

**CENTRO UNIVERSITÁRIO TIRADENTES – UNIT CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANA ALICE NEPOMOCENO**

**LÍVIA MARQUES DA COSTA**

**RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E TRANSTORNO DE AUTOIMAGEM  
EM ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC apresentado ao Centro  
Universitário Tiradentes – UNIT/PE, como exigência parcial  
para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof<sup>ª</sup>. Hortência Farias de Andrade

Recife, PE

2021

## **RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E TRANSTORNO DE AUTOIMAGEM EM ADOLESCENTES**

**Ana Alice Nepomuceno**

**Lívia Marques da Costa**

### **RESUMO**

A adolescência é a fase em que surgem descobertas, tendo período da preparação para a vida adulta. Através desse processo o corpo vem se modificando e com isso o adolescente percebe modificações na sua maturação corporal. Dentre o ciclo, o corpo reage de maneira onde o púbere entra em preparação para a fase adulta, com relação a isto diante do convívio social e cultural muitos entram em conflito com sua identidade gerando insatisfação corporal. Tratando de maneira brusca o seu corpo. As mídias sociais é um dos grandes influenciadores para este problema, tornando cada vez mais o número de adolescentes com transtorno alimentar, psicológicos e de autoimagem. Transtornos como a bulimia e a anorexia são os principais agentes referentes ao abalo dos que sofrem com a deturpação. Nessa perspectiva, esta pesquisa teve como objetivo associar a nutrição e transtorno de autoimagem em adolescentes com o propósito de apresentar fatores que levam patologias psíquicas e nutricionais na fase púbere. Realizou-se uma busca onde apenas foram incluídos artigos científicos publicados nos últimos 8 anos. As pesquisas foram feitas pelo Google Acadêmico e Scielo. Os termos usados para esta consulta foram: Nutrição e transtorno de autoimagem em adolescentes. Os dados foram obtidos através da coleta dos artigos nas bases de dados supracitadas e analisados de forma qualitativa. Foi possível observar que a mídia e sociedade exercem importante influência na insatisfação corporal em adolescentes.

### **PALAVRAS-CHAVE**

Adolescência, autoimagem, nutrição e mídias sociais.

### **ABSTRACT**

Adolescence is the stage in which discoveries emerge, with a period of preparation for adulthood. Through this process, the body has been changing and with this the teenager notices changes in their body maturation. Within the cycle, the body reacts in a way where the pubescent prepares for the adult stage, in relation to this, in the face of social and cultural coexistence, many come into conflict with their identity, generating body dissatisfaction. Treating your body harshly. Social media is one of the major influencers for this problem, increasing the number of adolescents with eating, psychological and self-image disorders. Disorders such as bulimia and anorexia are the main agents referring to the concussion of those who suffer with the malpractice. In this perspective, this research aimed to associate nutrition and self-image disorder in adolescents in order to present factors that lead to psychological and nutritional pathologies in the pubertal phase. A search was carried out where only scientific articles published in the last 8 years were included. Searches were made by Academic Google and Scielo. The terms used for this consultation were: Nutrition and self-

image disorder in adolescents. Data were obtained through the collection of articles in the aforementioned databases and analyzed qualitatively. It was possible to observe that the media and society exert an important influence on body dissatisfaction in adolescents.

## **1 INTRODUÇÃO**

Adolescência é um período que envolve a passagem da infância para a idade adulta e é marcada psicologicamente por intensos processos conflituosos e persistentes esforços de autoconfirmação. Corresponde à fase de absorção dos valores sociais e elaboração de projetos que impliquem plena integração social- (KESSAR et al., 2016).

Hábitos e conhecimentos adquiridos nesse período têm influência sobre muitos aspectos da vida adulta relacionados à alimentação, saúde, preferências e desenvolvimento psicossocial entre outros- (REV SAUDE PUBLICA, 2016).

Preocupações com a imagem corporal compreendem afetos negativos e cognições em relação ao próprio corpo; eles já são predominantes em meninos e meninas adolescentes e podem até aumentar durante a transição para a idade adulta jovem. A insatisfação corporal faz parte da dimensão atitudinal desse constructo maior e representa o desejo em obter um corpo diferente de como o indivíduo o percebe- (NEVES et al., 2021).

O corpo magro vem sendo preconizado com ideal de beleza gerando uma supervalorização da imagem corporal, norteando a busca por padrões estéticos que nem sempre são necessariamente saudáveis. Essa supervalorização pode gerar um quadro de distorção da forma como o indivíduo se vê, e pode também estar associada a mudanças nos hábitos alimentares causando padrões restritivos da ingestão de alimentos e nutrientes. (PELLISSARI et al.,2013).

A imagem corporal tem associação direta com a maturação sexual. A busca pelo corpo desejado faz com que o adolescente tenha comportamentos alimentares inadequados, que podem repercutir negativamente na percepção da imagem corporal e aumentar os riscos de apresentar transtornos alimentares podendo levar a um comprometimento da saúde e qualidade de vida. (CORDONI et al., 2016).

Dessa forma o objetivo desse trabalho foi explicar consequências relacionadas à nutrição e o transtorno da autoimagem em adolescentes.

## **2 METODOLOGIA**

Foi realizada uma busca inicial nas bases de dados Google acadêmico e Scielo, as palavras chaves utilizadas foram: nutrição e transtorno de autoimagem em adolescentes e adolescente e a autoimagem. Foram incluídos neste estudo apenas artigos científicos e

revistas publicadas no período de 2014 a 2021. Nos idiomas português, inglês e espanhol que avaliaram a relação entre nutrição e transtorno de autoimagem em adolescentes.

Foram excluídos deste estudo textos de dissertações, teses, livros e resumos de congressos. Caso necessário serão adicionados estudos dos anos anteriores que apresentam pertinência ao tema, como os clássicos da literatura. Além disso, também foram excluídos artigos que não avaliaram a relação entre nutrição e transtorno de autoimagem em adolescentes. As informações extraídas dos artigos incluídos no estudo foram: pesquisa de campo, coleta de dados e os resultados obtidos. Os dados foram analisados qualitativamente de forma narrativa.

Para este estudo somente foram incluídos estudos de caráter experimental, realizados em seres humanos e que possuíam como núcleo de pesquisa a relação da nutrição e a imagem corporal transtornada. Já como critérios de exclusão, artigos realizados in vitro, em animais ou que abordavam mais uma relação psicológica e que não abordavam a nutrição.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 Desenvolvimento da adolescência**

A adolescência é definida como o fim da infância dando início a fase púbere para a preparação da fase adulta, estando no momento de multiplicidade de segmento para o crescimento e desenvolvimento complexo. É nesta fase que o adolescente passa por mudanças físicas, hormonais e genéticas. O processo puberal dá início ao rápido aumento da puberdade. Ministério da Saúde (2007).

No estudo mencionado, a Organização Mundial de Saúde afirma que a puberdade é iniciada mais cedo nas meninas relacionado aos meninos onde elas têm mais rapidez no crescimento (PVC ou PHV). No decorrer da adolescência acontece o aumento de 50% de peso e de 15 a 25% a formação final do púbere. (Miranda et, al. 2013) p,2.

O estirão de crescimento é variável para os sexos femininos e masculinos, após a primeira menarca em adolescentes do sexo feminino o seu crescimento começa a diminuir, mas o seu alongamento ainda cresce em volta de 7-8cm, chegando um pouco mais de 3-4 anos. No sexo masculino os jovens chegam à puberdade um pouco mais tarde, aos 17 anos, podendo-se esticar até os 20 anos, onde é a fase terminal do estirão (CUPIAM, 2017).

O aumento de gordura no corpo é desenvolvido nesse estágio, Oliveira e seus colaboradores certifica que o aumento de gordura nos jovens é composto alguns fatores sociais, fatores hormonais e biológicos entram em modificação. (Benedect et.al, 2013).

A ingestão de alimentos concentrados em alto valor calórico é perigosa para o excesso de peso, isso pode atrapalhar o seu processo desencadeando doenças cardiovasculares e problemas psicológicos, de forma negativa refletindo a desvalorização do seu corpo. (Benedect et.al, 2013). Assemelhando os riscos causados pelo grande armazenamento de gordura, a ABESO, 2016 pontifica os locais no corpo onde a gordura é armazenada.

*A medida da circunferência abdominal reflete melhor o conteúdo de gordura visceral que a RCQ e também se associa muito à gordura corporal total.*

Portanto, ao avaliar os predomínios do aumento de tecido adiposo existem parâmetros, e é feita a comparação onde a medida de circunferência é o melhor eixo para situar níveis de gordura dando diagnósticos de patologias causadas pela mesma.

O estado nutricional é um dos principais mediadores para o monitoramento e pontos para avaliação de toda a população. Durante a infância e na adolescência a avaliação nutricional tem o papel importante de analisar o crescimento e o desenvolvimento corporal de cada indivíduo, sendo assim as interferências são executadas sendo de grande importância para cada grupo. (CUPIAM, 2017).

Durante a fase da puberdade o jovem apresenta modificações na maturação sexual e na estrutura corporal, estes fazem parte do processo para o fundamento da construção da sua identidade. Onde a maioria da sua evolução é esquadrihada através da interpretação produzida em sua mente. (Silva et, al.2020).

Com a passagem da puberdade para a vida adulta, o púbere distende-se conexões com si mesmo e com o sexo oposto, sendo citadas por algumas literaturas de ‘tomadas de riscos’, interligando as informações do período ao anônimo e duvidoso. (FORTENBERRY, 2013).

O diagnóstico multifatorial do estado nutricional propicia associar as múltiplas interações dentre o fenômeno da maturação sexual e o processamento físico sendo estudados

os seus determinantes antropométricos, a composição corporal ou os parâmetros bioquímicos em relação ao estado nutricional do adolescente- (RINALDI, et, al. 2018).

O processo ontogenético se designa pela exacerbação de um conjunto de processos de mutação, tendo como destaque os campos da educação e da família. Vale ressaltar a suma importância as relações com os pares, esfera que se sobressai no início da adolescência. Consideramos essa configuração de fatores um cenário produtivo para as investigações do desenvolvimento do *self*, integrando elementos variados a serem observados, correlacionados à expressão afetivo-emocional, bem como as relações com o corpo em mutação. (Avances em Psicología Latinoamericana, 2019).

### **3.2 O papel da autoimagem na adolescência**

A fase da adolescência é caracterizada por alterações biológicas que ocorrem na juventude, a estrutura física entra em desenvolvimento e alterações. O desenvolvimento psicológico entra em mudança amadurecendo e trazendo outras perspectivas e opiniões, sendo um dos motivos da partida da infância e da mudança de comportamento entre os familiares. Na fase púbere, a maioria entra em questão com a sua imagem ocasionando conflitos internos e externos, impossibilitando a construção da identidade. (MATTOS,2019).

Levando a isto, a percepção pela busca de ter um corpo padronizado imposto pela sociedade tem influenciado adolescentes de faixas etárias entre 10 a 19 anos. Essa busca vem crescendo principalmente nos adolescentes do sexo feminino, trazendo para elas a distorção de imagens relacionadas a construção física. (BRASIL,2018).

Uma literatura apresentada por Conti e seus colaboradores, afirmam que aumentam os índices prevalentes, relativo à comparação corporal entre os adolescentes, o excesso de peso e o déficit nutricional. A realidade que enfrentam para ter sua identidade formada é expressada pelos seus comportamentos onde recebem repreensões e suas referências sobre seus conceitos. (CONTI, 2015).

Mostrando que, a maioria não recebe suporte e com isso acabam se isolando e não sendo compreendido, por este motivo o jovem é visionado como um questionamento

levando em consideração as suas mudanças de humor, onde para os pais, é construído algo em base no que pensam e não no que é ensinado (BRASIL,2018).

A percepção do belo nem sempre foi equitativa ao longo dos períodos vividos pela humanidade, visto que suas mutações se apresentam de várias formas no decorrer dos séculos. Na perspectiva de Oliveira de Hutz, o que se pode relacionar é que os padrões de beleza sempre foram ditados pela sociedade de cada época, e que as mulheres, principalmente, costumavam buscar segui-los para que assim, se sentissem mais valorizadas- (RODRIGUES, 2020).

A formação do indivíduo, percorre pela experiência da composição da identidade que não é finita, pelo contrário, se edifica com o tempo e com a troca de vivências no meio. A identidade estereotipada sob o negro refere-se a algo apócrifo socialmente, com a intenção de humilha-lo. Na sociedade brasileira, a inferiorização do corpo negro está presente desde o período colonial, utilizado pelo regime escravista para explicar a objetificação do homem negro e ocultar as metas econômicas e políticas. SOUZA, 2019.

Então, a identidade outorgada é aquela dotada de caráter vital, conforme as relações de poder estão entrelaçadas na essência do que é ser negro. De maneira oposta da identidade auto atribuída, a identidade negra não se caracteriza em uma essência, mas em um posicionamento. (MATTOS, 2016)

Para Silva, a identidade das pessoas não é uma essência, mas assume um papel de uma implantação, um processo produtivo. Estabelecer a imagem pessoal é exercitar a autenticidade, buscando uma integralidade e rejeitando a imagem esboçada que o meio social impõe. Deste modo, a autoimagem assume um único papel da concepção que o sujeito constrói de si mesmo. (Revistas Perspectivas Online, 2019).

No período da puberdade, a autoestima está correlacionada à concepção que o jovem tem do seu corpo, em grande parte às transformações físicas e emocionais marcadas pelo desenvolvimento de características sexuais secundárias: a transição entre a infância e a idade adulta. As alterações ocorridas na mocidade, biológicas e emotivos, podem ser difíceis de lidar, tais como, o aumento de gordura corporal nas meninas no período da pré-menarca e a perda da identidade infantil. (Revista Philologus, 2020).

Os jovens, principalmente meninas, tendem a apresentar preocupações com físico por desejarem um corpo magro e pelo medo de rejeição, fundando um agrupamento mais vulnerável às influências socioculturais e à mídia. Diante disso, são importantes consumidores de tendências, entre elas, o uso intenso das mídias sociais, que por sua vez possuem um enorme potencial de influência sobre a insatisfação corporal, o que não se distingue dos meninos que se preocupam em ter um corpo definido em virtude de muitos exercícios físicos na academia. (Revista Philologus, 2020).

As mudanças que ocorrem na adolescência resultam em impactos emocionais na esfera familiar e social, onde ocorre um marco na crise de identificação do indivíduo entre a parcialidade e os valores tradicionais, ou seja, ocorre um choque entre o velho e o novo, sendo que este jovem acaba sendo levado pelos valores flutuantes da época, como por exemplo, regimes, esportes, moda e outros mais. (Bodanese, Padilha, 2017).

Também é de se notar que durante o período da construção de personalidade, muitas vezes o pubescente, como resultado da procura de imagem ideal, recorre às crenças alimentares associadas a altos índices de dietas feitas por outros jovens, pois o corpo acaba se tornando, por fim, uma forma de descarga das tensões sociais e sexuais, ou seja, uma descarga emocional. (Bodanese, Padilha, 2017).

### **3.3 Insatisfação corporal dentre adolescentes**

A saúde é um estado de bem-estar para o ser humano, o cuidado e a busca por uma boa qualidade de vida resultam na independência de propor para si mesmo melhorias, gerando prazer e conservação de um estilo de vida saudável. (Pinheiro, et.al,2016).

A relação da saúde e o exercício físico estão interligados à imagem corporal. Garcia et.al, 2019 faz uma breve citação de como os padrões de beleza e a satisfação corporal provoca nas mulheres, razões de que o corpo necessita constantemente da melhoria da aparência PENSANI, 2017.

A maneira como cada pessoa visa seu corpo é levado a indicadores relacionados com a sua jornada de vida e relações pessoais. A imagem corporal dentre as mulheres é algo que para elas tem uma alta preocupação devido as exigências diretas e indiretas apresentadas pelas mídias sociais. (Scopel et.al, 2016).

A insatisfação com a aparência física, por sua vez, gera pensamentos motivacionais para mudanças de comportamentos a fim de alterar a aparência física e a imagem corporal, como: adoção de dietas alimentares para perda de peso, prática de exercício físico, compra de roupas e cirurgias plásticas. (Dias et. al, 2015).

O estudo desenvolvido por Dias e seus contribuintes abordaram um artigo referente de como a insatisfação corporal relativo a mulheres adultas, são levadas através de influências sociais a busca por procedimentos estéticos. Sendo apurados uma análise estatística descritiva onde colaboraram 115 mulheres que foram divididas por subgrupos sendo assim ficaram: Grupo 1, n = 35 (30,43%), Grupo 2, n = 45 (39,14%) e Grupo

3 n = 35 (30,43%). Relativamente ao estado nutricional (IMC), sete voluntárias (6,1%) encontravam-se com baixo peso, 74 (64,3%) com eutrofia e 34 (29,6%) sobrepeso/obesas esses dados foram tratados no software estatístico SPSS 19.0, tendo em vista uma margem de alcance de 5%.

Diante desses dados obtidos, foram realizadas cirurgias plásticas como lipoaspiração de abdômen e prótese de mamas. Na tabela abaixo discorrem os dados no que concerne à idade e ao IMC com o assenso a separação dos grupos.

Variáveis	Grupo 1 Média (DP)	Grupo 2 Média (DP)	Grupo 3 Média (DP)
Idade (anos):	29,74 (10,77)	31,13 (7,66)	36,11 (11,02)
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	23,92 (2,89)	22,93 (3,35)	24,15 (2,49)

**Tabela 1.** Análise descritiva dos dados

Como consequência dos escores verificou-se que a insatisfação corporal esteve no momento em 25,71% (n=9) de mulheres adultas não cirurgiadas, 17,78% (n=8) das mulheres que realizaram cirurgias plásticas e 20% (n=7) no conjunto de mulheres que sucederam com mais de uma cirurgia, sobre isso Dias explica que:

*A insatisfação com o próprio corpo e a influência da mídia são considerados fatores que interferem na tomada de decisão pela realização da cirurgia plástica estética,*

*O entendimento sobre esses fatores e suas possíveis gradações nos diferentes públicos (mulheres com uma ou mais cirurgias) é um aspecto de importância para a área clínica e epidemiológica.*

A pesquisa foi finalizada com dados expondo validar os meios e técnicas adotadas, demonstrando cientificamente os dados colhidos e o conhecimento produzido. Com isso, Dias e seus colegas conclui que os diferentes resultados não mudam o desejo de ter uma estrutura corporal ‘’perfeita’’ independente dos procedimentos estéticos.

A vida adulta proporciona mudanças, fisiológicas e sociais, que afetam a relação do indivíduo com o seu corpo. As alterações fisiológicas estão atreladas ao processo de amadurecimento natural. No que se refere aos aspectos sociais, ocorrem mudanças no padrão de vida, no mundo do trabalho, entre outras questões. (Silva, et.al, 2021).

Encontra-se formas com que o corpo fisicamente tem se tornado um objetivo para muitas pessoas, de forma que todos os grupos estão neste mesmo propósito, vivendo em uma sociedade de que o corpo necessita estar fisicamente estruturado fazendo com que busque meios impróprios à saúde gerando desorganizações. (Batista, 2019).

Segundo Rodrigues 2018\_Koop\_2002 as revistas têm um papel de influência no ramo da autoestima, mostrando perfis de atletas e fisiculturistas trazendo corpos fora da perspectiva da realidade onde isso estimula ainda mais a imaginação tornando o corpo como uma estrutura de modificações. Usando como exemplo a revista *Men's Health* contém conteúdo para o público do sexo masculino apresentando estruturas fisicamente atraentes.

*Men's Health* é uma revista conhecida mundialmente que teve chegada em 2006 no Brasil. (Farias, 2018). Sendo considerada a maior revista específica em corpos masculinos, ao falar da revista Farias explica que:

*o foco é mantido, sem grandes modificações dos conteúdos e das formas de tratar os assuntos. Ao mesmo tempo, este periódico é composto por seções fixas e principais, que são: (a) capa, com um homem expondo a parte física que será tratada nas estratégias para se alcançar a forma física tida como perfeita; (b) Fitness, com propostas de atividades físicas de musculação para perder peso e ganhar massa muscular em prazos estipulados; (c) Nutrição, com sugestões de alimentação e de regimes para se perder peso e ganhar massa muscular; (d) Cuidados Pessoais, com dicas de cuidados com a pele e com os cabelos, sugerindo ao público produtos de beleza ou tratamentos específicos;*

ao descrever, ele ressalta que os temas retratados são totalmente voltados para o adulto do sexo masculino com condutas onde as influências retratadas são na verdade, alvo de uma plateia onde a referência é a beleza e a boa forma. Tendo em vista o consumo de produtos proibidos como asteroide anabólicos androgênicos e gerando transtornos psicológicos sendo um deles a vigorexia.

A vigorexia é um transtorno dismórfico corporal, que intensifica defeitos e fracassos voltados ao seu corpo, e isso atenta no excesso do exercício físico, levando isso à problemas no ciclo pessoal e profissional. (Motter, 2018).

O processo da vigorexia ou dismorfia muscular obteve um crescimento nas últimas décadas em pessoas do sexo masculino na faixa etária entre 19 a 36 anos, onde o alvo maior é a perfeição corporal através da vontade impulsiva de praticar exercícios, sobretudo o levantamento de peso sendo associado com a dieta restritiva. (Figueroa et, al, 2018).

A dieta é muito relevante nesta patologia, no qual é restrita com poucas opções e a redução da quantidade, onde são dadas preferências para os macronutrientes carboidratos e

também proteínas, limitando os lipídios, fazendo suplementações e realizando o consumo de substâncias ergogênicas. (Araújo, et, al, 2021).

### **3.4 Papel dos familiares e amigos**

A família é um modelo essencial para uma criança, adolescente ou jovem, na medida em que se caracteriza como o primeiro ambiente de interação social onde instrui-se a dialogar, e com essa habilidade, contribuem com atitudes tão importantes como a tolerância, a assertividade, a habilidade dialética, a capacidade de admitir erros e o suporte para o desencanto do luto pelo corpo, o adolescente vivencia o luto pela identidade infantil e o luto pelos pais da infância. (Revista Interinstitucional de Psicologia, 2018).

Na puberdade, o ser deixa de estar em um nível de dependência dos pais e passa a ter uma certa autonomia pessoal. Com esta percepção, o processo de desenvolvimento dessa emancipação, demanda mudanças no relacionamento familiar e no exercício da autoridade, sendo de suma relevância que os pais busquem de mantê-la em uma circunstância familiar mais antiautoritária. (Revista Interinstitucional de Psicologia, 2018).

Em relação ao ambiente familiar em si, estudos apontam que muitos adolescentes estão vulneráveis a diversas situações de risco, como negligência, violência física, psicológica e sexual, além de padrões parentais de cuidado e supervisão impróprios e intransigência nas práticas educativas (KESSAR, 2016).

Esse tipo de relação doméstica pode agregar para o surgimento de transtornos mentais, os quais estão ramificados em duas grandes categorias, os internalizantes (depressão e ansiedade) e disruptivos ou externalizantes (comportamentos agressivos e antissociais), podendo resultar também em um transtorno alimentar. (Revista Interinstitucional de Psicologia, 2018).

De fato, os estudos realizados na área de exposição à violência em diversos cenários têm indicado que vivências negativas na infância e na adolescência, especialmente circunstâncias experienciadas no quadro familiar, aumentam o risco do jovem a curto, médio e

longo prazo, se expor a situações de vulnerabilidade, embaraçando o seu processo de desenvolvimento. (Revista Interinstitucional de Psicologia, 2018).

O apoio e as escolhas das amizades têm um significado para o comportamento psicológico dos adolescentes. Ao decorrer do tempo em que se constrói um relacionamento mais profundo entre os jovens vão construindo laços que desenvolve o apoio e a confiança. Um bom relacionamento com os amigos engloba um lugar adequado para o processo de práticas eficazes, para a resolução de problemas. (Scalas e Meledo, 2015).

A interação funcional social entre pares dificulta a saúde e o desenvolvimento psicossocial. Esse tipo de interação pode gerar problemas como a solidão, ansiedade, depressão e baixa autoestima, em jovens que sofrem de vitimização por seus pares. Atualmente, o ciclo social dos pubescentes é bem mais complexo e inclui interações reais e online, onde cada uma delas tem o seu significado e impacto na saúde e no bem-estar do indivíduo. (Rodrigues, et, al, 2020).

Na ocorrência de discussões ou mal-entendidos em relação a falta de apoio das amizades, os adolescentes são tomados por um abalo emocional. Essa ação altera as suas formas de encarar a vida e as relações. A solidão e a apatia são sentimentos correlacionados à sintomas de depressão como resultado de situações enfrentadas no contexto das amizades. (Calcagno, et, al, 2020).

### **3.4 Influência das mídias sociais e dietas da moda**

No Ocidente, na época da Renascença, a moda surgiu com o objetivo de diferenciar as classes sociais por meio das roupas. Seu sistema funciona à base do mutável, onde se alastrou nas sociedades modernas (Leal, 2018). Na psicologia, a moda é um dos pilares para a construção da identidade do indivíduo, atuando entre o cidadão e a sociedade.

As vestes tornam-se uma ponte para a expressão e a comunicação em muitos casos. Após diversas teorias, surgiram categorias de posicionamento social, auto expressão, valores, gênero e sexualidade. Em conclusão às reflexões, notou-se que a noção de identidade não se enquadra apenas ao vestuário, mas também em uma conexão entre tais membros, apesar das diferenças entre os mesmos. (Leal, 2018).

Nas últimas décadas, foi constatada a influência das mídias para mudar as ideias, os valores, os pontos de vista e o padrão de comportamento do indivíduo (Baracat, 2016). Couto (2000) constata que os estereótipos da beleza e as variáveis formas para que cada um modifique a sua própria imagem são incessantemente propagados, servindo como referência estética. Baracat (2016),

Em continuação deste mesmo estudo, tem como análise, que as pessoas (especialmente as mulheres) são motivadas a buscar o “corpo perfeito” que são constantemente apresentados através dos meios de comunicação, ligados diretamente à moda

e publicidade. Estes dois alicerces funcionam como o centro da atração para o consumo dos produtos inclusos na indústria da beleza. (Baracat 2016).

Após uma análise descrita no artigo de Sienna e Pansani (2017), é possível concluir que o grande perigo das dietas é que a maioria destas não contém a carga nutricional necessária, levando em consideração a singularidade biológica de cada um e pondo em risco as pessoas que são tomadas pela decisão de praticá-las. Sendo assim, os cardápios mediáticos (especialmente revistas não científicas) não parecem ser apropriados para uma correta reabilitação alimentar e um emagrecimento saudável.

### **3.5 TRANSTORNOS ALIMENTARES**

#### **3.5.1 Anorexia nervosa**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 4,7% dos brasileiros sofrem com distúrbios alimentares, na fase da adolescência esse índice pode chegar até 10%. A anorexia nervosa é definida como uma epidemia sendo a terceira doença crônica nos jovens, logo após a obesidade e a asma. (Merin et.al, 2019).

Segundo Gomes et al 2013 narrou Alves (2018) e seus colaboradores onde apresentou um estudo feito no Brasil que mostrou através dos conhecimentos, que estudos sobre esta doença ainda seja muito precária. Condutas alimentares incomuns só aumentam o risco para este transtorno variando de 4,9% a 25%.

A desnutrição pode aparecer de forma rápida gerando perda de nutrientes importantes para o desenvolvimento de uma estrutura física saudável. Segundo (COSTA 2019) (p.2).

***“ é uma condição clínica que pode causar danos severos à saúde, a exemplo de desnutrição, desidratação, infertilidade, acometimento cardiovascular, distúrbios hidroeletrólíticos e modificações no ciclo menstrual, podendo, em casos mais graves, evoluir para óbito.”***

A anorexia nervosa denotada nos adolescentes do sexo feminino obtém um estado de relevância mais idôneo, o corpo começa a apresentar uma grande queda de nutrientes prosseguindo para uma desnutrição, podendo interromper a produção de hormônios para a preparação da fertilização no corpo.

Diante dos fatos, adolescentes podem estar em estado de vulnerabilidade ao progresso desta doença por motivos onde o corpo entra em constantes mudanças. (Gomes et.al, 2013).

A anorexia nervosa é identificada por um transtorno alimentar que segue por processos de exclusão de alimentos levando a restrições severas. As altas taxas de letalidade estão entre os jovens de 15 a 19 anos sendo a terceira doença crônica mais frequente em adolescentes. (Silva et, al 2018).

Em cada caso o grau desta patologia exprimir de sintomas diferentes, onde a restrição é mais notável por vômitos auto induzidos e outros que podem ocasionar meios onde levam o indivíduo a perda de peso. (CORTE et, al. 2018). As notáveis alterações no contexto alimentar podem desencadear comportamentos que podem interferir no processo de aprendizagem e no relacionamento social do ser humano. (CARVALHO, 2020).

O tratamento desta doença consiste em um procedimento delicado onde abrange uma equipe multidisciplinar. A patologia sendo notada, logo é possível tomar as medidas cabíveis para o tratamento. (Silva et, al.2018). Segundo Latterza (2014) e Rock e Curran

Celentano 201 o nutricionista precisa explorar domínios de outras áreas como da saúde mental onde o paciente é acompanhado por psiquiatra e psicólogo, e dos procedimentos da terapia relativo à cognição e ao conhecimento.

Tendo em consciência de que o paciente precisa ser tratado de forma humanizada. Na terapia nutricional para a anorexia nervosa é necessário o paciente passar por intervenções que são importantes para o tratamento desta patologia. Latterza ao mencionar a Associação Americana de Psiquiatria (APA, 2000), é abordado todas as técnicas dentro dos padrões nutricionais de acordo com esta patologia. (LATTERZA 2014).

Vítimas de Anorexia Nervosa (AN) podem apresentar dificuldades fisiológicas devidas aos danos causados pelo consumo de meios purgativos e decorrentes do baixo peso, que engloba debilidade, retardo no crescimento e desenvolvimento desproporcional, alterações no fluxo sanguíneo cerebral, alterações endócrinas, anemia, lesões no sistema gástrico, osteoporose, alterações hidroeletrólíticas (em especial hipocalemia, que pode levar à arritmia cardíaca e morte súbita), hipotermia, pielonefrite causada pela baixa imunidade, bradicardia, erosão no esmalte dentário e infertilidade, mesmo após a normalização do peso. (Melo, et, al, 2020).

### **3.6.2. Bulimia Nervosa**

A bulimia conhecida como compulsão alimentar recorrente que leva a um medo extremo de ganho de peso e uma tentativa de eliminar as calorias consumidas é um termo popular utilizado para se referir a uma série de comportamentos problemáticos emocionais e psicológicos que influenciam o comportamento alimentar seguida por vômito excessivamente induzido ou uso indevido de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos. Aline Barbosa HU Revista, Juiz de Fora. 2017.

Normalmente, as pessoas que sofrem de bulimia perdem peso com o tempo, mas podem experimentar períodos de compulsão alimentar e purgação. Pessoas com bulimia nervosa podem apresentarem comportamentos alimentares resultado da preocupação exagerada com o peso corporal e a autoimagem associada a uma baixa autoestima. BUBER, M. (2012).

A preocupação constante com a aparência física faz com que a bulímica ingira compulsivamente uma grande quantidade de alimentos em um curto período de tempo,

consequentemente tentando evitar o aumento de peso, fazendo uso então de métodos compensatórios inadequados. HU Revista, Juiz de Fora. 2017.

Além da Mídia, fatores biológicos, psicológicos, familiares, insatisfação corporal e o desejo por um corpo perfeito influenciam as adolescentes, que passam a não se alimentar corretamente e podem seguir dietas inapropriadas. BUBER, M. (2012).

Transformando esse momento extremamente difícil para os adolescentes porque implica grandes mudanças no organismo, estas mudanças geram novas expectativas no adolescente e naqueles que o rodeiam o bulímico frequentemente consegue manter seu peso normal e se esforça ao máximo para esconder seus sintomas dos familiares e amigos. (PIZETTA et al., 2014).

Estes episódios de comilança geralmente acontecem em um momento de frustração, depressão, ansiedade ou raiva, e não como uma resposta à fome, seguidos de um sentimento de culpa fazem uso de comportamentos compensatórios inadequados como: vômitos provocados ou auto induzidos, o uso de laxantes, diuréticos, jejum e exercícios exaustivos que visa minimizar a ansiedade decorrente da ingestão alimentar excessiva. Assim, tal transtorno alimentar não pode ser compreendido como um problema meramente orgânico e deve ser pensado também como possuindo aspectos psicológicos (PIZETTA et al., 2014).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A nutrição é de suma importância para os seres vivos, não apenas na adolescência, mas também em todas as outras fases do ciclo vitalício. A sociedade ao longo dos anos, vem impondo padrões estéticos que muitas vezes são impossíveis de serem alcançados sem algum risco ao indivíduo, e com isso, transtornos são desencadeados em muitos dos que são afetados por essa tensão exercida.

O desenvolvimento da adolescência é um estágio onde opiniões estão sendo construídas e pilares físicos e hormonais também. Sendo assim, este período acaba sendo um dos mais atingidos pela distorção de imagem. Transtornos como a bulimia e a anorexia são os principais agentes referentes ao abalo dos que sofrem com a deturpação. Homens e mulheres de diversas faixas etárias são afetados por esse estilo

de vida, muitas vezes recorrendo à procedimentos com a lipoaspiração de abdômen e prótese de mamas.

A insatisfação com a aparência física, gera pensamentos motivacionais para os meios de alterar a aparência física e a imagem corporal, que conseqüentemente mudam o seu comportamento, como: adoção de dietas alimentares para perda de peso, prática de exercício físico, compra de roupas e cirurgias plásticas.

A indústria da moda e as mídias sociais são meios intermediários na influência das dietas e da idealização do corpo impossível. Porém, causas psicológicas, familiares e a insatisfação corporal motivam os jovens à recorrência de uma má alimentação em prol da mudança física. Tais condutas motivam o desequilíbrio do organismo, dando espaço aos transtornos alimentares.

A relação da vítima com familiares e amigos também é um fator muito importante para o desencadeamento de traumas e transtornos, não só em questões alimentares, mas também como a depressão e ansiedade, que infelizmente vem se tornando mais comum nos dias atuais.

Um tópico delicado surge quando falamos da autoimagem, o ponto de vista do sujeito com si mesmo, onde por medo da rejeição ou da vulnerabilidade conectada à influência da sociedade e das mídias, acabam sendo direcionados a uma grande insatisfação corporal.

## REFERÊNCIAS

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed., 2016.

ALMEIDA, Rodrigo da Silva et, al. A influência dos aspectos emocionais na anorexia nervosa: um olhar da psicossomática. **Ciências Humanas e Sociais**, v. 5, n.1 p. 137-150, 2018.

BARUFALDI, Laura Augusta et, al. Prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros. **Rev. Saude. Publica.** 2016.

BENEDECT, Jucemar et, al **Excesso de peso em adolescentes: explorando potenciais fatores de risco.** Rev Paul Pediatr, p, 172-81, 2013.

CORDONI, Juliana Kessar et, al. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E O ADOLESCER, **Adolesc. Saude.** v. 13, p. 72-73, 2016.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica** Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. 2. ed., p: 223, 2018.

CHAGAS, Larissa Mecca et al. Percepção da Imagem Corporal e Estado Nutricional de Adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019.

CARVALHO, Jonas Gomes et, al. A anorexia nervosa na adolescência e suas consequências na imagem corporal: um olhar psicanalítico. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental** v.5, n.12, p. 40 - 59, 2013.

Ciências biológicas [recurso eletrônico]: considerações e novos segmentos 2 / Organizador Edson da Silva. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020

CONTI, Maria Aparecida et, al. **Rev. Nutr., Campinas**, p, 491-497, 2015.

CUMPIAM, Jéssica Silva, Efeito da maturação sexual na avaliação nutricional nos adolescentes, 2017.

DIAS, Fernanda Coelho et, al. Insatisfação corporal e influência da mídia em mulheres submetidas à cirurgia plástica. **Rev. Bras. Cir. Plást**, p,567-573, 2015.

FERREIRA, Teresa Helena Schoen et, al. Psicologia: Adolescência através dos Séculos **Teoria e Pesquisa**, Vol. 26 n. 2, pp. 227-234, 2010.

GONÇALVES, Simone de Assis et, al. O tema da adolescência na saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, p. 4831-4842, 2020.

**Insatisfação corporal e rastreamento do risco para Transtornos Alimentares em adolescentes.** *Adolesc. Saude*, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 1, p. 16-26, 2016.

KESSAR, Juliana Cardoni et, al Eating Behavior and adolescence **Adolesc. Saude**, v. 13, p. 72-73, 2016.

MATTOS, Elsa. Desarrollo del self y los procesos imaginativos en la transición para la adolescência. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol. 37, núm. 3, pp. 421-434, 2019.

NOGUEIRA, Carlos Alberto et, al Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes *International Journal of Nutrology* Vol. 11, n 2, p. 61-62, 2018.

PANSANI, Fabíola Maniglia et, al RASBRAN - **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, ano 8, n. 1, p. 31-36, 2017.

PELISSARI, Ana Claudia et, al. Relação entre estado nutricional, adiposidade corporal, percepção de autoimagem corporal e risco para transtornos alimentares em atletas de modalidades coletivas do gênero feminino. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte.** (São Paulo), p. 459-66, 2013.

SOUZA, Paula Márcia et, al. Uma reflexão sobre a atual percepção da autoimagem dos jovens afrodescendentes do município de campos dos Goytacazes, RJ. **Revista Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v.9, n.26, p.82-97, 2019.

SOUZA, Núbia de Moraes et, al. **Associações entre insatisfação corporal e frequência alimentar em adolescentes do sexo feminino**, **R. Assoc. bras. Nutr.** ISSN 2357-7894 p. 5-20, 2021.

SOUZA, L.K. HURTZ. O papel da amizade ao longo do ciclo vital. (2012).  
Amizade em contexto: desenvolvimento e cultura. **Casa do Psicólogo. Psico-USF**, v.  
18, n. 1, p. 161-162, 2013.

