



IV SISAMA

SIMPÓSIO DE SAÚDE E MEIO AMBIENTE

06 a 08 de NOVEMBRO

RISCOS DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES E A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NA INSATISFAÇÃO DE IMAGEM CORPORAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 4ª edição, de 06/11/2023 a 08/11/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-072-4
DOI: 10.54265/XMCK7189

VIANA; Victória Figueiredo ¹, HOFFMANN; Danielle Castro ²

RESUMO

RESUMO

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TA) são doenças psiquiátricas caracterizadas por alterações graves do comportamento alimentar e que afetam, na sua maioria, adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, podendo originar prejuízos biológicos, psicológicos e aumento da morbidade e mortalidade. A anorexia e a bulimia nervosa são os dois tipos principais. Essas duas doenças estão relacionadas por manifestarem alguns sintomas em comum: inquietação exagerada com o peso, alteração da imagem corporal, culpa ao se alimentar, um medo patológico de engordar, entre outros (CARMO *et al.*, 2014).

Sobre os fatores de influência a respeito do comportamento alimentar, realça o uso da mídia social sobre as causas associadas aos comportamentos alimentares disfuncionais, como por exemplo a insatisfação corporal e a internalização dos ideais de corpo. O modelo teórico biopsicossocial apresenta que o uso da rede social é decisório na internalização de ideais de corpo promovidos socialmente e que pode ocasionar duas conclusões: a insatisfação corporal e a restrição alimentar. A internalização é um processo cognitivo complicado e é relativo às crenças e aos comportamentos adotados pelos indivíduos (GUEDINE *et al.*, 2020).

O uso problemático da internet está associado à auto-imagem negativa. Uma questão que deve ser levada em conta é a forma com que as mídias sociais incentivam e inspiram a busca pelo corpo perfeito, seguir dietas e desafios que colocam em risco a saúde emocional, física e o estado nutricional dos que querem alcançar o corpo "ideal". A influência desse tipo de imagem, os chamados "fitspiration", leva a um humor negativo, bem como uma diminuição da satisfação corporal (PRICHARD *et al.*, 2018).

A presente pesquisa se justifica com base no atual cenário sobre transtornos alimentares e na insatisfação de imagem corporal, onde milhares de pessoas sofrem com a busca incansável pelo padrão de beleza corporal. Dessa forma, é possível observar que os indivíduos que sofrem com os transtornos alimentares apresentam um comportamento de risco e muitas das vezes são insatisfeitos com o próprio corpo. Com isso, o objetivo deste trabalho é o de buscar na literatura os riscos dos transtornos alimentares, analisando o comportamento alimentar e ver o impacto que as redes sociais tem com a insatisfação de imagem corporal.

MATERIAIS E MÉTODOS

¹ Centro Universitário Redentor, vic.figueiredov@gmail.com

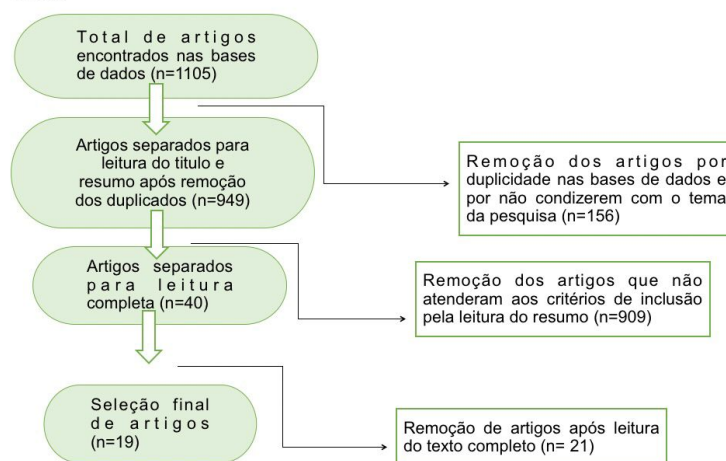
² Centro Universitário Redentor, danielle.hoffmann@uniredentor.edu.br

Essa revisão possui caráter bibliográfico, sistemático, descritivo e retrospectivo. A pesquisa dos artigos ocorreu no mês de setembro de 2023. A busca foi feita por meio da pesquisa de artigos online indexados nas bases de dados SciELO, com o objetivo de identificar os artigos científicos sobre o assunto publicado entre 2011 e 2021 (últimos 10 anos).

Para produzir a pesquisa, foram aproveitados os termos “comportamento alimentar” e “transtornos alimentares” e “anorexia nervosa” e “influência das mídias sociais na insatisfação da imagem”, e desconsiderados da busca os artigos com os termos “revisão narrativa”. Os artigos científicos encontrados foram selecionados de acordo com seus respectivos títulos. Logo em seguida, foi feita a análise dos resumos e a leitura completa dos artigos dentro dos critérios de inclusão.

Foram classificados os seguintes fatores de inclusão nessa pesquisa: artigos redigidos nos idiomas português (Brasil); possuir objetivo de avaliar os tipos de transtornos alimentares; a influência das redes sociais com a insatisfação corporal e seus padrões impostos; a importância do apoio familiar. Foram excluídos os artigos repetidos e os que não se adequaram aos critérios de inclusão.

Figura 1: Fluxograma resumindo as estratégias de pesquisa de artigos utilizados nessa revisão sistemática sobre os riscos dos transtornos alimentares e a influência das mídias sociais.



RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram identificados na busca o total de 1.105 artigos. Com a leitura dos resumos, 19 foram aceitos de acordo com os parâmetros de inclusão estabelecidos anteriormente. A grande maioria dos estudos buscam corretamente os riscos dos transtornos alimentares e a insatisfação de imagem corporal.

No estudo realizado por Batista (2015) apresentou uma amostra composta por 207 acadêmicos de ambos os sexos de diferentes instituições. A idade é uma pauta importante nesses estudos, pois alguns consideram a faixa etária como um fator de pré-disposição para transtornos alimentares. Esses resultados expõem que as mulheres são mais suscetíveis a concordarem e adotarem algumas normas de comportamento alimentar que são maléficas à saúde. Quanto à influência da mídia e dos padrões sociais pré-estabelecidos, ocorreu uma compatibilidade no percentual de homens e mulheres, ambos partilhando condutas como dietas inapropriadas, cirurgias plásticas e exercícios acentuados para abrange a magreza.

Bosi e colaboradores (2014) realizaram uma pesquisa de campo com 189 alunas matriculadas no curso de Medicina de uma universidade pública do Rio de Janeiro/RJ. Foi utilizado um questionário e feita a medição antropométrica pelo cálculo do IMC, com o propósito de apresentar o domínio de comportamentos alimentares anormais associados aos TA, assim como a composição corporal e o grau de satisfação com a imagem corporal dos envolvidos. Puderam observar uma elevada prevalência de comportamentos alimentares incomuns ou de risco para desenvolvimento de alguns transtornos. Neste estudo, os autores relatam que as alunas que se identificaram com as questões apresentadas buscaram orientação junto aos pesquisadores e foram encaminhadas para

¹ Centro Universitário Redentor, vic.figueiredov@gmail.com

² Centro Universitário Redentor, danielle.hoffmann@uniredentor.edu.br

serviços de tratamento de TA da instituição.

De acordo com Carvalho (2013) a checagem corporal é uma atitude presente em estudantes, expondo dois fatores de risco para o transtorno alimentar que seriam as atitudes alimentares impróprias e a insatisfação corporal. Foi confirmado nesse estudo que as mulheres exibem um maior índice para insatisfação e checagem corporal em relação aos homens. Reis e colaboradores (2014), por meio de um estudo transversal de abordagem quantitativa, também obtiveram resultados expressivos para o risco de transtornos alimentares entre universitários, visto que a dominância de fatores de risco para transtorno alimentar foi de 34,4% nos universitários que retrataram o estado nutricional inapropriado, conseqüentemente, relacionando ao desenvolvimento do transtorno.

Os autores investigaram maior risco para desenvolver TA em universitários do sexo feminino do curso de Nutrição, seguidos de Psicologia e, por último, de Educação Física e induziram promovendo as apurações das razões para o aparecimento de TA nos universitários em geral, mas não retrataram a necessidade de ações de intervenção ou prevenção. Houve disposição em examinar a aparição de risco nesse grupo, pois são futuros profissionais que serão incluídos com o tema em seu dia a dia. Mesmo a maioria das pessoas estando com IMC na faixa de normalidade, pôde-se observar fatores de agastamento com a imagem corporal, preocupação excessiva com o peso e formas de emagrecimento prejudiciais à saúde (CARAM *et al.*, 2013).

Ainda sobre os comportamentos de risco para transtornos alimentares em universitários, um estudo transversal feito por Oliveira e colaboradores (2019) verificou-se que eles tinham menor consumo de alimentos com fonte de carboidratos em relação aos universitários que não realizaram dieta e também detectaram uma alta predominância da prática de dieta e os altos níveis de compulsão alimentar na classe dos estudantes analisados. Diante disso, demonstrou-se fator contribuinte para o aumento de comportamentos de risco para TA a tentativa de limitação de carboidratos junto à conduta como o receio de engordar, a vontade de emagrecer e a insatisfação corporal.

Houve um número significativo de estudantes com incisão de apresentar algum tipo de TA, assim como alteração da imagem corporal, ainda que a maior parte estar em eutrofia, principalmente no curso de Nutrição. Os autores salientam que são indispensáveis mais pesquisas para melhor a consciência de fatores que são capazes de desatar esses transtornos em universitários da área da saúde, uma vez que estes serão profissionais sujeitos a inspirar e aconselhar pessoas com sua forma de pensar. Mesmo que tenham revelado preocupação, é inexistente a ação de intervenção ou prevenção executada durante o estudo, e nem expõe a relevância da realização do mesmo (BENTO *et al.*, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dessa revisão sistemática, foi possível identificar que há uma certa preocupação especialmente a respeito dos fatores de risco que conseguem desencadear o aparecimento de transtornos alimentares nos indivíduos, considerando aspectos como alta preocupação com o peso, padrões de beleza impostos por mídias sociais, insatisfação da imagem corporal, entre outros.

Existem diversos gatilhos que são capazes de acarretar um TA, dentre eles as redes sociais que requerem uma magreza exorbitante, o desgosto com sua aparência física, a execução de jejum por longos períodos, realização de dietas restritas e o medo de engordar. Essa prevalência da cultura do “corpo perfeito”, pode e deve ser alterado pela cultura da empatia, diversidade e identidade, aliadas a uma boa saúde. É de extrema importância a participação e orientação do nutricionista no tratamento desses transtornos para a melhoria e avanço dos hábitos alimentares, contribuindo no planejamento alimentar do paciente e monitorando o seu balanço energético. Vale frisar sobre a importância da equipe multidisciplinar na administração desses transtornos.

¹ Centro Universitário Redentor, vic.figueiredov@gmail.com

² Centro Universitário Redentor, danielle.hoffmann@uniredentor.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATISTA, A. *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 de Educação Física*, Maringá, v. 26, n. 1, p. 69-77, 2015.
- BENTO, K. M. *et al.* Transtornos alimentares, imagem corporal e estado nutricional em universitárias de Petrolina-PE. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, João Pessoa, v. 20, n. 3, p. 197-202, 2016.
- BOSI, M. L. M. *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, v. 38, n. 2, p. 243-252, 2014.
- CARAM, A. L. A.; LAZARINE, I. F. Atitudes alimentares em universitários dos cursos de nutrição, educação física e psicologia de uma instituição privada. *Journal of the Health Sciences Institute*, Campinas, v. 31, n. 1, p. 71-74, 2013.
- CARMO, C.C *et al.* Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. *HU Revista*, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 173-181, jul./dez. 2014.
- CARVALHO, P. H. B *et al.* Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *J Bras Psiquiatr.* 2013;62(2):108-14.
- GUEDINE, C.R.C *et al.* Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. *J Bras Psiquiatr.* 2020;69(4):220-7.
- OLIVEIRA, J, *et al.* Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. *J Bras Psiquiatr.* 2019;68(4):183-90.
- PRICHARD, Ivanka *et al.* The impact of different forms of# fitspiration imagery on body image, mood, and self-objectification among young women. *Sex Roles*, v. 78, n.11-12, p. 789-798, 2018.
- REIS, J. A., *et al.* Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área de saúde. *Rev Gaúcha Enferm.* 2014 jun;35(2):73-8.

Palavras-chave: Insatisfação Corporal; Mídias Sociais; Transtornos Alimentares.

¹ Centro Universitário Redentor, Nutrição, Itaperuna- RJ, email vic.figueiredov@gmail.com

² Centro Universitário Redentor, Nutrição, Itaperuna- RJ, email danielle.hoffmann@uniredentor.edu.br

PALAVRAS-CHAVE: Insatisfação Corporal, Mídias Sociais, Transtornos Alimentares