

UNIVERSIDADE DE SANTO AMARO

Curso de Nutrição

DRIÉLE ALVES

**RISCOS NUTRICIONAIS GERADOS PELA INFLUÊNCIA DA
MÍDIA NA PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM**

SÃO PAULO

2020

Driéle Alves

**RISCOS NUTRICIONAIS GERADOS PELA INFLUÊNCIA DA
MÍDIA NA PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Santo Amaro – UNISA,
como requisito parcial para obtenção do
título Bacharel em Nutrição
Orientadora: Prof. Raquel Nunes Silva

São Paulo

2020

A478r Alves, Driéle

Riscos nutricionais gerados pela influência da mídia na percepção da autoimagem / Driéle Alves. – São Paulo, 2020.

34 f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Santo Amaro, 2020.

Orientador (a): Prof.^a. Me. Raquel Nunes Silva

1. Autoimagem corporal. 2. Mídia. 3. Riscos nutricionais. I. Silva, Raquel Nunes, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

Driéle Alves

**RISCOS NUTRICIONAIS GERADOS PELA INFLUÊNCIA DA
MÍDIA NA PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do
título Bacharel em Nutrição Orientador: Prof. Mr. Raquel Nunes Silva

São Paulo 04 de dezembro de 2020

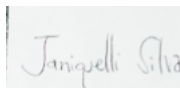
BANCA EXAMINADORA

 MSc Raquel Nunes Silva
Nutricionista
CRN-3 nº 82246

Prof. Ms. Raquel Nunes Silva



Profa. Ms. Marcela Maria Pandolfi

 Janiquelli B. Silva
Nutricionista
CRN-3: 44956

Profa. Ms. Janiquelli Barbosa Silva

Conceito Final: **8,6**

AGRADECIMENTOS

Agradeço fielmente a Deus a cima de todas as coisas, por toda Força e capacitação em mais uma conquista.

Agradeço a minha Família, e em especial aos meus pais que estiveram ao meu lado e fizeram de tudo para que não me faltasse nada, São a luz da minha vida!

Agradeço a minha Orientadora Raquel Nunes Silva por ter aceito o convite, e orientado com toda dedicação e carinho o meu trabalho.

Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana.

Carl G. Jung

RESUMO

Este trabalho tem como finalidade verificar as consequências nutricionais geradas pela influência da mídia na percepção da autoimagem de jovens e adultos, com o objetivo de levantar possíveis pontos que relacionam o estado nutricional e os riscos nutricionais que a influência da mídia pode oferecer na busca pela imagem corporal “perfeita”. Partindo do princípio que há uma oferta de dietas padronizadas para coletivos, oferecidas pelos canais digitais e em muitos casos sem embasamento teórico, sem orientação de profissional qualificado, desta forma desprezando a individualidade biológica. Tudo isso pode futuramente levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares como a frustração do não alcance de um ideal oferecido pela dieta. Para este estudo foram utilizados artigos científicos disponíveis nas bases de dados Scielo, PubMed, Google Acadêmico, e periódicos que auxiliaram na construção de um conjunto de opiniões de vários autores referente ao tema, com a finalidade de expandir o pensamento crítico, que servirão como base para estudos na área de nutrição, como incentivo para futuras pesquisas sobre o problema apresentado.

Palavra-Chave: autoimagem corporal, mídia, riscos nutricionais

ABSTRACT

This work aims to verify the nutritional consequences generated by the influence of the media in the perception of self-image of young people and adults, in order to raise possible points that relate the nutritional status and the nutritional risks that the influence of the media can offer in the search for the image “perfect” body. Assuming that there is an offer of standardized diets for collectives, offered by digital channels and in many cases without theoretical basis, without guidance from a qualified professional, thus neglecting biological individuality. All of this may in the future lead to the development of eating disorders such as the frustration of not achieving an ideal offered by the diet. For this study, scientific articles were used available in the Scielo, PubMed, Google Scholar databases, and journals that helped in the construction of a set of opinions from various authors regarding the topic, with the purpose of expanding critical thinking, which will serve as a basis for studies in the area of nutrition, as an incentive for future research on the problem presented.

Keyword: body self-image, Media, Nutritional Risks

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo geral.....	10
2.2 Objetivo específico.....	10
3 METODOLOGIA.....	11
4 RESULTADOS.....	12
4.1 Percepção da autoimagem e a influência da publicidade.....	12
4.2 Riscos nutricionais da influência da mídia na percepção da autoimagem.....	15
4.3 Influência da mídia nos transtornos alimentares.....	18
4.4 Transtornos alimentares em mulheres e adolescentes.....	20
5 FLUXOGRAMA.....	23
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio, sendo um importante componente do complexo mecanismo de identidade pessoal e da percepção da autoimagem. Essa construção tem importante ligação com alimentação e modos de vida.¹

Durante muito tempo, temas como beleza, corpo e estética tinham pouca consideração no campo das ciências sociais brasileiras. Apesar de alguns autores terem tratado destes temas já no início do Século XX, estes demoraram a surgir em nosso país. No entanto, no final do Século XX e início do Século XXI, parece ter ocorrido uma verdadeira explosão de trabalhos científicos, em diferentes áreas de conhecimento, que trazem como objetivo central discutir a singularidade do corpo, da construção da beleza e estética na nossa cultura.¹

O fato de o sobrepeso e a obesidade se apresentarem cada vez mais frequentes desde a primeira infância, atingindo crianças e adolescentes, é outro aspecto que vem preocupando os órgãos responsáveis pela saúde pública, principalmente pela maior probabilidade destas crianças e jovens se tornarem adultos obesos, de modo a ter que arcar não somente com as vastas repercussões físicas, mas também psíquicas e sociais da doença, repercussões essas que já parecem arcar desde muito cedo, ainda que de forma silenciosa e ou inconsciente.²

É certo que a perda de peso é algo muito esperado e desejado, e em alguns casos, necessário por questões diversas de saúde. Sendo assim, a forma mais eficaz de se alcançar o emagrecimento é a procura de profissionais da área da saúde que possam orientar e equilibrar esse processo juntamente com o prazer de comer e hábitos saudáveis. Porém, mudanças nos hábitos alimentares são complexar e estabelecer novos cuidados para alimentação no dia a dia exige empenho e dedicação, não sendo possível por meio de resultados imediatos e/ou milagrosos. Para que isso aconteça, de forma mais concreta, são estabelecidas estratégias que ajudam nesse processo, entre elas estão: determinar o objetivo do tratamento, ter um plano mais flexível, estabelecer metas detalhadas, elaborar práticas educativas, entre outros.³

Entretanto, o sentimento da busca pela modificação do corpo vem perseguindo os indivíduos, levando-os a utilizar medidas que podem ser prejudiciais à saúde, tais como o uso de anorexígenos e anabolizantes, tratamentos estéticos variados e práticas como a indução de vômitos, jejuns prolongados, dietas de restrição, a fim de se obter resultado “milagroso” em curto espaço de tempo. ⁴

As teorias socioculturais dos distúrbios da imagem corporal se referem às influências estabelecidas dos ideais de corpo às expectativas e experiências, além da etiologia e manutenção dos distúrbios da imagem corporal, muitas vezes incentivada pela indústria, cultura e meios de comunicação, reforçando assim, uma padronização de imagem “perfeita” ou ideal. ⁵

Estudo realizado por Conti, em 2008, citado por Silva, assim como vários outros estudos publicados recentemente, relatam o predomínio da insatisfação com a aparência em cerca de 95% de um grupo de pessoas de diversas faixas etárias. ⁴

Dessa forma, a sociedade contemporânea assiste, deslumbrada, à passagem da aparência perfeita, que invadem progressivamente todos os espaços da vida moderna, fazendo com que o hábito de consumir produtos dietéticos seja uma das preocupações mais marcantes do público feminino, embora demonstrem uma preocupação excessiva com a quantidade de gordura corporal, elas evitam comidas que “engordam” e expressam o desejo de serem cada vez mais magras. ^{6 7 8}

Regularmente são divulgadas via internet, redes sociais e revistas destinadas especialmente ao público feminino, receitas e dietas da moda para emagrecimento que incentivam a busca do “corpo perfeito”, por meio de estratégias rápidas e ilusórias, que nem sempre estimulam a prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis. ⁹

De acordo com Beck e colaboradores (2014), a internet tornou-se uma fonte abundante e acessível de informações sobre saúde em meio às quais muitas questões sobre alimentação e nutrição têm sido colocadas em distintivo patamar de exposição e interesse. ¹⁰

O acesso à informação abundante parece conformar demandas e estabelecer lacunas no que concerne à ideia de alimentação saudável em vista da quantidade, diversidade e centralidade de determinados tipos de informação amplamente disponíveis ao consumo de especialistas, consumidores leigos e replicadores de conteúdos sobre saúde.¹¹

Nesse campo, informações sobre dietas – seja para emagrecimento, desintoxicação, controle de condições mórbidas ou propósito equivalente – preenchem de conteúdos centenas de milhares de sites que buscam atender a variadas modalidades de fruição.¹²

Dessa forma, a moda e a publicidade funcionam como o centro de atração e sedução para o consumo dos produtos que fazem parte da indústria da beleza.¹³.

A partir desse cenário, observa-se a necessidade de verificar possíveis agravos a saúde gerados pelos métodos mais procurados divulgados pela mídia, com a promessa de alcançar a imagem desejada, impulsionando o indivíduo a se submeter a métodos que possam trazer risco a saúde.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Esclarecer sobre a relação entre estado nutricional e percepção da autoimagem, com ênfase na influência da mídia.

2.2 Objetivos específicos

- Descrever a percepção da autoimagem e a influência da mídia;
- Demonstrar os riscos nutricionais da influência da mídia na percepção da autoimagem;
- Possibilitar reflexão sobre a influência da mídia no desenvolvimento de transtornos alimentares;
- Evidenciar as questões de transtornos alimentares no público feminino e entre adolescentes.

3 METODOLOGIA

Com o objetivo de relacionar a busca pela imagem corporal desejada, e as consequências nutricionais que podem ser geradas nesse processo, foi realizado um estudo do tipo revisão bibliográfica a partir de artigos científicos disponíveis nas bases de dados, Scielo, PubMed, Google Acadêmico, e periódicos.

A busca foi realizada em um período de dois meses, utilizando um total de 20 artigos dos períodos de 1997 a 2019. Como critério de seleção dos artigos buscou-se aqueles que buscavam relacionar a Nutrição e a imagem corporal, com a finalidade de reunir um conjunto de informações úteis que relacionam a influência da mídia nos distúrbios de imagem corporal em jovens e adolescentes.

Os descritores utilizados foram: Autoimagem/ Self Concept / Autoimagen F01.752.747.792; Mídia/ Meios de Comunicação de Massa / Mass Media / Medios de Comunicación de Masas L01.178.590, SH1.050.060, SP4.127.428.774.050; Nutrição/ Nutritional Sciences / Ciencias de la Nutrición H02.533, SH1.020.020.040.050, SP6.

4 Resultados

4.1 Percepção da autoimagem e a influência da publicidade

O termo imagem corporal vem sendo utilizado frequentemente como foco de investigação do corpo humano, seu conceito está vinculado com as palavras imagem e corpo. Somos pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo ideal de nossa cultura.¹⁴

A imagem influencia o modo como os indivíduos processam as informações e acontecimentos, assim age como uma tendência que determina a ver o que ele espera ver. Então, o modo como o indivíduo se percebe está intimamente relacionado ao modo como seu corpo é percebido. A maneira como o corpo é sentido, projetado e vivenciado influencia o modo como a pessoa enxerga a si mesma, as coisas, o ambiente e até seus relacionamentos. Enfim, a autoimagem e a percepção corporal têm o poder de transformar as relações com o mundo e de serem transformadas por elas.¹⁵

Os estereótipos da beleza, as regras capazes de garantir a saúde corporal e as diversas técnicas disponíveis para que cada um administre a mudança adequada de sua imagem são continuamente difundidos e servem como referência estética. As solicitações contemporâneas para que as pessoas modifiquem a aparência, na tentativa de se adaptar aos padrões midiáticos, estão relacionados ao culto do corpo.¹³

Por meio da mídia, a moda e a publicidade apresentam meios pelos quais é possível aproximar-se dos modelos apresentados, mulheres que se consideram comuns acreditam na possibilidade de melhorar a aparência física ao ponto de se compararem a modelos e celebridades, adotando certas regras de vida, que consoma determinados produtos estipulados pela propaganda com promessas milagrosas de beleza estética. Assim, esses hábitos são adotados na busca de bem-estar, felicidade, realização pessoal e prazer em viver.¹³

O sentimento da busca pela modificação do corpo vem perseguindo os indivíduos, levando-os a utilizar medidas que podem ser prejudiciais à saúde,

tais como o uso de anorexígenos e anabolizantes, tratamentos estéticos variados e práticas como a indução de vômitos, jejuns prolongados, dietas de restrição, a fim de se obter resultado “milagroso” em curto espaço de tempo.¹⁶

A insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe protótipos estéticos, levando a uma obsessão pela aparência perfeita.¹⁷

De acordo com Conti et al., acredita-se que fatores sociais como a mídia são os principais influenciadores da percepção corporal.¹⁶

Segundo Barroso et al., no Brasil, a influência da mídia atinge um público com muita eficácia. Estudo publicado por esses autores demonstra que revistas, televisão, internet e jornais são fortes manipuladores na busca pelo “corpo perfeito”.¹⁸

O padrão estético atual supervaloriza a magreza. Assim, o corpo magro, definido e musculoso é indicativo social de saúde, beleza e poder. Esta realidade cria uma situação de frustração, diminuição da autoestima e discriminação aos que não se adaptam, favorecendo uma condição propícia para distorções na percepção da imagem corporal.¹⁹

O hábito de fazer dietas e de consumir produtos dietéticos são uma das preocupações mais marcantes do público feminino, embora demonstrem uma preocupação excessiva com a quantidade de gordura no corpo, elas evitam comidas que “engordam” e expressam o desejo de serem cada vez mais magras.⁷

Evidências têm demonstrado aumento na prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. Da mesma forma, o número de casos de anorexia e bulimia nessa fase também tem aumentado. Esses distúrbios alimentares são caracterizados pelo medo mórbido de engordar, pela preocupação obsessiva com os alimentos, pelo desejo persistente de emagrecer e pela distorção da imagem corporal, causando prejuízos biológicos, psicológicos e aumento da morbimortalidade.²⁰

A expectativa de corpo das pessoas em relação a esses padrões de beleza é o que provavelmente interliga uma variedade de fenômenos cada vez mais

comuns, como a maior incidência de anorexia e bulimia nervosa.⁸ (Saikali et al 2004), descreve anorexia e bulimia como um transtorno caracterizado por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, com um controle patológico do peso e por distúrbios da percepção do formato corporal.²¹

Ressalta-se ainda que a alimentação é uma necessidade humana vital, onde a comida e o ato de se alimentar, representam diferentes elementos com conotações simbólicas. A alimentação humana envolve aspectos psicológicos, fisiológicos e socioculturais, se tornando um fenômeno de grande complexidade.²²

Cuidar mais de si mesmo é um valor soberano que está na ordem do dia, a exibição contínua de tipos físicos idolatra a vitalidade e a jovialidade, anuncia técnicas e métodos de remodelagem anatômica e mobiliza multidões com a promessas extraordinárias e exemplos de sucesso, muitos deles no prolongamento da juventude, no revigoramento físico e em uma vida de prazeres imediatos. A consciência do modo de ser e do querer ser é o impulso inicial para que a pessoa imagine e/ou se integre ao universo da reconstrução física, sendo que de um lado o objetivo é construir-se de acordo com os padrões de cada época, e de outro traduzir em cada metamorfose a satisfação pessoal em dedicar-se à elaboração de um corpo que seja sinal de saúde, sucesso, prazer e bem-estar.¹³

O padrão de consumo relaciona a uma imagem dos anúncios publicitários, ao consumir acredita-se na ideia de felicidade, sendo que essa atitude está propriamente ligada à aparência física. É necessário observar que a criação da imagem publicitaria proporciona uma versão do eu que nos dá valor e aceitação aos olhos do grupo que cada indivíduo pertence, sendo que o apelo para ter uma imagem aceitável é muito intenso, o que acaba provocando, em muitos casos, atitudes extremas para adquirir a imagem corporal idealizada.¹³

4.2 Riscos nutricionais da influência da mídia na percepção da autoimagem

A internet tornou-se uma fonte abundante e acessível de informações sobre saúde em meio às quais muitas questões sobre alimentação e nutrição têm sido colocadas em distintivo patamar de exposição e interesse.¹⁰ O acesso à informação abundante parece conformar demandas e estabelecer lacunas no que concerne à ideia de alimentação saudável.²³

No mundo contemporâneo, a mídia desempenha papel estruturador na construção e desconstrução de hábitos alimentares, sendo que as práticas alimentares de emagrecimento inserem -se numa lógica de mercado impregnada por um padrão estético de corpo ideal. Esse fator também inclui as mulheres que fazem exercícios em excesso, pois as dietas seguidas em busca de um corpo musculoso e bem definido, também podem ser radicais, eliminando uma série de alimentos necessários para o corpo, além do uso indiscriminado de suplementos e anabolizantes, prejudiciais à saúde.¹³

Na tentativa da perda de peso, tem surgido uma vasta oferta de dietas que comprometem a perda de peso saudável. As dietas da moda prometem resultados atraentes, rápidos e temporários, mas que, no entanto, carecem de fundamento científico.²⁴

Dietas restritas em calorias tornam a alimentação deficiente em nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo podendo levar a algumas consequências.²⁵

Um estudo teve como objetivo analisar a composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas não científicas destinadas especialmente ao público feminino, que contivessem dietas para perda de peso com informações detalhadas. As informações sobre quantidade de perda de peso proposta com o seguimento das dietas publicadas e a prescrição das mesmas por profissionais nutricionistas foram avaliadas. Observou-se no presente estudo que todas as revistas mencionavam que as dietas proporcionariam perda de peso de 4 a 5 kg em 15 ou menos dias e que as mesmas eram elaboradas por nutricionistas, sem,

no entanto, constar o número de inscrição no Conselho Regional de Nutricionistas. Guedes et al. ressaltam em sua revisão que indivíduos que obtêm uma perda de peso sem acompanhamento nutricional e atividade física, apenas pelo uso de “dietas da moda”, não conseguem manter o peso por mais de noventa dias e tendem a recuperar — ou até mesmo aumentar — o peso inicial.²⁶

Além da dificuldade em manter o peso perdido, outro problema relacionado a essas dietas é a inadequação na oferta de nutrientes.²⁷

No presente estudo, todos os cardápios apresentaram valor energético abaixo do recomendado para a população em geral. De acordo com Lima et al., dietas com valor energético inferiores a 1.200 kcal/dia não são capazes de atender à necessidade mínima para manter o funcionamento adequado do organismo, além de não suprir as recomendações para minerais e vitaminas.²⁸

Os macronutrientes observados em dietas publicadas em revistas não científicas apresentam inadequações. Os nutrientes dessas dietas não possuem equilíbrio e adequação pois desconsideram a individualidade do ser humano. Essa prática compromete o estado nutricional e somente um nutricionista pode conduzir um plano alimentar específico para esse indivíduo.²⁹

A ciência da nutrição destaca que todo indivíduo deve ter uma alimentação saudável e equilibrada, tanto em qualidade como em quantidade. Hábitos alimentares inadequados, alto consumo energético e falhas no metabolismo levam à obesidade e à deficiência de nutrientes, que afetam mais de dois bilhões de pessoas mundialmente. Isto ocorre porque há um consumo cada vez maior de alimentos ultraprocessados.³⁰

Um modelo de alimentação equilibrada deve obedecer alguns princípios básicos para que não provoque deficiências nutricionais e, conseqüentemente, danos à saúde (Pacheco CQ, Oliveira,2009). Considerando tal afirmação e ainda preocupado com a textura, aparência e palatabilidade de uma refeição, Pedro Escudero, estudioso da nutrição, estabeleceu quatro leis que regem uma boa alimentação, sendo elas: lei da quantidade, lei da qualidade, lei da harmonia e lei da adequação.³¹

Estudiosos afirmam que dietas não individualizadas, sem quantificação de macro e micronutrientes e com valor energético reduzido ferem as leis de quantidade e qualidade, não atingem requerimentos nutricionais específicos das fases da vida e não promovem hábitos de vida saudáveis.³¹

A relação alimentação e atividade física com a saúde são estudadas há muitos anos, sendo que os resultados confirmam que a prática de atividade física regular e uma alimentação equilibrada, atuam diretamente na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis e uma vida mais saudável, Além de auxiliar pessoas na busca de seus ideais, como por exemplo, o corpo perfeito.³²

Para a ciência da nutrição não deve privar os indivíduos de comer aquilo que se gosta, pois sabe-se que o ato de comer também é um ato de prazer e fonte de saúde. Considerando que a proibição não é o melhor caminho, pois a pessoa se sentirá frustrada e, por conseguinte, abandonará a dieta, causando compulsão e “efeito sanfona” o ideal é escolher junto ao cliente os alimentos que mais lhe apeteçam e encontrar formas ou técnicas de preparo que os tornem mais saborosos e nutritivos.³³

4.3 Influência da mídia nos transtornos alimentares

Os transtornos alimentares são fenômenos pluridimensionais resultantes da interação de fatores pessoais, familiares e socioculturais, caracterizados pela preocupação intensa com alimento, peso e corpo.³⁴ E neste caso a mídia é um fator significativo para a ocorrência dos transtornos. Os meios de comunicação padronizam corpos, corpos que se veem fora de medidas sentem-se cobrados e insatisfeitos. O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada.³⁵

Existem evidências que dão suporte de que a mídia promove distúrbios da imagem corporal e alimentar. Análises têm estabelecido que modelos, atrizes e outros ícones femininos vêm se tornando mais magras ao longo das décadas. Indivíduos com transtornos alimentares sentem-se pressionados em demasia pela mídia para serem magros e reportam terem aprendido técnicas não-saudáveis de controle de peso (indução de vômitos, exercícios físicos rigorosos, dietas drásticas) através desse veículo. 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 nervosas são os dois tipos principais.²¹ ³⁶ Essas duas doenças estão intimamente relacionadas por apresentarem alguns sintomas em comum: preocupação excessiva com o peso, distorção da imagem corporal e um medo patológico de engordar.²¹

Não há prevalências nacionais destes distúrbios alimentares, porque a subnotificação é comum nesses casos, já que somente os casos mais graves procuram tratamento (BRASIL, 2011). Estima-se que 0,5 a 4% das mulheres desenvolvam Anorexia Nervosa e de 1 a 4,2% desenvolvam Bulimia Nervosa (AMBULIM, 2011). A incidência de TA é maior no sexo feminino, sendo a incidência de AN de aproximadamente 8 por 100 mil indivíduos. Em homens, estima-se que seja menos de 0,5 por 100 mil indivíduos por ano.³⁷

A prática de dietas representa um risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (TA) até 18 vezes maior, portanto, essa conduta não deve ser estimulada indiscriminadamente.³⁸

A alimentação é uma necessidade humana vital, na qual a comida e o ato de se alimentar representam elementos de interação humana familiar e social, com conotações simbólicas. O comportamento alimentar é um fenômeno complexo, que vai além do ato de comer.³⁹

Castillo et al. (1990) também relacionam a ingestão de alimentos a estímulos internos e externos, considerando fatores orgânicos, psicológicos e sociais. Desse modo, o ato de comer transcende o valor nutritivo e as características sensoriais do alimento, possuindo motivações ocultas relacionadas às carências psicológicas e às vivências emotivas e conflituosas que independem da fome.⁴⁰

41

4.4 Transtornos alimentares em mulheres e adolescentes

A preocupação das mulheres com o peso corporal apresenta-se como uma questão central que transversaliza diferentes segmentos sociais. Tal preocupação, não rara, distancia-se de um cuidado com a saúde ou de uma preocupação com os males do excesso de gordura, podendo ser entendida como expressão – com reflexos no plano biológico – de disputas mercadológicas que se estabelecem no contexto social.⁴²

Através dos meios de comunicação impõe-se a cultura do belo mantida por uma “indústria do belo” sustentada na ideia de que uma mulher, para ser bonita e socialmente aceita, precisa ser (muito) magra, levando especialmente as adolescentes aos assim denominados comportamentos e práticas inadequadas para o controle de peso.⁴³

Estudos nesse sentido apontam que a busca pelo corpo idealizado parece acometer, com maior facilidade, as adolescentes, que passam a perseguir a morfologia imposta pelos meios de comunicação de massa (televisão, revistas e cinema), o que gera a insatisfação corporal.⁴⁴

Todas as transformações da adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar, influenciado por fatores internos, autoimagem, necessidades fisiológicas e saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial; e por fatores externos, hábitos familiares, amigos, valores e regras sociais e culturais, mídia, modismos, experiências e conhecimentos do indivíduo.⁴⁵

Outras mudanças comuns durante a adolescência são as antropométricas e de composição corporal, onde aproximadamente 50% do peso e 20% da estatura da fase adulta são adquiridos e o percentual de gordura corporal se altera, havendo maior ganho de massa gorda no sexo feminino.⁴⁶

Essas alterações comuns da puberdade desencadeiam muitas vezes uma insatisfação corporal, principalmente no sexo feminino, resultando no aumento do desejo de emagrecer e conseqüentemente na realização de restrição

alimentar ou métodos compensatórios para perda de peso, fatores esses, que podem predizer transtorno alimentar (TA).⁴⁷

Os adolescentes tendem a viver o momento atual, não dando importância às consequências de seus hábitos alimentares, que podem ser prejudiciais. Sabe-se que hábitos alimentares inadequados na infância e adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas e obesidade.⁴⁸

Muitas vezes, os adolescentes consomem alimentos de modo irregular e tendem a “pular” refeições, principalmente o desjejum. Isso é mais frequente entre as meninas como forma de perder peso (Bull, 1988; Andersen et al., 1995). E em geral, apresentam dietas inadequadas em relação a vários nutrientes.⁴⁹

A dieta para emagrecer é o fator precipitante mais frequente nos TA. Indivíduos que fazem dieta tiveram um risco 18 vezes maior para o desenvolvimento de TA do que os que não faziam.⁵⁰ Uma possível justificativa para ser considerada um fator precipitante é que a restrição alimentar favorece o aparecimento das compulsões alimentares, iniciando o ciclo compulsão/purgação. Algumas pessoas em restrição alimentar, no entanto, conseguem aumentar cada vez mais a restrição, instalando-se a desnutrição, que aumenta a distorção da imagem corporal e, conseqüentemente, aumenta também o medo de engordar e o desejo de emagrecer, perpetuando assim a AN.⁵¹

Emagrecer é a principal mensagem de reeducação alimentar encontrada em sites de forma saudável, equilibrada e natural, adotando novos hábitos alimentares.⁵² Porém, segundo Betoni et al. (2010), as dietas da moda encontradas em sites podem causar efeitos maléficos para a saúde das pessoas que buscam as mesmas. Em longo prazo essas dietas não fornecem o objetivo almejado da perda de peso.²⁴

A busca dessas dietas não científicas ocorre devido à preocupação da sociedade atual pela perda e controle de peso. Elas podem acarretar consequências prejudiciais ao corpo.²⁴ A preocupação com o corpo magro está relacionada ao controle, aceitação e felicidade.⁵³ Para Ribeiro e Oliveira (2011), ser magro é um padrão e para obter uma imagem perfeita não são medidas as consequências.

Desse modo, o padrão imposto como o ideal não leva em consideração os diferentes biotipos que existem, fazendo com que mulheres se sintam feias e busquem formas de emagrecer. As dietas inadequadas, remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, entre outras práticas, são aderidas por diversas mulheres.⁵³ As dietas não científicas vão contra a harmonia entre os seus componentes, como consequência se tem uma dieta desequilibrada de não atendendo as necessidades nutricionais que são de fundamental importância para promoção da saúde, qualidade de vida e adequado estado nutricional.²⁸

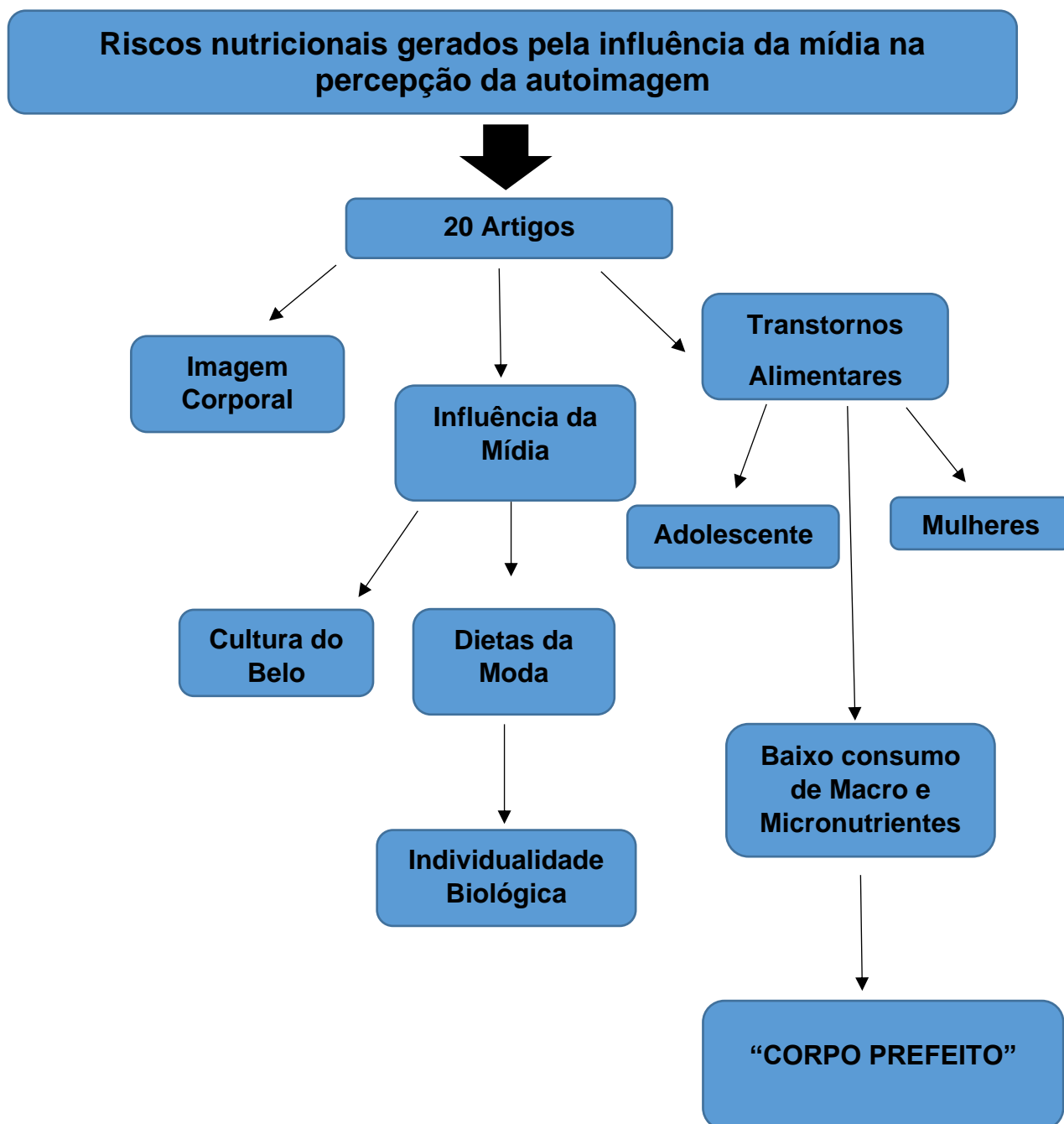
Para evitar o crescente caso de obesidade e sobrepeso e o uso de métodos não saudáveis para perda de peso, são necessários programas de reeducação alimentar, incentivo para atividade física e políticas públicas de garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada.⁵⁴ Para promover, prevenir e controlar doenças crônicas não transmissíveis é necessária uma alimentação saudável, variada e completa.²⁹

Os nutricionistas, dentre os profissionais da saúde, devem obter conhecimento e estratégias para avaliar as dietas da moda.²⁴ A atuação desse profissional é fundamental para o alcance e manutenção da perda de peso através de um planejamento individual e orientações nutricionais necessárias.²⁹

5 FLUXOGRAMA

23

A construção do conhecimento crítico desenvolvido ao longo do trabalho é demonstrada na imagem abaixo por meio de fluxograma que representa o caminho metodológico percorrido e quais os principais achados na temática do presente estudo.



6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível verificar que a cultura do belo presente nos dias atuais, principalmente no público feminino, contribui significativamente para perdas nutricionais e má alimentação, privando o indivíduo dos principais nutrientes para a manutenção e funcionamento do corpo.

De forma considerável a mídia em seus canais digitais como revistas e páginas na internet contribuem para esses processos influenciando o olhar do público com promessas de perdas de peso em curto espaço de tempo, oferecendo vários tipos de dietas prontas realizadas para todos os públicos sem direcionar à individualidade biológica de cada indivíduo.

Na visão de alguns autores foi possível verificar também, que essas prescrições foram elaboradas por pessoas leigas, sem conhecimento teórico, e desta forma podendo gerar riscos as pessoas que as consomem, desprezando suas particularidades.

A frustração pelo não alcance dos resultados descritos pelas dietas é notório, o emagrecer e o engordar caracterizando o conhecido “efeito sanfona” pode também estar relacionado com o desenvolvimento de transtornos alimentares futuramente, sendo os mais conhecidos anorexia e bulimia.

Então, é possível perceber e aceitar que cada corpo, traz em sua composição marcas individuais que precisam ser tratadas de forma particulares, respeitando suas limitações e histórico de vida para a realização de mudanças, verificando sempre as consequências que cada ação pode acarretar à saúde do paciente, e ao desenvolvimento de patologias desnecessárias geradas pela privação de nutrientes em dietas prontas.

REFERÊNCIAS

1. Alcântra MLB. O corpo do brasileiro: estudos de estética e beleza. Rev Antropol 2001; 44(2):231-234
2. Rodrigues, L. (1998). Obesidade infantil: associação do grau de adiposidade com fatores de risco para doenças cardiovasculares. Dissertação (Mestrado em Saúde da Criança). Instituto Fernandes Figueira, Rio de Janeiro.
3. ALVARENGA, M. et. al. Nutrição Comportamental. 1 ed. digital. São Paulo. Ed. Manole,2016.
4. Silva VA, Silva EAA, Dionísio LR, Ferreira FAR, Saldanha AAW, Carvalho EAB. Mídia e percepção da imagem corporal entre adolescentes: uma discussão de gênero. II Seminário Nacional Gênero e Práticas Culturais – culturas, leituras e representações; 28-30 Out. 2009. João Pessoa, PB
5. Russo R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento e Percepção 2005; 6(5):80-90
6. Braga PD, Molina MCB, Cade NV. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. Cien Saude Colet 2007; 12(5):1221-1228.
7. Santos M, Meneguci L, Mendonça AAF. Padrão alimentar anormal em estudantes universitárias das áreas de nutrição, enfermagem e ciências biológicas. Ciên et Praxis 2008; 1(1):1-4
8. Neto PP, Capari SNC. A medicalização da beleza. Interface (Botucatu) 2007; 11(23):569-584.
9. Lottenberg AMP. Tratamento dietético da obesidade. Rev Einstein. 2006;4(Suppl. 1):23-8
10. Beck F, Richard J-B, Nguyen-Thanh V, Montagni I, Parizot I, Renahy E. Use of the Internet as a Health Information Resource Among French Young Adults: Results From a Nationally Representative Survey. J Med Internet Res 2014; 16(5): e128

11. Vasconcellos-Silva PR, Castiel LD, Bagrichevsky M, Griep RH. As novas tecnologias da informação e o consumismo em saúde. *Cad Saude Publica* 2010; 26(8):1473-1482.
12. Santos LA . Os programas de emagrecimento na Internet: um estudo exploratório. *Physis* 2007; 17(2):353- 372.
13. COUTO, E.S. O Homem Satélite. Ijuí: Ed. Unijuí, 2000.
14. TAVARES, M.C.C. Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento. São Paulo: Monole, 2003
15. GILLINI, G.; GILLINI, M.T.Z Adolescentes em diálogo com os pais. Vol. 2. São Paulo: Paulinas, 1998.144p.
16. Conti MA, BertolioMNT, PeresSV. Amídiã e o corpo: o que o jovem tem a dizer? *Ciênc Saúde Coletiva*. 2010;15(4):2095-103.
17. Damasceno VO, Vianna VRA, Vianna JM, Lacio M, Lima JRP, Novaes JS. Imagem corporal e corpo ideal. *Rev Bras Ciên Mov*. 2006;14(1):87-96
18. Barroso DR, Almeida LIR, Kulnig AM. Mídia e construção da imagem corporal em adolescentes do gênero feminino. *Rev Bras Reab Ativid Física*. 2012;1(1):53-62.
19. Silva JD, Silva ABJ, Oliveira AVK, Nemer ASA. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Ciênc Saúde Coletiva* 2012; 17(12):3399-3406.
20. Borges NJ, Sicchieri JM, Ribeiro RP, Marchini JS, dos Santos JE. Transtornos alimentares - quadro clínico. *Medicina (Ribeirão Preto)*. 2006;39(3):340-8.
21. SAIKALI, C.J. et al. Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*. São Paulo, v. 31, n.4, p. 154-6, 2004.
22. Poulain JP, Proença RPC. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. *Rev Nutr* 2003; 16(4):365-386
23. Santos LA . Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev Nutr* 2005; 18(5):681-692.

24. BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*, v. 9, n. 1, p. 430 – 440, 2010.
25. GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
26. Guedes DP. Programas de controle do peso corporal: atividade física e nutrição. *R. Min. Educ. Fís.* [periódico na Internet]. 2002 [Acesso em 08 ago 2016];10(1):64-90. Disponível em:
<http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/arquivos/1863a4fe07650f1babea16ea1b010fa1.pdf>
27. Carvalho, Tuani B. P. de; Faicari, Lilianny de M. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. *Rev Bras de Obesidade.* [periódico na Internet]. 2014 [Acesso em ago 2016]; 8(43):04-15. Disponível em:
<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/309/304>
27. Lima KVG; Bion FM; Lima CR; Nascimento E; Albuquerque C; Chagas MHC. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. *RBPS.* [periódico na Internet]. 2010 [Acesso em 25 ago 2016]; 23(4):349-357. Disponível em:
<http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/viewFile/2037/2331>.
28. FARIAS, Samara Jasieli Salvino Silva; FONTES, Renata Costa; FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Revista Nutrire*, v. 39, n. 2, p. 196-202, aug. 2014.
29. Liberato SC, Pinheiro HM. Fortification of industrialized foods with vitamins. *Rev Nutr* 2006; 19(2):215-231.
30. IRALA, Clarissa H.; FERNADEZ, PM. Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. *Peso Saudável*. Brasília; 2001 [Acesso em 22 nov 2015]. Disponível em:
<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pesoSaudavel.pdf>.
31. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BAS. Physical activity level and food intake habits of university students from 3 to 5 semester in the health area. *Rev Nutr* 2008; 21(1):39-47.

32. Serra GMA, Santos EM. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Cien Saude Colet* 2003; 8(3):691-701.
33. Souto SG. Vivências e significados dos transtornos alimentares através da narrativa de mulheres [dissertação]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2002.
34. Russo R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento e Percepção* 2005; 6(5):80-90
35. DOYLE, J.; BRYANT-WAUGH, R. Epidemiology. In: Lask B, Bryant-Waugh R, eds. *Anorexia nervosa and related eating disorders in childhood and adolescence*. 2th ed. East Sussex: Psychology Press. Florence, p. 41-61. 2000.
36. NIELSEN, S. Epidemiology and Mortality of Eating Disorders. *Psychiatric Clinics North America*. Bethesda, v.24, no.2, p. 201-14, 2001.
37. Herscovici CR. *A Escravidão das dietas: um guia para reconhecer e enfrentar os transtornos alimentares*. Porto Alegre: Artes Médicas; 1997.
38. Santacruz H. Anorexia y bulimia: conflictos con el cuerpo. *Acta Méd Colomb*. 1997; 22(3):105-10.
39. Castillo MCC, Acharán X, Alvarez P, Bustos MCP. *Apetito y nutrición*. *Rev Chil Pediatr*. 1990; 61(6):346-53.
40. Dallerra S, Sorrentino N. *A psicodietista: por que comemos, por que engordamos, como parar*. São Paulo: Paulus; 1997.
41. Marcondes JAM. *Fome de cão*. São Paulo: Maltese; 1993.
43. Benetti M, Lago C, organizadores. *Metodologia de pesquisa em jornalismo*. Petrópolis: Vozes; 2007.
44. Gondoli DM, Corning AF, Salafia EHB, Bucchianeri MM, Fitzsimmons EE. Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. *Body Image* 2011; 8:143-8.
45. FARTHING, M.C. Current eating patterns of adolescents in the United States. *Nutrition Today*, Baltimore, v.26, n.2, p.35-39, 1991.

46. Spear B. Nutrição na adolescência. In: Mahan K, Escott---Stump S. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Roca, 2005. p. 270---87.
47. Dunker KLL, Philippi ST. Hábitos e comportamentos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. Rev. Nutr. 2003;16(1):51---60.
48. ANDERSON, J.J.B. The status of adolescent nutrition. Nutrition Today, Baltimore, v.26, n.2, p.7-10, 1991.
49. SARGENT, R.G., KEMPER, K.A., SCHULKEN, E. Dietary behaviors of South Carolina adolescents. Journal of the South Carolina Medical Association, Columbia, v.90, n.6, p.263-269, 1994.
50. PATTON, G.C. et al. Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. BMJ. Parkville Victoria, v. 318, no. 7186, p. 765-768, 1999.
51. GOWERS, S.G.; SHORE, A. Development of weight and shape concerns in the aetiology of eating disorders. British journal of hospital medicine. London, v. 42, p. 179-236. 2001.
52. SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.20, n. 2, p. 459-474, 2010.
53. WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. Revista Ciência e Saúde Coletiva, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.
54. ARAÚJO, Larissa Medeiros Peixoto; FORTES, Renata Costa; FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. Revista do Instituto de Ciências da Saúde, v. 31, n. 4, p. 388-391, 2013.

