al., 2018).

As redes sociais expõem diariamente os utilizadores a ideais inatingíveis de aparência através das imagens de celebridades e de colegas/amigos, ao mesmo tempo que potencia a preocupação com a edição, publicar e receber *feedback* (na forma de “likes” e comentários) de outros face as suas próprias fotos (Choukas-Bradley, et al., 2022). Assim, tendo em conta a constante evolução e transformação das redes sociais, a atratividade das fotos publicadas acaba por incentivar e aumentar a preocupação com a aparência física e com a sua quantificação ao nível do feedback de pares (Nesi, et al., 2018). Além disso, o fácil acesso, uso e permanência das redes sociais criam uma realidade, na qual os indivíduos podem ver fotos suas e de outros a qualquer hora e lugar, e as imagens podem ser visualizadas, disseminadas e visualizadas permanentemente (Choukas-Bradley, et al., 2020) o que se torna gerador de maior preocupação face à imagem corporal e a atratividade, aumentando os comportamentos

que maximizem a atratividade física nas redes sociais, aumentando também a consciencialização da aparência física nas redes sociais.

Sucintamente, face às características inerentes às redes sociais e à ênfase na aparência física, estas, dão origem ao conceito central deste trabalho: a consciencialização da aparência física nas redes sociais (ASMC), consistindo nos pensamentos e comportamentos que os indivíduos têm face a fotos nas redes sociais, que são geradoras de uma preocupação contínua de não estar ou ser suficientemente atrativos nas publicações realizadas (publicações quer pelos próprios, quer por outros, tendo a necessidade de averiguar, escolher e editar cuidadosamente as fotos antes de serem publicadas). Ou seja, refere-se a uma preocupação persistente em parecer atraente nas redes sociais, o que, apesar de ser um conceito recente do ponto de vista da investigação é uma experiência comum entre adolescentes e jovens adultos, especialmente do sexo feminino (Choukas-Bradley, et al., 2020).

Deste modo, uma barreira que existia para entender o impacto das redes sociais e da aparência/atratividade na saúde mental, consistia na falta de medidas rigorosamente desenvolvidas e validadas, pelo que, Choukas-Bradley et al. (2020) criou um instrumento para avaliar a consciência e a preocupação com a aparência nas redes sociais (Maheux, et al., 2022a).

The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale

A Escala *Appearance-Related Social Media Consciousness*, foi desenvolvida recentemente pela autora Choukas-Bradley et al. (2020), e constitui-se como uma ferramenta promissora para averiguar de forma sistemática as associações entre a consciência/preocupação com a aparência/imagem corporal nas redes sociais, com outros construtos associados à saúde mental (Choukas-Bradley, et al. 2020).

O estudo principal que criou a escala e a validou com adolescentes, demonstrou forte consistência interna, validade convergente e divergente, como também, boa confiabilidade teste-reteste (Choukas-Bradley, et al. 2020). Pelo que, valores mais elevados de ASMC foram associados a sintomas depressivos e sintomas associados a perturbações do comportamento alimentares, tais como a restrição alimentar, preocupação com a ingestão de alimentos, sobrevalorização do peso e sobrevalorização da forma, controlando o efeito do tempo despendido nas redes sociais, género, etnia e insatisfação com a imagem corporal (Choukas-Bradley, et al. 2020). Os resultados

apoiam o uso desta escala de 13 itens na avaliação da consciência sobre a aparência/imagem corporal nas redes sociais em adolescentes (Choukas-Bradley, et al. 2020).

Por outro lado, um segundo estudo realizado com esta escala surgiu como meio de aferição da mesma para jovens adultos, e teve como principal objetivo compreender as suas propriedades psicométricas para esta população (Choukas-Bradley, et al. 2022). Os resultados do estudo apontam que os 13 itens têm propriedades psicométricas equiparadas à versão original para adolescentes, apontando que a Escala ASMC pode ser usada entre jovens adultos, pelo que as autoras consideraram útil para futuras investigações entre o conceito e diversos aspetos da saúde mental (Choukas-Bradley, et al. 2022).

Existe ainda um terceiro estudo que procurou longitudinalmente, destacar a importância da preocupação com a aparência física nas redes sociais no desenvolvimento de sintomas depressivos entre os adolescentes, o que apontou para uma associação positiva um ano depois com a escala ASMC, mesmo ao controlar o tempo de utilização das redes sociais (Maheux, et al., 2022b). A presente escala existe na sua versão original, em inglês dos Estados Unidos, aferida para adolescentes e estudantes universitários, como também, na versão espanhola por Rojo et al. (2023) como também pela população turca (Çetinkaya et al., 2022).

A versão espanhola de Rojo et al. (2023) teve como objetivo validar 2 escalas sobre a consciência da imagem corporal, nomeadamente a ASMC e a escala *Critical Thinking about Media Messages* (CTMM). A escala foi validada com o público-alvo de adolescentes, a semelhança do estudo original de Maheux et al. (2022a). Neste sentido, a versão espanhola permitiu compreender, com resultados semelhantes à versão original, a mesma estrutura unifatorial e boas propriedades psicométricas da escala, nomeadamente ao nível da análise exploratória, confirmatória, análise convergente e divergente, validade e fidelidade. Este estudo distingue-se pela análise de invariância, quer por parte do género previamente realizada, mas pela análise de invariância através das diferentes fases da adolescência. Rojo et al. (2023) conclui que a escala ASMC é uma ferramenta fiável e útil para a avaliação de constructos relacionados com as redes sociais na população adolescente espanhola, relatando também a sua associação com sintomas associados a perturbações mentais, tal como sintomas associados a perturbações do comportamento alimentar, como a restrição alimentar e a

sobrevalorização da forma/peso, tempo despendido em redes sociais e na *internet* e autoestima.

A versão turca de Çetinkaya et al. (2022) foi realizada com uma população de adolescentes, tendo sido abrangidos um total de 444 adolescentes. Os resultados da avaliação psicométrica da escala mostraram boa confiabilidade e validade de construto, sendo que a análise fatorial confirmatória mostrou a unidimensionalidade da escala, a semelhança do estudo original. Por fim, a escala mostrou, a semelhança de estudos anteriores uma associação com sintomas associados a perturbações mentais como, ansiedade, especificamente ao nível da aparência social, sintomatologia depressiva, ansiedade a nível generalizado e stress.

Associações entre Redes Sociais, Comportamento Alimentar e Imagem Corporal

A literatura indica alguns estudos que procuram compreender associações e efeitos da adição à *internet* com o comportamento alimentar e com a imagem corporal em jovens universitários, porém nas bases científicas usadas não foram encontrados estudos que referissem a consciência sobre a satisfação com a imagem corporal nas redes sociais, o que torna em parte, este estudo inovador.

Um dos estudos recentes (Rodgers, et al., 2013) teve em vista compreender a análise de sintomas de adição à *internet*, psicopatologia do comportamento alimentar e evitamento da imagem corporal, este estudo sugere uma associação entre o evitamento da imagem corporal, adição a *internet* e psicopatologia do comportamento alimentar, realçando que o uso de redes sociais pode desempenhar um papel nessa associação, pelo que, concluiu com este estudo que sintomas de adição à *internet* e o evitamento da imagem corporal são preditores significativos de perturbação alimentar em jovens adultos franceses.

Por outro lado, uma meta-análise de Rodgers e Melioli (2016) que analisou dados existentes de diversos estudos sobre a associação entre o uso problemático/adição da *Internet* e a imagem corporal e as preocupações com a alimentação, salientando que adolescentes são o público-alvo mais vulnerável. Rodgers e Melioli (2016) referiram ainda que redes sociais, especialmente as mais vocacionadas para aspetos visuais e focadas na aparência tendem a ser mais problemáticas ao nível da imagem corporal e das preocupações com o comportamento alimentar, principalmente em mulheres.

Outro estudo semelhante de Mahmud et al. (2021), analisou a ligação entre o bem-estar e perturbações do comportamento alimentar em associação com uso problemático da *internet*, que indicou que, existe uma correlação positiva entre comportamentos associados a perturbações alimentares e uso problemático da *internet* em jovens universitários palestinianos. Por outro lado, um estudo com a população universitária turca, de Çelik et al. (2015) relatou exatamente esta associação positiva, reforçando como um possível preditor o uso problemático da *internet* ao nível dos comportamentos associados a perturbações do foro alimentar.

No mesmo público-alvo deste estudo, uma investigação de Ayran et al. (2021) que se debruçava igualmente sobre o efeito da *internet* nos comportamentos alimentares e imagem corporal de jovens universitários, revelou que níveis mais altos de adição à *internet* estavam associados, sendo um preditor positivo, de comportamentos associados às perturbações alimentares e reduzia a satisfação com a imagem corporal. Ayyildiz e Şahin (2022) avaliaram o efeito da adição às redes sociais face ao comportamento alimentar, peso e satisfação com a vida durante o confinamento da pandemia COVID-19, salientando que, jovens sem adição às redes sociais detinham maior satisfação com a vida, porém quanto maiores os níveis de adição maiores os valores de peso corporal e índice de massa corporal, havendo uma associação positiva entre o uso das redes sociais, perturbação do comportamento alimentar e o tempo gasto na *internet*, e, por outro lado, uma associação negativa entre a adição à *internet* e comportamento alimentar face à satisfação com a vida.

É, ainda, relevante realçar os outros estudos, como o de Kaewpradub et al. (2017), que procurou associações entre o uso da *internet*, imagem corporal e comportamentos alimentares em estudantes no ensino secundário, o que revelou que o tempo gasto na *internet*, especialmente em questões relacionadas com a autoimagem e comportamentos alimentares eram indicadores de maior insatisfação e problemas ao nível do comportamento alimentar.

Como constatado ao longo da revisão da bibliografia, salienta-se que existem diversos estudos que procuram a associação entre as redes sociais e adição à *internet* com a psicopatologia do comportamento alimentar ou com a imagem corporal, não tendo sido encontrados artigos com associação das três variáveis. Por outro lado, existem diversos estudos que associam a psicopatologia do comportamento alimentar com a imagem corporal, como referido ao longo da introdução.

Pertinência

Deste modo, este estudo torna-se pertinente por diversos fatores. Inicialmente, percebe-se uma necessidade de compreender o quadro geral da população universitária portuguesa, quer ao nível da utilização da *internet* e indicadores de adição, como também ao nível da psicopatologia do comportamento alimentar.

O uso excessivo da *internet* e das redes sociais tem sido cada vez mais associado a sinais de adição comportamental, como a saliência (ou seja, o que faz com que o estímulo, neste caso a *Internet*, se torne subitamente o nosso foco principal), a modificação do humor, a abstinência, a tolerância e o conflito (Kuss & Griffiths, 2014), fomentando o interesse dos investigadores em reconhecer e estudar este fenómeno global (Hawi & Samaha, 2019). Por outro lado, as redes sociais são consideradas um fator de risco para o desenvolvimento de psicopatologia do comportamento alimentar, pela exposição a padrões de beleza marcados por ideais focados na magreza, conteúdo relacionado à dieta e publicidade a alimentos (Rodgers et al., 2020) Por outro lado, os efeitos negativos e significativos da adição nas redes sociais devem ser estudados de forma abrangente e morosa, i.e., através de estudos longitudinais, compreensivos que abrangem fatores individuais, familiares e sociais, uma vez que a adição pode manifestar-se de diversas formas e com um impacto significativo no quotidiano humano (Ayyıldız & Şahin, 2022; Nguyen & Lin, 2020; Sun & Zhang, 2021).

Além disso, o estudo dos fatores associados a psicopatologia do comportamento alimentar é pertinente no quadro da baixa eficácia da intervenção nas perturbações da alimentação em crianças e adolescentes, como refere García-Fernández (2023), e, em geral apresentam eficácia limitada (Pellizzer & Wade, 2023), pelo que os custos que detêm quer a nível económico como ao nível da saúde dos próprios utentes, pelo que é relevante especialmente face a crescente prevalência de obesidade, problemas alimentares e relacionados ao peso (Duarte, et al., 2020).

Serve este estudo também para corrobora com outros semelhantes (por exemplo, Rown & Bobkowski, 2011; de Vries et al., 2016; Rodgers, 2016; Rodgers, et al., 2020; Tao & Liu, 2009; Tiggemann & Miller, 2010; Tiggemann & Slater, 2014) sugerindo uma compreensão global sobre estes conceitos, somando a um crescente corpo de pesquisa que tem documentado a relação entre exposição e uso da *Internet* e preocupações com a imagem corporal e psicopatologia alimentar.

Por fim, não existe ainda uma medida validada da consciencialização da aparência física nas redes sociais para a população portuguesa, consequentemente, não existem dados sobre as suas associações na população universitária que é especialmente vulnerável, uma vez que, como mencionado ao longo da revisão, constitui-se como uma população mais permeável aos estímulos externos e consequentemente com maior propensão para adições comportamentais e na interação com comportamentos de risco ao nível do comportamento alimentar, para além dos fatores de risco de propensão de ideias de magreza nas redes sociais. Neste sentido são necessários estudos sobre a consciencialização da aparência física, que globalmente não é um construto ainda conhecido e procurado ao nível do seu impacto, diferenças entre grupos e associações com outras variáveis. O estudo desta dimensão é também pertinente a nível clínico e poderá informar e contribuir para o desenho de intervenções inovadoras ao nível da psicopatologia do comportamento alimentar.

Objetivos

A questão de investigação principal desta dissertação é a seguinte: *“Será que distintos padrões de adição à internet (com adição vs. sem adição) estão associados a psicopatologia do comportamento alimentar (restrição alimentar, sobrevalorização da forma/peso e insatisfação com a imagem corporal) e a consciencialização da aparência física nas redes sociais?”*.

Consequentemente, o objetivo principal deste estudo consiste em analisar as associações existentes entre distintos perfis de adição à *internet* (sem adição vs. com adição), psicopatologia do comportamento alimentar (restrição alimentar, sobrevalorização sobre o peso/imagem e insatisfação corporal), e a consciencialização da aparência física nas redes sociais em jovens universitários portugueses.

Para o presente estudo são ainda considerados um conjunto de objetivos específicos, nomeadamente:

1) A tradução e avaliação das propriedades psicométricas da escala *“Appearance-Related Social Media Consciousness”* para a população portuguesa de jovens universitários.

2) Análise de associações entre variáveis sociodemográficas/académicas (género e idade), antropométricas (Índice de Massa Corporal [IMC]), psicopatologia do comportamento alimentar (restrição alimentar, sobrevalorização sobre o peso/imagem e

insatisfação corporal), consciencialização da aparência física nas redes sociais e níveis de adição à *internet*.

3) Analisar diferenças entre géneros, faixas etárias (18-23; 24-28; 29-35 anos), estado ponderal (baixo peso, normo-ponderais, excesso de peso/obesidade) e perfis de adição à *internet* (com vs. sem adição) ao nível da psicopatologia do comportamento alimentar (restrição alimentar, sobrevalorização da forma/imagem e insatisfação corporal), e da consciencialização da aparência física nas redes sociais.

Assim, face à questão de investigação principal, coloca-se como hipótese que maiores níveis de psicopatologia do comportamento alimentar (McLean, 2020; McLean & Paxton, 2019) e níveis mais elevados de adição à *internet* (Dane & Bhatia, 2023) estão correlacionados a uma maior consciencialização com a aparência física nas redes sociais (Choukas-Bradley, et al., 2020).

Com base na literatura, colocou-se como hipótese que jovens do sexo feminino apresentem maiores níveis de adição à *internet* (Andreassen, et al., 2017; Hawi & Samaha, 2019; Wittek, et al., 2016) e psicopatologia do comportamento alimentar (Treasure, et al., 2020; Griffiths, et al., 2016; Haines, et al., 2010) e maior consciencialização com a aparência física nas redes sociais (Choukas-Bradley, et al., 2020; Rojo, et al., 2023).

Por outro lado, com base na evidência científica, foi colocada como hipótese que menor idade (18-23 anos) está associada maiores níveis de adição à *internet* (Lozano-Blasco, et al., 2022; Park, et al., 2017; Siste, et al., 2021), psicopatologia do comportamento alimentar (Stok, et al., 2018) e consciência sobre a satisfação com a imagem corporal nas redes sociais (Choukas-Bradley, et al., 2020).

Por fim, colocou-se como hipótese que estados ponderais de excesso de peso/obesidade apresentem uma maior consciencialização da aparência física nas redes sociais (Anderson & Jiang, 2018; Smith & Anderson, 2018; Maheux, et al., 2022a), maiores níveis de adição à *internet* (Hinojo-Lucena et al., 2019; Kracht et al., 2020) e mais problemáticas ao nível da psicopatologia do comportamento alimentar (Kass et al., 2017).

Método

Tipo do Estudo

Segundo a metodologia de Almeida e Feire (2008), este estudo é considerado quantitativo-correlacional e transversal, uma vez que serão utilizadas e analisadas medidas estatísticas e a recolha foi realizada apenas num único momento temporal. Segundo Almeida e Feire (2008) o presente estudo é também correlacional, uma vez que procura a relação/associação das variáveis em estudo.

Participantes

Critérios de Inclusão e Critérios de Exclusão

Considerando os objetivos do presente estudo, foram definidos os seguintes critérios de inclusão: 1) ser estudante universitário em Portugal, no ano letivo de 2022/2023 esteja inscrito numa universidade (pública ou privada); 2) Idade compreendida entre os 18 e os 35 anos, faixa etária que caracteriza os jovens adultos, sugerido por Petry (2002); 3) frequentar um curso de ensino superior conferente de grau nomeadamente: licenciatura, mestrado, doutoramento; 4) ter conta e estar ativo em pelo menos uma rede social (WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, entre outras).

Foram considerados como critérios de exclusão 1) estudantes que não compreendessem a língua portuguesa escrita e 2) estar inscrito no presente ano letivo numa instituição do ensino superior português, mas enquadrado num programa *Erasmus*.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Para a recolha de dados foi desenvolvido um questionário com o objetivo de recolher informações sociodemográficas/académicas (género, idade, escolaridade, curso universitário frequentado, ano frequentado) e de estilo de vida (número de horas despendido em redes sociais e na *internet* de forma diária).

De modo a caracterizar a amostra, foram realizadas questões ao nível das redes sociais utilizadas, o tempo despendido nas mesmas e de forma generalizada no quotidiano, excluindo o uso por motivos de lazer e, foi, ainda, pedido que os participantes ordenassem um conjunto de atividades realizadas na *internet*, face as suas próprias idiosincrasias, de 1 a 5 (sendo o 1 o mais utilizado e o 5 o menos utilizado).

Avaliação Antropométrica

O peso (em quilos) e a altura (em centímetros) foram reportados pelos participantes, tendo estes indicadores sido utilizados para calcular o IMC e classificar o estado ponderal dos participantes (IMC < 18.5 kg/m²= baixo peso; IMC: 18.5 – 24.9 kg/m² = normo-ponderais; IMC ≥ 25 kg/m² excesso de peso/obesidade), pelos intervalos estimados pela Organização Mundial de Saúde (2010).

Escala da Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais (ASMC)

Compreende-se “consciência sobre a aparência física nas redes sociais” como os pensamentos e comportamentos contínuos de indivíduos sobre se estarão ou não atrativos para a população das redes sociais (Choukas-Bradley, et al., 2020). De modo a avaliar este fenómeno foi desenvolvida por Choukas Bradley et al. (2020) a escala *Appearance-related social media consciousness scale* (ASMC, Choukas-Bradley, et al., 2020; Maheux et al., 2022a) cujo objetivo é compreender a consciência que a pessoa tem relativamente a sentir-se ou não atrativa nas redes sociais, focando na preocupação com a aparência/corpo, edição cuidadosa e seleção de fotografias que demonstrem o melhor perfil possível, sobrevalorizando a atratividade (Choukas-Bradley et al., 2020). A escala é constituída por 13 itens, avaliados numa escala de *Likert* de sete pontos (0 = nunca a 7 = Sempre). Como exemplo, o item 1 é “*Quando me tiram fotografias, penso se terei uma “boa” ou “má” aparência caso essas fotografias sejam publicadas nas redes sociais*” e o item 11 “*Se alguém me fotografar e essa fotografia possa ser publicada nas redes sociais, peço para a ver antes de ser publicada para me certificar que estou com boa aparência*”.

Esta escala pode ser administrada em papel ou de forma eletrónica. Esta escala permite calcular um score total, realizado através da média das respostas a todos os itens, sem ser necessário inverter itens, assim, pontuações mais elevadas indicam maiores níveis de consciência sobre estar mais ou menos atrativo nas redes sociais. Realça-se ainda que os itens devem ser tratados como escala única, uma vez que não existem subescalas validadas e a ASMC deve ser considerada consequentemente um construto unidimensional (Choukas-Bradley, et al. 2020). O valor do alfa de Cronbach (consistência interna) do instrumento é de 0.95 na sua versão original, revelando excelente consistência interna. No presente estudo, obtiveram-se valores de $\omega = .92$ e $\alpha = .92$, revelando excelente confiabilidade.

Processo de Validação para a População Portuguesa. Para a validação deste questionário, foi inicialmente pedida permissão às autoras originais para a utilização e tradução deste instrumento (Choukas-Bradley, et al., 2020). Após a aceitação, o instrumento original *Appearance-related social media consciousness scale* foi traduzido para português de Portugal e posteriormente traduzido para a língua original por nativo de língua inglesa para confirmar a equivalência semântica dos itens traduzidos relativamente à versão original. Posteriormente, para garantir a validade sociocultural do instrumento para a população portuguesa uma versão piloto das questões do instrumento foram debatidas em *focus group* com um conjunto de 8 jovens do género masculino e 7 do género feminino, com média de idades de 18 anos, a finalizar o 12.º ano, que aferiram a compreensão de todos os itens, nenhuma sugestão de melhoria foi apresentada. Estes procedimentos seguiram os pressupostos de Ribeiro (1999).

Escala de Adição à Internet de Young (IAT)

A escala *Young Internet Addiction Scale* (IAT), desenvolvida por Kimberly Young (1998) e validada para a população portuguesa por Pontes et al. (2014) é um instrumento de autorresposta composto por 20 itens respondidos numa escala de Likert de 0 (nunca) a 5 (sempre). Os itens avaliam características da adição à *internet*, tais como a perda de controlo, a negligência do quotidiano, impacto comportamental e cognitivo, consequências negativas, modificação de humor e decepção. A pontuação total é calculada somando a pontuação direta de cada item, de forma que, quanto maior a pontuação global, maior a severidade da dependência à *internet*. Ainda, face ao preenchimento, os indivíduos devem considerar o tempo gasto “online” para fins não académicos/profissionais, ou seja, redes sociais, pesquisa, jogos, etc.

Ao longo dos anos, diversos estudos realizados demonstram que o instrumento apesar de apresentar boas características psicométricas, é instável ao nível da estrutura fatorial. Sendo que, numa readaptação para a população portuguesa por Carvalho (2020), foram apenas encontrados dois fatores (“saliência e reatividade” e “prejuízo funcional”). Diferentes autores internacionais encontram diversas estruturas fatoriais, com dois fatores (“Preocupação emocional e cognitiva com a *Internet*” e “Perda de Controle e Interferência na Vida Diária”) (Sela, et al., 2021), porém a mais aceite na literatura é constituída por três fatores (“Afastamento e problemas sociais”, “Gestão do tempo” e “Desempenho e Substituto da realidade”) (Chang & Man, 2008). Existe ainda uma estrutura com quatro fatores (Falta de Controlo, Isolamento Social e Conflito

Emocional, Problemas de Gestão de Tempo e “Esconder” o Comportamento Problemático) (Samaha, et al., 2018).

Para o presente estudo, foi realizada a *median split* das respostas dos participantes, uma vez que a mediana consiste no valor que divide os dados em duas metades: os dados (aproximadamente) 50% maiores e 50% menores, assim, através da *median split* é possível categorizar os participantes em dois grupos equivalentes. Deste modo, a mediana das respostas foi de 38.5, pelo que, valores inferiores a este foram considerados sem adição, e, valores superiores a este foram considerados com adição.

Relativamente às propriedades psicométricas do instrumento, o artigo original não apresentou valores de alfa de Cronbach, porém, na literatura são encontrados valores entre 0.83–0.91 (Spoorthy, et al., 2021), na versão portuguesa, o valor obtido do alfa de Cronbach total foi de $\alpha = 0.90$ (Carvalho, 2020; Pontes, 2014). No presente estudo, o valor de alfa de $\alpha = 0.86$, bem como de ómega $\omega = 0.86$ indica elevada consistência interna.

Questionário de Avaliação do Comportamento Alimentar (EDE-Q)

O questionário de avaliação de perturbação alimentar (EDE-Q) criado por Fairburn e Cooper (1993), traduzido e validado para a população portuguesa por Machado (et al., 2014) pretende avaliar a psicopatologia do comportamento alimentar, mediante um conjunto de questões, sendo que existem diversas versões, de 7 questões (EDE-Q7, utilizado nesta investigação), de 8, de 18 e de 28 questões (Machado et al., 2020).

O questionário independentemente da versão visa perceber na 1.^a parte “quantas vezes nos últimos 28 dias” foi realizado um determinado comportamento, sendo o mesmo avaliado por uma escala de Likert em que 0 significa nenhum, 1 significa “1-5 dias”, 2 significa “6-12 dias”; 3 significa “13–15 dias”, 4 significa “16–22 dias”, 5 significa “23–27 dias” e 6 será “todos os dias”. Na 2.^a parte, procura-se perceber o impacto de comportamentos, crenças e pensamentos na vida daquela pessoa nos 28 últimos dias, também avaliado numa escala de Likert de 0 a 6, sendo 0 “nada” e 6 “extremamente”.

O modelo fatorial do EDE-Q7 apresenta um bom suporte na literatura (Serier, et al., 2022). Esta versão de 7 itens avalia as principais características comportamentais

das perturbações alimentares, como compulsão alimentar e comportamentos purgativos, existindo suporte da literatura para uma estrutura fatorial de três fatores, especificamente, restrição alimentar, insatisfação corporal e sobrevalorização da forma/peso (Grilo, et al., 2015) tanto para amostras clínicas com sobrepeso/obesidade como não clínicas.

Pontuações mais elevadas quer na escala completa, quer nas subescalas significam maior psicopatologia do comportamento alimentar e mais problemas relacionadas com atitudes e comportamentos alimentares. Pontuações mais elevadas na subescala “restrição alimentar” significam maiores níveis de evitamento e de não se permitir a comer, pontuações mais elevadas na subescala “sobrevalorização da imagem corporal” indicam maior preocupação com a imagem corporal sobrevalorizando-a mesma; e por fim, pontuações mais elevadas na subescala “insatisfação corporal” demonstram maiores níveis de insatisfação com o próprio corpo. A escala original apresenta valores de alfa entre 0.83 e 0.91 (Grilo, et al., 2015). Ao nível da consistência interna das subescalas do EDE-Q7, os autores utilizam o ω de McDonald's, que, para a escala completa é de: 0.894 até 0.912; para a subescala “restrição alimentar” é de 0.85, para a subescala “sobrevalorização da imagem corporal” é de 0.91 e para a subescala “insatisfação corporal” é 0.87 (Grilo, et al., 2015). No presente estudo, o $\omega = .89$ para a escala completa indica excelente consistência.

Procedimentos

Segundo as regras de investigação da Universidade Lusíada, foi realizado um pedido formal sobre o projeto geral (Uso da *Internet* e bem-estar) onde é integrado este estudo, o mesmo foi aprovado pela comissão de ética para a realização do mesmo. Os dados foram recolhidos durante o mês de abril de 2023. Foi, ainda, pedida permissão aos autores dos instrumentos para a sua utilização na recolha dos dados e o consentimento *online* dos participantes.

De modo a recolher os dados recorreu-se ao uso da plataforma *Question Pro*, sendo contactados os participantes através da divulgação do *link* do questionário online no correio eletrónico e nas redes sociais (e.g. *Facebook*, *Instagram*, *LinkedIn*, etc.) seguindo uma técnica de amostragem não probabilística “bola de neve”, isto é, pedir para um conjunto de pessoas participarem e partilharem com outros potenciais participantes as condições dos critérios de inclusão a seguir mencionados. Paralelamente para controlar o viés de primazia realizou-se aleatorização da ordem de

apresentação dos diferentes questionários, através da publicação de três *links* diferentes onde os questionários foram colocados de forma aleatória (Almeida & Feire, 2008).

Análise de Dados

Os dados recolhidos foram analisados através do software IBM® SPSS® Statistics 27.0 (SPSS Inc., Chicago, IL) for Windows. O presente estudo apresenta um conjunto de análises estatísticas, nomeadamente: análises correlacionais entre variáveis, e também análises de diferenças entre grupos.

De modo a analisar as propriedades psicométricas do instrumento, procedeu-se a utilização do *Software JASP 0.17.1* para a realização da análise fatorial confirmatória (CFA) e os testes de confiabilidade (ómega e alfa).

Deste modo, o modelo utilizado para a CFA foi o *Diagonally Weighted Least Squares* (DWLS), uma vez que esta é utilizada em ciências sociais com dados ordinais (Li, 2016). Foi ainda assegurada uma amostra superior a 200 participantes de modo a garantir poder estatístico suficiente para realizar a CFA (Kyriazos, 2018). Para o ajuste do modelo, foram analisados os seguintes índices: Qui-Quadrado normado (CMIN/df), onde os valores devem ser inferiores a 5 para serem considerados ajustes aceitáveis (Schumacker & Lomax, 2010); Índice de Tucker-Lewis (TLI) e Índice de Ajuste Comparativo (CFI), nos quais ambos devem apresentar valores superiores a .95; Foi considerado o *Standardized Root-Mean Square Residual* (SRMR), que deve apresentar valores inferiores a .08 (Hu & Bentler, 1999), e, por fim, o *Root Mean Square Error of Approximation Index* (RMSEA), que deve apresentar valores também inferiores a .08 (Browne & Cudeck, 1992).

Para análise de confiabilidade, foram analisados o alfa de Cronbach (α) e o ômega (ω). Os valores de α menores que .5 demonstram confiabilidade fraca, entre .5 e .75 confiabilidade moderada, entre .75 e .90 confiabilidade boa e superior a .90 excelente confiabilidade (Koo & Li, 2016). Os valores de ω superiores a .70 foram considerados aceitáveis (Lance, et al., 2006).

Para avaliar a validade de constructo, foi ainda analisada a adequação da amostra (MSA) através dos valores do teste de Kaiser-Meyer-Olkin's (KMO) e do teste de esfericidade de Bartlett. Para a análise destes testes, basta verificar se o teste de esfericidade é significativo e, para avaliar a medida de KMO é necessário verificar se os

valores estão acima de .70 para serem considerados como adequados, pelo que se forem entre .80 – .90 são bons e acima de .90 são excelentes (Rojó, et al., 2023).

Por fim, ao nível da validação, é estipulado a realização de analisada de validade convergente e divergente, sendo que a validade convergente refere-se à associação que a escala a validar tem com outras variáveis e outras medidas associadas ao mesmo conceito. Neste sentido, o constructo da escala não deve de se correlacionar com outras variáveis diferentes que não sejam relacionadas ao conceito a ser avaliado (de Vet, et al., 2011; Streiner, et al., 2015), porém a validade divergente é uma limitação deste estudo, uma vez que não foi possível realizar a sua análise.

Salienta-se que, ao nível dos estados ponderais uniu-se a categoria de excesso de peso com a de obesidade face ao reduzido número de participantes em obesidade ($n= 2$). Além disso, as faixas etárias foram designadas entre 18-23, 24-28 e 29-35 por estimativas de ingresso e conclusão dos ciclos de estudos estudados (Licenciatura, Mestrado e Doutoramento) e pelo intervalo sugerido por Petry (2002). Por outro lado, foram realizados procedimentos estatísticos de modo a analisar se os dados seguiam as regras de análise paramétrica pelo que, verificou-se que os dados não seguiam normalidade nem homogeneidade, pelo que foi realizada uma tipologia de análise não paramétrica.

Ao nível da análise de associações, através do teste de correlação de Spearman, foi verificada força da associação através do valor de r_s , sendo que o valor de significância considerado foi de, no mínimo, $p < .05$. Ao nível da análise de diferenças foram realizados os testes de Mann-Whitney, nas variáveis com apenas 2 grupos, uma vez que este é o equivalente não-paramétrico do Teste-t para amostras independentes, e, por outro lado, de Kruskal-Wallis, nas variáveis com 3 ou mais grupos, uma vez que este é o equivalente não-paramétrico da ANOVA.

Salienta-se que, para verificar onde se encontram diferenças no teste de Kruskal-Wallis, uma vez que não existem testes *post-hoc* ao nível de testes não-paramétricos, é necessário realizar uma sequência de testes Mann-Whitney entre os grupos, de modo a verificar onde existem estas diferenças. Neste caso, é realizada a correção de Bonferroni que permite a correção de valores de significância (p) das hipóteses, quando se realizam análises consecutivas, de modo a evitar erros do tipo I, uma vez que é possível rejeitar erradamente uma hipótese nula (Armstrong, 2014; Field, 2018).

Por fim, de modo a calcular o tamanho do efeito das diferentes análises, excluindo as associações que já são tamanhos de efeito, uma vez que não existe consenso na literatura sobre qual a forma mais correta de reportar tamanhos de efeito, para o teste de Mann-Whitney calculou-se através da seguinte fórmula “ $r = |z| / \sqrt{N}$ ” o valor de r que nos informa sobre o tamanho do efeito. Para o teste de Kruskal-Wallis, foi utilizada a fórmula “ $\epsilon^2 = H/(N-1)$ ” (Tomczak & Tomczak, 2014).

Resultados

Características da Amostra

Seguindo a análise de frequências para averiguar as características sociodemográficas da amostra (Tabela 1), sendo esta constituída por um total de 238 participantes, sendo destes 41 homens (17.2%) e 193 mulheres (81.1%) e 4 pessoas (1.7%) que se identificam em relação ao género como “outros”, com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos, com média de idades de 21.68 (DP= 3.03).

Face à nacionalidade a maioria, 234 participantes (98.3%) eram de nacionalidade portuguesa, e os restantes 4 (1.7%) participantes eram de nacionalidade brasileira (n= 2) ou angolana (n= 2). Por outro lado, em termos de curso, a maioria dos participantes frequentava o curso de psicologia.

Relativamente ao ano de curso 50 participantes estavam no 1º ano de licenciatura (21.0%), 39 participantes estavam no 2º ano (16.4%), a maioria dos participantes estava no 3º ano de licenciatura com um total de 63 participantes (26.5%), 5 participantes estavam no 4º ano de licenciatura (2.1%), 33 participantes estavam no 1º ano de mestrado (13.9%), 47 participantes estavam no 2º ano de mestrado (19.7%) e 1 participante estava no 1º ano de doutoramento (0.4%).

Por outro lado, ao nível do número de horas de utilização do computador ou telemóvel (sem contabilizar o tempo de trabalho/estudo) a média é de 4.75 horas diárias (Figura 1), sendo que 46 participantes (19.3%) passam 5 horas com o telemóvel ou computador. Por outro lado, compreende-se que as aplicações que os participantes reportam utilizar mais são: o WhatsApp com uma média de 2.73 horas de uso por dia (Figura 2), sendo que a maioria dos participantes passa em média 1 hora por dia nesta aplicação (39.1%), seguido do Instagram, com uma média de 2.54 horas de uso por dia (Figura 3), sendo que a maioria dos participantes passa em média 1 hora por dia nesta aplicação (39.1%), o TikTok, apresentou uma média de 1.74 horas por dia (Figura 4), o Twitter apresentou uma média diária de 31 minutos (0.52 horas), o Facebook de 22 minutos (0.37 horas) por dia e o Snapchat era a aplicação menos usada com apenas aproximadamente 5 minutos (0.08 horas) por dia, sendo que 222 participantes não usavam a aplicação. Salienta-se que, no número de horas de utilização do Instagram e do Whatsapp existem *outliers*, uma vez que o número de horas apresentado equivale a um dia quase total ou total.

Tabela 1*Características Sociodemográficas e Antropométricas da Amostra*

Características	Amostra	
	<i>n</i>	%
Género		
Feminino	193	81.1
Masculino	41	17.2
Outro	4	1.7
Idade		
18-23	196	79.4
24-28	31	12.6
29-35	11	4.5
Escolaridade		
Licenciatura	157	66
Mestrado	80	33.6
Doutoramento	1	.4
IMC		
Abaixo do peso (<18.5 kg/m ²)	15	6.3
Normo-ponderais (18.5 – 24.9 kg/m ²)	178	74.8
Excesso de peso/Obesidade (≥ 25 kg/m ²)	45	18.9
Média diária de uso da <i>internet</i>		
0-2h	42	17
3-4h	78	31.6
5-6h	88	35.6
+7h	39	15.8
Nº de pessoas com ou sem adição à <i>internet</i>		
Sem adição	119	50
Com adição	119	50

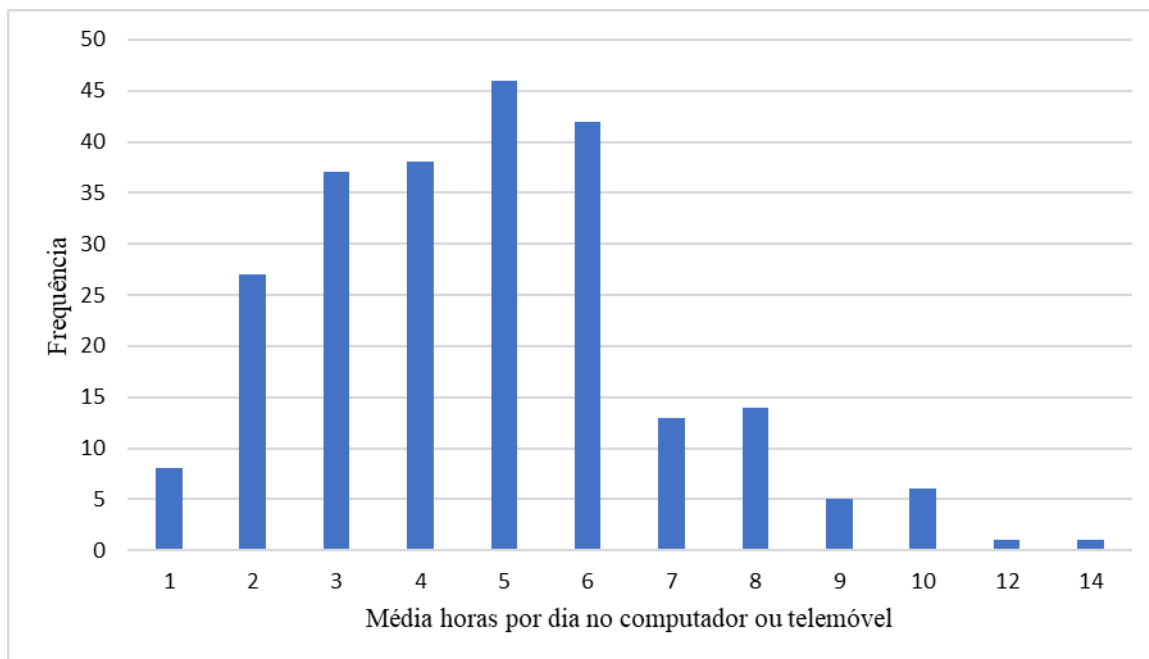
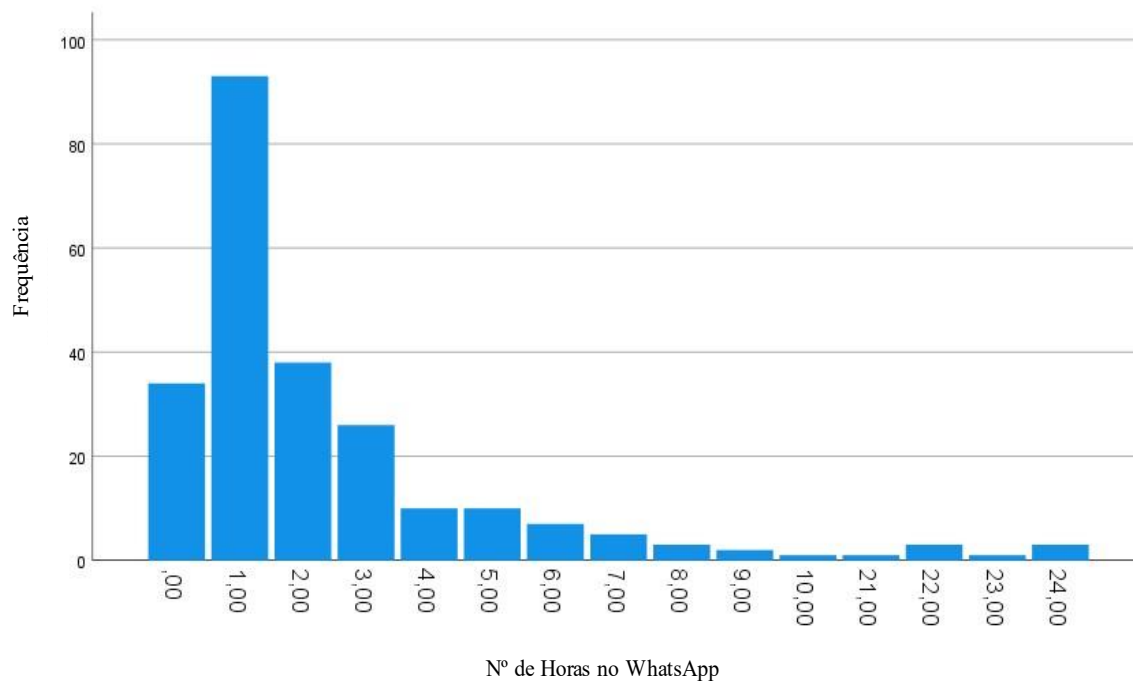
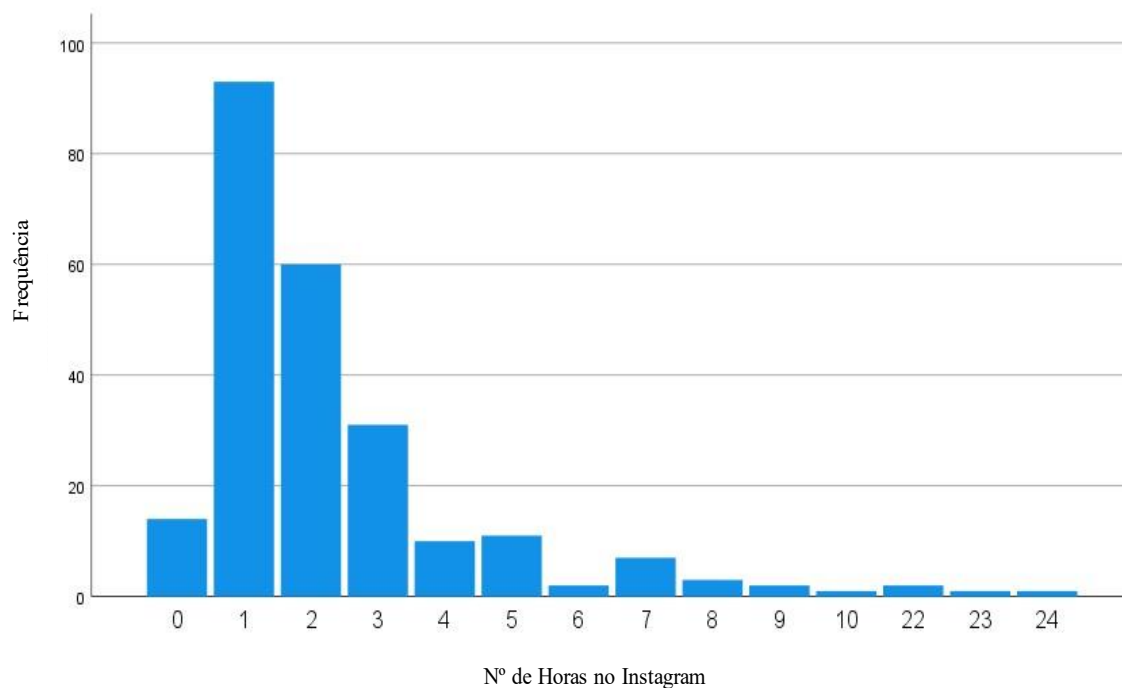
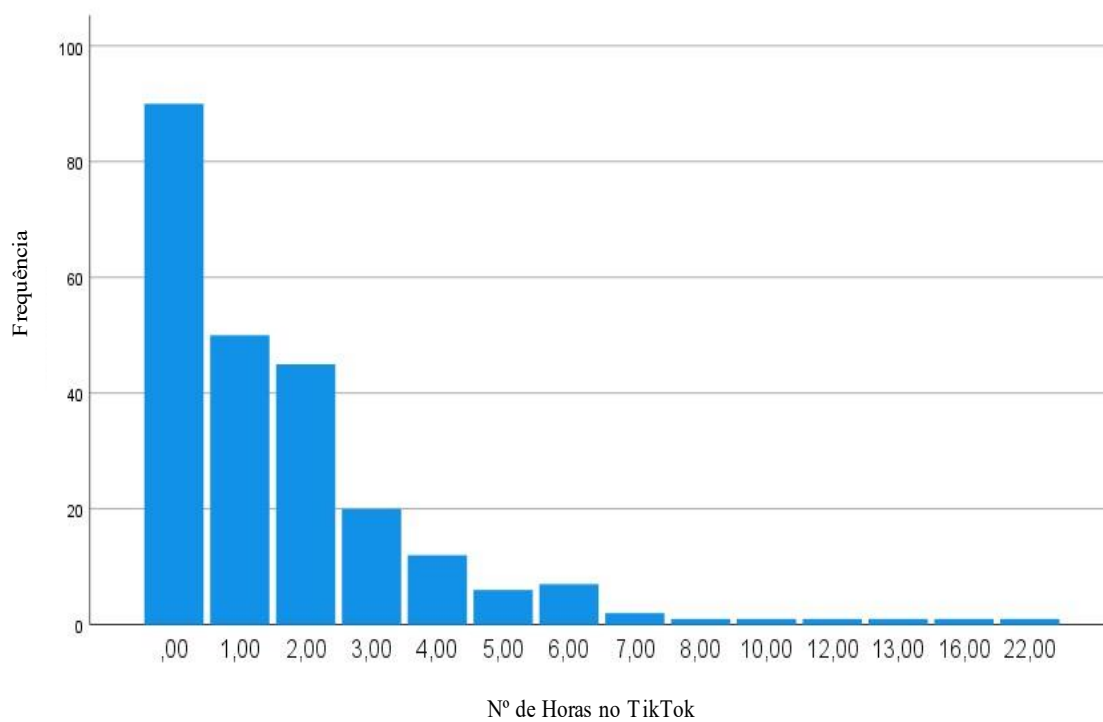
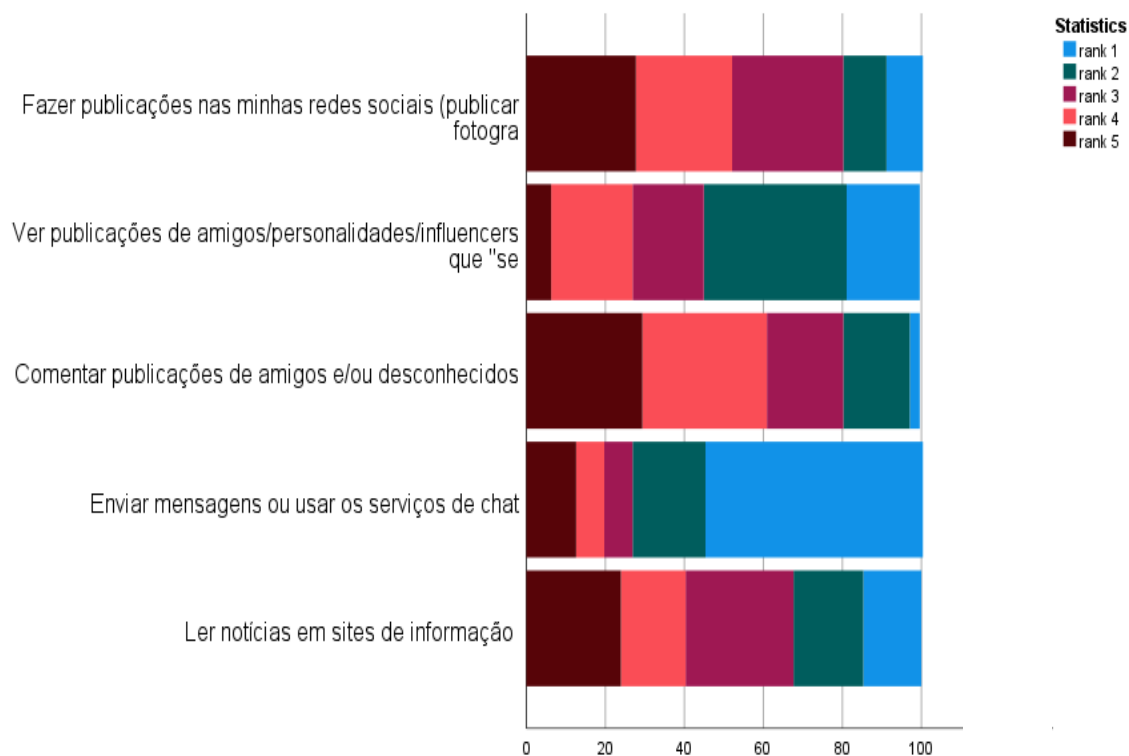
Figura 1*Média de Horas Despendidas na Internet para Fins Recreativos***Figura 2***Média de Horas Utilizadas no Whatsapp*

Figura 3*Média de Horas Utilizadas no Instagram***Figura 4***Média de Horas Utilizadas no TikTok*

Por fim, de modo a caracterizar a amostra, foi pedido aos participantes que escolhessem num *ranking* de 1 a 5 (sendo o 1 a atividade mais realizada e 5 a menos realizada, considerando, em média, o tempo total despendido nas redes sociais por dia), as opções: “*Ler notícias em sites de informação*”, “*Enviar mensagens ou usar os serviços de chat*”, “*Comentar publicações de amigos e/ou desconhecidos*”, “*ver publicações de amigos/personalidades/influencers que "segue" nas redes sociais*” e “*Fazer publicações nas minhas redes sociais (publicar fotografias, fazer diretos, partilhar imagens/notícias, etc.)*”. Deste modo, a atividade em 1º lugar no ranking foi “*Enviar mensagens ou usar os serviços de chat*”, em 2º lugar “*ver publicações de amigos/personalidades/influencers que "segue" nas redes sociais*”, em 3º lugar “*Ler notícias em sites de informação*”, em 4º lugar a opção “*Comentar publicações de amigos e/ou desconhecidos*”, pelo que, a atividade menos realizada é “*Fazer publicações nas minhas redes sociais (publicar fotografias, fazer diretos, partilhar imagens/notícias, etc.)*” (Figura 5).

Figura 5

Gráfico de Likert dos Rankings



Análise Fatorial Confirmatória – ASMC

Em relação à caracterização dos diferentes itens da escala, todos os itens apresentaram o intervalo máximo possível de respostas (1 a 7). Nenhum dos itens apresentou violações ao nível da normalidade, pois todos apresentaram valores de assimetria e curtose estavam abaixo de -1 e 1 ou -3 e 3. O item 1 teve o maior valor médio ($M = 4.65$; $DP = 1,86$) enquanto o item 7 teve o menor ($M = 2$; $DP = 1,37$). Globalmente, todos os itens apresentam sensibilidade psicométrica adequada em termos das propriedades da distribuição dos itens. A Tabela 2 apresenta as propriedades de distribuição dos 13 itens da ASMC.

A escala *appearance-related social media consciousness*, apresentou boas propriedades psicométricas na população universitária portuguesa, tendo confirmada a mesma estrutura unifatorial, como na sua versão original. Foi analisada a *measurement statistical analysis* (MSA) através do teste de esfericidade de Bartlett $p < .001$, e o KMO com $M = .90$ (valores entre .88 e .95) foi considerada uma amostra com mais de 200 elementos para garantir poder estatístico adequado (Kyriazos, 2018). Ao nível da CFA os indicadores revelam um bom ajustamento: $CMIN/df = 1.46 (<5)$; $TLI = .99 (>.95)$; $CFI = .99 (>.95)$; $SRMR = .07 (<.08)$; $RMSEA = .04 (<.08)$. Os valores de R^2 dos itens da escala, tal como a sua estrutura unifatorial podem ser evidenciadas na figura 6.

Análise Invariância entre géneros

Recorreu-se à análise da invariância, de modo a compreender se a escala avalia o mesmo construto independentemente do género que está a ser avaliado. Por questões estatísticas, o grupo “outros” foi excluído por ter um n demasiado baixo ($n= 4$). Deste modo, foi analisado se existiam diferenças ao nível da estrutura fatorial confirmatória da ASMC quando ponderados os dados para o género feminino e para o género masculino. Foi analisada a *measurement statistical analysis* através do teste de esfericidade de Bartlett $p < .001$, e o KMO com $M= .90$ (valores entre .88 e .95) existindo invariância do modelo fatorial da ASMC entre o género feminino e masculino. Foram reanalisados os parâmetros anteriores, pelo que, para o género o modelo apresentado foi o seguinte: $CMIN/df = 0.88 (<5)$; $TLI = 1.01 (>.95)$; $CFI = 1.00 (>.95)$; $SRMR = .08 (<.08)$; $RMSEA = .00 (<.08)$. Os resultados não revelaram diferenças entre géneros, segundo Chen (2007) o valor de mudança do CFI deve ser igual ou inferior a .01, assim, foi

avaliada a invariância através do modelo configural é de $\Delta CFI = -.008$, a invariância através do modelo métrico é de $\Delta CFI = .002$, a invariância através do modelo escalar é de $\Delta CFI = .005$. Conclui-se que existe invariância na escala de consciencialização da aparência física nas redes sociais para o género.

Análise de Consistência Interna

De modo a avaliar a confiabilidade da consistência interna de escala recorreu-se ao ω de McDonald e ao α de Cronbach, pelo que para a pontuação total foram obtidos os valores de $\omega = .92$ e $\alpha = .92$, o que revela excelente confiabilidade, ou seja, os itens da escala permitem avaliar exatamente o constructo do estudo (Koo & Li, 2016).

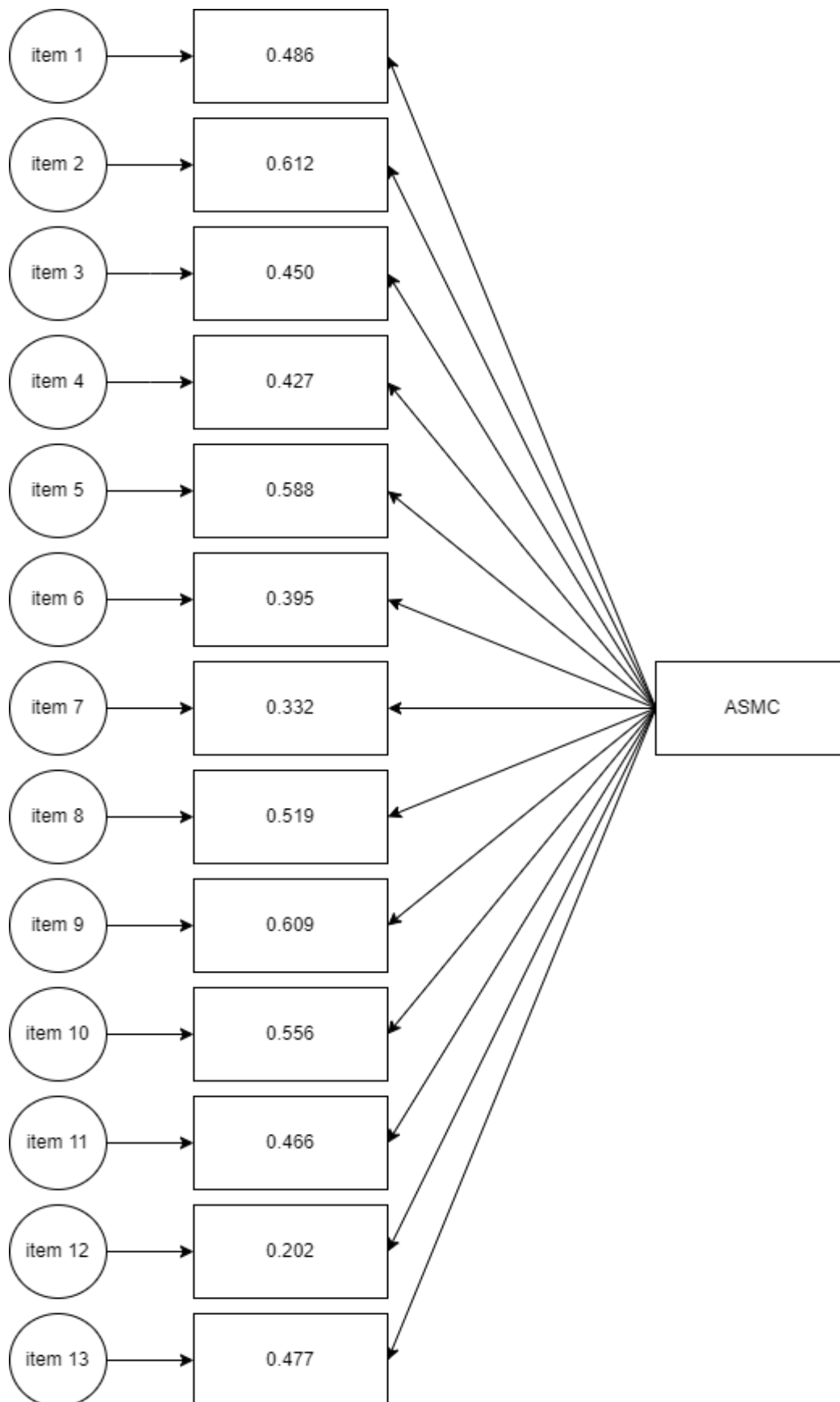
Tabela 2*Distribuição dos Itens da Escala de Consciencialização da Aparência Física (ASMC)*

Item	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min	P ₂₅	Mdn	P ₇₅	Max	SEM	Mode	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>
1	238	4.65	1.86	1	4	5	6	7	.12	4	-.40	-.80
2	238	4.29	1.85	1	3	4	6	7	.12	4	-.21	-.84
3	238	2.81	1.82	1	1	2	4	7	.12	1	.61	-.79
4	238	2.49	1.65	1	1	2	4	7	.11	1	.98	.17
5	238	2.97	1.81	1	1	3	4	7	.12	1	.55	-.78
6	238	2.08	1.48	1	1	1	3	7	.10	1	1.35	1.21
7	238	2.00	1.37	1	1	1	3	7	.09	1	1.40	1.28
8	238	3.16	1.84	1	2	3	4	7	.12	2	.61	-.58
9	238	3.15	1.93	1	1	3	5	7	.13	1	.48	-.93
10	238	3.18	2.09	1	1	2.5	5	7	.14	1	.53	-1.10
11	238	4.09	2.02	1	2	4	6	7	.13	4	-.05	-1.24
12	238	2.60	1.68	1	1	2	4	7	.11	1	.86	-.26
13	238	3.19	1.88	1	2	3	4	7	.12	1	.50	-.79

Nota. M = média; DP = Desvio Padrão; Min = valor mínimo apresentado; P₂₅ e P₇₅ = Valores do percentil 25 e 75, respectivamente; Max = valor máximo apresentado; SEM = Valor estandardizado do erro da média; Mode = moda; Sk = Assimetria; Ku = curtose.

Figura 6

Análise Fatorial Confirmatória da ASMC para Estudantes Universitários com Valores de R^2



Validade Convergente: Associações entre ASMC, Adição à Internet e Comportamento Alimentar

As associações foram analisadas com base na sua significância e a sua força, considerada através dos valores propostos por Cohen (1992), onde uma associação entre .10-.29 é considerada fraca, uma associação de .30 a .49 é moderada e uma associação superior a .50 é forte, sendo que os valores são analisados em módulo (i.e., interpretados do mesmo modo, quer sejam positivos ou negativos).

Ao nível da questão de investigação principal, uma vez que os pressupostos não estavam cumpridos recorreu-se a análise estatística não paramétrica, nomeadamente ao teste de associação de Spearman, entre as variáveis de consciencialização da aparência física nas redes sociais (ASMC) com a presença/ausência de adição à *internet* e as três dimensões associadas ao comportamento alimentar: restrição alimentar, sobrevalorização e insatisfação com a imagem corporal.

Deste modo, conclui-se que a ASMC está positivamente e significativamente associada com a presença de adição à *internet*, sendo uma associação de força moderada ($r_s = .47, p < .001$).

A associação entre a escala completa de comportamento alimentar e a ASMC apresenta uma associação significativa, positiva e moderada ($r_s = .43, p < .001$). Analisando a ASMC ao nível das subescalas do comportamento alimentar, compreende-se que, com a subescala de restrição alimentar ($r_s = .29, p < .001$) há uma associação positiva e fraca. Ao nível da subescala de sobrevalorização esta é significativa e uma associação moderada ($r_s = .43, p < .001$). Por fim, a subescala de insatisfação corporal apresenta uma associação positiva de força moderada ($r_s = .41, p < .001$).

Ao nível das questões complementares, a ASMC verificou-se que esta está positivamente e significativamente associada com o género, porém apresenta uma associação fraca ($r_s = .20, p < .01$) e também, negativamente e significativamente associada com a idade, sendo uma associação de força fraca ($r_s = -.18, p < .01$). Não foi encontrada associação entre o estado ponderal e a ASMC.

Por outro lado, ao nível das escalas de comportamento alimentar e da presença de adição à *internet*, compreende-se que a presença/ausência de adição à *internet* está positivamente e significativamente associada com a escala completa do comportamento alimentar, sendo uma associação fraca ($r_s = .22, p < .001$), como também na subescala

de sobrevalorização, sendo uma associação fraca ($r_s = .26, p < .001$) e ao nível da subescala de insatisfação com o peso/imagem corporal, apresentou também uma associação fraca, positiva e significativa ($r_s = .23, p < .001$). Por outro lado, ao nível das questões complementares, ao nível da adição à *internet* esta estava apenas fraca e negativamente associada com a idade ($r_s = -.20, p < .01$).

Ao nível dos estados ponderais, este está positiva e significativamente associado com a escala completa de comportamento alimentar, apesar de ser uma associação fraca ($r_s = .23, p < .001$). Com a subescala de restrição alimentar esta é significativa, porém fraca ($r_s = .22, p < .001$). Por outro lado, com a subescala de sobrevalorização é também significativa e fraca ($r_s = .23, p < .001$). Por fim, com a escala de insatisfação corporal, esta é, também, significativa e fraca ($r_s = .20, p < .001$).

Salienta-se, por fim, a associação entre o estado ponderal e o género, que está negativamente e significativamente associado ($r_s = -.13, p < .05$). Os resultados das análises de associação entre as variáveis mencionadas podem ser consultados na tabela seguinte (Tabela 3).

Tabela 3

Tabela de Correlações das Variáveis de Adição à Internet, Consciencialização da Aparência Física e Psicopatologia do Comportamento Alimentar

Variável	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. IAT_Total ^a	238	39.88	9.79	—	.22***	.06	.26***	.23***	.47***	.06	-.20**	-.04
2. EDE_total ^b	238	20.70	11.25		—	.80***	.90***	.84***	.43***	.05	-.02	.23***
3. EDE_restrição	238	7.27	5.57			—	.54***	.49***	.29***	-.13	.07	.22***
4. EDE_sobrevalorização	238	6.25	3.99				—	.75**	.43***	.09	-.05	.23***
5. EDE_insatisfação	238	7.16	3.70					—	.41***	.11	-.09	.20**
6. ASMC ^c	238	40.65	16.79						—	.20**	-.18**	.04
7. Gênero	238	—	—							—	-.08	-.13*
8. Idade	238	21.68	3.03								—	-.02
9. IMC ^d	238	—	—									—

Nota. Testes de Associação de Spearman. ^a – Divisão dos participantes com ou sem adição através da Escala de Adição à *Internet*. ^b – Escala de Comportamento Alimentar. ^c – Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes Sociais. ^d – Índice de Massa Corporal

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p \leq .001$.

Diferenças entre ASMC, Adição à internet e Comportamento Alimentar face a Variáveis Sociodemográficas e Antropométricas

Analisaram-se diferenças entre géneros, excluindo a categoria outros, pela baixa representatividade dos resultados, ao nível da adição à *internet*, comportamento alimentar e as três subescalas associadas e a ASMC.

Uma vez que as variáveis em estudo não seguem os pressupostos de normalidade nem da homogeneidade, foram realizados os equivalentes não paramétricos do *Test-t* e ANOVA, Mann-Whitney (U) e Kruskal-Wallis (X^2), respetivamente.

Por outro lado, quando são realizados vários testes de Mann-Whitney aumenta o risco de erros tipo I (Field, 2018), neste sentido foi realizada a correção de Bonferroni, onde o valor de p é recalculado face a divisão entre o valor de p convencional com o número de testes a realizar, dando o valor de p a ser utilizado na avaliação de significância do teste (Field, 2018).

Deste modo, iniciou-se pela análise de diferenças entre o género e as variáveis em estudo, pelo que apenas existem diferenças estatisticamente significativas entre o género feminino (Mdn = 124.92, n = 193) e o género masculino (Mdn = 82.59, n = 41) ao nível da ASMC, $U = 2525$, $p \leq .001$ (Tabela 4). Ao nível do tamanho do efeito (r), este é calculado através da fórmula: “ $r = z / \sqrt{n}$ ”, pelo que entre o género feminino e masculino, o $r = .24$, ou seja um efeito pequeno (Cohen, 1988).

Tabela 4*Diferença entre o Género e ASMC*

Variável	Masculino		Feminino		U	p
	n= 41		n= 193			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
ASMC	32.44	15.14	41.98	16.50	2525	<.001

Nota. Teste de Mann-Whitney. ASMC – Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes sociais.

*** $p \leq .001$.

Face a questão de investigação complementar seguinte, analisou-se as diferenças nas mesmas variáveis dependentes ao nível das faixas etárias. Concluiu-se que existem diferenças significativas entre as faixas etárias 18-23 (Mdn= 125.07, n= 196), 24-28 (Mdn= 91.11, n= 31) e 29-35 (Mdn= 100.27, n= 11) a escala de sobrevalorização da forma/peso corporal, $X^2(2) = 7.645$, $p < .05$ (Tabela 5). Ao nível do tamanho do efeito, foram considerados os valores de épsilon quadrado (ϵ^2) para todas as análises com o teste Kruskal-Wallis, pelo que, $\epsilon^2 = .02$ o que demonstra um tamanho de efeito pequeno (Cohen, 1988).

De modo a analisar onde se encontram diferenças, foram realizados testes de Mann-Whitney entre as faixas etárias 18-23 e 24-28, entre os 18-23 e 29-35 e entre os 24-28 e os 29-35. Considerando a correção de Bonferroni, de modo a ser consideradas significativas, o valor de p_{ajust} terá de ser igual ou inferior a .016 ($p_{ajust} = .05/3$). Os testes de Mann-Whitney com Correção de Bonferroni evidenciaram diferenças entre as faixas etárias 18-23 e 24-28, com $U = 2169.50$, $p = .009$. Não foram encontradas outras diferenças significativas.

Por outro lado, existem também diferenças estatisticamente significativas entre as faixas etárias 18-23 (Mdn= 127.05, n= 196), 24-28 (Mdn= 89.82, n= 31) e 29-35 (Mdn= 68.64, n= 11) e a ASMC, $H(2) = 14.127$, $p < .001$ (Tabela 5). Ao nível do tamanho do efeito, $\epsilon^2 = .06$, i.e. apresenta um efeito pequeno (Cohen, 1988).

De modo a analisar onde se encontram diferenças, foram realizados testes de Mann-Whitney entre as faixas etárias 18-23 e 24-28, entre os 18-23 e 29-35 e entre os 24-28 e os 29-35, ao nível da ASMC. Considerando a correção de Bonferroni, de modo a ser consideradas significativas, o valor de p_{ajust} terá de ser igual ou inferior a .016 ($p_{ajust} = .05/3$). Os testes de Mann-Whitney com Correção de Bonferroni encontraram diferenças significativas entre as faixas etárias 18-23 e 24-28, $U = 2088.50$, $p = .005$, e as faixas etárias 18-23 e 29-35, $U = 548.00$, $p = .006$, respetivamente. Neste sentido, a faixa etária dos 18 aos 23 apresenta maiores níveis de ASMC do que as restantes.

Tabela 5

Diferenças ao nível das Faixas Etárias face a subescala de Sobrevalorização da forma/peso e da escala de consciencialização da aparência física nas redes sociais

Variável	Faixas etárias						$X^2(2)$
	18-23		24-28		29-35		
	(n= 196)		(n= 31)		(n= 11)		
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
EDE_sobrev ^a	6.59	4.07	4.52	2.92	5.18	3.89	7.65*
ASMC ^b	42.54	16.81	33.03	14.15	28.55	12.53	14.13***

Nota. Teste de Kruskal-Wallis. ^a – EDE_Sobrev – Escala de Sobrevalorização da forma/peso; ^b – Escala de consciencialização da aparência física nas redes sociais.

* $p < .05$; *** $p \leq .001$.

Ao nível da última questão de investigação complementar, verificou-se se havia, do mesmo modo que as questões anteriores, diferenças entre a classificação de estados ponderais e entre as variáveis dependentes referidas. Assim, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas ao nível dos estados ponderais: baixo peso (Mdn= 116.13, n= 15), normo-ponderais (Mdn= 110.29, n= 178), excesso de peso/obesidade (Mdn= 157.03, n=45) face à escala completa de comportamento alimentar, $X^2(2) = 16.63$, $p \leq .001$ (Tabela 6). Ao nível do tamanho do efeito $\varepsilon^2 = .07$, i.e. apresenta um efeito pequeno (Cohen, 1988).

De modo a analisar onde se encontram diferenças, foram realizados testes de Mann-Whitney entre os grupos baixo peso, normo-ponderais e excesso de peso/obesidade ao nível do comportamento alimentar. Considerando a correção de Bonferroni, de modo a ser consideradas significativas, o valor de p_{ajust} terá de ser igual ou inferior a .016 ($p_{ajust} = .05/3$). Os testes de Mann-Whitney com Correção de Bonferroni encontraram diferenças significativas entre participantes normo-ponderais e participantes em excesso de peso/obesidade, $U = 2423.00$, $p \leq .001$.

Por outro lado, a subescala de restrição alimentar apresentou diferenças estatisticamente significativas ao nível dos estados ponderais: baixo peso (Mdn= 87.53, $n= 15$), normo-ponderais (Mdn= 115.43, $n= 178$), excesso de peso/obesidade (Mdn= 146.27, $n=45$), $X^2(2)=11.46$, $p < .01$ (Tabela 6). Ao nível do tamanho do efeito, $\epsilon^2 = .05$, i.e. apresenta um efeito pequeno (Cohen, 1988).

De modo a analisar onde se encontram diferenças, foram realizados testes de Mann-Whitney entre os grupos baixo peso, normo-ponderais e excesso de peso/obesidade ao nível da restrição alimentar. Considerando a correção de Bonferroni, de modo a ser consideradas significativas, o valor de p_{ajust} terá de ser igual ou inferior a .016 ($p_{ajust} = .05/3$). Os testes de Mann-Whitney com Correção de Bonferroni encontraram-se diferenças significativas entre os participantes normo-ponderais e o excesso de peso/obesidade, $U = 2956.00$, $p = .005$, e entre participantes baixo peso e participantes em excesso de peso/obesidade, $U = 182.00$, $p = .007$, sendo o grupo de excesso de peso/obesidade, face a sua recorrência apresenta maiores níveis de restrição alimentar.

A subescala de sobrevalorização da forma/peso corporal apresentou diferenças estatisticamente significativas ao nível dos estados ponderais: baixo peso (Mdn= 129.17, $n= 15$), normo-ponderais (Mdn= 108.24, $n= 178$), excesso de peso/obesidade (Mdn= 160.82, $n=45$), $X^2(2) = 21.94$, $p \leq .001$ (Tabela 6). Ao nível do tamanho do efeito, pelo que $\epsilon^2 = .09$, i.e. apresenta um efeito médio (Cohen, 1988).

De modo a analisar onde se encontram diferenças, foram realizados testes de Mann-Whitney entre os grupos baixo peso, normo-ponderais e excesso de peso/obesidade ao nível da subescala de sobrevalorização da forma/peso corporal. Considerando a correção de Bonferroni, de modo a ser consideradas significativas, o valor de p_{ajust} terá de ser igual ou inferior a .016 ($p_{ajust} = .05/3$). Os testes de Mann-

Whitney com Correção de Bonferroni apresentaram diferenças significativas entre os participantes normo-ponderais e os participantes em excesso de peso/obesidade, $U = 2255,00$, $p \leq .001$.

Por fim, a subescala insatisfação com a imagem corporal apresentou diferenças estatisticamente significativas ao nível dos estados ponderais: baixo peso (Mdn= 126.53, n= 15), normo-ponderais (Mdn= 110.10, n= 178), excesso de peso/obesidade (Mdn= 154.33, n=45), $X^2(2) = 15.30$, $p \leq .001$ (Tabela 6). Ao nível do tamanho do efeito, $\varepsilon^2 = .07$, i.e. apresenta um efeito pequeno (Cohen, 1988).

De modo a analisar onde se encontram diferenças, foram realizados testes de Mann-Whitney entre os grupos baixo peso, normo-ponderais e excesso de peso/obesidade ao nível da insatisfação com a imagem corporal. Considerando a correção de Bonferroni, de modo a ser consideradas significativas, o valor de p_{ajust} terá de ser igual ou inferior a .016 ($p_{ajust} = .05/3$). Os testes de Mann-Whitney com Correção de Bonferroni apresentaram diferenças significativas entre o normo-ponderais e o excesso de peso/obesidade, $U = 2535.50$, $p \leq .001$.

Tabela 6

Diferenças ao nível dos estados ponderais face a psicopatologia do comportamento alimentar

Variável	Estado ponderal						X ² (2)
	Baixo peso (n= 15)		Normo- -ponderais (n= 178)		Excesso de peso/Obesidade (n= 45)		
	M	DP	M	DP	M	DP	
EDE_Total ^a	19.27	9.13	19.16	10.62	27.22	12.18	16.63***
EDE_restrição ^b	5.53	5.58	6.90	5.35	9.31	6.01	11.46**
EDE_sobrevalorização ^c	6.40	3.40	5.61	3.77	8.73	4.09	21.94***
EDE_insatisfação ^d	7.33	3.18	6.64	3.58	9.18	3.70	15.30***

Nota Teste de Kruskal-Wallis.. ^a – Escala completa de comportamento alimentar; ^b – Subescala de restrição da escala de comportamento alimentar; ^c – subescala de Sobrevalorização da forma/peso da escala de comportamento alimentar; ^d – subescala de Insatisfação corporal do Peso/Imagem da escala de comportamento alimentar.

** $p < .01$; *** $p \leq .001$.

Não foram encontradas diferenças significativas ao nível da presença (Mdn= 119, n= 117) ou ausência (Mdn= 116, n= 117) de adição à *internet* com o género. Por outro lado, também não foram encontradas diferenças significativas ao nível da presença (Mdn= 118.50, n= 119) ou ausência (Mdn= 120.50, n= 119) de adição à *internet* com os estados ponderais. Por fim não foram encontradas diferenças significativas ao nível da presença (Mdn= 124.79, n= 119) ou ausência (Mdn= 114.21, n= 119) de adição à *internet* com o género.

Por outro lado, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a presença de adição à *internet* (Mdn= 146.76, n = 119) e a ausência de adição à *internet* (Mdn= 92.24, n = 119) ao nível da ASMC, $U = 3836$, $p \leq .001$ (Tabela 7). Ao nível do tamanho do efeito, $r = .40$, ou seja um efeito moderado (Cohen, 1988).

Foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a presença de adição à *internet* (Mdn= 134.25, n = 119) e a ausência de adição à *internet* (Mdn= 104.75, n = 119) ao nível da escala completa de comportamento alimentar, $U = 5325$, $p \leq .001$ (Tabela 7). Ao nível do tamanho do efeito, $r = .21$, ou seja um efeito pequeno (Cohen, 1988).

Ao nível da escala de sobrevalorização da forma/peso foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a presença de adição à *internet* (Mdn= 134.57, n = 119) e a ausência de adição à *internet* (Mdn= 104.43, n = 119), $U = 5287$, $p \leq .001$ (Tabela 7). Ao nível do tamanho do efeito, $r = .22$, ou seja um efeito pequeno (Cohen, 1988).

Ao nível da escala de insatisfação com a imagem corporal foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a presença de adição à *internet* (Mdn= 134.83, n = 119) e a ausência de adição à *internet* (Mdn= 104.17, n = 119), $U = 5256$, $p \leq .001$ (Tabela 7). Ao nível do tamanho do efeito, $r = .22$, ou seja um efeito pequeno (Cohen, 1988).

Por fim, ao nível da idade foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a presença de adição à *internet* (Mdn= 108.08, n = 119) e a ausência de adição à *internet* (Mdn= 130.92, n = 119), $U = 5722$, $p \leq .01$ (Tabela 7). Ao nível do tamanho do efeito, $r = .17$, ou seja um efeito pequeno (Cohen, 1988).

Tabela 7*Diferença entre a presença/ausência de adição à internet com e ASMC*

Variável	Ausência de		Presença de		U	p
	Adição		Adição			
	n= 119		n= 119			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
ASMC ^a	34.01	14.21	47.29	16.50	3836	<.001
EDE_Total ^b	18.25	10.12	23.13	11.83	5325	≤.001
EDE_sobrevalorização ^c	5.29	3.48	7.21	4.24	5287	≤.001
EDE_insatisfação ^d	6.30	3.39	8.03	3.82	5256	≤.001
Idade	22.21	3.37	21.14	2.54	5722	<.01

Nota. Teste de Mann-Whitney. ^a – Escala de Consciencialização da Aparência Física nas Redes sociais. ^b – Escala completa de psicopatologia do comportamento alimentar; ^c – subescala de Sobrevalorização da forma/peso da escala de comportamento alimentar; ^d – subescala de Insatisfação corporal do Peso/Imagem da escala de comportamento alimentar.

Discussão

Inicialmente, ao nível da análise confirmatória, conclui-se que esta escala apresenta um modelo unidimensional sendo consistente com o estudo original de Choukas-Bradley et al. (2020), bem como das restantes versões já validadas, nomeadamente turca e espanhola (Çetinkaya, et al., 2022; Rojo, et al., 2023). Ao nível da confiabilidade, a ASMC relatou excelentes valores de confiabilidade, à semelhança de outros estudos de validação (Çetinkaya, et al., 2022; Choukas-Bradley, et al., 2020; Rojo, et al., 2023), o que revela boa adequação da escala ao conceito a ser avaliado.

Por outro lado, foi testada a invariância dos resultados da escala ao nível do género, onde por questões estatísticas foi removido participantes que se identificassem como “outros”, assim, conclui-se que à semelhança do artigo original (Choukas-Bradley, et al., 2020) e da versão espanhola (Rojo, et al., 2023), que a escala avalia o mesmo constructo, independentemente se a pessoa é do género feminino ou masculino.

Por fim, à semelhança dos estudos das três versões da ASMC Choukas-Bradley et al. (2020), de Rojo et al. (2023) e de Çetinkaya et al. (2022), quando analisada a convergência da escala com outros constructos, neste caso a psicopatologia associada ao comportamento alimentar está associada com valores mais elevados de ASMC, ou seja, isto demonstra que, quanto mais consciência a pessoa tem sobre a sua aparência física nas redes sociais, existe também uma maior propensão para psicopatologia ao nível do comportamento alimentar, especificamente à sobrevalorização da forma/peso, como também a adição à *internet*, o que corrobora com a revisão sistemática de Dane e Bhatia (2023) onde 50 estudos em mais de 17 países salientam a ligação entre as redes sociais e as preocupações que a mesma levanta ao nível da preocupação com a imagem corporal reforçando através da comparação social mediada pelas redes sociais, em concreto em redes sociais que focam na imagem corporal por fotos e vídeos, aumentando a procura de ideais de magreza (Jiotsa, et al., 2021) que parece potenciar a sobrevalorização da forma/peso. À semelhança dos estudos de Choukas-Bradley et al. (2020) e de Rojo et al. (2023) é também perceptível uma associação entre a ASMC e o género, pelo que mulheres tendencialmente apresentam maiores níveis de consciencialização da aparência física nas redes sociais. Assim, através das associações relatadas na tabela 3, que a escala ASMC, à semelhança de outros estudos realizados com esta escala, está associada a comportamentos alimentares, à adição à *internet*, a idade e ao género, revelando boa validade convergente.

Salienta-se que a adição à *internet* estava negativamente associada à idade, assim, pessoas mais novas apresentam maiores níveis de adição, recorreu-se a análise de diferenças, onde não foram evidenciadas, pelo que se assume que o aumento de idade reduz a possível adição à *internet*. Lozano-Blasco et al. (2022) salientou, através da revisão da literatura, que a idade é uma variável negativamente associada ao comportamento problemático associado a *internet* e, respetivamente, maior propensão para a adição à mesma, ou seja, quanto menor for a idade mais evidente a relação com a dependência na *Internet*. Estes dados são considerados relevantes uma vez que, como referido previamente, a adição à *internet* pode ser definida pela falta de controlo na sua utilização, criando um impacto negativo na vida pessoal da pessoa (Poon, 2018), potenciando o risco de piorar relações sociais (Modara, et al., 2017), a evidência científica salienta o risco de sintomatologia depressiva e stress (Choukas-Bradley, et al., 2020; Leménager, et al., 2018; Maheux, et al., 2022b; Wölfling ,et al., 2019) e dificuldades ao nível da resiliência (Canale, et al., 2019). Salientam-se ainda outros fatores, como a inflexibilidade, o evitamento experiencial e a instabilidade emocional (Chou & Chen, 2018).

Alguns fatores que levam a esta faixa etária apresentar maiores níveis de adição, como referidos previamente, são o facto de haver maior facilidade no acesso dos jovens as redes sociais (procurar mais fácil acesso independentemente da zona), a *internet* oferece, acesso ilimitado a informação, comunicação e de diversão (Siste, et al., 2021), levando aos fatores mencionados, face a facilidade de evitar estímulos ou emoções negativas, o que se pode manifestar, por exemplo numa utilização compulsiva das redes sociais (Park, et al., 2017).

A adição à *internet* estava também associada ao comportamento alimentar, pelo que, quanto maiores são os níveis de adição à *internet* maior é o número de problemáticas associas à psicopatologia do comportamento alimentar, especialmente ao nível da sobrevalorização da forma/peso e da insatisfação com a imagem corporal, isto demonstra que, existem fatores ao nível do uso da *internet* que parecem contribuem diretamente para o aumento de problemas alimentares.

Imperator et al. (2022) salientou que apesar de haver em diferentes estudos ao longo dos anos uma associação entre o uso da *internet* e o comportamento alimentar, os fatores/”mecanismos” à volta desta associação ainda não estão claramente definidos, uma vez que podem ser assumidos um conjunto de fenômenos heterogêneos

relacionados à *internet* como problemas relacionados ao uso abusivo de jogos, pornografia, e jogos de “sorte”/*gambling* online e estão todos intimamente relacionados com o uso abusivo da *internet*, mas podem estar associados a outros fatores psicológicos, características comportamentais e biológicas (Brand, et al., 2016; Fineberg, et al., 2018).

Por outro lado, face a presente investigação, um fator que pode contribuir para justificar estas questões são as redes sociais (Imperatori, et al., 2022), os atuais “*influencers*”, que como referido anteriormente promovem ideais e padrões de beleza que ajudam a disseminar e a problematizar cada vez mais a psicopatologia alimentar, o desejo de atingir a magreza e a insatisfação corporal entre universitários (Aparicio-Martinez, et al., 2019; Brooks, et al., 2016; Juarascio, et al., 2010; Wyssen, et al., 2016), por outro lado, ainda dentro do ramo das redes sociais, alguns estudos (Griffiths, et al., 2016; Imperatori, et al., 2022; Wick & Harriger, 2018) salientam o uso de *hashtags* como “*thinspiration*”, ou em português, “inspiração na magreza”, bem como a crescente quantidade de *posts* identificados com a *hashtag* “*fitspiration*” (em português, “inspiração *fit*”, ou seja, conteúdos partilhados para promover mensagens saudáveis focadas em aspetos físicos, como exercícios, comportamentos alimentares, aparência física e controlo de peso) podem enfatizar uma imagem corporal irreal, bem como hábitos inatingíveis, levando assim a sentimentos negativos em relação à imagem corporal (Imperatori, et al., 2022).

Deste modo, é possível que o uso excessivo de redes sociais, considerando os elevados níveis de adição à *internet*, levem, correspondentemente ao aumento dos níveis de insatisfação corporal que, por sua vez, podem representar *triggers* para psicopatologia relacionada à psicopatologia do comportamento alimentar (Imperatori, et al., 2022).

Neste sentido, podemos concluir que a adição à *internet*, pela sua consequente ligação à adição às redes sociais, contribui para idealizar corpos magros, e que a exposição a tais conteúdos está associada a atitudes, sintomas e crenças que caracterizam as perturbações alimentares. Salienta-se ainda que a adição à *internet* está em alguns casos associada ao sedentarismo, ao aumento de consumo de *junk food* e *fast food* e aumento do IMC (Hinojo-Lucena, et al., 2019; Kracht, et al., 2020), fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e sobrevalorização da imagem/peso.

Ao nível da adição à *internet*, esta associa-se com a ASMC, ou seja, níveis mais elevados de adição à *internet* podem contribuir para níveis mais elevados de ASMC, isto pode demonstrar que o uso excessivo da *internet*, como referido anteriormente, expõe as pessoas a um conjunto de fatores, como *influencers* e *hashtags* (Pedalino & Camerini, 2022). Como referido anteriormente, as redes sociais apresentam um conjunto de estímulos e *triggers* que potenciam crenças, sintomas e atitudes que afetam negativamente a imagem corporal. Assim, uma vez que as redes sociais criam um modelo fixado na aparência, aumentando preocupações com a aparência e comportamento alimentar (Maheux, et al., 2022a), surge então uma comparação com os outros (Pedalino & Camerini, 2022).

Halliwell (2012) demonstrou que a comparação estava diretamente associada a uma maior comparação com “ideais” e sentimentos negativos sobre a própria imagem corporal. Assim, Brown e Tiggemann (2016) descobriram que a exposição a imagens no *Instagram* com pessoas atraentes e magras estavam associada a níveis mais altos de insatisfação corporal, mediada pela comparação social. Para além disso, o número de *likes* e comentários em fotos ou vídeos publicados surgem como um meio de feedback quantitativo e qualitativo sobre a apreciação por parte dos outros e podem, assim, contribuir para a auto e heteroavaliação (Pedalino & Camerini, 2022). Um estudo recente de (Tiggemann et al., 2018), demonstrou que quanto maior o número de *likes*, maior a atratividade percebida daquela pessoa, resultando numa maior comparação de aparência física e, conseqüentemente maior insatisfação corporal.

Deste modo, compreende-se que a ligação entre a *internet* e as redes sociais perpetuam esta associação com a preocupação e a consciência da imagem corporal, revelando que, quanto maior for o *engagement* e a apreciação por parte dos outros conseqüentemente maior atratividade (Pedalino & Camerini, 2022). Assim, de modo a atingir a sensação de atratividade, maioritariamente promovida pela comparação, maior a preocupação com a imagem corporal, promovendo maior consciência e preocupação com a mesma nas redes sociais.

Face a ASMC, como previamente referido, esta está associada ao género, ou seja, compreende-se que existe uma possível relação entre o género e a consciencialização da aparência física nas redes sociais, de modo a compreender a qual género poderia apresentar maiores níveis de ASMC, através da análise de diferenças, concluiu-se que o género feminino apresenta valores mais elevados de ASMC. Estes

resultados encontrados foram também encontrados em diferentes estudos, pelo que o género é um preditor do uso das redes sociais, ou seja, especificamente, mulheres apresentam maior propensão ao uso de redes sociais e relacionar-se online, pelo que o aumento do tempo pode explicar o porquê de haver uma maior preocupação e consciencialização da aparência física nas redes sociais, enquanto homens tem maior propensão a simplesmente recorrer a *internet* para jogar online e utilizar *chats* (Andreassen, et al., 2017; Brand, et al., 2014; Hawi & Samaha, 2019; Van Deursen, et al., 2015; Wittek, et al., 2016), neste sentido Maheux et al. (2022a) atribui esta diferença a normas socioculturais que se prendem ao facto de mulheres tendem a estar mais preocupadas com a aparência do que homens, sendo esta mensagem amplamente transmitida nas redes sociais.

Neste sentido, encontrou-se uma associação negativa entre a ASMC e a idade dos participantes, pelo que, de modo a compreender que idades apresentavam valores mais elevados de ASMC, recorreu-se a análise de diferenças que demonstrou que a faixa etária dos 18 aos 23 apresentava uma maior consciencialização da aparência física nas redes sociais, ou seja, à medida que a idade passa são relatados valores mais baixos de ASMC. Alguns estudos sobre redes sociais sugerem que indivíduos entre 18 e 24 anos relatam padrões de uso de redes sociais próximos ao dos adolescentes, em relação àqueles entre 20 e 30 anos (Anderson & Jiang, 2018; Maheux, et al., 2022a; Smith & Anderson, 2018).

Comparando estes dados com os analisados previamente, uma vez que as redes sociais são promotores de padrões de beleza, comparações sociais, exposição à ideais de magreza e *hashtags* que promovem maus hábitos associados ao comportamentos alimentar, e, ao mesmo tempo analisando as evidências científicas, é perceptível que adolescentes tem uma maior propensão ao comportamento aditivo nas redes sociais, uma vez que esta faixa etária acaba por estar mais suscetível ao mesmo nível de adição e comparação por passar mais tempo conectado as redes sociais. Face a informação anterior, alguns estudos com o aumento da idade a literatura saliente que existe também menos tempo nas redes sociais (Hayes, et al., 2015).

Alguns estudos sugerem outro fator, nomeadamente, uma diminuição no investimento na aparência com a idade (Holland & Tiggemann, 2016; Tiggemann, et al., 2018; Tiggemann & Miller, 2010; Tiggemann & Slater, 2014). No entanto, até o momento, a relação específica das redes sociais e a insatisfação corporal em diferentes

fases da vida tem recebido pouca atenção ao nível de investigação científica (Marques, et al., 2022).

Além disso, a ASMC estava associada ao IMC, ou seja, quanto mais elevado o IMC, ou seja, quando a pessoa está em excesso de peso/obesidade maiores eram os níveis de consciência sobre a imagem corporal. Os níveis de consciência da imagem corporal costumam estar associados positivamente ao IMC ou seja, há uma tendência para que quanto maior o IMC, haja maior ASMC (Burnell, et al., 2021). Um fator que poderá justificar esta questão será o número de “likes” uma vez que existe também uma relação entre o número de likes e comentários, que parecem aumentar a vigilância com o corpo e ASMC (Burnell, et al., 2021). Acrescenta-se que a sensação de ser ou não atrativo prende-se com o feedback recebido (Baker, et al., 2019; Chua & Chang, 2016; Pedalino & Camerini, 2022).

Igualmente às restantes, a ASMC estava associada a comportamentos de risco associados à psicopatologia do comportamento alimentar, tanto ao nível da restrição alimentar, como da sobrevalorização da forma/peso e da insatisfação com a imagem corporal, pelo que maiores níveis de consciência apresentam maiores valores de psicopatologia do comportamento alimentar. No estudo de Choukas-Bradley et al. (2022) como no estudo de Maheux et al. (2022b) compreendeu-se a presença de associações com sintomas relacionados a saúde mental, nomeadamente com sintomas associados ao comportamento alimentar como sintomas depressivos, referindo inclusive que o tempo gasto em redes sociais está diretamente associado com uma imagem corporal negativa e problemas ao nível do comportamento alimentar (Holland & Tiggerman, 2016), pelo que, alguns estudos sugerem que os comportamentos e pensamentos centrados na aparência física nas redes sociais e não especificamente no tempo passado nas redes sociais são um dos fatores que justificam alguma destas associações (Lamp, et al., 2019; Mills, et al., 2018).

Neste sentido, como referidos os problemas associados ao tempo gasto na *internet*, especialmente em redes sociais com propagação de ideais de magreza e *hashtags* que promovem hábitos negativos associados ao comportamentos alimentar (Hayes, et al., 2015).

No seguimento da associação anterior, verifica-se uma associação entre a psicopatologia do comportamento alimentar e do IMC, pelo que um IMC mais elevado

implica também um maior conjunto de problemas ao nível do comportamento alimentar. Ou seja, os indivíduos com excesso de peso aparentam ter maior probabilidade de se envolver em comportamentos de dieta porque estão a tentar atingir os ideais de magreza comumente perpetuados pela sociedade (Rohde, et al., 2015) e atualmente de forma mais presente através das redes sociais (Hayes & Muench, 2015). Por outro lado, um estudo de (Kass, et al., 2017) relatou que pessoas com excesso de peso e obesidade demonstraram maior patologia de distúrbios alimentares e comprometimento clínico do que aquelas com peso saudável ou abaixo do peso face ao envolvimento em comportamentos de risco associados ao comportamento alimentar, i.e. atitudes negativas em relação à forma e ao peso, comportamentos pouco saudáveis de controlo do peso como a restrição alimentar e envolvimento em dietas, e, também a compulsão alimentar.

Por outro lado, não se encontraram associações entre género e IAT, o que poderá significar que está a deixar de haver esta relação entre um possível género mais propenso à adição, uma vez que alguns estudos já relatam que quer homens e mulheres passam, apesar de formas diferentes, um elevado número de horas na *internet* (Lozano-Blasco, et al., 2022). Por outro lado, neste estudo não se verificou uma associação entre o EDE e o género, onde normalmente mulheres estão mais propensas ao desenvolvimento de problemáticas ao nível do comportamento alimentar, uma vez que existe uma base biológica para o elevado risco de psicopatologia do comportamento alimentar nas mulheres, relativamente aos homens, bem como influências biológicas únicas em cada sexo (Culbert, et al., 2021). Porém estes dados corroboram com o estudo de (Thapliyal, et al., 2018) que refere que a psicopatologia do comportamento alimentar tem impacto nas pessoas, independentemente do seu género, apesar de serem tradicionalmente percebidas como mais comuns no género feminino.

Limitações

Inicialmente, face a componente de validação do instrumento ASMC, considera-se uma limitação a necessidade de um maior número de participantes e de um esforço acrescido na redução de disparidade entre géneros, ou seja, procurando ter um número aproximado de participantes de géneros diferentes. Por outro lado, apesar de alguns jovens universitários frequentarem uma instituição de ensino superior em Portugal Continental e do Arquipélago da Madeira e Açores, existe elevada representatividade da zona norte, comparativamente as restantes, pelo que a generalização dos resultados deve ser evitada. Salienta-se a ausência da análise de divergência, ao nível da validação da escala ASMC, uma vez que o presente estudo enquadra-se numa recolha de dados mais abrangente que não inclui nenhum questionário que permita cumprir este propósito. Acresce-se que todos os instrumentos utilizados no presente estudo apresentam uma relação entre si, pelo que não foi possível realizar a análise.

Outra limitação relevante prende-se com a extensão do questionário, uma vez que, tratando-se de uma recolha inserida num projeto maior, o elevado número de questões e de tempo necessário pode tornar-se exaustivo e desinteressante para o participante, podendo deste modo surgir algum enviesamento nas respostas. Por outro lado, a aplicação de questionários em regime online podem dar origem a algum enviesamento pela incapacidade de esclarecer possíveis dúvidas. Acrescenta-se que, o uso da *median split* é considerado na literatura como uma limitação, uma vez que estas introduzem erro e diminuem o poder estatístico, aumentando, conseqüentemente o número de erros tipo II (aceitar, erradamente, a hipótese nula). Por fim, salienta-se que a recolha de medidas antropométricas por autorrelato, podem ser enviesadas por julgamento social, constitui-se como uma limitação neste estudo.

Estudos futuros

Inicialmente, propõe-se a realização de um estudo longitudinal com um maior número de participantes, de modo a compreender o efeito ao longo do tempo das variáveis nos sujeitos e compreender a dimensão dos construtos. Salienta-se uma necessidade de validação de pontos de corte para a população portuguesa da escala de adição à *internet*. Por outro lado, ao nível da validação da escala sugere-se que a validade e confiabilidade seja reanalisada em formato de teste-reteste para averiguar a sua capacidade de avaliar o construto e características psicométricas. Sugere-se ainda a validação deste instrumento com adolescentes, uma vez que é uma janela

desenvolvimental de risco, que necessita de ser estudada em Portugal devido ao conjunto de fatores aferidos ao longo deste estudo.

Implicações Para a Prática

Inicialmente, os dados recolhidos e analisados permitem compreender mais profundamente uma série de implicações para a prática dos psicólogos em diferentes vertentes de atuação. Em primeiro lugar, este estudo permite a utilização de um novo instrumento na avaliação e necessidade de identificação de risco da consciencialização da aparência física nas redes sociais, fator de risco que se encontra associado com a psicopatologia do comportamento alimentar (Choukas-Bradley, et al., 2020; Maheux, et al., 2022a), e com a adição à *internet*, mais especificamente, às redes sociais (Hinojo-Lucena, et al., 2019; Kracht, et al., 2020).

Em segundo lugar, os resultados permitem auxiliar ao nível da sensibilização/consciencialização das problemáticas e necessidades associadas a psicopatologia do comportamento alimentar (i.e., estratégias desadaptativas como a restrição alimentar, comportamentos compensatórios, *binge eating*, entre outros) (McLean & Paxton, 2019; Treasure, et al., 2020; Schaumberg, et al., 2016), adição as redes sociais (i.e. comportamentos de risco ou problemáticas associadas à adições comportamentais como a saliência, a modificação do humor, a abstinência, a tolerância e o conflito) (Hawi & Samaha, 2019; Kuss & Griffiths, 2014) e consciencialização da aparência física nas redes sociais (i.e. quer pelo aumento de uma possível adição, de forma concreta as redes sociais, quer pela possibilidade de integrar em comportamentos de risco de forma a melhorar aparência física, nomeadamente comportamentos associados à psicopatologia do comportamento alimentar) (Choukas-Bradley, et al., 2020; Maheux, et al., 2022a, Rojo, et al., 2023).

Por fim, os resultados permitem informar/auxiliar no desenho de intervenções inovadoras na psicopatologia do comportamento alimentar e contribuir para a integração de propostas de intervenção, junto dessas, ao nível da adição à *internet* e ASMC, tendo em conta os dois aspetos anteriores, quer ao nível da promoção, da prevenção ou da remediação, uma vez que estas dimensões são pertinentes a nível clínico (Leask, et al., 2019).

Conclusão

Com o presente estudo, compreende-se a importância de investir na realização de prevenção e promoção de comportamentos de risco face a consciencialização da aparência física nas redes sociais (Çetinkaya, et al., 2022; Choukas-Bradley, et al., 2020; Maheux, et al., 2022a; Rojo, et al., 2023), adição à *internet* (Hawi & Samaha, 2019; Lozano-Blasco, et al., 2022) e psicopatologia do comportamento alimentar (McLean & Paxton, 2019; Treasure, et al., 2020), uma vez que é perceptível o elevado número de horas despendidas nas redes sociais, bem como o risco inerente às problemáticas de comportamento alimentar mencionadas e o impacto destas ao nível da ASMC.

Salienta-se uma elevada preocupação com os elevados valores de consciencialização da aparência física nas redes sociais, uma vez que esta escala mostrou estar muito associada com a adição à *internet* e comportamento alimentar, valores estes apesar de fracos/moderados em psicologia e ciências sociais são considerados relevantes (Dang, et al., 2020).

Deste modo, a consciencialização da aparência física nas redes sociais está cada vez mais presente e poderá vir a ser cada vez mais considerado como um fator de risco, uma vez que diversos estudos já referem a sua relação com diversas patologias ao nível da saúde mental, tal como ansiedade, depressão e psicopatologia do comportamento alimentar (Çetinkaya, et al., 2022; Choukas-Bradley, et al., 2020; Maheux, et al., 2022b; Rojo, et al., 2023).

Referências

- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Carras, M. C., Coulson, M., Das, D., Deleuze, J., Dunkels, E., Edman, J., Ferguson, C. J., Haagsma, M. C., Bergmark, K. H., Hussain, Z., Jansz, J., Kardefelt-Winther, D., Kutner, L., Markey, P., Nielsen, R. K. L., Prause, N., ... Van Rooij, A. J. (2017). Scholars' open debate paper on the world health organization ICD-11 gaming disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 267–270. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.088>
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4). 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Almeida, L., & Feire, T. (2008). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (5º Ed.). Psiquilíbrios.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Anglé, S., Engblom, J., Eriksson, T., Kautiainen, S., Saha, M. T., Lindfors, P., Lehtinen, M., & Rimpelä, A. (2009). Three factor eating questionnaire-R18 as a measure of cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating in a sample of young Finnish females. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(41). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-41>
- Ansari, W. El, Ansari, W. El, Suominen, S., & Samara, A. (2015). Eating habits and dietary intake: Is adherence to dietary guidelines associated with importance of healthy eating among undergraduate university students in Finland? *Central European journal of public health*, 23(4). 306–313. <https://doi.org/10.21101/cejph.a4195>

- Aparicio-Martinez, Perea-Moreno, Martinez-Jimenez, Redel-Macías, Pagliari, & Vaquero-Abellan. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Armstrong, R. A. (2014). When to use the Bonferroni correction. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 34(5), 502–508. <https://doi.org/10.1111/opo.12131>
- Arroyo, A., Segrin, C., & Andersen, K. K. (2017). Intergenerational transmission of disordered eating: Direct and indirect maternal communication among grandmothers, mothers, and daughters. *Body Image*, 20, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.01.001>
- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., & Collins, C. E. (2017). Motivators and Barriers to Engaging in Healthy Eating and Physical Activity: A Cross-Sectional Survey in Young Adult Men. *American Journal of Men's Health*, 11(2), 330–343. <https://doi.org/10.1177/1557988316680936>
- Ayyıldız, F., & Şahin, G. (2022). Effect of social media addiction on eating behavior, body weight and life satisfaction during pandemic period. *British Food Journal*, 124(9), 2980–2992. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2022-0018>
- Baker, N., Ferszt, G., & Breines, J. G. (2019). A Qualitative Study Exploring Female College Students' Instagram Use and Body Image. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 277–282. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0420>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS one*, 12(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Barlow, D. H. (2021). *Clinical handbook of psychological disorders a Step-by-Step Treatment Manual edited by* (6th ed.). The Guilford Press.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>

- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific *Internet*-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, *71*, 252–266. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2016.08.033>
- Brooks, K. R., Mond, J. M., Stevenson, R. J., & Stephen, I. D. (2016). Body image distortion and exposure to extreme body types: Contingent adaptation and cross adaptation for self and other. *Frontiers in Neuroscience*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fnins.2016.00334>
- Brown, J. D., & Bobkowski, P. S. (2011). Older and newer media: Patterns of use and effects on adolescents' health and well-being. *Journal of Research on Adolescence*, *21*(1), 95–113. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00717.x>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, *19*, 37–43. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2016.08.007>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative Ways of Assessing Model Fit. *Sociological Methods & Research*, *21*(2), 230–258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Buhlmann, U., Glaesmer, H., Mewes, R., Fama, J. M., Wilhelm, S., Brähler, E., & Rief, W. (2010). Updates on the prevalence of body dysmorphic disorder: A population-based survey. *Psychiatry Research*, *178*(1), 171–175. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.05.002>
- Burnell, K., George, M. J., Kurup, A. R., & Underwood, M. K. (2021). “Ur a freakin goddess!”: Examining appearance commentary on Instagram. *Psychology of Popular Media*, *10*(4), 422–433. <https://doi.org/10.1037/ppm0000341>
- Burnell, K., Kurup, A. R., & Underwood, M. K. (2021). Snapchat lenses and body image concerns. *New media & society*, *24*(9), 2088–2106. <https://doi.org/10.1177/1461444821993038>
- Canale, N., Vieno, A., Doro, M., Rosa-Mineo, E., Marino, C., & Billieux, J. (2019). Emotion-related impulsivity moderates the cognitive interference effect of

- smartphone availability on working memory. *Scientific Reports*, 9(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-54911-7>
- Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48–57.
<https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1197915>
- Carrard, I., Rothen, S., Kruseman, M., & Khazaal, Y. (2017). Assessment of dysfunctional cognitions in binge-eating disorder: Factor structure and validity of the Mizes Anorectic Cognitions Questionnaire-Revised (MAC-R). *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00208>
- Carvalho, D. I. R. (2020). *Adaptação e Validação Portuguesa da Escala de Adição à Internet* [Dissertação de Mestrado Publicada]. Universidade de Coimbra.
<http://hdl.handle.net/10316/97867>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1).
[https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Çetinkaya, A., Metin, A., Erbiçer, E. S., & Yavuz, E. (2022). Adaptation of appearance-related social media consciousness scale into Turkish: A validity and reliability study on adolescents. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 8(1), 63–70. <https://doi.org/10.24289/ijsser.1034318>
- Chang, M. K., & Man Law, S. P. (2008). Factor structure for Young's *Internet Addiction Test*: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597–2619.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.03.001>
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464–504. <https://doi.org/10.1080/10705510701301834>
- Chou, C. K., & Chen, M. S. (2018). Learning Multiple Factors-Aware Diffusion Models in Social Networks. *IEEE Transactions on Knowledge and Data Engineering*, 30(7), 1268–1281. <https://doi.org/10.1109/TKDE.2017.2786209>
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2020). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with

- adolescents. *Body Image*, 33, 164–174.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd Ed.). New York: Routledge.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98–101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). 'selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior*, 79, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.027>
- Culbert, K. M., Sisk, C. L., & Klump, K. L. (2021). A Narrative Review of Sex Differences in Eating Disorders: Is There a Biological Basis? *Clinical therapeutics*, 43(1), 95–111. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2020.12.003>
- Dalle Grave, R., & Calugi, S. (2022). Cognitive behaviour therapy for adolescents with eating disorders: An effective alternative to the disease-based treatments. *IJEDO*, 4. <https://doi.org/10.32044/ijedo.2022.01>
- Dalle Grave, R., Misconel, A., Fasoli, D., & Calugi, S. (2020). Overvaluation of Shape and Weight and Associated Features in Patients Without Eating Disorders Seeking Treatment for Obesity. *Obesity*, 28(4), 733–739.
<https://doi.org/10.1002/oby.22750>
- Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3).
<https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- Dang, J., King, K. M., & Inzlicht, M. (2020). Why Are Self-Report and Behavioral Measures Weakly Correlated? *Trends in cognitive sciences*, 24(4), 267.
<https://doi.org/10.1016/J.TICS.2020.01.007>

- De Lauzon, B., Romon, M., Rie Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J.-M., Karlsson, J., Ducimetière, P., & Charles, M. A. (2004). *The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 Is Able to Distinguish among Different Eating Patterns in a General Population, 1*. <https://academic.oup.com/jn/article/134/9/2372/4688768>
- de Vet, H. C. W., Terwee, C. B., Mokkink, L. B., & Knol, D. L. (2011). *Measurement in Medicine*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511996214>
- de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211–224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliëns, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: A prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0173-9>
- Duarte, P. A. S., Palmeira, L., & Pinto-Gouveia, J. (2020). The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: a confirmatory factor analysis in a Portuguese sample. *Eating and Weight Disorders*, 25(1), 247–256. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0561-7>
- Dumitrescu, C., Shaw Hughner, R., & Shultz, C. J. (2017). Why Do Some Consumers Make Unhealthy Food Choices? *Journal of Food Products Marketing*, 23(6), 683–704. <https://doi.org/10.1080/10454446.2015.1048033>
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 274–281. <https://doi.org/10.1002/eat.20796>
- El-Ammari, A., El Kazdough, H., Bouftini, S., El Fakir, S., & El Achhab, Y. (2020). Social-ecological influences on unhealthy dietary behaviours among Moroccan adolescents: A mixed-methods study. *Public Health Nutrition*, 23(6), 996–1008. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003641>

- Fairburn, C. G., & Cooper, Z. (1993). The Eating Disorder Examination (12th edition). In C. G. Fairburn & G. T. Wilson (Eds.), *Binge eating: Nature, assessment, and treatment*, 317–360. Guilford Press.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one’s appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12(1), 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5 ed.). SAGE edge.
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., Brand, M., Billieux, J., Carmi, L., King, D. L., Grant, J. E., Yücel, M., Dell’Osso, B., Rumpf, H. J., Hall, N., Hollander, E., Goudriaan, A., Menchon, J., Zohar, J., ... Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *The journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232–1246. <https://doi.org/10.1016/J.EURONEURO.2018.08.004>
- Finlayson, G., Cecil, J., Higgs, S., Hill, A., & Hetherington, M. (2012). Susceptibility to weight gain. Eating behaviour traits and physical activity as predictors of weight gain during the first year of university. *Appetite*, 58(3), 1091–1098. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.03.003>
- Flynn, M., Austin, A., Lang, K., Allen, K., Bassi, R., Brady, G., Brown, A., Connan, F., Franklin-Smith, M., Glennon, D., Grant, N., Jones, W. R., Kali, K., Koskina, A., Mahony, K., Mountford, V., Nunes, N., Schelhase, M., Serpell, L., & Schmidt, U. (2021). Assessing the impact of First Episode Rapid Early Intervention for Eating Disorders on duration of untreated eating disorder: A multi-centre quasi-experimental study. *European Eating Disorders Review*, 29(3), 458–471. <https://doi.org/10.1002/erv.2797>
- Fox, J., & Warber, K. M. (2013). Romantic relationship development in the age of Facebook: An exploratory study of emerging adults’ perceptions, motives, and

- behaviors. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1). <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0288>
- García-Fernández, G. (2023). Effectiveness of psychological interventions for eating disorders in adolescence: An overview of systematic reviews. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 10(1). <https://doi.org/10.21134/rpcna.2023.10.1.10>
- Goldschmidt, A. B., Hilbert, A., Manwaring, J. L., Wilfley, D. E., Pike, K. M., Fairburn, C. G., & Striegel-Moore, R. H. (2010). The significance of overvaluation of shape and weight in binge eating disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 187–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.10.008>
- Grange, D. le, & Loeb, K. L. (2007). Early identification and treatment of eating disorders: prodrome to syndrome. Em *Early intervention in psychiatry*, 1(1). 27–39. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2007.00007.x>
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, R., & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518–522. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538>
- Grilo, C. M., Reas, D. L., Hopwood, C. J., & Crosby, R. D. (2015). Factor structure and construct validity of the eating disorder examination-questionnaire in college students: Further support for a modified brief version. *International Journal of Eating Disorders*, 48(3), 284–289. <https://doi.org/10.1002/eat.22358>
- Grilo, C. M., White, M. A., Gueorguieva, R., Wilson, G. T., & Masheb, R. M. (2013). Predictive significance of the overvaluation of shape/weight in obese patients with binge eating disorder: Findings from a randomized controlled trial with 12-month follow-up. *Psychological Medicine*, 43(6), 1335–1344. <https://doi.org/10.1017/S0033291712002097>
- Grogan, S. (2016). *Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. (3rd ed.). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>

- Hagerman, C. J., Stock, M. L., Beekman, J. B., Yeung, E. W., & Persky, S. (2021). The ironic effects of dietary restraint in situations that undermine self-regulation. *Eating Behaviors*, *43*. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101579>
- Haines, J., Kleinman, K. P., Rifas-Shiman, S. L., Field, A. E., & Bryn Austin, S. (2010). Examination of shared risk and protective factors for overweight and disordered eating among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, *164*(4), 336–343. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.19>
- Halliwell, E. (2012). Social Comparison Theory and Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, *2*. 751–757. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00119-X>
- Hart, L. M., Granillo, M. T., Jorm, A. F., & Paxton, S. J. (2011). Unmet need for treatment in the eating disorders: A systematic review of eating disorder specific treatment seeking among community cases. *Clinical Psychology Review*, *31*(5), 727–735. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.03.004>
- Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of *Internet* and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour and Information Technology*, *38*(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1515984>
- Hayes, M., Van Stolk-Cooke, K., & Muench, F. (2015). Understanding Facebook use and the psychological affects of use across generations. *Computers in Human Behavior*, *49*, 507–511. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.03.040>
- Heaney, J. (2020). Energy: Expenditure, Intake, Lack of. In, Gellman, M.D. (Eds.). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_454
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, *109*, 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Problematic *Internet* Use as a Predictor of

- Eating Disorders in Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Nutrients*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/NU11092151>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17. 100–110. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hummel, A. C., & Smith, A. R. (2015). Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 436–442. <https://doi.org/10.1002/eat.22336>
- Imperatori, C., Panno, A., Giuseppe, ·, Carbone, A., Ornella Corazza, ·, Taddei, I., Laura Bernabei, ·, Massullo, C., Prevede, E., Tarsitani, L., Pasquini, M., Benedetto Farina, ·, Biondi, M., Francesco, ·, & Bersani, S. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: a cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(3), 1131–1140. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01232-2>
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Em Journal of Affective Disorders*, 275. 165–174. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One’s Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

- Juarascio, A. S., Shoaib, A., & Timko, C. A. (2010). Pro-eating disorder communities on social networking sites: A content analysis. *Eating Disorders*, *18*(5), 393–407. <https://doi.org/10.1080/10640266.2010.511918>
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*, *13*(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kass, A. E., Jones, M., Kolko, R. P., Altman, M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Eichen, D. M., Balantekin, K. N., Trockel, M., Taylor, C. B., & Wilfley, D. E. (2017). Universal prevention efforts should address eating disorder pathology across the weight spectrum: Implications for screening and intervention on college campuses. *Eating behaviors*, *25*, 74–80. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.019>
- Kaufman, A., & Augustson, E. (2008). Predictors of regular cigarette smoking among adolescent females: Does body image matter? *Nicotine & Tobacco Research*, *10*(8), 1301–1309. <https://doi.org/10.1080/14622200802238985>
- Kayış, A. R., Satici, S. A., Yilmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioglu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, *63*, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.012>
- Kazdin, A. E., Fitzsimmons-Craft, E. E., & Wilfley, D. E. (2017). Addressing critical gaps in the treatment of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *50*(3), 170–189. <https://doi.org/10.1002/eat.22670>
- Klobas, J. E., McGill, T. J., Moghavvemi, S., & Paramanathan, T. (2018). Compulsive YouTube usage: A comparison of use motivation and personality effects. *Computers in Human Behavior*, *87*, 129–139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.038>
- Koch, T., Gerber, C., & De Klerk, J. J. (2018). The impact of social media on recruitment: Are you LinkedIn? *Journal of Human Resource Management*, *16*. <https://doi.org/10.4102/sajhrm.v16i0.861>

- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A Guideline of Selecting and Reporting Intraclass Correlation Coefficients for Reliability Research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Kracht, C. L., Joseph, E. D., & Staiano, A. E. (2020). Video Games, Obesity, and Children. *Current obesity reports*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.1007/S13679-020-00368-Z>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2014). *Internet Addiction in Psychotherapy*. Palgrave Macmillan.
- Kyriazos, T. A. (2018). Applied Psychometrics: Sample Size and Sample Power Considerations in Factor Analysis (EFA, CFA) and SEM in General. *Psychology*, 9(8), 2207–2230. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98126>
- LaCaille, L. (2013). Eating Behaviour. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- LaCaille, L. (2020). Eating Behavior. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. 711–712. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1613
- Lamp, S. J., Cugle, A., Silverman, A. L., Thomas, M. T., Liss, M., & Erchull, M. J. (2019). Picture Perfect: The Relationship between Selfie Behaviors, Self-Objectification, and Depressive Symptoms. *Sex Roles*, 81(11–12), 704–712. <https://doi.org/10.1007/S11199-019-01025-Z/FIGURES/2>
- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The Sources of Four Commonly Reported Cutoff Criteria. *Organizational Research Methods*, 9(2), 202–220. <https://doi.org/10.1177/1094428105284919>
- Larsen, J. K., Hermans, R. C. J., Sleddens, E. F. C., Engels, R. C. M. E., Fisher, J. O., & Kremers, S. S. P. J. (2015). How parental dietary behavior and food parenting practices affect children’s dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite*, 89, 246–257. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.012>
- Leask, C. F., Sandlund, M., Skelton, D. A., Altenburg, T. M., Cardon, G., Chinapaw, M. J. M., De Bourdeaudhuij, I., Verloigne, M., & Chastin, S. F. M. (2019). Framework, principles and recommendations for utilising participatory

- methodologies in the co-creation and evaluation of public health interventions. *Research Involvement and Engagement*, 5(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s40900-018-0136-9>
- Leménager, T., Hoffmann, S., Dieter, J., Reinhard, I., Mann, K., & Kiefer, F. (2018). The links between healthy, problematic, and addicted *Internet* use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 31–43. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.13>
- Li, C.-H. (2016). The performance of ML, DWLS, and ULS estimation with robust corrections in structural equation models with ordinal variables. *Psychological Methods*, 21(3), 369–387. <https://doi.org/10.1037/met0000093>
- Linardon, J., Phillipou, A., Newton, R., Fuller-Tyszkiewicz, M., Jenkins, Z., Cistullo, L. L., & Castle, D. (2018). Testing the relative associations of different components of dietary restraint on psychological functioning in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Appetite*, 128, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.138>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). *Internet* addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Lu, X., & Yeo, K. J. (2015). Propiedades psicométricas del test de adicción a *internet* en una muestra de estudiantes universitarios malayos. *Psicología Educativa*, 21(1), 17–25. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2015.03.001>
- 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>
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022a). Longitudinal associations between appearance-related social media consciousness and adolescents' depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 94(2), 264–269. <https://doi.org/10.1002/jad.12009>
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022b). Psychometric properties and factor structure of the appearance-related social

- media consciousness scale among emerging adults. *Body Image*, 43, 63–74.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.002>
- Marques, M. D., Paxton, S. J., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Sibley, C. G. (2022). A prospective examination of relationships between social media use and body dissatisfaction in a representative sample of adults. *Body image*, 40.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2021.10.008>
- McLean, S. A. (2020). Impact of viewing body image health promotion videos in adult men and women: Comparison of narrative and informational approaches. *Body Image*, 33, 222–231. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.001>
- McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). Body Image in the Context of Eating Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), 145–156.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.006>
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86–92.
<https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2018.08.007>
- Modara, F., Rezaee-Nour, J., Sayehmiri, N., Maleki, F., Aghakhani, N., Sayehmiri, K., & Rezaei-Tavirani, M. (2017). Prevalence of *Internet* Addiction in Iran: A Systematic Review and Meta-analysis. *Addiction & Health*, 9(4), 243-252. PMC6294487
- Montag, C., Zhao, Z., Sindermann, C., Xu, L., Fu, M., Li, J., Zheng, X., Li, K., Kendrick, K. M., Dai, J., & Becker, B. (2018). *Internet* Communication Disorder and the structure of the human brain: Initial insights on WeChat addiction. *Scientific Reports*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19904-y>
- Monterrosa, E. C., Frongillo, E. A., Drewnowski, A., de Pee, S., & Vandevijvere, S. (2020). Sociocultural Influences on Food Choices and Implications for Sustainable Healthy Diets. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(2), 59-73.
<https://doi.org/10.1177/0379572120975874>
- Moreno, M. A., & D’Angelo, J. (2019). Social Media Intervention Design: Applying an Affordances Framework. *Journal of Medical Internet Research*, 21(3).
<https://doi.org/10.2196/11014>

- Mueller, M. P., Blondin, S. A., Korn, A. R., Bakun, P. J., Tucker, K. L., & Economos, C. D. (2018). Behavioral correlates of empirically-derived dietary patterns among university students. *Nutrients*, *10*(6). <https://doi.org/10.3390/nu10060716>
- Munro, C., Randell, L., & Lawrie, S. M. (2017). An Integrative Bio-Psycho-Social Theory of Anorexia Nervosa. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *24*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1002/cpp.2047>
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, *16*(10), 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *21*(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Neslişah, R., & Emine, A. Y. (2011). Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutrition Research and Practice*, *5*(2), 117–123. <https://doi.org/10.4162/nrp.2011.5.2.117>
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health*, *39*(2), 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
- Nguyen, T. H., & Lin, K.-H. (2020). Study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, *23*(4). <https://philpapers.org/rec/NGUSOD>
- Niemeier, H. M., Raynor, H. A., Lloyd-Richardson, E. E., Rogers, M. L., & Wing, R. R. (2006). Fast Food Consumption and Breakfast Skipping: Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Representative Sample. *Journal of Adolescent Health*, *39*(6), 842–849. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.07.001>

- Omoyemiju, M. A., & Popoola, B. I. (2021). Prevalence of *internet* addiction among university students in Nigeria. *British Journal of Guidance and Counselling*, 49(1), 132–139. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1729339>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Papadaki, A., Hondros, G., A. Scott, J., & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.01.008>
- Park, S. M., Lee, J. Y., Kim, Y. J., Lee, J. Y., Jung, H. Y., Sohn, B. K., Kim, D. J., & Choi, J. S. (2017). Neural connectivity in *Internet* gaming disorder and alcohol use disorder: A resting-state EEG coherence study. *Scientific Reports*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-01419-7>
- Pedalino, F., & Camerini, A. L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International journal of environmental research and public health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19031543>
- Pellizzer, M. L., & Wade, T. D. (2023). The effectiveness of lived experience involvement in eating disorder treatment: A systematic review. *International Journal of Eating Disorders*, 56(2), 331–349. <https://doi.org/10.1002/eat.23847>
- Peltzer, K., Pengpid, S., & Mohan, K. (2014). Prevalence of health behaviors and their associated factors among a sample of university students in India. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(4), 531–540. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0331>
- Petry, N. M. (2002). A Comparison of Young, Middle-Aged, and Older Adult Treatment-Seeking Pathological Gamblers. *The Gerontologist*, 42(1). <https://academic.oup.com/gerontologist/article/42/1/92/641498>
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., Allen, J., Collins, C. E., Callister, R., & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-

- analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0203-7>
- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the *Internet Addiction Test*: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.2.4>
- Poon, K. T. (2018). Unpacking the mechanisms underlying the relation between ostracism and *Internet* addiction. *Psychiatry Research*, 270, 724–730. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.056>
- Prnjak, K., Jukic, I., Mitchison, D., Griffiths, S., & Hay, P. (2022). Body image as a multidimensional concept: A systematic review of body image facets in eating disorders and muscle dysmorphia. *Body Image*, 42, 347–360. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.006>
- Quick, V. M., & Byrd-Bredbenner, C. (2014). Disordered eating, socio-cultural media influencers, body image, and psychological factors among a racially/ethnically diverse population of college women. *Eating Behaviors*, 15(1), 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.005>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Ramalho, S., Félix, S., Goldschmidt, A. B., Silva, D., Costa, C., Mansilha, H. F., & Conceição, E. M. (2020). Maternal Eating Behavior and Problematic Eating Behaviors of Children Undergoing Weight Loss Treatment: A Cluster Analysis. *Childhood Obesity*, 16(7), 499–509. <https://doi.org/10.1089/chi.2020.0094>
- Rodgers, R. F. (2016). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and *Internet* Use, Part II: An Integrated Theoretical Model. *Adolescent Research Review*, 1(2), 121–137. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5>
- Rodgers, R. F., Faure, K., & Chabrol, H. (2009). Gender differences in parental influences on adolescent body dissatisfaction and disordered eating. *Sex Roles*, 61(11–12), 837–849. <https://doi.org/10.1007/s11199-009-9690-9>

- Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Linardon, J., Courtet, P., & Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1166–1170. <https://doi.org/10.1002/eat.23318>
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Em Adolescent Research Review*, 1(2), 95–119. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 56–60. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.1570>
- Rohde, P., Stice, E., & Marti, C. N. (2015). Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorders*, 48(2), 187–198. <https://doi.org/10.1002/eat.22270>
- 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>
- Romano, K. A., & Lipson, S. K. (2021). Dietary restraint patterns and eating disorder help-seeking. *Eating and Weight Disorders*, 26(1), 159–168. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00833-2>
- Rosa Behar, A., & Marcelo Arancibia, M. (2014). Trastornos alimentarios maternos y su influencia en la conducta alimentaria de sus hijas(os). *Revista Chilena de Pediatría*, 85(6), 731–739. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062014000600012>
- Samaha, A. A., Fawaz, M., El Yahfoufi, N., Gebbawi, M., Abdallah, H., Baydoun, S. A., Ghaddar, A., & Eid, A. H. (2018). Assessing the psychometric properties of the

- Internet Addiction Test (IAT) among Lebanese college students. Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00365>
- Savage, J. S., Hoffman, L., & Birch, L. L. (2009). Dieting, restraint, and disinhibition predict women's weight change over 6 y. *American Journal of Clinical Nutrition*, 90(1), 33–40. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26558>
- Schaumberg, K., Anderson, D. A., Anderson, L. M., Reilly, E. E., & Gorrell, S. (2016). Dietary restraint: what's the harm? A review of the relationship between dietary restraint, weight trajectory and the development of eating pathology. *Clinical Obesity*, 6(2), 89–100. <https://doi.org/10.1111/cob.12134>
- Schooler, D. (2013). Early adolescent body image predicts subsequent condom use behavior among girls. *Sexuality Research and Social Policy*, 10(1), 52–61. <https://doi.org/10.1007/s13178-012-0099-9>
- Schumacker, R., & Lomax, R. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd Ed.). Taylor & Francis Group.
- Sela, Y., Bar-Or, R. L., Kor, A., & Lev-Ran, S. (2021). The *Internet* addiction test: Psychometric properties, socio-demographic risk factors and addictive comorbidities in a large adult sample. *Addictive Behaviors*, 122. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107023>
- Serenko, A., Turel, O., & Bohonis, H. (2021). The impact of social networking sites use on health-related outcomes among UK adolescents. *Computers in Human Behavior Reports*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100058>
- Serier, K. N., Peterson, K. P., VanderJagt, H., Sebastian, R. M., Mullins, C. R., Medici, J., Smith, J. M., & Smith, J. E. (2022). Factor analytic support for the EDE-Q7 among American Indian/Alaska Native undergraduate women. *Eating and Weight Disorders*, 27(6), 2011–2018. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01335-w>
- Siste, K., Suwartono, C., Nasrun, M. W., Bardosono, S., Sekartini, R., Pandelaki, J., Sarasvita, R., Murtani, B. J., Damayanti, R., & Wiguna, T. (2021). Validation study of the Indonesian *internet* addiction test among adolescents. *PLoS ONE*, 16(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245833>

- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social Media Use 2018: Demographics and Statistics. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, *10*(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *17*(1). <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>
- Sponcil, M., & Gitimu, P. (2012). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, *4*. <http://www.aabri.com/copyright.html>.
- Spoorthy, M. S., Singh, L. K., Tikka, S. K., & Hara, S. H. (2021). Exploratory Factor Analysis of Young's Internet Addiction Test Among Professionals from India: An Online Survey. *Indian Journal of Psychological Medicine*, *43*(1), 65–69. <https://doi.org/10.1177/0253717620932243>
- Stok, F. M., Mollen, S., Verkooijen, K. T., & Renner, B. (2018). Editorial: Unravelling social norm effects: How and when social norms affect eating behavior. *Frontiers in Psychology*, *9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00738>
- Stok, F. M., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J., & Deliens, T. (2018). Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: A literature review and perspective on future research directions. *Nutrients*, *10*(6). <https://doi.org/10.3390/nu10060667>
- Streiner, D. L., Norman, G. R., & Cairney, J. (2015). *Health Measurement Scales*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199685219.001.0001>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, *114*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Suwalska, J., & Bogdański, P. (2021). Social modeling and eating behavior—a narrative review. *Nutrients*, *13*(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041209>

- Tao, Z. L., & Liu, Y. (2009). Is there a relationship between *Internet* dependence and eating disorders? A comparison study of *Internet* dependents and non-*Internet* dependents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(2–3), 77–83. <https://doi.org/10.1007/BF03327803>
- Thapliyal, P., Hay, P., & Conti, J. (2018). Role of gender in the treatment experiences of people with an eating disorder: A metasynthesis. *Journal of Eating Disorders*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/S40337-018-0207-1/FIGURES/2>
- Thomas, E. V., & Warren-Findlow, J. (2020). Body image, self-esteem, and behavioral risk for chronic disease among college students: Additional evidence for integrated prevention. *Journal of American College Health*, 68(6), 658–665. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1590370>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram «likes» on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2018.07.002>
- Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The *internet* and adolescent girls’ weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63(1), 79–90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The *Internet* and Body Image Concerns in Preteenage Girls. *Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606–620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Treasure, Janet; Duarte, Tiago Antunes; Schmidt, Ulrike (2020). Eating disorders. *The Lancet*, 395(10227), 899–911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in sport sciences*, 1(21), 19-25.
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone

- usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2020). Review of the burden of eating disorders: mortality, disability, costs, quality of life, and family burden. *Current opinion in psychiatry*, 33 (6). 521–527. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000641>
- Wick, M., & Harriger, J. (2018). A content analysis of thinspiration images and text posts on Tumblr. *Body image*, 24, 13–16. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2017.11.005>
- Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2016). Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 672–686. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
- Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., Mann, K., Musalek, M., Schuster, A., Lemenager, T., Hanke, S., & Beutel, M. E. (2019). Efficacy of Short-term Treatment of *Internet* and Computer Game Addiction: A Randomized Clinical Trial. *JAMA psychiatry*, 76(10), 1018–1025. <https://doi.org/10.1001/JAMAPSYCHIATRY.2019.1676>
- Wyssen, A., Coelho, J. S., Wilhelm, P., Zimmermann, G., & Munsch, S. (2016). Thought-shape fusion in young healthy females appears after vivid imagination of thin ideals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 52. 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.03.010>
- Young, K. S., & Nabuco, C. (2017). *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. Springer. <https://doi.org/10.1891/9780826133731>



**instituto de psicologia
e Ciências da Educação**
Universidade Lusíada