



CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO  
NÚCLEO DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO

BRUNA LIMA LEMOS FRANÇA DA SILVA  
MARIA JÚLIA SANTOS DE SANTANA  
SABRINA PEREIRA SANTOS

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA ASSOCIADA À  
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

RECIFE-PE  
2022



BRUNA LIMA LEMOS FRANÇA DA SILVA  
MARIA JÚLIA SANTOS DE SANTANA  
SABRINA PEREIRA SANTOS

# **A INFLUÊNCIA DA MÍDIA ASSOCIADA À TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Projeto de Pesquisa apresentado  
conclusão do curso de Bacharelado  
em Nutrição do Centro Universitário  
Brasileiro, sob a orientação da  
professora Mestre Suênia Lima.

RECIFE-PE  
2022

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

S586i Silva, Bruna Lima Lemos França da  
A influência da mídia associada a transtornos alimentares / Bruna Lima  
Lemos França da Silva, Sabrina Pereira Santos. - Recife: O Autor, 2021.  
27 p.

Orientador(a): Ma. Suênia Marcele Vitor de Lima.

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

Inclui Referências.

1. Mídia. 2. Alimentação. 3. Transtornos. I. Santos, Sabrina Pereira.  
II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos à Deus pela oportunidade e por tornar este sonho possível e real.

Aos nossos pais por apoiarem nossas escolhas e estarem sempre presentes.

Aos nossos familiares e amigos pelo apoio e incentivo na nossa caminhada.

Aos professores por todo conhecimento passado e participação na nossa trajetória.

A nossa orientadora Suênia, pela disponibilidade, dedicação e entusiasmo.

E a todos que contribuíram direta ou indiretamente para nossa formação e a realização desse trabalho.

## Sumário

1. INTRODUÇÃO .....	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	9
2.1 Mídia .....	9
2.2 Alimentação .....	10
2.3 Transtornos alimentares .....	13
3. METODOLOGIA .....	16
4. RESULTADOS .....	17
5. DISCUSSÃO .....	21
6. CONCLUSÃO .....	23
REFERÊNCIAS .....	24

## A INFLUÊNCIA DA MÍDIA ASSOCIADA À TRANSTORNOS ALIMENTARES

Bruna Lima Lemos França da Silva  
Maria Júlia Santos de Santana  
Sabrina Pereira Santos  
Professora Orientadora: Prof.<sup>o</sup> Mestra Suênia Lima

**Resumo:** A mídia influencia negativamente propagando informações distorcidas a respeito de corpos ideais. **Objetivo:** Conscientizar os indivíduos a respeito dos perigos das mídias sociais que influenciam negativamente propagando informações distorcidas a respeito do padrão de beleza inexistente. **Métodos:** Foram identificados um total de 60 artigos, onde foram excluídos artigos que não se encaixassem nos critérios de inclusão, resumindo em 48 artigos selecionados para leitura para obtenção dos artigos, o levantamento bibliográfico foi realizado através do acesso online da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) contendo dados da Nacional Library of Medicine (MEDLINE), PubMed, Scielo, Google Acadêmico e livros. **Resultados:** Diante dos artigos selecionados e estudados, foi visto que a busca pelo ideal de beleza atual está cada vez mais crescente e conseqüentemente mais mulheres estão desencadeando transtornos alimentares por realizarem ações indevidas em relação a sua saúde e alimentação. **Conclusão:** Houve um aumento significativo da insatisfação corporal, desenvolvida pelo corpo idealizado e perfeito que a sociedade preconiza e que é disseminado pela mídia, e é nessa tentativa de alcançar o inalcançável que os transtornos alimentares se desenvolvem.

**Palavras-chave:** Mídia. Alimentação. Transtornos.

## 1. INTRODUÇÃO

Assim como ocorreu a evolução da humanidade, as mídias sociais durante os últimos anos passaram por um grande avanço tecnológico, ganhando mais espaço no mundo da era digital, promovendo assim mudanças no padrão da interação humana (BARWINSKI, 2018). Para Grassi et al. (2018), a mídia influencia a mente e em sua subjetividade, com objetivo de determinar o padrão de beleza, ou seja, interferindo na sua autoestima e na percepção de si.

A mídia se configura atualmente como uma das instituições responsáveis pela educação no mundo moderno, acarretando tanto benefícios como malefícios, replicando assim a transmissão de valores e padrões de conduta e socializando diversas gerações (SETTON, 2002).

Comumente se utiliza meios sociais como referências sobre diversos conteúdos, incluindo alimentação e saúde. O uso das redes sociais facilita o encontro de perfis que expõem corpos esculturais e vidas perfeitas. Juntamente com essa exposição de fotos virtuais é possível encontrar diversas dicas para um corpo “saudável”, como alimentação e exercícios físicos, quase como uma receita pronta, sem levar em consideração o princípio da individualidade de cada ser (TURNER; LEFREVE 2017; JACOB, 2015).

Para Ribeiro et. al (2018), a influência midiática ocorrerá por meio do uso de substâncias como fármacos, exercícios inadequados e exacerbados, distúrbios alimentares, jejum prolongado, dietas rigorosas, indução de vômitos, adoção de práticas que podem prejudicar a saúde, além da realização de cirurgias plásticas, que muitas vezes são corporificadas de forma inconsequente.

Por conseguinte, alguns pesquisadores vêm estudando a repercussão das imagens veiculadas pela mídia sobre os comportamentos dietéticos e já encontraram evidências de que estas normas culturais exercem um impacto expressivo sobre a alimentação. Os estudos experimentais de associação entre essas variáveis têm utilizado como medida de avaliação a quantidade de alimentos ingeridos após a visualização de estímulos ou atitudes sugestivas de transtornos alimentares, mediante questionários (LAUS, 2012).

Dessa forma, a sociedade acredita na interiorização do padrão corporal perfeito, chegando ao nível de ter alterações no comportamento pessoal, sendo

um interposto de valor para a insatisfação corporal (LIRA et al., 2017). Essa insatisfação pode levar a condutas alimentares inadequadas em busca do corpo dito como ideal, levando o indivíduo a desenvolver transtornos alimentares (BATISTA et al., 2015).

Esses transtornos alimentares (TA) são distúrbios que se apresentam de maneira desfavorável a saúde física e cognitiva do sujeito, tipificados como perturbações na questão alimentar, preocupação exacerbada com a forma corporal, redução voluntária do consumo alimentar e/ou atitudes purgativas (FORTES, et al.,2015).

Portanto, ao longo dos anos, esses casos com graus significativos de morbidade e de mortalidade, passaram a ser o foco de atenção dos profissionais de saúde, em especial dos nutricionistas, que passaram a ter um papel fundamental na equipe interdisciplinar, visto que a maior parte dos pacientes com transtornos possuem hábitos e práticas alimentares inadequados, assim como denotam crenças ludibriadas sobre alimentação que, na maioria das vezes, resultam em agravamento do estado nutricional (LATTERZA,2004; PINZON,2004; SCAGLIUSI, 2019).

Nesse sentido, para estratégia de tratamento nos transtornos alimentares a utilização da Educação Alimentar e Nutricional é crucial e não se limita a simples orientação sobre alimentação saudável, mas é imprescindível a utilização de metodologias de aconselhamento nutricional, onde deve ser trabalhada no paciente a desconstrução de crenças inadequadas com o escopo de restabelecer a adequada relação com o alimento (ALVARENGA,2017).

Conceito de a Educação Alimentar e Nutricional é definido por alguns autores não apenas como um processo que tem por fim auxiliar na adoção de hábitos saudáveis com foco no comportamento alimentar e na ampliação de conhecimentos sobre nutrição, visando prevenir doenças e promover bem-estar, mas sim, como uma prática constante e permanente, que requer atenção plena do profissional de nutrição, respeitando sempre os aspectos culturais, religiosos e socioeconômico, e os princípios do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia à Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL,2018).

A vista disso as condutas nutricionais utilizadas no tratamento dos transtornos alimentares buscam reverter alterações funcionais, recuperar o



estado nutricional, promover um padrão alimentar que atenda às necessidades e as recomendações nutricionais, sugerir mudanças no comportamento alimentar e melhorar a relação do paciente com a alimentação, respectivamente (LATTERZA, 2004; ALVARENGA, 2004; TRECCO, 2016).

Para auxiliar no tratamento dos transtornos alimentares, a literatura põe à disposição dos nutricionistas diversas ferramentas, sendo a Educação Alimentar e Nutricional e a Técnica do Cognitivo-comportamental, as mais utilizadas, em razão de apresentarem resultados mais eficazes (ALVARENGA, 2017).

Isto posto, notou-se que apesar de ser um tema bastante atual e relevante há uma carência de pesquisas acadêmicas aprofundadas em um público geral, dessa forma foi considerada a necessidade de abordagem do tema para fins de conscientização, bem-estar físico e nutricional.

Dessa forma, o presente artigo teve por objetivo conscientizar os indivíduos a respeito dos perigos das mídias sociais que influenciam negativamente propagando informações distorcidas e ludibrias a respeito de padrões de beleza, passando uma falsa sensação de credibilidade ao conteúdo publicado.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Mídia**

Segundo Rigoni, et al. (2017), diversos estudos já examinaram o modo como a mídia influencia os desejos e comportamentos humanos. Diariamente as pessoas são bombardeadas por imagens e textos que educam corpos e mobilizam no sentido de alcançar padrões estéticos, que são propagados como superiores e primordiais.

Essa pressão social que é gerada pelos meios de comunicação de massa propaga a ideia de que é crucial alcançar um ideal de beleza, e enfatiza que as meninas devem ter um corpo magro ou ultrafino, e que os meninos precisam de corpos maiores e mais musculosos para viver bem na sociedade. O sentimento de insatisfação e a distorção de imagem sobre um corpo ideal pode conduzir a

hábitos alimentares desajustados que comprometem a saúde dos indivíduos. (UCHOA et al., 2019).

Tal imagem pode ser estabelecida como a figura mental do corpo; em outras palavras, é o modo pelo qual o corpo se expõe e como o sujeito o enxerga. Existem determinadas definições atuais que têm caracterizado imagem corporal não só como uma construção cognitiva, mas também como uma resposta dos desejos, emoções e interação social, caracterizando esse construto por duas grandes dimensões: a perceptiva, que define a precisão no julgamento do tamanho, forma e peso corporal; e a atitudinal, que envolve os componentes afetivos, cognitivos e comportamentais (AMARAL et al., 2019).

Relatos na literatura apontam a constante intensificação da preocupação da população em relação à melhora da aparência, fato que é influenciado devido à exaltação de um padrão ideal de imagem corporal. Nessa perspectiva de “ser belo” e “ser magro” que se configura como um modelo de unidade propagado pelos meios de comunicação que produzem formas de existir e se relacionar. (DAMASCENO, et al., 2006; BATISTA, et al., 2015).

Com isso, a mídia se torna um veículo que estimula o surgimento de transtornos alimentares e insatisfação com a imagem corporal (ANDRADE; BOSI, 2003; SOUZA; ALVARENGA, 2016), visto que o instagram e os meios que transmitem mensagens estão expostos no cotidiano de toda população e divulgadas em todos os lugares.

## **2.2 Alimentação**

O ato de alimentar-se compreende tanto a satisfação das necessidades do organismo quanto se configura como uma forma de agregar pessoas e unir costumes, representado assim um ótimo método de socialização. A alimentação é uma necessidade fisiológica básica, um direito humano e um ato sujeito a tabus culturais, crenças e diferenças no âmbito social, étnico, filosófico, religioso e regional. (FRANÇA, et al., 2012).

Os alimentos têm cor, sabor, aroma e textura e todos esses elementos necessitam ser considerados, já que apoiados na cultura são responsáveis pelo prazer em comer (JALLINOJA, et al., 2010). Assim, o alimento como fonte de

prazer também é uma abordagem indispensável para a promoção da saúde na discussão do que é uma alimentação saudável (JALLINOJA, et al., 2010; JACQUIER et al., 2012; KORITAR et al., 2017).

Leônidas e Santos (2011) relatam que o costume, prática ou comportamento alimentar são todas as formas de convívio com o alimento, ou seja, as práticas alimentares não se resumem unicamente aos alimentos que são ingeridos ou que se deixa de ingerir, mas englobam também as regras, significados e valores que transpassam os diferentes aspectos referentes à prática de consumo alimentar.

Sendo assim, atitudes alimentares são definidas como crenças, pensamentos, sentimentos, comportamentos e relacionamento com os alimentos (ALVARENGA et al., 2010). Sabe-se que as atitudes são influenciadas tanto por fatores ambientais como cultura, família, religião e sociedade, bem como por fatores internos como sentimentos, pensamentos, crenças e tabus (ALVARENGA; KORITAR, 2015).

Em 1937, Pedro Escudero, propôs quatro leis que seriam requisitos básicos para assegurar uma alimentação saudável: a lei da quantidade, da qualidade, da harmonia e da adequação. Esta é a base da definição clássica “a alimentação normal deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina” (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

A lei da quantidade e a qualidade do alimento consumido influíam “o caráter, aspecto exterior, vitalidade dos indivíduos, e, portanto, sobre os caracteres distintivos da raça” (ESCUDEIRO, 1934). Ele compreendia que os alimentos precisariam se adequar a toda diversidade do sujeito (gênero, idade) e ao seu contexto ambiental (nível de atividade física, ocupação, questões culturais), o que culminou na Lei da Adequação – respeito à individualidade.

Sendo assim, a Lei da Quantidade foi estabelecida como a parcela suficiente e adequada de alimentos, segundo as demandas do indivíduo, considerando-se seu gasto energético e necessidade de reposição. O procedimento da quantidade de alimentos na nutrição é determinado pelo porcionamento do alimento, sendo apresentado em cardápios por sua medida caseira (colher de sopa, copo, entre outros) ou em gramas.

Já nas Leis da Qualidade e da Harmonia têm limites mais ajustados entre si. A primeira procura abastecer o organismo com os nutrientes necessários, orientando à inclusão de grupos alimentares (frutas, cereais, lácteos, entre outros) diversos nas refeições, ou seja, oferta a variedade de alimentos. E a segunda estipula a proporção adequada entre os nutrientes fundamentais. Essa diversidade de alimentos proposta por Escudero segue a lógica de que:

Os alimentos nunca são completos. Os seres vivos devem comer uma grande variedade deles, a fim de obter as quantidades necessárias de alimentos utilizáveis pelos tecidos (ESCUDEIRO, 1934).

O vínculo das pessoas com a comida tem sido sentido também pelas modificações do estilo de vida da última décadas (como o deslocamento da população para grandes centros urbanos, a competitividade do mercado de trabalho, o enfrentamento do trânsito e o estresse diário). Desta forma, o tempo para preparar e comer tornou-se raro, as refeições fora de casa tornaram-se mais frequentes, o consumo de alimentos industrializados passou a ser cada vez mais comum e acessível (IBGE, 2011).

Alguns exemplos de alimentos industrializados mais consumidos são diversas variedades de biscoitos, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', refrigerantes, iogurtes, massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos. (BRASIL, 2014).

### 2.3 Transtornos alimentares

Conforme o DSM-V – Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014), os Transtornos Alimentares (TA),

[...] são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial.

Nessa categoria se encontra a anorexia nervosa (AN) que é uma doença que se traduz na recusa patológica e de maneira sistemática da ingestão de alimentos, acarretando uma conseguinte perda de peso, que pode ser lenta, progressiva ou brusca. Caracteriza-se por alterações psicológicas e emocionais que levam os indivíduos a terem uma obsessão por determinado comportamento e pela incapacidade de manutenção do peso corporal normal, realizando uma busca insaciável pela magreza (BEHAR et al., 2018).

Refere-se a um transtorno no qual o comportamento alimentar provoca um excessivo estresse físico e psicológico, com os aspectos mais visíveis no desgaste físico, em razão da grande perda de peso que o indivíduo se impõe (TURKIEWICZ, 2010). A AN é um dos transtornos alimentares mais comuns, e um dos mais difíceis de se superar, é uma alteração que condiz a pessoa a ter uma imagem deturpada de si mesmo, muitas vezes se enxergando com sobrepeso no espelho, adjunto a ela vem a prática de jejuns muito longos e a obstinação por se manter abaixo do peso ideal (SATTLETER et al., 2019).

Nesse contexto também se encontra a Bulimia Nervosa (BN), que é uma doença um pouco correspondente com a AN. Essa doença é marcada por uma compulsão alimentar, seguida do desvio dos alimentos, obstando do ato de se alimentar, muitas vezes acontece caso de purgação e excesso de atividade física para impedir o ganho de peso (SATTLETER et al., 2019).

Dessa forma, destaca a bulimia pelo objetivo de perder peso depressa, com o ato de comportamentos compensatórios após compulsão alimentar; envolve a indução forçosa do vômito, o uso de laxantes, uso excessivo de cafeína e/ou dietas incongruente. A distorção da imagem corporal e a baixa da autoestima são os componentes predominantes que ajudam na busca de um emagrecimento constante e é mais comum no sexo feminino (TREASURE; DUARTE; SCHMIDT, 2020).

Já o comportamento do Transtorno da Compulsão Alimentar Periódico (TCAP) é descrito pela quantidade descomunal de alimentos ingerida em um período limitado de até duas horas, acompanhado da sensação de perda de controle sobre o quê ou o quanto se come. Para definir o diagnóstico, essas situações devem acontecer pelo menos dois dias por semana nos últimos seis meses, relacionados a algumas características de perda de controle e não guarnecidos de condutas compensatórios direcionadas para a perda de peso (BLOC et al., 2019).

A compulsão alimentar também é seguida por sentimentos de angústia subjetiva, incluindo vergonha, nojo e/ou culpa. Alguns autores alegam que um comedor compulsivo abarca no mínimo dois elementos: o subjetivo (a sensação de perda de controle) e o objetivo (a quantidade do consumo alimentar). Diferentemente da bulimia nervosa, onde uma compulsão é claramente concluída por comportamento purgativo, no TCAP, não há uma terminação lógica; por conseguinte, a duração tem sido designada num período de duas horas (SERRA; OLIVEIRA, 2019).

Isto posto, manifesta-se um novo distúrbio referente a gravidez, sendo ele a pregorexia. O termo de Pregorexia não foi formalmente certificado no diagnóstico médico e, de acordo com o DSM-V, os fatores que desencadeiam pregorexia não são oficialmente considerados como alimentação desordenada (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). Notasse que esse termo foi utilizado pela mídia para caracterizar uma restrição na ingestão de calorias e aumento do exercício para refrear o ganho de peso em mulheres grávidas.

Sendo assim, os episódios de pregorexia estão associados ao avanço da mídia, despertando a ideia de que o culto ao corpo esbelto imposto pela

sociedade vire uma obsessão, sem ponderar aspectos relacionados com a saúde. O comportamento alimentar disfuncional singular dos transtornos afeta negativamente o desenvolvimento fetal e conduz as gestantes para um ciclo vicioso de culpa e insatisfação (VIANNA; DE VILHENA, 2016).

Sinais correlacionados à pregorexia abrangem uma história de transtornos alimentares, falando sobre a gravidez como se não fosse real, focando excessivamente contagem de calorias, comer sozinho, pular refeições e fazer exercícios demasiadamente (MATHIEU 2009; HALL-FLAVIN, 2018). No entanto, a pregorexia é uma atitude típica em algumas mulheres grávidas e está relacionada à redução do controle no período da gravidez, fazendo uma dieta de baixo teor calórico e exercícios pesados.

Da mesma forma, decorrendo sobre a vigorexia, de acordo com Soler et al. (2013), a definição mais utilizada para a vigorexia é: “A vigorexia é um tipo de transtorno dismórfico corporal, em que o indivíduo potencializa defeitos estéticos que possua, ou ainda imagine que possua. Esse defeito chega a torturá-lo e ele passa a se sentir aparentemente repugnante. Sua comorbidade é extensa e gera grande sofrimento psíquico na medida em que o suposto defeito não se concentra numa parte específica do corpo, mas sim no corpo todo, podendo o indivíduo se perceber como pequeno, fraco e sem vigor. Atinge especialmente homens e o objetivo obsessivo é a hipertrofia máxima com mínimo de gordura corporal. Os processos de análise da imagem corporal são delirantes e a insatisfação com os resultados é permanente”. Nessa patologia, o indivíduo realiza o exercício pensando apenas na sua aparência física e se está de acordo com o padrão mandatório que a sociedade impõe (WIHELM, et al., 2020).

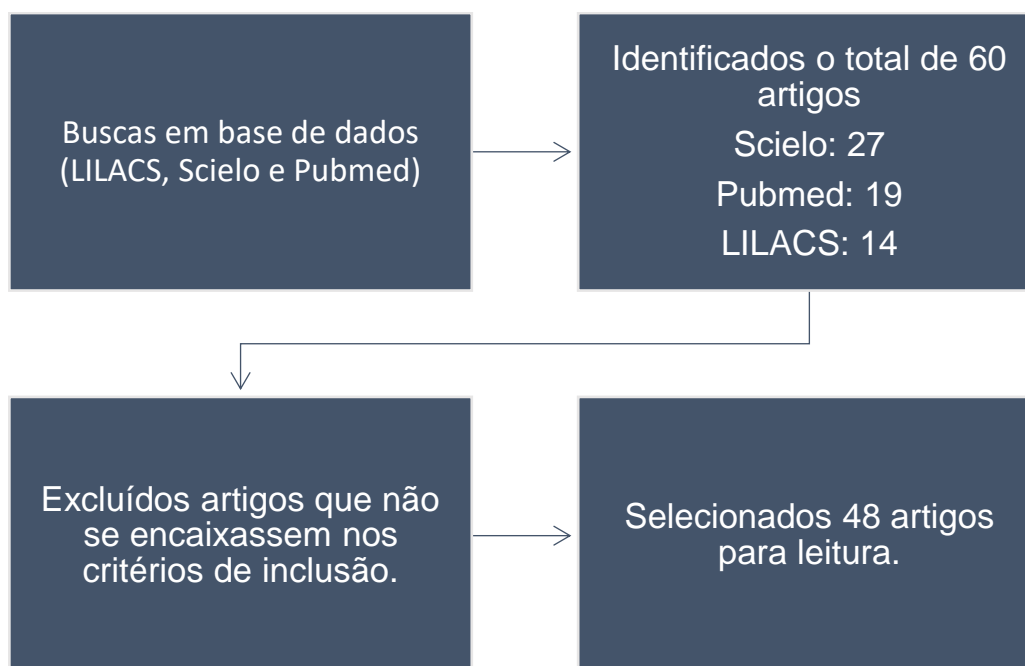
Quando se refere à predominância entre sexo feminino e masculino os estudos de Contesini (2013) expõem que a dismorfia muscular ou vigorexia predomina nos indivíduos do sexo masculino, no entanto, não exclui o sexo feminino e preserva entre as duas populações as características quanto aos hábitos alimentares e à prática de exercícios físicos unidos ao levantamento de peso e horas excessivas em treinos.

### 3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cuja característica foi identificar, analisar e sintetizar resultados de pesquisas independentes que abordem o tema do presente estudo de forma objetiva. Para obtenção dos artigos, o levantamento bibliográfico foi realizado através do acesso online da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) contendo dados da National Library of Medicine (MEDLINE), PubMed, Scielo, Google Acadêmico e livros. Sendo utilizados os seguintes descritores: “Mídia”, “Alimentação” e “Transtornos”. Foram selecionados artigos dos últimos 10 anos, nos idiomas português e inglês. Para inclusão dos artigos foi considerada a seguinte pergunta condutora “Como o padrão estético propagado pela mídia pode influenciar no surgimento de transtornos alimentares?”. Foram excluídas revisões de literatura.

As etapas da seleção dos trabalhos foram sistematizadas no fluxograma apresentado na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos.





#### 4.RESULTADOS

Dos 6 artigos selecionados, observa-se que a maioria dos trabalhos objetivam investigar a relação da forma em que a mídia tem influenciado negativamente para o surgimento dos transtornos alimentares. Foi possível correlacionar os objetivos dos mesmos, mostrando a incidência desse fato.

<b>1º Autor/Ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Resultados principais</b>	<b>Conclusões</b>
TIMERMAN, 2010.	Original	Tanto no pré quanto no pós-tratamento o índice de massa corporal médio se encontrava na faixa de eutrofia. Cerca de 57,0% da amostra teve remissão total dos sintomas de bulimia nervosa. Não houve redução significativa da superestimativa do tamanho corporal, porém no início do tratamento 57,1% das pacientes já não superestimavam seu tamanho. Em relação ao questionário de atitudes, notou-se diminuição das seguintes variáveis: depreciação corporal; sentir-se gorda; sensação de ter gordura nos membros inferiores e importância pessoal do corpo.	O tratamento foi eficaz em alguns aspectos atitudinais, porém deve ser aprimorado em outros, como a distorção perceptual.
CARVALHO, 2009.	Original	Os resultados permitiram identificar que o número de publicações se manteve estável ao longo dos anos que foram alvo de análise, assim como os	Conclui-se que ainda que as pesquisas se voltem para os fatores de risco, observou-se que poucos estudos se

		<p>Estados Unidos e a Austrália foram os países que mais publicaram.</p>	<p>aprofundam em indivíduos que já possuem o diagnóstico de transtornos alimentares. Uma vez instalados esses quadros, torna-se necessário demonstrar quais intervenções se mostram eficientes, e, nesse sentido, o desafio da psicologia, demonstrado também pelos resultados desta pesquisa, é estudar, prevenir e tratar os transtornos alimentares.</p>
OLIVEIRA, 2020.	Original	<p>Observou-se que, das 45 universitárias, a maioria apresentou Índice de Massa Corporal adequado; 26,7% apresentaram indícios de transtornos alimentares; 4,4%, insatisfação corporal grave e a influência da mídia e a compulsão alimentar periódica apresentaram-se em 2,2% do total da amostra estudada.</p>	<p>Entende-se que o diagnóstico precoce desses distúrbios, assim como de suas complicações clínicas, nem sempre é possível. Torna-se essencial que o tratamento das complicações seja realizado de maneira concomitante ao acompanhamento psicoterápico e nutricional.</p>

<p>ALVARENGA, 2010.</p>	<p>Original</p>	<p>64,4% gostariam de ser menores do que sua figura atual, e mesmo as estudantes eutróficas escolheram figuras saudáveis e ideais menores. Na região Norte foram apontados os mais magros padrões ideais e de saúde e na região Centro-Oeste, os maiores.</p>	<p>A amostra de universitárias brasileiras apresentou relevante insatisfação corporal, e algumas interessantes diferenças regionais foram encontradas: estudantes do Norte tiveram os ideais mais magros e as do Centro-Oeste, os maiores ideais para corpo saudável e desejável.</p>
<p>ASSIS, 2020.</p>	<p>Original</p>	<p>Comportamentos alimentares disfuncionais foram verificados em 27,9% dos estudantes de Nutrição. As variáveis de uso da mídia social associadas aos comportamentos alimentares disfuncionais incluem o hábito de acompanhar dicas alimentares e de consumir alimentos sugeridos pela mídia, o tempo de uso, seguir dieta e/ou orientação nutricional, motivação para seguir uma dieta sem um acompanhamento nutricional e consumo de alimentos e fármacos para a perda de peso.</p>	<p>Diversas crenças e comportamentos orientados ao uso da mídia social estão associados aos comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição, em que se destacam maiores razões de chances para o desenvolvimento de comportamentos de risco quando há consumo de alimentos para perda de peso e motivação para seguir</p>

			dieta sem acompanhamento nutricional, mesmo por esse grupo.
FORTES, 2015.	Original	Os resultados indicaram influência dos escores do Body Shape Questionnaire ( $p>0,05$ ) e da Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-3 ( $p>0,05$ ) em todas as subescalas do Eating Attitudes Test. Em contrapartida, os achados não demonstram influência da Escala de Autoestima de Rosemberg nos escores de subescalas do Eating Attitudes Test ( $p>0,05$ ).	Concluiu-se que 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 evidenciado para a autoestima.

## 5. DISCUSSÃO

Alvarenga (2010) trouxe como resultados de sua pesquisa informações sobre a insatisfação corporal em universitárias, onde foi possível concluir baseado no seu método de estudo com figuras que a maioria destas estudantes se sentem fora dos padrões ou que queriam parecer com figuras menores esteticamente, apesar de estarem eutóricas, a magnitude dessa insatisfação vem chamando cada vez mais atenção pelo fato de pessoas magras estarem em busca de corpos ainda menores como referência.

Foi possível observar que a pesquisa também atingiu um grupo de estudantes de nutrição onde a porcentagem do descontentamento com a imagem teve um resultado bastante expressivo, muitas vezes por estarem mais ligadas diretamente com o corpo, essa pressão social pode ser maior.

Diante disso, Assis (2020) descreve em seus resultados foi possível ter uma “confissão” das estudantes que ao ver aqueles “corpos ideais” expostos pela canais de comunicação, são mais propensas a seguir determinadas dietas, orientações e até mesmo fazer uso de alguns fármacos, com a intenção de acelerar o processo de emagrecimento ou de modelação do corpo. Visto isso, podemos notar que a insatisfação corporal é influenciada pela mídia, a qual pode ocasionar ao espectador transtornos alimentares graves.

Sendo assim, Oliveira (2020), adverte que os transtornos do comportamento alimentar tiveram sua incidência mundial praticamente dobrada nos últimos 20 anos, demonstrando que há crescente preocupação da população com sua imagem corporal, chama atenção para o fato de que os estudantes de Nutrição, Estética e Educação Física são mais propensos a desenvolver preocupações relacionadas ao corpo, como citado no artigo de Alvarenga (2010), pois é nesse público que ocorre a maior prevalência de transtornos alimentares e da insatisfação com a imagem, quando comparados com estudantes de outras áreas, ela atribui essa incidência ao fato desses alunos lidarem diretamente com a aparência física.

É comum veicular-se o padrão de beleza de corpo magro a mensagens de sucesso, controle, aceitação e felicidade, assim, mulheres acreditam que,

sendo magras, poderão alcançar todos os seus objetivos, e que a perda de peso é a solução para todos os seus problemas de internalização de imagens corporais que se distorcem da realidade.

Em um outro artigo, Carvalho (2009) cita Morgan e Azevedo (1998), que afirma a importância em entender os transtornos alimentares em relação à modernização. Que é o fenômeno que permite melhor entender o aparecimento desses transtornos em quase todos os países do leste asiático e nas cidades da costa chinesa (JACKSON; CHEN, 2007), onde eram considerados inexistentes há dez anos, assim como sua ausência nas cidades do oeste chinês, que se mantém até hoje como uma região essencialmente rural.

Na globalização, processo que dilui as fronteiras nacionais, há ameaça à noção de identidade nacional, que pode dar origem a um sentimento de confusão cultural e à busca da afirmação da identidade individual por meio de comportamentos patológicos. De acordo com Moradi, Dirks e Matteson (2005) e Morgan, Vecchiatti e Negrão (2002), não se podem negligenciar as mudanças nos padrões de beleza que vieram com a modernidade, mas é importante considerar a etiologia multifatorial dos transtornos alimentares (TAs). Por mais que a cultura exerça uma forte influência, ela, por si só, não será determinante. Há de se considerar que é uma diversidade de fatores que interagem entre si, muitas vezes para perpetuá-la. Essa interação diz respeito aos fatores biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares.

Isto posto, em todos os artigos analisados foi observado que a prevalência dos TAs (anorexia e bulimia), tem maior ocorrência nas mulheres, o que pode ser uma justificativa para um número alto de artigos que pesquisaram o sexo feminino. Nesse sentido cabe citar o artigo de Timerman (2010), que aponta que cerca de 57% das que participaram da pesquisa tiveram remissão dos sintomas de bulimia nervosa. Entretanto, com a realização de um questionário, realizado no início da pesquisa foi-se identificado as seguintes queixas, sensação de gordura nos membros inferiores, se sentir gorda, e a importância do peso.

Por conseguinte, a literatura demonstra que a insatisfação com o peso e a aparência física é considerada fator de risco de alta relevância para os

sintomas de bulimia nervosa. De acordo com FORTES (2015) os resultados apontam a verificação da insatisfação corporal que levam a restrição da ingestão de alimentos de alto teor calórico nas adolescentes do sexo feminino.

Diante do exposto, é notório que ainda que as pesquisas se voltem para os fatores de risco dos transtornos alimentares, foi observado que poucos estudos se aprofundam em indivíduos que já possuem o diagnóstico de transtornos alimentares. Uma vez instalados esses quadros, torna-se necessário demonstrar quais intervenções se mostram eficientes.

## **6. CONCLUSÃO**

A forma como a mídia fornece imagens de corpos irreais e a forma que o corpo é pensado atualmente tem influência drástica na perspectiva que os indivíduos têm de si mesmos, visto que o mundo virtual, além de ser intimidador é bastante discriminatório com as pessoas que não seguem os padrões de beleza, exercendo assim uma pressão à população em geral.

Foi possível observar nesse artigo a crescente insatisfação corporal, principalmente das mulheres, desenvolvida pelo corpo idealizado e perfeito que a sociedade preconiza e que é disseminado pela mídia, entretanto sabe-se que esse ideal não é real, e é nessa tentativa de alcançar o inalcançável que os transtornos alimentares (TA) se desenvolvem. Visto que os TA's implicam alterações profundas no consumo, padrão e comportamento alimentar é importante entender a etiologia dos mesmos, para que o trabalho de recuperação seja voltado para a prevenção desses casos. Dessa forma o tratamento nutricional visa a não preocupação com o modelo cultural incutido nos padrões de beleza, à promoção de hábitos alimentares saudáveis, a cessação de comportamentos inadequados (como a restrição, a compulsão e a purgação) e a melhora na relação do paciente para com o alimento e o corpo.

Nesse contexto, cabe ao nutricionista tanto diagnosticar, quanto realizar o tratamento, focando principalmente na educação e reeducação alimentar, a fim de restabelecer a saúde do paciente, assim como recuperar seu estado nutricional, além de sua integridade física e mental. É importante citar também

que cabe apenas ao nutricionista a prescrição de dietas, quando se fizerem necessárias.

Isto posto, foi possível observar que a maior parte dos artigos pesquisados trazem informações que englobam apenas um grupo específico, desconsiderando os indivíduos de uma forma geral. Com a escassez de artigos focados em um público geral sobre essa temática, ocorre também a carência de ações para prevenção ou tratamento desses transtornos. Dessa forma, se fez necessário o presente artigo a fim de alertar sobre essa incidência e sobre a importância de uma equipe multiprofissional nesses casos.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA M.S. Abordagens no Transtorno Alimentar – Anorexia, Bulimia, Compulsão Alimentar Não Especificado. **Roca**. V., n.1, p. 193-199, 2017.

ALVARENGA, M S et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.59, n.1, p.44-51, 2010.

ALVARENGA, M S; KORITAR P. Atitude alimentar e comportamento alimentar-determinantes de escolhas e consumo. **Nutrição comportamental**. v. 1, n.1, p. 23-50. 2015

ALVARENGA, M.S. LARINO, Maria A. Terapia nutricional na anorexia e bulimia nervosas. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. V.24, n.3, p. 39-43, 2002.

AMARAL, A et al. Estudo controlado de um programa de prevenção de transtornos alimentares baseado em dissonância com meninas brasileiras. **Psicologia Reflexão e Crítica**. v.32, n.4, p. 32-38, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM V – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. **Artmed**. v. 5, n.1, p. 329, 2014.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. **Ed. Arlington**. v.5, n.3, p.304,2013

ANDRADE, A.; BOSI, et al. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 117-125, 2003.



BARWINSKI, L. A História Da Mídia Social: Porque é Importante conhecer. **Luisabwk**. Disponível em <:/:https://motdigital.com/a-história-das-mídias-sociais,/> Acesso: 15 de março de 2021.

BATISTA, et al. Dimensão Atitudinal Da Imagem Corporal E Comportamento Alimentar Em Graduandos De Educação Física, Nutrição E Estética Da Cidade De Juiz De Fora – MG. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte UEM**, v.26, n.1, p. 69-77, Maringá Jan./Mar. 2015.

BEHAR R, et al. The delusional dimension of anorexia nervosa: phenomenological, neurobiological and clinical perspectives. **Archives of Clinical Psychiatry**. v.45, n.1, p.15, 2018.

BLOC, L. G. et al. Transtornos de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. **Revista de Psicologia**. v.11, n.1, p.3-17, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. **Editora MS**. v.2, n.1, p. 41, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social – MDS Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Brasília, 2018. Disponível em: </https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao\_Alimentar\_Nutricional/Princ%C3%ADpios%20e%20Pr%C3%A1ticas%20para%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20Alimentar%20e%20Nutricional\_impress%C3%A3o.pdf/> Acesso em: 30 de Setembro de 2021

CONTESINI, N. et al. Nutritional strategies of physically active subjects with muscle dysmorphia. **International Archives Of Medicine**, v. 6, n. 1, p. 25-30, 2013.

DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira de ciência e movimento**. v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006.

ESCUADERO, P. Alimentação. **Scientifica**. V.2, n.2, p.22-24, 1934.

FRANÇA, F C O et al. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde dos brasileiros. **UEFS**. Disponível em: </https://www.uefs.br/> Acesso: 03 de abril de 2021

FORTES, L. de S. et al. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? **Revista de Nutrição.**, Campinas, v. 28, n. 3, p. 253-264, June 2015.

GRASSI, C F et.al. A influência da mídia sobre as mulheres de um corpo perfeito. **SEFIC**. Disponível em <<https://anais.unilasalle.edu.br/index.php/sefic2018>> Acesso: 18 de março de 2021.

HALL-FLAVIN DK. Is pregorexia for real? 2018. **Mayoclinic**. Disponível em: <<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-byweek/expert-answers/pregorexia/faq-20058356/>> Acesso em: 12 de Maio de 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de Orçamento Familiares 2008-2009**: Análise do consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

JACOB, H. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **Revista Comunicare**. v. 14, n. 1, p. 103-104, 2015.

JACQUIER, C et al. Improving the effectiveness of nutritional information policies assessment of unconscious pleasure mechanisms involved in food-choice decisions. **Nutr Rev**. v.7, n.2, p.118, 2012.

JALLINOJA, P et al. Negotiated pleasures in health-seeking lifestyles of participants of a health promoting intervention. **Health**. v.14, n.2, p.115, 2010.

KORITAR, P et al. Attitudes toward health and taste of food among women with bulimia nervosa and women of a non-clinical sample. **Appetite**. v.113, n.7, p.117, 2017.

LATTERZA, A. R et al. Tratamento nutricional dos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**. V. 31, n. 4, p. 173-176, 2004.

LEÔNIDAS C, SANTOS MA. Imagem Corporal e Hábitos Alimentares na Anorexia Nervosa: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Psicologia Reflexão e Crítica**. v 25, n.3, p.550, 2011.

LIRA, A. G et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.66, n. 3, 2017.

MAHAN LK, ESCOOT-STUMP S. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. **Roca**. v.10, n.1, p.229-246, 2002.

MATHIEU J. What is pregorexia? **Journal of the American Dietetic Association**. v.109, n.2, p.976- 979, 2009.

MEZOMO, I. B. Os serviços de alimentação: planejamento e administração. **Manole**. v.5, n.1, p.413, 2002.

PINZON. V; CHAMELET, F. Epidemiologia. Curso e evolução dos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**. v. 31, n. 4, p. 158-160, 2004.

RIBEIRO, M. T et al. A influência da mídia na imagem corporal. **Humanas Sociais & Aplicadas**, v. 8, n. 22, 26 nov. 2018.

RIGONI, A et al. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. **Motrivivência**. v. 29, p. 126-143, dez. 2017.

SATTLER, F. A., et al. Body image disturbance in children and adolescents with anorexia nervosa and bulimia nervosa: a systematic review. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**.v.25, n.4, p. 857-865,2019.

SCAGLIUSI, Fernanda B. Transtornos alimentares. CUPPARI, Lilian. Nutrição clínica no adulto. 4ª ed. **Monole**, 2019.

SERRA, M. V, OLIVEIRA GMN. Prevalência de comportamento de risco para compulsão alimentar em adolescentes de um colégio particular em São Luís-MA. **RBONE**. v. 12, n. 76, p. 1029-1038, 2019.

SETTON, M. G. J. Família escola e mídia: um campo com novas configurações. **Educação e Pesquisa**. V.28, n.1, p.107-116.

SOLER, P.T, et al. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academia e fisiculturistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 5, p. 343, 2013.

SOUZA, A. C.; ALVARENGA, M. S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 3, p. 286-299, 2016.

TREASURE J, DUARTE TA, SCHMIDT U. Eating disorders. **The Lancet**. V. 395, n.3, p 899-911, 2020.

TRECCO, S. Educação Nutricional. Guia Prático de Educação Nutricional. **Monole**. V.1, n.1, p. 1-5, 2016.

TURKIEWICZ, G. et al. Viabilidade, aceitação e eficácia do tratamento familiar para anorexia nervosa em adolescentes: um estudo observacional no Brasil. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 32, n. 2, p. 169-172, 2010.

TURNER, P; LEFEVRE, C. O uso do Instagram está associado ao aumento dos sintomas da ortorexia nervosa. **Coma desordem de peso**. V. 22, n. 2, p.277–284, 2017.

UCHÔA, Fet al. Influência dos meios de comunicação de massa e insatisfação corporal no risco de adolescentes com transtornos alimentares em desenvolvimento. **Int J Environ Res Saúde Pública**. v. 16, n. 9, p. 1508, 2019.

VIANNA, Monica; DE VILHENA, Junia. Para além dos nove meses: uma reflexão sobre os transtornos alimentares na gestação e puerpério. **Trivum**. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S217648912016000100012/](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217648912016000100012/)>. Acesso em: 14 de Maio de 2021.

WIHELM S, et al. Development and Pilot Testing of a Cognitive-Behavioral Therapy Digital Service for Body Dysmorphic Disorder. **Behavior Therapy**.v.51, n.1, p.15-26, 2020.