



UNIVERSIDADE TIRADENTES

NUTRIÇÃO

**ANA KESIA GOIS DOS SANTOS, GABRIELA PASSOS CAVALCANTE, VANESSA
EVANGELISTA RIBEIRO**

**O impacto da pressão estética em estudantes de nutrição e o risco de transtornos
alimentares.**

**ARACAJU – SE
2021**

ANA KESIA GOIS DOS SANTOS, GABRIELA PASSOS CAVALCANTE, VANESSA
EVANGELISTA RIBEIRO

O impacto da pressão estética em estudantes de nutrição e o risco de transtornos alimentares.

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade Tiradentes –
Unit, como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em nutrição sob
orientação da Prof.^a: Carla Regina Sobral.

Aracaju - Se

SUMÁRIO

RESUMO	04
ABSTRACT	05
1. INTRODUÇÃO	06
2. OBJETIVOS	08
2.1 OBJETIVO GERAL	08
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	08
3. METODOLOGIA	09
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
5. CONCLUSÃO	15
6. REFERÊNCIAS	16

RESUMO

A busca por um padrão estético preconizado nos últimos séculos visa valorizar e definir critérios a imagem corporal. Essa realidade acontecem os cenários de baixa autoestima, insatisfação corporal e discriminação para indivíduos que não se enquadram no padrão estético, podendo ser essa uma situação para o desenvolvimento de transtornos alimentares (TAs), fato este que tem sido observado em acadêmicos de nutrição de diversas universidades brasileiras. O objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão de literatura para analisar o impacto da pressão estética, a insatisfação corporal e os riscos para desencadear possíveis transtornos alimentares em estudantes do curso de Nutrição. Atualmente essa discussão ainda se perpetua em nosso meio social onde temos uma exposição aumentada devido ao acesso às redes sociais e não só aos corpos inseridos nos padrões estabelecidos pela sociedade, mas a venda constante de uma alimentação equilibrada e a vida social e profissional exemplar que não excede a uma tela de celular, como consequência temos pessoas mais ansiosas, auto exigentes e com hábitos alimentares ainda mais deturpados. Em nossa atualidade, o nutricionista é o principal responsável por corrigir, prevenir, auxiliar e tratar tais desvios nutricionais, entretanto, os estudos mostrados ressaltam como os futuros nutricionistas do século das redes sociais correm um maior risco de adquirir transtornos alimentares. Estudos que incluem a relação da pressão estética e a insatisfação corporal com o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares são direcionados especialmente aos universitários, por serem conhecidos por grupo de maior risco. As bases de dados utilizadas para pesquisa foram *Scielo*, *Google Acadêmico* e *Pubmed*. Os critérios de inclusão do estudo foram artigos em português e inglês, publicados no ano de 2017 até 2021. Os resultados da revisão de literatura revelaram que a maioria dos estudantes avaliados apresentaram insatisfação da imagem corporal devido à pressão social e risco para desencadear possíveis transtornos alimentares, sendo uma quantidade bastante preocupante. Torna-se indispensável a ação da execução de estratégias com intuito de amenizar os prejuízos físicos, nutricionais e psicológicos, necessário também o acompanhamento, a orientação e a ajuda para os indivíduos saberem lidar com a insatisfação corporal e os transtornos alimentares.

PALAVRAS CHAVES

Insatisfação corporal. Transtorno alimentar. Hábitos alimentares. Estudantes. Nutrição.

ABSTRACT

The search for an aesthetic standard advocated in recent centuries aims to enhance and define body image criteria. This reality occurs in the scenarios of low self-esteem, body dissatisfaction and discrimination for individuals who do not fit the aesthetic standard, which may be a situation for the development of eating disorders (EDs), a fact that has been observed in nutrition students from several Brazilian universities. The aim of this study was to carry out a literature review to analyze the impact of aesthetic pressure, body dissatisfaction and the risks of triggering possible eating disorders in students from the Nutrition course. Currently, this discussion is still perpetuated in our social environment, where we have increased exposure due to access to social networks and not only to bodies within the standards established by society, but the constant sale of a balanced diet and an exemplary social and professional life that does not exceeds a cell phone screen, as a result we have more anxious, self-demanding people with even more distorted eating habits. Currently, the nutritionist is primarily responsible for correcting, preventing, assisting and treating such nutritional deviations, however, the studies shown highlight how future nutritionists in the century of social networks run a greater risk of acquiring eating disorders. Studies that include the relationship between esthetic pressure and body dissatisfaction with the risk of developing eating disorders are especially aimed at university students, as they are known as the highest risk group. The databases used for research were Scielo, Academic Google and Pubmed. The study inclusion criteria were articles in Portuguese and English, published in the year 2017 to 2021. The results of the literature review revealed that the majority of students evaluated showed body image dissatisfaction due to social pressure and risk of triggering possible eating disorders , being a rather worrisome amount. It is essential to implement strategies in order to alleviate physical, nutritional and psychological damage, as well as monitoring, guidance and help for individuals to know how to deal with body dissatisfaction and eating disorders.

KEYWORDS

Body dissatisfaction. Eating disorder. Eating habits. Students. Nutrition.

1. INTRODUÇÃO

O padrão estético preconizado nos últimos séculos visa valorizar o corpo magro, musculoso e definido, com esses critérios a imagem corporal remete a sinal de saúde, beleza e poder. Devido a essa realidade acontecem os cenários de baixa autoestima, insatisfação corporal e discriminação para indivíduos que não se enquadram no padrão estético, podendo ser essa uma situação para o desenvolvimento de transtornos alimentares (TAs) [5].

A prevalência desses transtornos alimentares aumenta para 35% entre estudantes do curso de Nutrição [1,6]. Os argumentos expostos sobre a alta prevalência foram justificados pela pressão social devido a autoexigência com a estética corporal, visando uma aparência positiva e de boa forma, por conterem mais conhecimentos na área, que vincula a aparência física à capacidade profissional [2].

As mídias sociais são um fator que acarreta na influência da percepção corporal e do comportamento alimentar, onde ambos os sexos representam o padrão de corpo “saudável” aceito socialmente e que são sustentados por dietas padronizadas excluindo muitas vezes a necessidade individual de cada um, sendo a mulher mais afetada pela influência desse tipo de imagem. Podendo estimular determinadas pessoas à hábitos excêntricos, estabelecendo um objetivo, como procedimentos estéticos perigosos, uma dieta restritiva e podendo conduzir a um distúrbio alimentar [8].

Os transtornos alimentares (TAs) são doenças psíquicas que é reconhecida por hábitos alimentares deturcados, alterações graves em relação com o alimento ligado aos fatores emocionais, preocupação excessiva com o peso e formato corporal, métodos purgativos, distorção de autoimagem, prática de exercício de maneira indiscriminada e comportamento apático ou antissocial. Esses fatores de risco são manifestados de forma considerável no surgimento dos sintomas que podem desencadear no início da infância e se prolongarem na fase de vida universitária [12].

É comum que essas pessoas evitem comer em público e que sejam extremamente seletivas quanto a escolha dos alimentos (anorexia) ou na contramão, não possui critério algum frente a um episódio de compulsão (bulimia). A pressão social pode estimular os distúrbios psicológicos, gerando a anorexia e a bulimia nervosa, sendo afetada principalmente por adolescentes e mulheres jovens, tendo como consequência o padrão de beleza que a sociedade e a mídia exigem [8].

Devido o profissional de nutrição saber lidar com o conhecimento em alimentação no decorrer da graduação os estudantes da área apresentam maior vulnerabilidade aos possíveis transtornos alimentares. Nisso, os estudantes do sexo feminino é o grupo mais frágil a esses riscos, mesmo sabendo que todos tem o contato mais acessível e contínuo com a alimentação e com disciplinas relacionadas ao mesmo e visando sempre buscar cada vez mais uma excelente aparência física [9].

A alimentação vai além do ato de comer para nutrir o corpo, ela é um fenômeno complexo que abrange diversos fatores além do fisiológico, tais como: condição econômica, prazer, socialização, reflexo cultural e memória afetiva. Todos estes fatores têm impacto direto no contato do indivíduo com o alimento e na construção do seu hábito alimentar, que terá relação com o seu estado nutricional [10,11].

Quando os estudantes entram nas universidades, tem-se um período de adaptação, saem da fase da adolescência e passam para a fase da vida adulta. É o momento de aprendizado, mudanças e construção de relações sociais. Os universitários em sua maioria saem das casas dos seus pais e passam a residir sozinhos, saindo do âmbito conhecido para um âmbito que é totalmente desconhecido, afetando seu psicológico e transformando muitas vezes em hábitos maléficos à saúde, como o desenvolvimento de possíveis transtornos [13].

De acordo com o crescimento midiático quer mostrar sempre os modelos de corpos perfeitos é notório que mulheres tem como objetivo perder peso de forma invasiva, sendo assim a solução para os seus problemas. Devido a isso, a maioria das mulheres acabam caindo em emboscadas que se resumem em dietas extremamente restritivas, práticas de atividade física inadequadas e o uso excessivo de remédios, laxantes e outros métodos que são prejudiciais à saúde [8]. Assim, o objetivo deste estudo é analisar o impacto da pressão estética, a insatisfação corporal e o possível risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes do curso de Nutrição.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a relação da pressão estética e a insatisfação corporal com o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de nutrição.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Avaliar a insatisfação corporal e os possíveis riscos de transtornos alimentares que possam surgir durante a graduação do curso de nutrição.
- Mostrar o impacto da pressão estética nos estudantes do curso de nutrição.

3. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura que foi realizado através dos bancos de dados *Scielo, Google Acadêmico, Pubmed E Decs*, sendo selecionados artigos publicados no período de 2011 e 2021 com estudantes do curso de Nutrição, do sexo feminino e masculino sem delimitação de idade.

A busca nas fontes supracitadas foi realizada de acordo com o termo indexador: transtornos alimentares em estudantes de nutrição (eating disorders in nutrition students), insatisfação corporal em estudantes de nutrição (body dissatisfaction in nutricion students) e distorção de autoimagem em estudantes de nutrição (self-image sistortion in nutricion students). A pesquisa bibliográfica incluiu artigos originais e artigos de referencial teórico com os idiomas português e inglês que atenderam aos critérios da pesquisa.

Devido aos critérios de inclusão dos artigos foram observados o ano e a coerência com o objetivo da pesquisa. E de acordo com os critérios de exclusão foram observados estudos e descartados aqueles com o ano inferior a 2011, artigos que se repetiam em diferentes bases de dados e artigos que não abordavam sobre o impacto da pressão estética em estudantes da área de nutrição, a insatisfação corporal e os possíveis riscos de transtornos alimentares.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca por um padrão ideal de beleza associado ao culto às dietas com restrição de energia e ao corpo esquelético são gatilhos no desenvolvimento dos transtornos alimentares. O papel fundamental na escolha de alimentos, no processo de construção de uma conscientização para uma alimentação saudável é principalmente do profissional de nutrição. Contudo, o mesmo é o alvo fortemente cobrado pela sociedade a possuir um corpo e uma alimentação ideais segundo os padrões de beleza atuais.

Com relação ao ano em que foram publicados os artigos, uma das publicações foi realizada no ano de 2017, em seguida teve outra publicação em 2019 e as demais nos anos de 2020 e 2021 respectivamente, com diferentes tipos de estudos. Todos os trabalhos que foram incluídos no estudo se referem prioritariamente aos acadêmicos do curso de nutrição, mas tinham outras categorias de estudantes que acompanhavam para terem as comparações, sendo eles: estudantes de Administração; Enfermagem; Fisioterapia; Educação Física; Farmácia; Fonoaudiologia; Medicina; Odontologia e Terapia Ocupacional.

O quadro 1 apresenta o autor, ano, local de estudo, título, grupo amostral, objetivos e resultados. A respeito do local da realização de cada estudo, foram realizados no estado de Minas Gerais (MG), em uma capital do Nordeste, Maranhão (MA), Sergipe (SE) e Brasília (DF) e todos os estudos foram executados no Brasil, sendo assim, de estudo nacional. Sobre os tipos de estudo, foram estudos de campo, comparativo, transversal e quantitativo, a amostra máxima de estudantes avaliados foi de 1570 estudantes, enquanto a amostra mínima foi de 56 estudantes.

Quadro 1 - Estudos organizados segundo autor, ano, local de estudo, título, grupo amostral, objetivos e resultados.

Autor/Ano	Local	Título	Grupo amostral	Objetivos	Resultados
Moreira, D. E. et al. 2017	Montes Claros-MG	Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de nutrição e de administração	96 estudantes de nutrição e 89 estudantes de administração	Detectar evidências de anorexia e bulimia nervosa; estudar a percepção da imagem corporal e o estado nutricional.	Ambos os cursos ter sido classificado como eutrofia, a maioria apresentou insatisfação quanto à imagem corporal. Verificou-se forte associação estatística entre percepção da imagem corporal, anorexia e bulimia. Não se registrou associação entre percepção da imagem corporal e estado nutricional, bem como entre grupos e variáveis estudadas.
Santos, M. M. et al. 2019	Uma capital do Nordeste Brasileiro	Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde	1.570 estudantes	Avaliar a associação da imagem corporal e o comportamento alimentar de universitário.	A associação da imagem corporal e comportamento alimentar em universitários de uma das maiores capitais do Nordeste, em que foi encontrada associação entre percepção e insatisfação corporal com o comportamento alimentar em ambos os sexos.
Sousa, F. C. A. et al. 2020	Caxias-MA	Estudo do estado nutricional, imagem corporal e atitudes para transtornos alimentares em acadêmicas de nutrição	65 participantes do sexo feminino	Avaliar a insatisfação da imagem corporal, atitudes para transtorno alimentares e estado nutricional das acadêmicas de nutrição.	Há relação entre a insatisfação da imagem corporal, atitudes de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares e estado nutricional de universitárias.
Pereira, M. D. et al. 2021	Aracaju-SE	A relação do índice de massa corporal com os hábitos alimentares de acadêmicas do curso de nutrição.	56 estudantes	Investigar a relação do índice de massa corporal com os hábitos alimentares de acadêmicas do curso de Nutrição.	A população-alvo da pesquisa encontra-se em sua maioria dentro do peso ideal, estando de acordo com os IMC preconizados. Entretanto, possuir um parâmetro nutricional considerado normal, não constata um consumo alimentar regular e satisfatório, nem inviabiliza o surgimento de possíveis TA. Nesse sentido, os resultados do presente estudo apontam uma correlação entre o IMC da amostra estudada, com HA irregulares, o que pode ser enfatizado pelas respostas das afirmativas do instrumento EAT-26.
FREITAS, A. P. et al. 2020	Brasília-DF	A influência da ansiedade na compulsão alimentar em universitários no curso de nutrição.	102 participantes	Avaliar a existência de influência direta da ansiedade no desenvolvimento do transtorno de compulsão alimentar periódica e suas prevalências.	Relação estatística entre ansiedade e compulsão alimentar, reforçando a ideia de que a ansiedade pode atuar no desenvolvimento de TCAP como uma forma de amenizar os sintomas da TAG.

IMC = Índice de Massa Corporal; **TA** = Transtornos Alimentares; **HA** = Hábitos Alimentares; **EAT-26** = Eating Attitudes Test-26; **TCAP** = Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica; **TAG** = Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Fonte: Elaborado pelos autores

No estudo de campo realizado de forma descritiva com abordagem quantitativa de 65 participantes, selecionados por conveniência: sexo feminino, faixa etária entre 18 a 20 anos, sendo sua maioria solteiras e acadêmicas do curso de nutrição de uma universidade privada do município de Caxias (MA). Para a coleta de dados foram utilizados instrumentos autoaplicáveis, sendo eles: o Body Shape Questionnaire (BSQ), Eating Attitudes Test (EAT-26) e o questionário do perfil nutricional e sociodemográfico dos participantes. A ausência de insatisfação da imagem corporal é a que mais prevalece, com 53,85% das alunas, seguido de leve insatisfação 26,92%, sendo correlacionado com os períodos, as outras quatro opções de classificação de insatisfação de imagem corporal tiveram todos os graus existentes. Em dois períodos apresentados foram relatados significância positiva para desenvolver transtornos alimentares, com prevalência de alto risco para o percentual maior que 20%, sendo preocupante, principalmente com os profissionais da saúde, que tem maior risco para desenvolver transtornos alimentares. Relacionando o estudo com resultados obtidos no 8º período, foi notado que diferença significativa para atitudes de transtornos alimentares, com classificação de 90%, sendo diferenciado do 1º e 4º período, onde tiveram o resultado inferior. De acordo com todos os dados coletados, tem relação entre a insatisfação da imagem corporal e atitudes de risco para desenvolvimento de possíveis transtornos alimentares [1].

Em estudo comparativo, com a participação de 96 estudantes do curso de nutrição e 89 de administração de Montes Claros (MG), selecionados por conveniência: presença dos universitários em sala de aula durante a coleta de dados e a avaliação antropométrica, com o intuito de avaliar o comportamento típico de anorexia foi aplicado o EAT-26, para a identificação de compulsão alimentar e comportamentos que tem a relação com a bulimia, para a avaliação foi utilizado o BITE, para a percepção de imagem corporal tiveram que usar o instrumento de análises de silhuetas e para a avaliação do estado nutricional foi preconizado o índice de massa corporal (IMC)[2].

Os resultados do IMC apuraram que 65,6% dos estudantes do curso de nutrição foram classificadas como Eutróficas, 18,8% com sobrepeso. Já os dados obtidos para estudantes de Administração foram de 56,2% para eutrofia. e 23,6% para sobrepeso. Segundo a avaliação do EAT-26 25% dos estudantes de Nutrição e 14% dos estudantes de Administração possuem risco de TAs. Quanto a insatisfação e satisfação corporal, o estudo aponta que 76,1% dos estudantes de Nutrição e 67,6% dos estudantes de Administração se encontram insatisfeitos e apenas 24% do curso de Nutrição e 32,6% do curso de Administração estão satisfeitos. Vale ressaltar que a insatisfação corporal e o risco de TAs são preocupantes principalmente em acadêmicos do curso de nutrição [2].

A fim de avaliar a associação corporal e o comportamento alimentar de cursos da área da saúde, foi feita uma pesquisa transversal em quatro universidades de uma capital do Nordeste. Sendo duas particulares e duas públicas, totalizando 1.750 estudantes matriculados nos cursos de Nutrição; Enfermagem; Fisioterapia; Educação Física; Farmácia; Fonoaudiologia; Medicina; Odontologia e Terapia Ocupacional, cursando do primeiro ao último semestre, maiores de idade e de ambos os sexos. [14].

Foram enviados os questionários de maneira aleatória e on-line que tinha o intuito de avaliar a imagem corporal e o comportamento alimentar, onde incluíam a Escala de Silhuetas Brasileiras, Dutch Eating Behavior Questionnaire e atividade física, onde incluía o tipo de atividade, tempo, frequência e duração, todos validados e traduzido para a língua portuguesa. Os acadêmicos dos cursos tiveram como resposta a insatisfação corporal, elevação na distorção da imagem corporal com 77% e insatisfação corporal com 76,9% entre os universitários. As mulheres eram insatisfeitas com a magreza e os homens eram insatisfeitos pelo excesso de peso e devido a essa insatisfação corporal eles tiveram gatilhos para desenvolver transtornos alimentares, sendo relacionado a alimentação restritiva e emocional. A imagem corporal negativa foi relacionada ao comportamento alimentar entre os universitários. É importante destacar a necessidade de planejamentos que diminuam a pressão estética que acomete esse público, para ajudar nas prevenções de possíveis problemas de saúde e transtornos alimentares, gerando uma qualidade de vida melhor para os acadêmicos e os futuros profissionais da saúde [14].

Na cidade de Aracaju (SE), onde foi desenvolvido um estudo quantitativo, de natureza descritiva e de corte transversal, realizado em uma universidade privada no ano de 2019 e 2020, foram utilizadas para a coleta de dados a escala EAT-26, relacionada com o IMC, idade, período cursado e a frequência em sala de aula durante esse período de tempo. Sendo incluídos: 56 acadêmicas do curso de nutrição, cursando o 1º ao 10º período da universidade e com média de idade de 23,2 e período 5,8. Na população-alvo, 55,4% encontra-se dentro do peso ideal, conforme os IMC preconizados, tendo um parâmetro nutricional adequado, não relatando consumo alimentar irregular e o surgimento de possíveis transtornos alimentares [3].

Entretanto, houve uma parcela significativa de 14,3% estudantes classificados com sobrepeso 26,8% para subpeso, gerando um sinal de alerta para ter atenção redobrada, mesmo que se trate de uma parcela baixa. É necessário ressaltar que há uma maior pressão estética nas estudantes devido a área de atuação, onde há constantemente uma vinculação da aparência física com a capacidade profissional do indivíduo. Na avaliação feita pelo questionário EAT-26 21,4% (muitas vezes) e 25% (sempre) das estudantes dizem demonstrar autocontrole diante dos

alimentos, 19,6% (muitas vezes) e 14,3% (sempre) sentem-se preocupadas com os alimentos e 19,6% (muitas vezes) e 17,9% (sempre) relatam se preocuparem com a ideia de haver gordura em seus corpos. A problemática é que essa vinculação gera um medo de ganho de peso e uma preocupação com a imagem que pode exceder o saudável [3].

Um Centro Universitário em Brasília (DF) realizou uma pesquisa tendo como público estudantes de nutrição, com idades entre 18 a 60 anos, foram aplicados dois questionários de coleta de dados autoaplicáveis a fim de avaliar uma possível influência direta entre a presença do Transtorno de Ansiedade Generalizado (TGA) sobre o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódico (TCAP), com isso, analisar a relação entre a imagem corporal com a ansiedade é para poder avaliar a percepção de tamanho e forma corporal foi utilizado a Escala de Silhuetas [15].

A pesquisa foi realizada com 102 participantes, 15,3% apresentaram compulsão alimentar periódica, 81,6% apresentaram ansiedade e 18,7% das estudantes que apresentaram ansiedade também apresentaram algum nível de compulsão alimentar, porém nenhuma das estudantes sem ansiedade apresentaram CAP. Com isso, foi possível verificar também a imagem corporal, onde 55,4% gostariam de obter silhueta menor do que a silhueta que se identificou e 82,2% visualizam ser maior do que a silhueta baseado no IMC, também foi observado que 62,7% das estudantes com ansiedade gostariam de obter silhueta menor do que a silhueta que se identificou [15].

Foi indicado na amostra examinada que se tem associação estatística entre a ansiedade e a compulsão alimentar, lembrando que a ansiedade pode atuar no crescimento de TCAP para amenizar os sintomas da TAG. Vale ressaltar também que as participantes possuem distorção e insatisfação corporal, porque a ansiedade e o CAP acabam influenciando para a insatisfação corporal, por não enxergarem o verdadeiro peso e desejar ter um IMC menor do que elas possuem [15].

5. CONCLUSÃO

Conforme os estudos que foram explorados, grande parte mostrou que os estudantes avaliados apresentaram insatisfação da imagem corporal e risco para desencadear possíveis transtornos alimentares, são esses, fatores de riscos que podem interferir de forma negativa durante a vida universitária. O número de estudantes ainda é preocupante em relação à insatisfação corporal e os transtornos alimentares, pois são futuros profissionais da área da nutrição e por isso devem ter competência para cuidar e tratar daqueles que tenham problemas que envolvem peso, alimentação e forma corporal.

Desse modo, foi possível verificar que a maior predominância de inconsistência da imagem corporal é em mulheres, temos conhecimentos que alguns fatores externos podem influenciar essa perspectiva, como por exemplo a pressão social e familiar, traumas e as mídias sociais. Sendo assim, torna-se válido que as alterações da imagem corporal sejam uma das consequências para o desenvolvimento dos transtornos alimentares.

Os profissionais da nutrição têm um papel extremamente importante perante a esses transtornos, sendo necessário acompanhar, orientar e ajudar aos pacientes para poder saber lidar com a compulsão alimentar e insatisfação corporal. Com isso, a realização do tratamento e acompanhamento deve contar com a ajuda de uma equipe multidisciplinar, com nutricionistas, psiquiatras e psicólogos.

Por fim, deve-se recomendar a promoção de ações educacionais para reduzir os danos físicos, psicológicos e nutricionais que estão associados à alteração da autoimagem e os transtornos alimentares dos estudantes da área de nutrição com ajuda e a atenção da família, dos educadores e da equipe multidisciplinar.

6. REFERÊNCIAS

1. SOUSA, F. C. et al. **Estudo Do Nutricional, Imagem Corporal E Atitudes Para Transtornos Alimentares Em Acadêmicas De Nutrição.** Revista Enfermagem Atual, Rio de Janeiro, 2020.
2. MOREIRA, D. E. et al. **Transtorno Alimentar E Percepção Da Imagem Corporal E Estado Nutricional: Estudo Comparativo Entre Estudantes De Nutrição E Administração.** Revista Brasileira de Nutrição, São Paulo, 2017.
3. PEREIRA, M. D. et al. **A Relação Do Índice De Massa Corporal Com Os Hábitos Alimentares De Acadêmicas Do Curso De Nutrição. South American Journal Of Basic Education, Technical And Technological.** Rio Branco, UFAC, 2021.
4. OLIVEIRA, T. C. et al. **Comportamento Alimentar E Imagem Corporal Em Universitárias Do Curso De Nutrição.** Sigmae, Alfenas, 2019.
5. SILVA, D. J. et al. **Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição.** Ouro Preto: UFOP, 2011.
6. SILVA, J. D. et al. **Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição.** Ciênc. saúde coletiva, 2012.
7. PRICHARD, I. et al. **The impact of different forms of# fitspiration imagery on body image, mood, and self-objectification among young women.** Sex Roles, 2018.
8. DOMINGUES, L. R. C. et al. **O padrão de beleza imposto pela sociedade brasileira influencia no desenvolvimento de distúrbios psicológicos.** Estadão "Time de digital influencers fitness cresce e conquista boa fatia do mercado publicitário" em 2016.
9. LIZOT, L. A. B. et al. **Comportamento alimentar e imagem corporal em acadêmicos de nutrição de uma universidade privada da serra gaúcha.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2018.
10. CARDOZO, M. et al. **Ambientes alimentares universitários: percepções de estudantes de Nutrição de uma instituição de ensino superior.** DEMETRA: alimentação, nutrição & saúde, 2017.
11. SILVA, S. C. M. et al. **Comportamento de risco para anorexia nervosa em universitários do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior em Belém-PA.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2019
12. NUNES, L. G. et al. **Fatores de risco associados ao desenvolvimento de bulimia e anorexia nervosa em estudantes universitários: uma revisão integrativa.** HU Rev. 2017.
13. LOPES, L. S. et al. **Estudo sobre a qualidade de vida dos estudantes da Universidade Federal de Rondonópolis, MT utilizando dados comportamentais.** Biodiversidade, 2019.

14. SANTOS, M. M. et al. **Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, 2021.
15. FREITAS, A. P. et al. **A influência da ansiedade na compulsão alimentar em universitárias no curso de nutrição.** Centro Universitário de Brasília- UniCEUB Faculdade de Ciências e Saúde Curso de Nutrição. Brasília, 2020.