

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

RENATA FERRAZ BEZERRA DE MENEZES

**NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: VARIÁVEIS DE
RISCO E ABORDAGENS TERAPÊUTICAS
ASSOCIADAS AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES
E DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL**

RECIFE/ 2021

RENATA FERRAZ BEZERRA DE MENEZES

**NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: VARIÁVEIS DE
RISCO E ABORDAGENS TERAPÊUTICAS
ASSOCIADAS AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES
E DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em
Nutrição

Professor Orientado: Prof. Me. Emerson Rogério Costa Santiago

RECIFE/ 2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

M541n Menezes, Renata Ferraz Bezerra de
Nutrição comportamental: variáveis de risco e abordagens terapêuticas
associadas aos transtornos alimentares e distorção da imagem corporal /
Renata Ferraz Bezerra de Menezes. - Recife: O Autor, 2021.

39 p.

Orientador(a): Me. Emerson Rogério Costa Santiago.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2021.

Inclui Referências.

1. Comportamento alimentar. 2. Transtornos alimentares. 3.
Insatisfação corporal. 4. Terapia cognitivo-comportamental. I. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 612.39

*Dedico esse trabalho a mim mesma,
pela minha dedicação e persistência.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço à Deus por permitir a realização de mais um sonho, a meu marido André Alcântara e minha família por todo apoio e compreensão durante todo o período de graduação. À meu orientador Emerson Rogério Costa Santiago por todo conhecimento e paciência no desenvolvimento dessa pesquisa, assim como aos meus queridos professores durante a jornada na Universidade de Nutrição.

*“Que os vossos esforços desafiem as
impossibilidades, lembrai-vos de que as
grandes coisas do homem foram
conquistadas do que parecia impossível”*

(Charles Chaplin)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1	Nutrição Comportamental: conceito e técnicas aplicadas	13
2.2	Transtornos Alimentares: características e epidemiologia	13
2.3	Distorção da Imagem Corporal	14
3	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	16
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
	REFERÊNCIAS	36

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: VARIÁVEIS ASSOCIADAS AO RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

Renata Ferraz B. de Menezes

Emerson Rogério Costa Santiago¹

RESUMO: A Nutrição comportamental é uma ferramenta com abordagem científica e inovadora que visa estimular e desenvolver uma relação saudável do paciente com a alimentação e o corpo, levando em consideração os diversos aspectos emocionais, fisiológicos e socioculturais, tornando possível romper um ciclo de comportamento inadequado, restritivo e até mesmo punitivo. Nesse sentido, os transtornos alimentares (TA) são enfermidades psiquiátricas graves, marcadas por comportamentos alimentares disfuncionais e distorção de imagem corporal, caracterizados por inadequação ou dificuldade de realizar uma alimentação saudável, podendo modificar a percepção do próprio corpo e as emoções advindas, ocasionando danos à saúde física, como também no funcionamento psicossocial. Diante disso, o objetivo desta pesquisa foi identificar as variáveis de risco associadas aos transtornos alimentares e distorção da imagem corporal, bem como apresentar as abordagens terapêuticas mais utilizadas, sobretudo a terapia cognitivo-comportamental (TCC), acolhida como uma das principais técnicas para o manejo dessas enfermidades. Para a referida pesquisa bibliográfica foi realizada a coleta de dados primários e secundários através de buscadores científicos, bem como literaturas de referência da Nutrição Comportamental, além de materiais de campos conexos com o assunto, selecionando ao final 9 artigos para compor a revisão. Todos resultados evidenciaram que as variáveis se correlacionam de forma significativa com os transtornos alimentares e distorção da imagem corporal, em menor ou maior grau, bem como atestaram que as abordagens terapêuticas são instrumentos imprescindíveis no tratamento desses distúrbios psiquiátricos, contribuindo positivamente para mudança de comportamento em relação à alimentação e o corpo.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Transtornos alimentares. Insatisfação corporal. Terapia cognitivo-comportamental.

¹ Emerson Costa Santiago. Mestre. E-mail: emersoncostasantiago@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Nutrição Comportamental objetiva estimular e criar uma relação saudável do paciente com alimentação e o corpo, levando em consideração os aspectos emocionais, a fisiologia e a vida sociocultural, tornando-se possível romper um ciclo de comportamento inadequado, restritivo e até mesmo punitivo, sendo imprescindível levar em consideração as necessidades alimentares do organismo essenciais para o crescimento e sobrevivência de todo ser humano, logo é fundamental observar todas as áreas de inadequação ou excesso. Deste modo, a Nutrição comportamental é uma abordagem científica e inovadora da Nutrição e seu papel vai além da visão nutricional e tecnicista, apresentando uma perspectiva verdadeiramente biopsicossocial para alimentação, levando em consideração as funções simbólicas da comida, não somente as funções nutricionais, sendo capaz de promover mudanças no relacionamento e comunicação entre o nutricionista e o paciente, e sobretudo no comportamento do paciente em relação a alimentação e o corpo. Sendo assim, é uma proposta a ser praticada de forma mais humana, holística e inclusiva (LEITE et al., 2020; ALVARENGA, et al., 2019).

Em contrapartida, os transtornos alimentares (TA) são enfermidades psiquiátricas graves, caracterizadas por comportamentos alimentares disfuncionais, isto é, por dietas restritivas severas, ingestão irregular, aversões por determinados alimentos, compulsões, comportamentos de purgação, ocasionando inconformidade ou dificuldade de se alimentar de forma saudável. Por outro lado, a distorção da imagem corporal é definida pela percepção do próprio corpo e as emoções sucedidas, marcada pelo medo de engordar e a preocupação excessiva com a forma do corpo, ambas enfermidades resultando em danos fundamentais na saúde física e no funcionamento psicossocial, acometendo principalmente adolescentes, por ser um período crítico para o desenvolvimento de dificuldades pertinentes à imagem corporal e comportamentos alimentares desordenados. Ademais, de acordo com o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - IV (DSM-IV, Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), a insatisfação com a imagem corporal pode ser reputada com um dos fatores diagnósticos dos Transtornos Alimentares (TA), especificamente com a anorexia e bulimia nervosa. Por essa razão, comportamento de risco para TA e insatisfação corporal estão profundamente conexos, ratificados pelos altos índices de insatisfação corporal na população, em consequência da cultura

da magreza, que cresce ainda mais atualmente, sendo importante ressaltar que a maioria dos indivíduos afetados são mulheres jovens em países ocidentais (LEONIDAS; SANTOS, 2020; FINGER, et al., 2016; DUARTE, et al., 2015; FORTES, et al., 2015).

Desse modo, é preciso o conhecimento de todos os fatores que possam ser gatilhos emocionais estimuladores e que possam influenciar os comportamentos alimentares inadequados, assim tornando necessário identificar quais variáveis estão relacionadas com o contexto dos transtornos alimentares e distorção da imagem corporal, bem como compreender o manejo de específicas abordagens terapêuticas comumente utilizadas no tratamento desses distúrbios, o que envolve a necessidade de monitoramento do estado nutricional do paciente, processo no qual o nutricionista tem um papel importante e essencial na equipe multiprofissional, de tal modo objetivando modificar os comportamentos pertinentes à alimentação e percepção corporal do paciente (LEITE, et al., 2020; FORTES, et al., 2015).

Nessa perspectiva, a psicanálise surgiu nos anos 40 com programas de tratamento comportamental, levando ao desenvolvimento de abordagens terapêuticas cognitivas e comportamentais específicas para essas condições, a exemplo da terapia cognitivo-comportamental (TCC), caracterizada por uma intervenção semiestruturada, com o objetivo de identificar e corrigir as alterações cognitivas e comportamentais, tomando como princípio que as emoções e comportamentos são reflexos da forma como interpretamos a nossa realidade, sendo esta abordagem acolhida como uma das principais correntes psicoterapêuticas no tratamento de distúrbios relacionados a alimentação e imagem corporal. Desse modo, a TCC integra duas abordagens principais: a terapia comportamental, ou behaviorismo e a terapia cognitiva, a primeira designada por um conjunto de teorias psicológicas centradas no comportamento; em estímulos e respostas. Já a terapia cognitiva tem seus sintomas relacionados a um perfil negativo de pensamentos em 3 domínios: sobre si mesmo; sobre o mundo; e sobre o futuro, o que contribui para que as cognições influenciem diretamente as emoções e comportamentos, sendo capaz de afetar densamente os padrões emocionais e comportamentais. Portanto, acredita-se que a TCC oferece estratégias e técnicas singulares, baseada principalmente em estratégias para a diminuição de

ansiedade, automanejo do comportamento e a modificação de cognições inadaptadas (OLIVEIRA; DEIRO, 2013; FINGER, et al., 2016; ALVARENGA, et al., 2019).

Nesse panorama, outras estratégias inovadoras empregadas na abordagem de comportamentos alimentares disfuncionais têm surgido, demonstrando também forte potencial no tratamento de transtornos alimentares e distorção de imagem, com destaque para “*Mindfulness*” (ou atenção plena) caracterizado como um estado de consciência que eleva-se a partir da atenção que se tem do momento presente, sem julgamento, então emergindo o “*Mindful eating*” (ME) (comer com atenção plena), este voltado para os aspectos relacionados ao comer e a comida, preconizando que os sujeitos realizem suas escolhas alimentares de forma mais consciente, observando de forma atenta aos sinais físicos de fome e saciedade, além de possibilitar uma maior experiência acerca de todo processo envolvida no comer, reconhecendo os efeitos da comida em todas as dimensões, isto é, nas sensações físicas e emocionais que acontecem no antes, durante e após a alimentação, com clareza e sem julgamentos, sendo essencial para que se conquiste uma relação saudável com o alimento. Por outro lado, o comer intuitivo (CI) ou “alimentação intuitiva”, adota a mesma linha e comumente é aplicado de forma intercambiável com o ME, especialmente por ambas estratégias preconizarem o comer guiado na sinalização fisiológica de fome e saciedade, desenvolvendo assim uma “sabedoria corporal”, sendo assim a (CI) propõe que o indivíduo preserve uma sinergia com a comida, mente e o corpo. Ademais, o comer intuitivo baseia-se em 3 pilares, como permissão incondicional para comer; comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais e atenção aos sinais de fome saciedade, para determinar o que, quanto e quando comer, possuindo dez princípios que abrangem esses 3 pilares, com destaque para: rejeição às dietas; honrar a fome; fazer as pazes com a comida e respeitar e confiar no seu corpo (BARBOSA, et al., 2020; ALVARENGA, et al., 2019).

Já a entrevista motivacional (EM) é uma técnica de aconselhamento de saúde cujo objetivo é emergir motivações intrínsecas, ou seja, é um tipo de entrevista baseada na terapia centrada no paciente, por meio de um estilo de conversa colaborativa integrada por estratégias específicas direcionadas para o fortalecimento da motivação e comprometimento com uma mudança de comportamento. Desse

modo, a EM é uma abordagem que possui uma meta específica, que é estabilizar a ambivalência, agregando uma perspectiva humanista e construtivista nas alterações de comportamentos de risco, sendo compreendida como uma ferramenta de intervenção breve, podendo ser empregada por uma extensa gama de profissionais em diferentes serviços. As pesquisas atuais corroboram evidências positivas quando a Entrevista Motivacional é usada no início do tratamento, ademais, pode-se observar que seus resultados surgem ligeiramente, no entanto tendem a diminuir após 12 meses de seu manejo, sendo este último aspecto uma das causas de sucessivas modificações nesta abordagem (FIGLIE; GUIMARÃES, 2014; ALVARENGA, 2019).

Nesse contexto, literaturas especializadas no assunto denominam comumente (TA) como “patologias do vazio”, isto é, os transtornos mentais determinariam os modos de subjetivação contemporâneos, levando a entender a relação direta do meio social (família, escola, redes de contato) não somente com o surgimento dos sintomas iniciais de transtornos alimentares, como também com sua evolução e perpetuação, o que elucida a necessidade das psicoterapias adequadas para auxiliar o indivíduo com o sofrimento emocional, sendo então possível modificar o comportamento alimentar inadequado e a insatisfação corporal, aspectos esses que são definidos pelo ser humano ao determinar o corpo como a sua identidade. Contudo, é fundamental compreender que a alimentação possui valores simbólicos e emoções que estão diretamente conectadas com os aspectos sociais e culturais e não apenas fisiológicos, o que corrobora a necessidade de intervenções com abordagens mais humanas diante dos TAs (COMIN; SANTOS, 2012; FINGER, et al.,2016).

Diante do exposto, o trabalho tem como objetivo apresentar as variáveis de risco associadas aos transtornos alimentares e distorção da imagem corporal, bem como apresentar as abordagens terapêuticas mais utilizadas, sobretudo a TCC, acolhida como uma das principais técnicas para o manejo dessas enfermidades.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: CONCEITO E TÉCNICAS APLICADAS:

A Nutrição Comportamental vem se destacando como uma nova abordagem científica e inovadora no tratamento direcionado aos aspectos psicológicos, nutricionais, físicos e comportamentais do indivíduo, surgindo com um novo olhar para os fatores relacionados ao comportamento alimentar por meio de várias estratégias, assim permitindo que o nutricionista que trabalha nesta área, chamado de terapeuta nutricional (TP), aplique técnicas que visam garantir a mudança de hábito de forma mais efetiva, a exemplo da Terapia cognitivo-comportamental; Comer com atenção plena; Comer intuitivo; Entrevista motivacional, entre outras técnicas, realizando assim uma comunicação responsável, científica, positiva e inclusiva. Nesse contexto, diante do notável aumento de pessoas com doenças relacionadas ao comportamento alimentar, é possível afirmar a importância da Nutrição Comportamental no tratamento de pacientes acometidos por algum distúrbio alimentar, sendo essencial a intervenção do nutricionista cuja proposta terapêutica seja adequada, visando o não agravamento do quadro clínico do paciente. À vista disso, é necessário investigar a relação entre os distúrbios alimentares e os conflitos psicológicos, entre outros agentes influentes, levando ao objetivo principal desta pesquisa que foi identificar as variáveis de risco associadas ao risco de transtornos alimentares e distorção de imagem, abordando técnicas e estratégias comportamentais, sobretudo a TCC, acolhida como uma das principais técnicas para o manejo dessas enfermidades (LEITE, et al., 2020; CATÃO; TAVARES, 2017).

2.2 TRANSTORNOS ALIMENTARES: CARACTERÍSTICAS E EPIDEMIOLOGIA:

Os transtornos Alimentares (TAs) são denominados como distúrbios psiquiátricos de etiologia multifatorial, marcadas por consumo, padrões e comportamentos alimentares extremamente distorcidos, além da preocupação exagerada com o peso e a forma corporal, ou seja, é a inconformidade ou dificuldade de se alimentar de forma nutritiva e funcional. Dessa forma, os TAs podem ser divididos em dois grupos principais: Anorexia nervosa (AN) e Bulimia nervosa (BN),

doenças distintas, onde cada uma apresenta o seu padrão de comportamento, mas que podem ocasionar e influenciar diretamente a outra, pois ambas apresentam preocupação acentuada com a imagem corporal. Baseado em estudos, foi identificado que os TAs surgem nas primeiras décadas da vida, como infância e adolescência, trazendo prejuízo na saúde de um modo geral, acometendo principalmente adolescentes e adultas jovens do sexo feminino (LEITE, et al., 2020; CATÃO; TAVARES, 2017; FINGER, et al., 2016).

À vista disso, conforme os critérios do Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - IV Revised (DSM-IV-R) (American Psychiatric Association, 2000), a anorexia nervosa (AN) é definida, entre outros pressupostos, pela recusa na manutenção do peso corporal de forma saudável, e o medo profundo do ganho de peso ou de se tornar obeso, e conseqüentemente a distorção da imagem corporal. Já a bulimia nervosa (BN) é caracterizada por manifestação de episódios cíclicos de compulsão alimentar, marcados por comportamentos purgativos com frequência de no mínimo três vezes por semana, além da autoavaliação demasiadamente influenciada pelo próprio peso e forma física. Assim sendo, os significativos índices para risco de desenvolvimento de (TAs) têm colocado esses quadros como importantes problemas de saúde pública. Diante de um panorama de insuficiência de dados sobre a prevalência de TAs, estudos apontam uma maior incidência desses transtornos entre mulheres, com maior incidência de AN, aproximadamente 8 por 100 mil indivíduos. Entretanto, em homens, estima-se que seja menos de 0,5 por 100 mil indivíduos por ano (FORTES, et al., 2015; COMIN; SANTOS, 2012; AMADO; ROCHA, 2020).

2.3 DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL:

A distorção da imagem corporal também é considerada um distúrbio psiquiátrico, e nada mais é que a percepção do próprio corpo e as emoções que resultam desta percepção. Assim, a distorção da autoimagem pode ser incluída como uma das vertentes dos (TAs), seguindo a mesma linha de pensamento, cujo o foco principal é a preocupação com o peso e forma corporal, sendo a mídia uma forte influência, acometendo em sua maioria adolescentes e jovens adultas, caracterizadas

por um comportamento obsessivo, buscando incansavelmente informações nas mídias sem qualquer critério saudável, tudo em busca do corpo perfeito. Portanto, assim que identificado pelo profissional os possíveis TAs e as perturbações com a imagem, deve-se aplicar a estratégia da Nutrição Comportamental apropriada para o tratamento de TAs e distorção de imagem (LEITE, et al., 2020).

A Imagem Corporal (IC) pode ser influenciada por diversos fatores, tais como as emoções, a autoestima, o humor, bem como as influências do meio sociocultural no qual o sujeito está inserido. Além disso, a IC é dominada por concepções históricas no que se refere a padrão de beleza, experiências adquiridas, peculiaridades físicas ao longo da vida, assim como as influências da própria personalidade. Ademais, o ambiente social exerce intenso impacto na avaliação do próprio corpo, permitindo que a percepção da imagem corporal seja avaliada em ampla dimensão, desde percepções positivas, através da aceitação e satisfação com o formato do corpo, e até sentimentos negativos que suscitam sofrimento com a aparência física (ALBUQUERQUE, et al., 2021).

Atualmente, um padrão corporal magro é considerado ideal para as mulheres, e um corpo musculoso para os homens, sendo assim, ambos sexos almejam um tipo de corpo, contribuindo para o aumento dos índices de insatisfação corporal na população, principalmente relacionadas à magreza entre as mulheres jovens, sobretudo em Países ocidentais. Ademais, é indubitável que a pressão dos agentes socioculturais e a interiorização do corpo magro e os demais comportamentos resultantes dessas condições, contribuem exponencialmente para que as mulheres se sintam insatisfeitas com a sua imagem corporal e facial. Nessa perspectiva, o estado de insatisfação ininterrupta da imagem corporal pode acarretar em uma intensa angústia, levando a um alto nível de estresse e condição mental inibitória que excede a causa de origem. Portanto, conclusões negativas sobre o próprio corpo podem colaborar para o desenvolvimento de enfermidades psiquiátricas relacionadas à alimentação e ao corpo, como os (TAs) e distorção de imagem corporal, além do mais suscitar comportamentos autodestrutivos para alcançar uma imagem satisfatória, no intuito de ser melhor aceito por um grupo social (SILVA, et al, 2020).

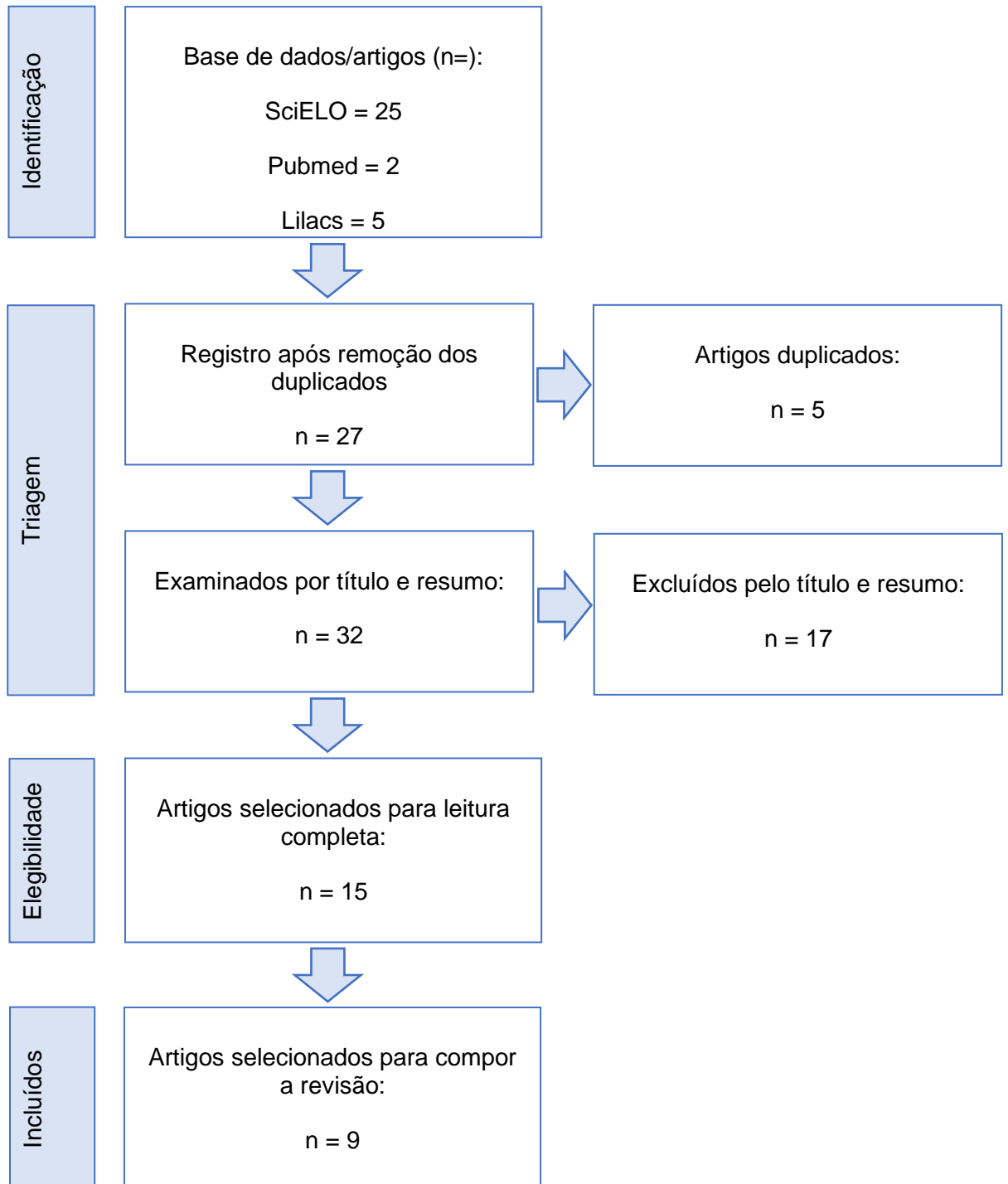
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Este trabalho se trata de uma revisão integrativa de literatura. Os descritores usados para obter a amostra foram “Comportamento Alimentar”, “*feeding behavior*”, “transtornos da alimentação e da ingestão alimentar”, “*feeding and eating disorders*”, “insatisfação corporal”, “*body dissatisfaction*”, “Terapia cognitivo-comportamental”, “*cognitive behavioral therapy*”, “atenção plena”, “*mindfulness*” e “entrevista motivacional”, “*Motivational Interviewing*”, sendo estes Descritores em Ciência da Saúde (DeCS).

As bases de dados utilizadas para busca dos artigos foram: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), PUBMED (PublicMedline) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), sendo a seleção amostral coletada no período de setembro a novembro de 2021, além de pesquisa em livros específicos de nutrição comportamental, bem como materiais dos demais campos que sejam relevantes para o levantamento de dados e informações indispensáveis para o desenvolvimento da pesquisa.

Dentre os critérios de inclusão: foram considerados os estudos em humanos, adolescentes e adultos de ambos os sexos, dos últimos 9 anos (2012 a 2021). Foram excluídos os artigos que não se encaixaram no período determinado proposto pela pesquisa.

Figura 1 - Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca inicial encontraram-se 32 estudos. Mas a partir do estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final se restringiu a 9 estudos que abordaram, no geral, a relação entre modelos experimentais e de intervenções baseadas em “transtornos da alimentação e da ingestão alimentar”, “*feeding and eating disorders*”, “insatisfação corporal”, “*body dissatisfaction*”, Terapia cognitivo-comportamental, “*cognitive behavioral therapy*”, “atenção plena”, “*mindfulness*” e “entrevista motivacional”, “*Motivational Interviewing*”, descritores relacionados com os TAs e distorção da imagem corporal (ALBUQUERQUE, et al., 2021; FORTES, et al., 2015; FORTES, et al., 2015; SILVA, et al., 2020; SILVA, et al., 2018; GUIMARÃES, et al., 2020; BRISOTTO; ANDRETTA, 2021; GEMPELER, et al., 2016; DUNKER, et al., 2018)

O quadro 1, apresenta a síntese dos achados nos estudos que compuseram a amostra, sendo selecionados artigos entre 2012 e 2021. Ainda no quadro, é possível observar que todas as pesquisas apresentam variáveis que se correlacionam, em menor ou maior grau com os (TAs) e distorção de imagem corporal, assim como os modelos experimentais e de intervenções apontam resultados positivos com relação a melhora desses distúrbios psiquiátricos, evidenciando a eficácia da aplicação de estratégias comportamentais advindas da Nutrição Comportamental, a exemplo da terapia cognitivo-comportamental (TCC), levando a redução de comportamentos não saudáveis pertinentes à alimentação e o corpo.

Quadro 1 – Síntese dos estudos que compuseram a amostra (Variáveis).

AUTOR/ANO	OBJETIVO	AMOSTRA/LOCAL	MÉTODO E INSTRUMENTOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
ALBUQUERQUE, et al., 2021	Avaliar a associação entre imagem corporal e variáveis sociodemográficas, comportamentos de saúde e comportamentos não saudáveis, por sexo masculino e feminino.	Analisou-se dados de 6.289 mulheres e 5.188 homens, entre 35 e 59 anos.	Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil) com a utilização da regressão multinomial.	Os achados contribuem para reforçar que hábitos e comportamentos não saudáveis como (baixo nível de atividade física, insatisfatório consumo de frutas e hortaliças, consumo de álcool e hábito de fumar ou ser ex-fumante), podem influenciar a insatisfação da imagem corporal com padrões diferenciados, segundo sexo.

<p>FORTES, et al., 2015</p>	<p>Verificar a relação da insatisfação corporal, do perfeccionismo e do estado de humor com o comportamento de risco para transtorno alimentar em jovens do sexo feminino.</p>	<p>Participaram 371 adolescentes com idade entre 12 e 16 anos.</p>	<p>Foram utilizados o <i>Body Shape Questionnaire</i>, a <i>Multidimensional Perfectionism Scale</i>, a <i>Escala de Humor de Brunel</i> e o <i>Eating Attitudes Test – 26</i> para avaliar, respectivamente, insatisfação corporal, perfeccionismo, estado de humor e comportamento de risco para transtorno alimentar.</p>	<p>Os achados demonstraram que fatores como (a insatisfação corporal, o perfeccionismo e o estado de humor) são comportamentos de risco para transtorno alimentar em adolescentes do sexo feminino, destacando a insatisfação como principal fator determinante.</p>
<p>FORTES, et al., 2015</p>	<p>Verificar a influência da autoestima, da insatisfação corporal e da internalização do ideal de magreza nos comportamentos de risco para transtornos alimentares de</p>	<p>Participaram do estudo 471 jovens.</p>	<p>Utilizou-se a Escala de <i>Autoestima de Rosenberg</i>, o <i>Body Shape Questionnaire</i> e o <i>Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3</i> para avaliar autoestima,</p>	<p>A insatisfação corporal e a internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino, fato que não foi</p>

	adolescentes do sexo feminino.		insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza, respectivamente. As subescalas do <i>Eating Attitudes Test</i> foram utilizadas para avaliar os comportamentos de risco para transtornos alimentares.	evidenciado para a autoestima.
SILVA, et al., 2020	O objetivo do estudo foi verificar a influência da pressão de agentes socioculturais na insatisfação com o rosto e o corpo em mulheres jovens mediada pela internalização do corpo magro e musculoso e identificar a contribuição das características	Um total de 612 estudantes universitárias participaram do estudo.	As alunas responderam às versões em português do <i>Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4</i> e da <i>Body Area Scale-Revised</i> e um questionário sociodemográfico.	Os resultados fornecem evidências de que quanto maior a pressão dos agentes socioculturais como (família, colegas e a mídia) e a internalização do corpo magro, mais as mulheres ficam insatisfeitas com a aparência corporal e facial.

	individuais para esse modelo.			
SILVA, et al., 2018	Verificar as relações entre imagem corporal (IC), estresse percebido, autoestima, comportamento alimentar e Índice de Massa Corporal (IMC).	Participaram do estudo 238 adolescentes e jovens (62,2% do sexo feminino), com idade entre 14 e 20 anos.	<i>Teste de Eating Attitudes Test</i> , Escala de Estresse Percebido, <i>Silhouette Matching Task</i> e Inventário de Autoestima, medindo-se peso e altura (IMC).	Meninas apresentaram riscos para distúrbios alimentares, maior preocupação com IC, mais estresse e menor autoestima; meninos desejam ser mais musculosos.
GUIMARÃES, et al., 2020	Avaliar as práticas parentais de peso e alimentação e sua relação com a insatisfação da imagem corporal em adolescentes.	Previamente realizado com 270 adolescentes do sexo feminino de escolas públicas de São Paulo que participaram do Programa New Moves Brasil durante os anos de 2014 e 2015.	Métodos: As análises referem-se aos dados de base de um ensaio clínico randomizado.	Práticas parentais relacionadas ao peso e alimentação são consideradas de risco para o desenvolvimento de uma insatisfação com a imagem corporal e consequente predisposição a problemas

				relacionados ao peso (TA).
--	--	--	--	----------------------------

Quadro 2 – Síntese dos estudos que compuseram a amostra (Abordagens Terapêuticas)

AUTOR/ANO	OBJETIVO	AMOSTRA/LOCAL	MÉTODO E INSTRUMENTOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
BRISOTTO; ANDRETTA, 2021	Investigar as relações e valores preditivos desta habilidade e de suas dimensões para maiores níveis de alimentação intuitiva e para menores níveis de alimentação emocional.	A amostra foi composta de 209 indivíduos com idade superior a 18 anos, composta por 186 mulheres (89%) e 23 homens (11%).	Delineamento quantitativo, descritivo e explicativo Questionário Sociodemográfico; Escala de Alimentação Intuitiva IES-2; Escala de Alimentação Emocional – EES; Questionário das Cinco Facetas de <i>Mindfulness</i> – FFMQ).	A alimentação intuitiva demonstram associações positivas entre este estilo alimentar e indicadores de saúde e bem estar físico e psicológico, como: atitude positiva com os alimentos e com o próprio corpo, consciência e aceitação das próprias emoções, prática

				de atividades físicas, manutenção do peso, além de relações negativas entre este comportamento e sintomas psicológicos de depressão e insatisfação com o corpo.
GEMPELER, et al., 2016	Analisar o impacto de uma intervenção terapêutica que facilite o uso do corpo de forma funcional, com um padrão coerente de respostas cognitivas, motoras e autônomas, independentemente da satisfação ou distorção da imagem corporal.	21 mulheres com diagnóstico de transtorno alimentar: anorexia nervosa (EM), bulimia nervosa (BN) e transtornos alimentares inespecíficos (ASCT), internadas em tratamento ambulatorial no Programa Compreensivo de Equilíbrio para transtornos alimentares.	Método (quantitativo e qualitativo). Vinte e uma mulheres com anorexia, bulimia ou transtornos alimentares inespecíficos (TCANES, DSM-5) responderam ao <i>Body Shape Questionnaire (BSQ)</i> e ao <i>Body Image Self-Assessment Questionnaire</i> ,	Técnicas de exposição voltadas para o uso funcional do corpo parecem construir evidências que facilitam mudanças nas respostas autônomas, motoras e cognitivas, independentemente da distorção ou insatisfação da imagem corporal. Todos receberam

			antes e depois de 14 sessões.	uma sessão individual semanal de terapia cognitivo-comportamental.
DUNKER, et al., 2018	Refletir sobre a adaptação, sobre as dificuldades e sobre as potencialidades de implementação do programa de prevenção conjunta de obesidade e transtornos alimentares New Moves para meninas de escolas públicas de São Paulo (SP).	Inicialmente com 22 adolescentes do sexo feminino de 12 a 14 anos de apenas uma escola pública e, após os ajustes, seu impacto foi avaliado em um estudo do tipo ensaio clínico com 270 adolescentes com esse perfil de sexo e idade, porém em 10 escolas.	Implementação de intervenção com o modelo brasileiro NEW MOVES BRASIL (NMB), além de outros materiais incluídos do NMB, todos traduzidos, adaptados e avaliados por profissionais da área de nutrição.	A versão brasileira do programa (NMB) apresentou potencial ao utilizar técnicas comportamentais eficazes, a exemplo da entrevista motivacional, promovendo efeitos positivos na relação com a alimentação e satisfação corporal.

No que concerne aos resultados obtidos nessa pesquisa, ALBUQUERQUE, et al., (2021), destacou que variáveis relacionadas aos hábitos e comportamentos, tais como: consumo de frutas e hortaliças, por estar relacionado a menor ingestão de calorias e acarretando assim em baixo peso e insatisfação corporal; a prática de atividade física, podendo ser justificada pelo desbalanceamento do gasto energético que coopera para o ganho de peso, aumentando a discordância entre a imagem atual e ideal; consumo de álcool, apresentando uma chance mais elevada de insatisfação

com a imagem corporal, principalmente entre os homens; o hábito de fumar, demonstrando elevar a chance de insatisfação com a imagem por se encontrarem com excesso de peso, bem como covariáveis como: (idade contínua), ressaltando que com o passar da idade a expectativa pode ser menor ou maior quanto a beleza do corpo, apresentado pela amostra indivíduos com maior expectativa acerca da imagem corporal, sobretudo com “menos volume”, associado a um maior (nível de escolaridade), por outro lado, há uma maior chance de insatisfação quando se tem um nível de escolaridade mais baixa, seja por baixo peso ou por excesso de peso; (renda per capita), demonstra uma maior prevalência de insatisfação por excesso de peso entre mulheres de maior renda, marcado pelo desejo do “corpo belo”, nos diferentes grupos sociais e (situação conjugal), explicada pelo fato de que mulheres quando estão em uma relação afetiva, tendem a apresentar maior insatisfação com a imagem corporal, principalmente por excesso de peso, já que a relação com o outro pode interferir na construção da sua própria imagem corporal, portanto, esses são aspectos importantes que podem influenciar a insatisfação da imagem corporal, apresentando padrões diferenciados segundo sexo. Além disso, a insatisfação corporal pode influenciar os comportamentos relacionados à saúde, especialmente dieta, atividade física e a saúde mental do indivíduo, afetando negativamente em sua qualidade de vida.

Nesse contexto, os dados coletados mostraram que as mulheres com uma menor escolaridade e o consumo apenas semanalmente de frutas aumentou a chance de insatisfação por baixo peso, no entanto a prática de atividade física moderada reduziu. Por outro lado, a insatisfação por estar acima do peso é maior entre as mulheres casadas, que praticam atividade física leve e são ex-fumantes. Entretanto, para os homens, os fatores mais evidenciados para insatisfação corporal por baixo peso foram eles: nível médio de escolaridade, prática de atividade física leve ou moderada e consumo excessivo de álcool, ressaltando que a prática leve ou moderada de exercício físico também contribuiu para aumentar a chance de insatisfação corporal por excesso de peso. Destarte, é fundamental a atuação dos profissionais de saúde diante das referidas variáveis, objetivando modificar os comportamentos negativos pertinentes a percepção corporal, sendo essencial o

desenvolvimento de campanhas que avigorem hábitos e comportamentos saudáveis, assim contribuindo para percepção de um corpo saudável, reduzindo a insatisfação com o próprio corpo.

Logo, os achados do estudo realizado por FORTES, et al., (2015), concluiu que a insatisfação com o corpo esclarece a variabilidade do comportamento de risco para transtorno alimentar, no entanto é importante ressaltar que o perfeccionismo e o estado de humor se relacionam ao comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino, ainda que em menor proporção. Os achados demonstraram que a insatisfação corporal apresenta significância de ($p=0,001$), o perfeccionismo ($p=0,04$) e o estado de humor ($p=0,05$).

Nessa perspectiva, o perfeccionismo, é uma construção multifacetada, caracterizada por autoexigência, autocoerção, avaliando de forma crítica seus próprios comportamentos, percebendo as imperfeições em relação a configuração do corpo e peso corporal, que atualmente são intensificados pelo valor que a mídia exerce sobre a sociedade, especificamente em relação ao padrão de beleza ideal. Já o estado de humor pode ser compreendido como um conjunto de sentimentos positivos e negativos resistentes por um determinado período de tempo e que diferenciam em intensidade e duração, intensificados pela exposição contínua à mídia que impõe o padrão corporal ideal. Portanto, a insatisfação corporal foi o determinante principal do comportamento de risco para TA, além disso, as determinadas peculiaridades de personalidade podem estar associadas ao ato e forma de comer.

Por outro lado, um novo estudo de FORTES, et al., (2015), verificou a influência das possíveis variáveis, tais como autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza nos comportamentos de risco para transtornos alimentares de adolescentes do sexo feminino, assim permitindo concluir que a insatisfação corporal e a internalização de magreza, ambas difundidas e comunicadas de forma massifica através de mensagens socioculturais, influenciam diretamente nos comportamentos alimentares inadequados no gênero feminino, corroborando com a ideia que os veículos de comunicação são um dos responsáveis pelas preocupações exacerbadas acerca da imagem corporal, principalmente entre adolescentes do sexo feminino.

Entretanto, não foi evidenciado risco significativo para autoestima, já que não modulou às três subescalas do instrumento EAT-26 (Dieta, Bulimia e Autocontrole Oral), porém as adolescentes com baixa autoestima apresentaram-se mais propensas aos comportamentos bulímicos, as insatisfeitas com o corpo, predispostas a restrições alimentares e comportamentos compulsivos e purgativos; e as adolescentes que mais internalizaram o ideal de magreza estiveram mais vulneráveis às três subescalas. Os resultados apresentaram influência dos escores do *Body Shape Questionnaire* ($p < 0,05$); e da *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3* ($p < 0,05$) em todas as subescalas do *Eating Attitudes Test*.

Referente à prevalência dos comportamentos de risco para TA, os achados de SILVA, et al., (2020) teve como intuito verificar a influência da pressão de agentes socioculturais na insatisfação com o corpo e rosto de mulheres jovens, intercedida pela internalização da configuração de um corpo magro e musculoso, a fim de identificar a contribuição das características individuais para esse paradigma. Desse modo, os resultados forneceram evidências ressaltando que tais agentes socioculturais, como família, colegas e a mídia demonstraram ter uma relação significativa com a internalização do corpo magro, ratificando que quanto maior a pressão desses, mais as mulheres ficam insatisfeitas com a aparência corporal e facial, internalizando ainda mais o corpo magro padrão.

Em contrapartida, somente uma maior pressão da mídia contribuiu significativamente para a internalização do corpo muscular. Ademais, a prática regular de atividade física, assim como um maior nível econômico colaboraram para uma maior internalização do corpo musculoso, o que também reduziu a insatisfação corporal, além disso, um nível econômico mais alto também influenciou na internalização do corpo magro, aumentando a insatisfação corporal. Por fim, identificou-se que o maior índice de massa corporal colaborou para uma maior: pressão dos agentes socioculturais, internalização do corpo magro e insatisfação com o corpo e a face. Contudo, as relações identificadas no estudo podem contribuir para o desenvolvimento de ações e estratégias que visem mitigar a insatisfação corporal e os transtornos alimentares na população, a exemplo da aceitação corporal, que faz refletir sobre os padrões estéticos cominados pela sociedade midiática.

Em diferente estudo realizado por SILVA, et al., (2018) verificou-se as relações entre imagem corporal (IC), estresse percebido, autoestima, comportamento alimentar e Índice de Massa Corporal (IMC), entre adolescentes e jovens de 14 a 20 anos, em sua maioria (62,2%) meninas, já que o sexo feminino é o que mais se preocupa com a aparência física. Desse modo, por encontrarem-se em fase de formação de identidade, esses indivíduos são mais vulneráveis as influências externas, agravadas pela intensa exposição as mídias digitais, reconhecidas como meios de incitação para o engajamento de comportamentos de risco à saúde, marcada pela imposição de um padrão corporal. Nesse contexto, os fatores avaliados apresentaram risco significativo para o desenvolvimento de transtornos alimentares, uma vez que os adolescentes e jovens buscam incessantemente pelo corpo ideal, levando a desejar e atingir um IMC inadequado, promovendo assim o surgimento de TA.

Em síntese, os resultados apresentaram que as meninas possuem riscos para distúrbios alimentares, assim como uma maior preocupação com a (IC), maior estresse e menor autoestima, além disso constatou-se maior incidência de disfunção dos padrões alimentares nas meninas. Entretanto, os meninos desejam ter um corpo mais musculoso, podendo tornar-se um transtorno dismórfico corporal, como a vigorexia. Já pela a análise de redes, relação entre as variáveis analisadas, o comportamento alimentar e IMC não possuem associação e divergem entre distintos estudos da literatura. Por outro lado, houve relações positivas entre as variáveis imagem corporal e índice de massa corporal, apresentando uma relação mais próxima ($r = 0,48$), sendo central na problemática da saúde dos adolescentes e jovens em ambos os sexos.

No presente estudo, as meninas apresentaram peso normal, com IMC na faixa normal, no entanto houve mais meninas abaixo do peso, quando comparado com os meninos, que apresentaram IMC maior que as meninas, o que é esperado, levando em consideração a maior massa magra e maior estatura masculina; assim como a relação entre o fator dieta e fator bulimia, evidenciando ($r = 0,53$), uma vez que as meninas podem apresentar maior insatisfação com a imagem corporal e assim são mais propensas aos comportamentos alimentares de risco relacionados à dieta e bulimia, sendo a principal característica a ingestão alimentar incontrolável, seguido

por determinado tipo de purgação. No entanto, foram negativas as relações entre a autoestima e o estresse, exibindo ($r = -0,50$), observando apenas elevados níveis de estresse entre os participantes da amostra, apresentando assim uma correlação inversamente proporcional com a autoestima, de tal forma que esses adolescentes sob estresse tendem a apresentar menor autoestima, tornando-se essencial o rompimento de um possível ciclo entre alto nível de estresse, baixa autoestima, insatisfação com a imagem corporal e desenvolvimento de psicopatologias; bem como entre IC e sexo, apontando que as meninas têm maior preocupação com a imagem corporal, já que a maioria das meninas desejam emagrecer e os meninos engordar.

Contudo, a partir desse estudo, foram identificadas importantes relações que podem auxiliar nas intervenções preventivas e centradas em variáveis, como a exacerbada preocupação em emagrecer, estresse e autoestima em meninas, assim como o desejo de aumentar a massa magra corporal nos meninos. Delineado os pressupostos anteriores, é importante ressaltar a presença de uma equipe multidisciplinar nessas ações, com atuação de profissionais da Nutrição, Psiquiatria, Psicologia e Educação Física.

A respeito de comportamentos disfuncionais, GUIMARÃES, et al., (2020) constatou-se as práticas parentais de peso e alimentação associadas a insatisfação da imagem corporal em adolescentes. À vista disso, o referido estudo expõe que a preocupação excessiva dos pais com o próprio peso e com o peso de seus filhos, bem como a restrita alimentação também imposta aos filhos, além da pressão para comer atribuída a recompensa, são práticas concebidas como gatilhos determinantes, contribuindo para construção de uma relação inadequada com o alimento e o corpo, podendo reverberar negativamente ao longo da vida de crianças e adolescentes. Em suma, observou-se que a maioria das adolescentes, da classe média/baixa, não apresentam grau de insatisfação corporal (63,6%, $n = 164$) e tem média/baixa autoestima (71,8%, $n = 186$). Já as participantes que demonstraram um certo grau de insatisfação com a sua imagem corporal, apresentavam maior: índice de massa corporal (IMC); regularidade de comprometimento da autoestima; relato de provocações parentais em razão do peso e aparência física, além da redução de

refeições ao longo da semana na presença de familiares, principalmente quando comparadas àquelas sem grau de insatisfação corporal.

Nesse contexto, as meninas expuseram que suas mães têm mais apreensão com sua própria alimentação e peso e conseqüentemente de suas filhas, o que diferentemente acontece na relação com os pais, evidenciado através dos dados coletados nesse estudo, apontando que 41,6% das mães realizam dieta com o objetivo de perder peso e 52,4% comentam a respeito do peso da filha, em contrapartida, os pais apresentam 19,8% e 31,6%, respectivamente.

Ademais, quando avaliadas acerca da presença ou não de insatisfação com a imagem corporal e quanto as práticas dos pais no que diz respeito à alimentação e ao corpo, observou-se que as adolescentes com insatisfação corporal citaram com maior frequência o estímulo para sustentar uma dieta saudável, realizar dietas para perda de peso, bem como sofrer com comentários sobre o seu peso, além de perceber opiniões com relação ao peso de outras pessoas, por parte da mãe, desse modo, conclui-se que os comentários sobre o peso emitido pelas mães, é um fator de risco, entretanto, não perdura quando há o convívio com pai e mãe, no tocante, vale ressaltar que nesse estudo também foi observado que as escolhas alimentares saudáveis advindas do pai pode exercer um fator protetor.

Desse modo, a amostra aponta que estar acima do peso, apresentar média/baixa autoestima, sofrer provocações relacionadas ao peso e realizar menos refeições em família foram associados com a insatisfação da imagem corporal, indicando que os aludidos comportamentos disfuncionais dos pais podem gerar uma difícil relação das filhas com o alimento e o corpo.

Em outra perspectiva do comportamento alimentar e suas implicações, BRISOTTO; ANDRETTA, (2021) buscou em sua pesquisa investigar as relações e valores entre as práticas de *mindfulness* e alimentação intuitiva em adultos, objetivando apresentar os níveis e suas dimensões, possibilitando então compreender o comportamento alimentar humano, sabendo que este é influenciado por uma série de fatores, como fisiológicos e emocionais, ou seja, a importante identificação dos sinais físicos de fome e saciedade ou o processo oposto, caracterizado por um

comportamento alimentar regido pelas emoções, ambas com potencial para suscitar duas classes distintas de estilo alimentar: a alimentação intuitiva e alimentação emocional, popularmente conhecidas como comer intuitivo e comer emocional. Nesse contexto, a alimentação intuitiva é considerada um estilo alimentar adaptativo, permitindo uma melhor percepção e compreensão fisiológica do corpo, portanto o indivíduo tem sua alimentação guiada mais pelas suas necessidades fisiológicas e nutricionais, e não por influências ambientais e/ou em resposta as suas emoções.

Nesse panorama, cresce o número de discussões acerca da alimentação emocional e sua capacidade de desencadear comportamentos alimentares, principalmente disfuncionais, uma vez que boa parte das pessoas, em menor ou maior grau, utilizam a alimentação com o intuito de minimizar o efeito das emoções ruins ou desagradáveis. Assim sendo, os resultados indicaram a partir da análise de correlação entre os escores totais e por dimensões de *Mindfulness* e os comportamentos alimentares, uma correlação significativa e positiva, variando de leves à moderadas entre maiores níveis de *Mindfulness* e a alimentação intuitiva, bem como entre as dimensões ‘observar’ e ‘não reagir’, que unidas somam com 11,80% para o total da alimentação intuitiva. Entretanto, foram verificadas correlações fracas e moderadas entre os maiores níveis de *Mindfulness* e os escores de Alimentação emocional, como também entre as dimensões “agir com consciência (piloto automático)”; ‘descrever – negativo’; ‘não reagir’ e ‘agir com consciência (distração)’ que juntas, essas duas últimas dimensões predizem valores preditivos de 14,8% da redução na alimentação emocional.

Em conclusão, não foram acuradas correlações significativas entre as dimensões ‘não julgar’ e ‘descrever’ em ambos os estilos de alimentação (intuitiva e emocional). Diante disso, o presente estudo apresentou o poder preditivo de maiores níveis de *Mindfulness* para os comportamentos alimentares, indicando 5% para a alimentação intuitiva e 10% para a redução da alimentação emocional.

Os achados de GEMPELER, et al., (2016) analisa o impacto de intervenções terapêuticas em relação ao uso do corpo de forma funcional, isto significa, de acordo com um padrão de resposta coerente (cognitivo, motor e autonômico), independente

da satisfação ou distorção da imagem corpórea, visando assim uma nova abordagem para os distúrbios de imagem e transtornos alimentares. Dessa forma, o presente estudo expõe que pacientes com transtornos alimentares podem possuir uma maior sensibilidade as informações visuais em relação ao corpo, entretanto as informações somatossensorial seriam reduzidas, o que poderia explicar o fato dos pacientes recuperados, nutricionalmente falando, ainda padecerem com a insatisfação corporal.

Nesse sentido, argumenta-se que o conceito de corpo pode ser construído e desconstruído através de práticas sociais, materiais e representacionais, portanto, as abordagens terapêuticas condizem com a essência da exposição seguida por uma resstruturação cognitiva do indivíduo, alcançando a proposta da terapia cognitivo-comportamental (TCC). Sendo assim, tanto a concepção antropológica como cognitivo comportamental ratificam a ideia que é não obter um entendimento definitivo da corporeidade, mas sobretudo compreender que o corpo é algo em constante desenvolvimento e movimento.

Com relação a metodologia da intervenção, todas as participantes do referido estudo realizaram uma sessão individual de terapia cognitivo-comportamental, composta por atividades de exposição; exercícios de integração e reestruturação sensorial cognitivo, além de sessões em grupos de TCC, com comportamento dialético, terapia expressiva e terapia artística, bem como oficinas de alimentação e psicoeducação familiar. Em vista disso, as técnicas de exposição que enfatizam o uso funcional do corpo aparentam contribuir na construção de evidências que propiciam mudanças nas respostas cognitivas, motoras e autonômicas, independentemente da satisfação ou distorção corporal, sendo corroborados pelos seguintes dados: 90,47% dos participantes conseguiram se expor a todos os itens de sua hierarquia; 95,23% se comportam de maneira coerente; 76,19% continuaram respondendo dessa forma; 95,23% apresentaram uma resposta emocional coerente e 90,47% cogitaram em sentir prazer ao se comportar dessa forma. Além disso, diferenças significativas foram identificadas no BSQ (pré e pós, com valor de $P = 0,0001$), entretanto não em relação as variáveis, tais como: o tipo de TA, idade, cronicidade ou IMC.

As informações obtidas no estudo de DUNKER, et al., (2019) constatou que o uso da Teoria social cognitiva (TSC) e da entrevista motivacional (EM) são técnicas comportamentais promissoras, sendo está última de interesse da presente revisão, uma vez que permite trabalhar as preocupações individuais e romper as barreiras para a mudança de comportamento, já que a EM não são realizadas em terapias de grupo. Sendo assim, o uso desta técnica foi heterogênea, ou seja, muitas participantes demonstraram motivação para participar, enquanto outras, ainda que introspectivas, apresentando dificuldades para se comunicar, aderiram as entrevistas. Nesse panorama, o referido programa New Moves Brasil (NMB) foi utilizado como método nessa pesquisa, já que seu objetivo é prevenir a obesidade e os Transtornos Alimentares (Tas), sendo a presente intervenção adaptada para 9 semanas (com 17 sessões) na fase intervenção e, após o intervalo de férias, para mais 9 semanas (com 9 sessões) na fase de manutenção, realizadas nas fases mencionadas, categorizadas em 3 módulos, (“Seja ativa; seja poderosa; seja bem nutrida”) formada por diversas atividades respectivamente, tais como: atividades físicas de moderadas a rigorosas; ‘É tudo sobre mim’, discutindo o conceito de autoimagem; começando com a nutrição, entre outras atividades abrangidas. Já no módulo de manutenção do programa, estruturada pelos os três módulos, foi abordado: normas socioculturais e padrão de beleza; alimentação e mídia; estresse e emoções na alimentação, entre outros importantes conteúdos programáticos.

Desse modo, a NMB demonstra ser uma ferramenta inovadora ao utilizar técnicas comportamentais eficientes, como a técnica da entrevista motivacional, abordando temas importantes, como a aceitação corporal, a influência da mídia, padrões de beleza, a não dicotomização entre alimentos e os riscos da restrição alimentar, assim possibilitando resultados positivos quanto a alimentação e satisfação corporal, reduzindo comportamentos inadequados. A respeito das entrevistas individuais, é imprescindível que o nutricionista seja habilitado para técnica da entrevista motivacional, compreendendo a sua dinâmica de aplicação, baseada no estilo da conversa colaborativa, utilizando as habilidades pertinentes para condução desta abordagem. Apesar disso, o referido estudo não alcançou mudanças significativas em relação à satisfação corporal, autoestima, peso e métodos de

controle de peso, justificadas pelas dificuldades encontradas nas escolas e ao perfil dos participantes, conferindo assim uma baixa adesão ao programa. Todavia, o NMB pode ser aplicado, desde que seja levado em consideração as dificuldades para sua implementação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com estudos selecionados para compor esta revisão integrativa da literatura, foi possível identificar as variáveis de risco associadas aos transtornos alimentares e distorção da imagem corporal, podendo ser melhor compreendida a partir das seguintes categorias, tais como: 1) variáveis sociodemográficas; 2) variáveis de comportamentos de saúde e variáveis de comportamentos não saudáveis; 3) variáveis psicológicas e comportamentais; 4) variáveis antropométricas e percepções corpóreas; 5) variáveis socioculturais. Desse modo, esse estudo corrobora que todas essas variáveis se correlacionam de forma significativa com os Tas e distorção da imagem corporal, exercendo grande impacto e influência na vida dos indivíduos, assim moldando o comportamento de jovens e adolescentes, acometendo principalmente o sexo feminino, portanto, são estabelecidos como comportamentos de risco, apresentando-se em menor ou maior grau, resultando em comportamentos e pensamentos disfuncionais em relação à alimentação e o corpo.

Em seguida, verificou-se que as abordagens terapêuticas são ferramentas essenciais no manejo de Tas e distorção da imagem corporal, levando em consideração as principais práticas e técnicas ratificadas pela literatura, como *Mindfulness*, *Mindful Eating*, Entrevista motivacional, Comer intuitivo e sobretudo a Terapia cognitivo-comportamental, evidenciados como instrumentos eficazes no tratamento de pacientes acometidos pelos distúrbios psiquiátricos discutidos.

Por meio desse trabalho, foram obtidos materiais relevantes acerca da problemática, e que apesar de limitados apresentaram resultados congruentes e fundamentais para o manejo de (Tas) e distorção da imagem corporal, contribuindo positivamente para mudança de comportamento em relação à alimentação e o corpo.

Dessa forma, tais informações devem ser de total conhecimento dos profissionais de saúde, especialmente por aqueles que atuam na área da nutrição comportamental, visto ser um dos importantes problemas da saúde pública. Sendo assim, esse estudo contribui de forma relevante para o desenvolvimento de futuras ações preventivas centradas nas variáveis de risco identificadas, assim como possibilita o manejo adequado de comportamentos disfuncionais através das abordagens terapêuticas efetivas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. S., *et al.* **Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tZJKPZxvzWPMswsDBTJqJ3h/>. Acesso em: nov. 2021.

ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição Comportamental**, 2. Ed., São Paulo: Manole, 2019.

AMADO, D. M.; ROCHA, P. R. S. **PNPIC Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº04/2020 - Transtornos Alimentares.** Ministério da saúde, out., 2020. Disponível em: http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/11/informe_evidencias_transtornosalimentares.pdf. Acesso em: nov. 2021.

BARBOSA, M. R., *et al.* **Mindfulness, mindful eating and intuitive eating in the approach to obesity and eating disorders.** SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog., 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n3/v16n3a13.pdf>. Acesso em: nov. 2021.

BRISOTTO, M.; ANDRETTA, I. **Relações entre Mindfulness, Alimentação Intuitiva e Emocional em adultos.** Psic., Saúde & Doenças. V.22, n.1, Lisboa: abr., 2021. Disponível em: http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862021000100302&lang=pt. Acesso em: nov. 2021.

CATÃO, G. L.; TAVARES R.L. **Técnicas de Nutrição Comportamental no Tratamento de Transtornos Alimentares.** 3. Ed. Revista Campo do Saber, 2017. Disponível em: <https://revistarebis.rebis.com.br>. Acesso em: set. 2021.

COMIN, F. S; SANTOS, M. A. **Psicoterapia como estratégia de tratamento dos transtornos alimentares: análise crítica do conhecimento produzido.** Estudos de psicologia. V.29, supl.1, Campinas: out./dez., 2012. ISSN 0103-166X *versão online*. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2012000500021. Acesso em: abr. 2021.

DUARTE, C., *et al.* **Insatisfação corporal normativa e psicopatologia alimentar em adolescentes: o impacto de regras alimentares inflexíveis.** Eat Weight Disord 21, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26296435/>. Acesso em: ago. 2021

DUNKER, K. L. L. *et al.* **Prevenção de transtornos alimentares e obesidade: relato de experiência da implementação do programa New Moves.** Saúde debate. V. 42, n. 116, p. 331-342, Rio de Janeiro: jan./mar., 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42n116/331-342/#>. Acesso em: out. 2021.

FIGLIE, N. B.; GUIMARÃES, L. P. **A Entrevista Motivacional: conversas sobre mudança.** Bol. – Acad. Paul. Psicol. V. 34, n.87, São Paulo: dez., 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2014000200011. Acesso em: nov. 2021.

FINGER, *et al.* **A Prática da Terapia Cognitivo-Comportamental nos Transtornos Alimentares e obesidade,** 2. Ed., Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.

FORTES, L. S. *et al.* **Disordered eating, body dissatisfaction, perfectionism, and mood state in female adolescents.** Revista de Nutrição, Campinas: jul./ago., 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/PBb9FWtC555Nz5jmPBPgnXH/abstract/?lang=em>. Acesso em: set. 2021.

FORTES, L. S. *et al.* **Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares?** Revista de Nutrição, Campinas: mai./jun., 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/nhtnptkxTq4kGQtCXZTyCFp/?lang=pt>. Acesso em: set. 2021.

GAMPELE, J. *et al.* **Hacia em cuerpo funcional: em abordaje novedoso a las alteraciones de la imagen corporal em los 38 transtornos de la conducta alimentaria.** Revista Mexicana de transtornos alimentares, v.7, n.1, Tlalnepantla: jan./jun., 2016. Disponível em: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000100064&lang=pt. Acesso em: nov. 2021.

GUIMARÃES, T. J. *et al.* **Impacto de práticas parentais de peso e dieta na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, jan./mar., 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/sbqX85Nv8BqYqYChstLxSLd/?lang=pt>. Acesso em: nov. 2021.

LEITE, R. P. P.; DINIZ, T. M.; AOYAMA, E. A. **O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem.** Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde, Brasília: 2020. Disponível em: <https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/159/141> Acesso em: fev. 2021.

LEONIDAS, C.; SANTOS, M. A. **Eating Disorders and Female Sexuality: Current Evidence-base and Future Implications.** Psico-USF. V.25 n. 1, Campinas: jan./mar., 2020. ISSN 1413-8271 versão *online* Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712020000100101&tlng=em. Acesso em: mar. 2021.

OLIVEIRA, L. L.; DEIRO, C. P. **Terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares: a visão de psicoterapeutas sobre o tratamento.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. Cogn. v. 15, n.1, São Paulo: 2013. ISSN 1517-5545 versão *online*. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452013000100004. Acesso em: abr. 2021.

SILVA, W. R. *et al.* **Sociocultural pressure: a model of body dissatisfaction for young women.** Cadernos de Saúde Pública. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/5qcnMYL6pxJzCYvNJDBgpmH/?lang=en>. Acesso em: nov. 2021.

SILVA, A. M. B. *et al.* **Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares.** Psico – USF. v. 23, n. 3, p. 483-495, São Paulo: jul./set., 2018. versão *online* Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/HSP7zqggvW8D54QYcXvhzrK/?lang=pt>. Acesso em: nov. 2021.