

RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E TRANSTORNOS DE AUTOIMAGEM EM ADOLESCENTES

Caroline Naira Mendes Ferreira¹, Gislene dos Anjos Tamasia²

¹Discente do 5º semestre do Curso de Nutrição da Faculdades Integradas do Vale do Ribeira - FVR

² Professora do curso de Nutrição da Faculdades Integradas do Vale do Ribeira - FVR

RESUMO:

OBJETIVOS:

Entender a relação entre nutrição e transtornos de autoimagem em adolescentes.

Qual a relação entre o que um adolescente come e o que ele vê ao se olhar para o espelho? **MÉTODOS:**

Neste artigo foram realizadas pesquisas sobre a Relação entre Nutrição e Transtornos de Autoimagem em Adolescentes. Foram utilizados meios eletrônicos como, Google acadêmico e Scielo. Utilizou-se as palavras-chaves; Autoimagem. Adolescentes. Nutrição. Transtornos. Foram escolhidos artigos em Português e Inglês. A fim de esclarecer as dúvidas sobre transtornos alimentares e a autoimagem. A busca foi realizada em setembro de 2020. **RESULTADOS:** Este artigo tem como base estudos sobre a importância da boa alimentação para a prevenção de doenças relacionadas a magreza e sobrepeso, e como o resultado disso é significativo diante a um adolescente. E foram abordadas questões como a importância do profissional de saúde neste processo para que o adolescente não venha desencadear insatisfação com a imagem corporal e futuras doenças. **CONCLUSÃO:** Este estudo possibilitou identificar adolescentes com comportamentos alimentares inadequados, ocasionando a necessidade de criar-se estratégias para prevenção de transtornos alimentares e de imagem corporal.

Palavras chaves: Autoimagem, Adolescentes, Nutrição, Transtornos.

Abstract

OBJECTIVES:

Understand the relationship between nutrition and self-image disorders in adolescents. What is the relationship between what a teenager eats and what he sees when looking in the mirror? **METHODS:** In this article, research was carried out on the Relationship between Nutrition and Self-Image Disorders in Adolescents. Electronic media such as Google academic and Scielo were used. The keywords were used; Self image. Teens. Nutrition. Disorders. Articles in Portuguese and English were chosen. In order to clarify doubts about eating disorders and self-image. The search was carried out in September 2020.

RESULTS: This article is based on studies on the importance of good nutrition for the prevention of diseases related to thinness and overweight, and how the result of this is significant in the face of an adolescent. And issues such as the importance of the health professional in this process were addressed so that the adolescent does not trigger dissatisfaction with body image and future diseases.

CONCLUSION: This study made it possible to identify adolescents with inappropriate eating behaviors, causing the need to create strategies to prevent eating disorders and body image.

Key-words: Self-image, Adolescents, Nutrition, Disorders.

INTRODUÇÃO

O período da adolescência vai dos 10 anos de idade aos 19 anos. É considerada a faixa etária mais crítica na vida humana, pois nessa fase o adolescente desenvolve seus costumes alimentares, sua atividade física, além de que ocorrem grandes transformações fisiológicas, psicológicas, comportamento social, estilo de vida e de imagem corporal. A maioria dos distúrbios alimentares ocorrem na fase da infância e da adolescência. (TEIXEIRA, et al, 2016)

Durante a adolescência podem ocorrer no estado nutricional como o aumento de peso, uma das principais causas da insatisfação corporal. Ao longo da história, as meninas tiveram uma mudança corporal considerada atraente, formas arredondadas para uma silhueta mais magra. Já os meninos também sofreram transformações corporais, como, o aparecimento de músculos, ombros largos, cintura afinada e entre outros, fazendo com que meninas e meninos fizessem cada vez mais tentativas para se adaptar ao corpo considerado ideal. (TEIXEIRA, et al, 2016)

A mídia transmite atualmente uma gama de mensagens para o público adolescente. Em uma sociedade cada vez mais sedentária, e em meio a uma transição epidemiológica, que desloca o problema centrado da desnutrição, para a obesidade, surge uma busca incessante por um padrão de corpo ideal. (BELING et al, 2008)

As tendências de mudanças no padrão alimentar na população brasileira nas últimas décadas destacam-se com relação ao aumento do consumo de alimentos industrializados, refrigerantes, doces, refeições prontas, bebidas açucaradas, entre outros alimentos com alto taxa energética, e também a diminuição de leguminosas, hortaliças, frutas, propiciando assim aumento o peso corporal, e aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. . (TEIXEIRA, et al, 2016)

Os transtornos alimentares (TA) são alterações psiquiátricas causadas por vários fatores. Caracterizados por consumo, padrões e atitudes alimentares extremamente confusas e com exagerada preocupação com o peso e a forma corporal. O diagnóstico de um TA tem critérios estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde, no Código Internacional de Doenças e pela Associação de Psiquiatria Americana, no Manual de Estatísticas de Doenças Mentais(DSM-V). (TEIXEIRA, et al, 2016)

O excesso de peso no Brasil está distribuído em todas as regiões do país e nos diferentes estratos socioeconômicos da população. No entanto, verificou-se que em famílias de baixa renda este aumento é proporcionalmente mais elevado, tornando o problema ainda mais relevante. (BRAGA, P. D.; MOLINA, M. C. B; CADE, N. V.)

Um trabalho de intervenção destinado à população mais jovem é, portanto, necessário. Contudo, é importante ressaltar que a condição de saúde não é apenas uma questão orgânica, estando na dependência da interação das dimensões biológicas, psicológicas e socioambientais, numa dinâmica de extrema complexidade. (BRAGA, P. D.; MOLINA, M. C. B; CADE, N. V.)

Neste trabalho, pretende-se conhecer as expectativas dos adolescentes em relação a uma mudança do perfil nutricional, para melhor entender as ações a serem desenvolvidas para ajudar com a preocupação do corpo ideal e contribuir para uma melhor compreensão sobre os fatores que podem estar relacionados à busca de orientação nutricional.

Diante do contexto deste estudo ele tem como objetivo entender a relação entre nutrição e transtornos de autoimagem em adolescentes.

Qual a relação entre o que um adolescente come e o que ele vê ao se olhar para o espelho?

METODOLOGIA

Neste artigo foram realizadas pesquisas sobre a Relação entre Nutrição e Transtornos de Autoimagem em Adolescentes. Foram utilizados meios eletrônicos como, Google acadêmico e Scielo. Utilizou-se as

palavras-chaves; Autoimagem. Adolescentes. Nutrição. Transtornos. Foram escolhidos artigos em Portugues e Ingles. A fim de esclarecer as duvidas sobre transtornos alimentares e a autoimagem.

RESULTADOS

A tabela 1 caracteriza os estudos quanto aos objetivos apresentados, metodologia empregada e os principais resultados alcançados. Nos resultados destacou-se a importância da relação entre a alimentação e o risco do adolescente desenvolver doenças crônicas não transmissíveis e insatisfação com a autoimagem. E nos resultados pode-se perceber que muitos adolescentes tem problemas com a imagem corporal que esta totalmente relacionado a sua alimentação inadequada.

Tabela 1: Artigos incluídos na revisão de acordo com o autor, data de publicação, objetivos, métodos e resultados obtidos.

Autores	Objetivos	Métodos	Resultados
<u>Teixeira, Carla Somaio, 2016</u>	Identificar os riscos de transtornos alimentares de adolescentes, correlacionar com idade, cor, índice de massa corpórea, risco cardiovascular e imagem corporal entre as escolas publicas e privadas.	Estudo descritivo transversal, realizados com 339 adolescentes do sexo feminino de escola publica e privada, na faixa etária de 10 a 19 anos, residentes na cidade de São Jose do Rio Preto.	As adolescentes da escola publica com sobrepeso e obesidade apresentaram associação significativa para riscos de transtornos alimentares. Já as adolescentes obesas da escola particular tiveram associação significativa para riscos de transtornos alimentares. Não houve associação significativa em relação a idade e

			cor com riscos de transtorno alimentares.
Patrícia Déa Braga ^I ; Maria del Carmen Bisi Molina ^{II} ; Nágela Valadão Cade	Objetivou-se identificar o perfil nutricional e as expectativas dos adolescentes em relação a mudanças no perfil nutricional.	Trata-se de um estudo exploratório, de natureza quantitativa, com 43 adolescentes, de ambos os sexos, na faixa etária de 14 e 17 anos. Este grupo foi identificado em uma lista inicial de 55 jovens que demandaram um acompanhamento nutricional ao setor de saúde da instituição.	As respostas ao questionário evidenciaram uma maior preocupação com a estética. Quando perguntados sobre o motivo da procura pelo tratamento, aproximadamente 84% dos adolescentes demonstraram insatisfação com o corpo, seja por estarem com algumas partes ou com o peso acima ou abaixo de suas expectativas, ou porque sentiam-se desconfortáveis com as vestimentas.
Oliveira, Tatiane Cortezi , 2019	Avaliar a relação entre a auto imagem corporal e o	Estudo de delineamento transversal, de abordagem	Em relação aos instrumentos de avaliação da imagem corporal,

risco de qualitativa, com verificou-se que transtornos amostra por 48,6% das alimentares em conveniência universitárias estudantes do composta por apresentaram curso de estudantes do algum grau de Nutrição em sexo feminino do alteração na Cuiabá-MT. curso de Nutrição percepção de Cuiabá - MT, corporal, sendo por meio de leve, moderada ou questionários grave. Ao avaliar estruturados. a insatisfação corporal, por meio da Escala de Silhuetas (SMT), a maioria das estudantes avaliadas apresentaram insatisfação corporal, sendo 62,1% por excesso de peso e 20,7% por magreza.

Lira et al., 2017.

Avaliar as Estudo relações entre a transversal. influência da 212 adolescentes, ter uma silhueta média, o uso de com idades entre menor, sendo redes sócias e a 10 e 18 anos. 85,8% mostraram-se insatisfeitas com a imagem corporal de com sua imagem corporal.

	meninas adolescentes.		Demonstrado que o acesso diário maior de 10 vezes ao dia em redes sociais como Facebook e Instagram, aumentaram a probabilidade de insatisfação em até 6,57 vezes.
Santos et al., 2015.	Analisar a relação entre o estado nutricional e a percepção da autoimagem em adolescentes praticantes ginástica artística.	Estudo transversal. 21 adolescentes, com idades entre 10 e 16 anos de idade.	Foram demonstradas distorção de imagem em 28,57% do total e, em relação ao IMC, 33,33% apresentaram alterações. 24,4% dos atletas do sexo feminino apresentaram distorção da autoimagem corporal, havendo associação entre sobrepeso e distorção.
Fernandes et al., 2017	Avaliar a autoimagem corporal e o	Transversal observacional. 60 mulheres adultas.	Evidenciaram a maior prevalência de 85% de

	<p>comportamento alimentar das mulheres atendidas em uma clínica escola de uma instituição de ensino superior, a fim de diagnosticar, de maneira precoce, possíveis transtornos alimentares.</p>	<p>insatisfação corporal de acordo com escalas de silhuetas, porém houve resultados negativos para transtornos alimentares 63,33% e ausência da distorção da imagem corporal de 53,33% de acordo com os questionários aplicados.</p>
<p>Kessler et al., 2018.</p>	<p>Avaliar a relação entre a insatisfação da imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e o estado nutricional em universitárias da área da saúde.</p>	<p>Descritivo, transversal e quantitativo. 225 universitárias. Notou-se que estudantes com peso adequado foram mais insatisfeitos com a imagem corporal quando comparados com aqueles com IMC baixo ou em sobrepeso e obesidade.. Ao relacionar a insatisfação da imagem corporal</p>

				e atitudes de risco para transtornos alimentares, percebeu-se que 87,75% das universitárias com EAT positivo também apresentaram algum grau de insatisfação corporal.
GUSMÃO,Ariane; SILVA, Fernandes,2017	Jacqueline	A percepção da autoimagem corporal entre universitários.	A coleta de dados foi realizada durante o período de agosto de 2016 no Centro Universitário UNIFAFIBE da cidade de Bebedouro – SP. Foram coletados dados antropométricos.	O Índice de Massa corporal da maioria das universitárias apresentado nesse estudo foi classificado como eutrófico, segundo classificação por IMC e por CB, apesar disso, o RCQ calculado demonstrou prevalência de risco moderado para doenças cardiovasculares.
Joana Cordeiro de Sousa ¹ , Domingues do Amaral Ravazzan, 2018	Edilceia	Avaliação do perfil nutricional	Trata-se de uma pesquisa do tipo transversal-	A amostra final foi composta por 20 adolescentes,

risco de quantitativo, sendo todas do transtorno realizada com sexo feminino alimentar em uma amostra de entre 16 e 19 adolescentes em 20 estudantes do anos. pode-se uma escola sexo feminino, observar que a publica da com idade entre eutrofia foi cidade de 16 e 19 anos prevalente na Araucaria- PR. matriculadas no amostra estudada ensino médio. (75%), porém, pode-se destacar que um terço da população apresenta perfil nutricional fora dos padrões considerados adequados, sendo o sobrepeso (20%) o perfil mais expressivo.

J. Pediatr. (Rio J.) vol.96 no.1 Porto Alegre Jan./Feb. 2020 Epub Mar 02, 2020

A finalidade deste estudo foi avaliar a concordância e os fatores de risco entre o estado nutricional e a autoimagem corporal e para avaliar a prevalência e os

Foram incluídos estudantes entre 12 e 17 anos que participavam do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (“ERICA”), um estudo multicêntrico, transversal, nacional e de base

Aproximadamente 66% dos estudantes associaram corretamente seu índice de massa corporal com o peso autopercebido. A concordância foi maior entre jovens e adolescentes de

fatores	escolar.	baixa renda. Sexo
associados	à	masculino,
insatisfação		adolescentes mais
com o peso		velhos associados
corporal entre		à superestimação
adolescentes		do peso.
brasileiros.		

DISCUSSÃO

Um estudo recente (MOREIRA et al., 2017) comparou que universitárias de administração e nutrição, obtiveram resultados semelhantes usando o EAT-26, que apresentou resultado de 25% de risco de AN nas alunas de nutrição. Ainda, outra pesquisa identificou que 26,1% das universitárias brasileiras de cursos da área da saúde, apresentaram risco de desenvolver transtornos alimentares pelo mesmo instrumento, com preocupação exagerada com a forma e peso corporal e com a alimentação. (SOUZA et al., 2011)

Por meio da escala de silhuetas foi possível detectar, também, que a maioria das estudantes que apresentaram insatisfação corporal, mesmo as insatisfeitas com a imagem por magreza, desejavam modificar suas silhuetas, visando se adequar aos padrões estéticos. Essa situação gera reflexões sobre o conceito de aparência física que a sociedade impõe aos jovens, que é de um corpo perfeito e que enaltece a valorização da imagem corporal e direciona a busca por esse padrão estético que nem sempre é saudável, fato que também foi evidenciado em outros estudos (PENZ et al, 2008; SILVA et al, 2012; BOSI et al, 2014).

Estudos como esse podem auxiliar na identificação de padrões de escolhas acadêmicas que levam à transtornos alimentares, podendo assim contribuir para a melhor investigação destes transtornos. (GUSMÃO, A.; DA SILVA, J. F.; PORT, A. C. R.2017)

Três em cada dez alunos brasileiros mostraram uma percepção errônea de sua imagem corporal, que foi associada ao sexo, à idade e a um teste positivo para TMC. Observamos também que o grau de concordância entre as categorias do IMC e a imagem corporal autopercebida foi moderada. Além disso, 45% dos adolescentes relataram insatisfação com seu peso corporal, observação que foi mais frequente em meninas, adolescentes mais velhos, aqueles classificados como abaixo do peso, sobrepeso e obesidade, fisicamente inativos e com teste positivo para TMC. (J. Pediatr. (Rio J.) vol.96 no.1 Porto Alegre Jan./Feb. 2020 Epub Mar 02, 2020)

É desafiador determinar se os níveis de insatisfação com o peso corporal devem ser considerados aceitáveis entre os adolescentes. A prevalência de insatisfação descrita em nosso estudo foi relativamente maior em comparação com a de países desenvolvidos.²⁸ Entretanto, observamos que o sexo feminino, idade mais avançada, IMC extremos (abaixo do peso e acima do peso), sedentarismo e TMC foram associados a insatisfação com o peso corporal. .(J. Pediatr. (Rio J.) vol.96 no.1 Porto Alegre Jan./Feb. 2020 Epub Mar 02, 2020)

Em estudo realizado com adolescentes, foi utilizada uma escala de silhuetas e realizou-se comparação entre a silhueta desejada pelos adolescentes e a silhueta que estes consideraram a silhueta atual. Verificou-se que as moças apresentam maior insatisfação e tendem a querer ter uma

silhueta menor que a sua silhueta atual.(ANA CAROLINA LADEIA SOLERA SANTOS, TAMARA STULBACH, MICHELLE SPOSITO, THAISA PEREIRA,2015)

Em adolescentes brasileiros, foi encontrada uma concordância moderada entre o status do peso real e a imagem corporal autopercebida. Os adolescentes com sobrepeso/obesos mostraram maior proporção de autopercepção correta da imagem corporal, ao passo que os meninos foram mais propensos do que as meninas a superestimar seu status do peso real e as meninas foram mais propensas a subestimar seu status do peso real. .(J. Pediatr. (Rio J.) vol.96 no.1 Porto Alegre Jan./Feb. 2020 Epub Mar 02, 2020)

Muitas pesquisas estão sendo realizadas com adolescentes para observância dos comportamentos alimentares em questão; NA, BN, TANE. A modernidade e padrões de beleza impostos pela sociedade impõem de forma implícita a esses jovens praticas alimentares inadequadas, aumentando a prevalência de TA nessa população. A família tem um papel importante na alimentação adequada a seus filhos, pois hábitos alimentares saudáveis praticados na infância, diminuem o risco de desenvolverem obesidade e doenças cardiovasculares. O mesmo acontece nas escolas, quanto a merenda escolar, no tocante da qualidade consumida pelos alunos e a venda de produtos com alta densidade calórica nas cantinas. (TEIXEIRA, CARLA SOMAIO, 2016)

CONCLUSÃO

Esta revisão bibliográfica concluiu que a relação entre mídias sociais e transtornos de autoimagem em adolescentes meninos e meninas tem se tornado uma doença cada vez mais presente na população, não tendo uma idade padrão para início e menos ainda idade limite, sendo assim, uma enfermidade que atinge todas as faixas etárias, desde a infância até a terceira idade.

Pode-se concluir que o comportamento de risco para TA é frequente entre o grupo de adolescentes, onde há uma supervalorização da aparência e forma corporal, resultando em uma relação inadequada com o alimento e o corpo. Estes comportamentos podem trazer graves consequências físicas e psicológicas e que devem ser consideradas por profissionais de saúde e pais.

Constatando que o uso de maneira equilibrada e consciente desses instrumentos e o acompanhamento dos pais, no caso das adolescentes, fazem-se fundamental para minimizar o impactado causado na vida desses adolescentes.

O papel do profissional nutricionista, junto com os pais ou responsáveis, é fundamental para o acompanhamento e tratamento dos adolescentes acometidos com esses transtornos. Com um olhar crítico e sensível, devem-se orientar essas pessoas a procurar acompanhamento com outros profissionais da área da saúde, principalmente os psicólogos.

Nesse sentido, o governo poderia investir em campanhas motivadoras para que todos os adolescentes tenham acesso informações sobre o assunto.

Além disso nota-se a importância de desenvolver ações educativas em escolas e demais meios que se contraponham à imposição social de um padrão de corpo que escraviza e adocece principalmente adolescentes.

REFERÊNCIAS

GUSMÃO, A., SILVA, J. F., PORT, A. C. R. *A percepção da autoimagem corporal entre universitários*. Revista Ciências Nutricionais Online, Bebedouro - São Paulo, v. 1, n. 1, p. 31-35, 2017

OLIVEIRA, Tatiane Cortezi. *A relação entre a auto imagem corporal e o risco de transtornos*

alimentares em estudantes do Curso de Nutrição em Cuiabá-MT. 2019. 58 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Nutrição, Cuiabá, 2019

GUSMÃO, A.; DA SILVA, J. F.; PORT, A. C. R. *Revista Ciências Nutricionais Online*, v.1, n.1, p.31-35, 2017

J. Pediatr. (Rio J.) vol.96 no.1 Porto Alegre Jan./Feb. 2020 Epub Mar 02, 2020. Auto-imagem corporal, insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes

Teixeira, Carla Somaio. *Estado nutricional de adolescentes: percepção da autoimagem e riscos de transtornos alimentares. 2016.* 60 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Enfermagem) - Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto.

Nogueira Valença, Cecília; Medeiros Germano, Raimunda **PERCEPÇÃO DA AUTO-IMAGEM E SATISFAÇÃO CORPORAL EM ADOLESCENTES: PERSPECTIVA DO CUIDADO INTEGRAL NA ENFERMAGEM** Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, vol. 10, núm. 4, outubro-diciembre, 2009, pp. 173-180 Universidade Federal do Ceará Fortaleza, Brasil

Guimarães, I. C. T. (2018). *Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em universitárias do Rio de Janeiro. RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento, 12(70), 196-204.* Recuperado de <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/677>

FERNANDES, A. C. C. F., SILVA, A. L. S., MEDEIROS, K. F., QUEIROZ, N., MELO, L. M. *Avaliação da auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 11, n. 63, p. 252-258, 2017.

KESSLER, A. L., POLL, F. A. *Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.* Jornal Brasileiro de Psiquiatria, online, v. 67, n. 2, p. 118-125, 2018.

MAIA, R.G.L.; FIORIO, B.C.; DE ALMEIDA, J.Z.; DA SILVA, F.R. *Estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar em estudantes do curso de graduação em nutrição do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Ceará, Brasil.* Demetra. v.13.n.1.p. 135-145. 2018.