



**UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR
CURSO DE NUTRIÇÃO
MODALIDADE DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA – METODOLOGIA
SEMIPRESENCIAL DA UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR**

**Kalline Gabrielle Cabral Bueno Rocco
Meridiane Habeck Tsukada**

**ASPECTOS RELACIONADOS A POSSÍVEIS DESENVOLVIMENTO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

UMUARAMA – PR

2021

**KALLINE GABRIELLE CABRAL BUENO ROCCO
MERIDIANE HABECK TSUKADA**

**ASPECTOS RELACIONADOS A POSSÍVEIS DESENVOLVIMENTO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Nutrição – Universidade Paranaense – Campus Guaíra, como requisito parcial para a obtenção do título de Nutricionista, sob orientação do Prof. Janaina Strapazzon.

**UMUARAMA
2021**

AGRADECIMENTOS

A Deus: Fonte de luz inspiradora da inteligência dos homens, que nos proporcionou a graça de participar de mais esta luta em prol do conhecimento e por estar ao nosso lado permitindo todas as alegrias de nossas vidas. Com ELE aprendemos a superar os muitos obstáculos, caminhando sempre.

Aos Pais: Agradecemos profundamente aos nossos pais; Soni Habeck e Teresinha Fatima Habeck a quem tanto amamos e admiramos, pelo imenso amor e apoio incondicional, por acreditarem em nós e incentivarem os nossos sonhos na árdua e fascinante busca pelo conhecimento, dentro das leis de Deus, buscando sempre a verdade, a fé inabalável e a justiça.

Ao irmão: Anderson Habeck, pelo companheirismo, amor e incentivo no decorrer dessas e de outras jornadas.

Aos nossos maridos Diego Henrique Rocco e Jun Tsukada por terem nos apoiado, pela paciência, companheirismo e por serem especiais em nossas vidas.

Ao Orientador Prof^o Janaina Strapazzon Agradecemos imensamente pelo apoio, paciência, incentivo, companheirismo, profissionalismo e mais do que tudo, pela amizade, com a qual aprendemos que a glória da amizade, não é o sorriso carinhoso, nem mesmo a companhia, mas sim, a inspiração que vem quando você descobre que alguém acredita e confia em você. Nossa eterna gratidão, a quem sempre fará parte das nossas vidas.

*“Que seu remédio seja seu alimento,
e que seu alimento seja seu remédio”*

Hipócrates

SUMÁRIO

1.Introdução.....	8
2.Materiais e Métodos.....	9
3.Resultados e Discussão	10
3.1 Tabela 1- Autores que compuseram as pesquisas deste artigo.....	11
3.2.Influência da mídia nos transtornos alimentares	13
3.3.Autopercepção de imagem corporal	15
3.4 Aspectos gerais da restrição alimentar.....	17
4. Conclusão.....	19
5.Referências Bibliográficas.....	20

**Título do artigo: ASPECTOS RELACIONADOS A POSSÍVEIS
DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

Autores: Kalline Rocco e Meridiane Habeck Tsukada

RESUMO

Evidências apontam que a obesidade tem aumentado ano após ano, e em contrapartida a mídia vem impondo um padrão de beleza de corpo magro e esculpido. Essas condições fazem com que as pessoas busquem por dietas restritivas. Diante dessas observações, o objetivo deste trabalho é demonstrar os fatores que levam ao desenvolvimento de transtornos alimentares, por meio de uma revisão integrativa de literatura. O presente trabalho consiste em uma pesquisa exploratório-descritiva, baseada nos pressupostos da Revisão Integrativa de Literatura proposto por Ganong (1987), contemplando as seguintes etapas: a) formulação do problema e dos objetivos da revisão; b) estabelecimento de critérios de exclusão e inclusão de estudos; c) seleção dos estudos; d) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados e construção da matriz de revisão; e) análise e discussão dos resultados. Conclui-se que a população está cada vez mais insatisfeita com a sua imagem corporal, buscando obter um corpo, muitas vezes inatingível, podendo assim potencializar o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares.

Palavras chave: Restrição alimentar; perda de peso; transtornos alimentares; comportamento alimentar.

ABSTRACT

Evidence indicates that obesity has increased year after year, and in contrast, the media has been imposing a standard of beauty for a slim and sculpted body, these conditions make people look for restrictive diets, in order to obtain immediate results, this alternative ends up having negative effects on physical and emotional health. The present work consists of an exploratory-descriptive research, based on the assumptions of the Integrative Literature Review proposed by Ganong (1987), contemplating the following steps: a) formulation of the problem and the objectives of the review; b) establishment of exclusion and inclusion criteria for studies; c) selection of studies; d) definition of the information to be extracted from the selected studies and construction of the review matrix; e) analysis and discussion of results. It is concluded that the population is increasingly dissatisfied with their body image, seeking to obtain a body, which is often unattainable, thus increasing the risk of developing eating disorders.

Palavras chave: Food restriction; weight loss; eating disorders; eating behavior.

ASPECTOS RELACIONADOS A POSSÍVEIS DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

1. INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares são as principais causas de mortes no Brasil. A obesidade é um fator que contribui para o desenvolvimento dessas doenças, já sendo considerada um problema de saúde pública, que cresce todos os anos. Segundo pesquisa do IBGE realizada no ano de 2019 a proporção de obesos no Brasil, entre a população com 20 anos ou mais, dobrou entre 2003 e 2009 passando de 12,2% para 26,8% e a obesidade em mulheres subiu de 14,5% para 30,2%, (IBGE, 2020).

Atualmente existe uma grande oferta de alimentos disponíveis e de fácil acesso ao consumidor, esses estão dispostos em propagandas, outdoors, internet, e afins, sempre mostrando pratos muito atrativos e saborosos, porém enriquecidos com gordura e açúcar, tornando a comida um gatilho visual e um vício para o paladar. Em contrapartida, o padrão corporal que se é imposto pela sociedade, vai totalmente contra a grande oferta desses alimentos industrializados, pois os produtos ofertados além de não serem nutritivos, ainda contribuem para o ganho de peso e outras comorbidades, e em meio a essa situação a maioria dos cidadãos são influenciados pelo marketing da indústria e internalizam os padrões culturais. (OLIVEIRA et al, 2020).

Segundo Fortes *et al* (2015), às mídias em massa têm cada vez mais exibido corpos sarados, sendo que no Brasil a televisão é a principal fonte de informações, seguida pela internet, na qual os usuários possuem acesso, a qualquer momento, de divulgação e a valorização de ter um corpo dentro dos padrões de beleza difundidos na atualidade. Observa-se um aumento da busca pelo idealizado, estas tendências corporais, o que é denominado internalização dos padrões corporais. Em outras palavras, os jovens podem enaltecer essa aparência física,

sendo que, para muitos, ser magro com musculatura bem delineada é inalcançável, por conta de biotipo, estilo de vida, genética, dentre outros.

Desencadeia-se, diante desse cenário, uma busca imediata por corpos esculpidos e artificiais, sinais de *status* e perfeição, mesmo que seja por meio da adoção de hábitos prejudiciais à saúde em longo prazo e com isso sentem-se as pessoas que não se adequam a estes padrões, frustradas, com baixa autoestima e discriminadas, e estas condições são relevantes para o aparecimento de transtornos alimentares (OLIVEIRA et al,2020).

Pesquisas apontam que a maioria das pessoas com excesso de peso buscam por dietas restritivas, pois querem obter resultados imediatos e acreditam que restringindo grande parte dos alimentos irão alcançar seus objetivos, escolhas que acabam por trazer efeitos negativos para a saúde física e emocional.

Neste contexto, o objetivo deste trabalho é demonstrar possíveis fatores que levam ao desenvolvimento de transtornos alimentares, por meio de uma revisão integrativa de literatura. Ainda, descrever o perfil da produção científica sobre o tema em estudo, explorando ano, local, autor, palavras-chave, tipo de abordagem de pesquisa, metodologia, principais resultados e principais conclusões.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho consiste em uma pesquisa exploratório-descritiva, baseada nos pressupostos da Revisão Integrativa de Literatura proposto por Ganong (1987), contemplando as seguintes etapas: a) formulação do problema e dos objetivos da revisão; b) estabelecimento de critérios de exclusão e inclusão de estudos; c) seleção dos estudos; d) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados e construção da matriz de revisão; e) análise e discussão dos resultados.

Foram usados termos e descritores, e seus respectivos sinônimos, em cruzamentos mediados pelo operador booleano *and*. Os termos e descritores utilizados foram os seguintes: “Restrição alimentar” *and* “Perda de peso”; Restrição alimentar” *and* “Transtornos da alimentação”; Restrição alimentar” *and*

“Comportamento Alimentar”; Perda de peso ” *and* “Transtorno da alimentação”; “Perda de peso” *and* “Comportamento Alimentar”; “Transtorno da alimentação” *and* “Comportamento Alimentar”.

Para seleção de artigos, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: a) trabalhos publicados no formato de artigos científicos; b) trabalhos publicados no período de 2014 e 2021; c) trabalhos cujos objetivos tivessem relação com o objeto dessa revisão; c) trabalhos no idioma português; d) trabalhos que tratassem do tema desta pesquisa. Os critérios de exclusão foram: a) publicações duplicadas; b) publicações que apresentassem baixa aderência aos objetivos da revisão; c) publicações dos tipos: revisões bibliográficas não sistematizadas, cartas, resenhas, editoriais, resumos ou trabalhos completos publicados em anais de evento, livros ou capítulos de livros, documentos governamentais, boletins informativos, monografias, dissertações, teses, relatórios de pesquisa; d) publicações que não estivessem disponíveis on-line de forma gratuita como texto completo para análise.

Segundo os procedimentos descritos, foram encontrados, inicialmente, 7785 estudos. Posteriormente à aplicação dos filtros “tipo de publicação”, “período” e “idioma”, nesta ordem, resultaram 124 artigos. Aplicando os critérios de exclusão, foram excluídos 56 artigos, restando 26 artigos. Para confirmar a aderência dos artigos ao propósito deste estudo, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, considerando a relação entre os propósitos dos estudos e o objeto da revisão, sendo que 10 foram excluídos por apresentarem distanciamento do tema, restando 16 artigos. A partir da leitura na íntegra, foram excluídos 07 artigos sendo 09 artigos selecionados para compor esta revisão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

01. O presente estudo analisou 09 artigos com temas relacionados aos objetivos deste estudo. As características dos estudos que compuseram esta revisão estão descritas na tabela

Tabela 01 – Autores que compuseram as pesquisas deste artigo

Ano	Autor(es)	Título da revista	Título do artigo	Objetivo
2021	RIBEIRO, <i>et al</i>	Esc. Anna Nery Rev. Enfermagem	A relação entre a mulher com diabetes e o seu corpo: o risco da diabulimia	Compreender a relação que as mulheres com diabulimia têm com o corpo.
2020	BIAGIO; MOREIRA; AMARAL	Jornal Brasileiro de psiquiatria	Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional	Avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e correlacionar com a adesão ao tratamento proposto.
2020	OLIVEIRA <i>et al</i>	Jornal brasileiro de psiquiatria	Existe uma relação entre autocompaixão e adição à comida em mulheres com comportamentos alimentares disfuncionais?	Verificar a relação entre autocompaixão e adição à comida em mulheres com comportamento alimentar disfuncional
2020	OLIVEIRA <i>et al</i>	Rev. enferm. UFPE online	Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias	Avaliar, em universitárias da área da saúde, indícios de transtornos alimentares, satisfação com a imagem corporal e influência da mídia.
2020	ASSIS; GUEDINE; CARVALHO	Jornal Brasileiro de Psiquiatria	Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição	Avaliar a associação entre o uso da mídia social e comportamentos alimentares disfuncionais e identificar preditores desses comportamento
2019	SOIHET; SILVA	Revista Nutrição Brasil	Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar nos transtornos de compulsão alimentar	analisar as consequências da restrição alimentar a fim de conscientizar a população e diminuir o número crescente de indivíduos com excessiva preocupação em relação à

				alimentação.
2016	FLORIANO <i>et al</i>	Revista Scientia medica (Porto Alegre, Online)	Dietas para emagrecimento publicadas em um magazine direcionado ao público feminino: análise do conteúdo nutricional	Avaliar sob as dietas de emagrecimento publicadas em uma revista não científica de circulação nacional direcionada ao público feminino, comparando-as com as recomendações dietéticas de macro e micronutrientes preconizadas para mulheres adultas.
2016	FORTES <i>et al</i>	Revista brasileira educação física e esporte	Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo	O objetivo do estudo foi analisar a influência do perfeccionismo nos comportamentos de risco para os transtornos alimentares de atletas adolescentes do sexo feminino da modalidade atletismo.
2015	FORTES <i>et al</i>	Revista Ciência e saúde coletiva	Associação da internalização dos padrões corporais, sintomas depressivos e comportamento alimentar restritivo em jovens do sexo masculino	O objetivo foi analisar a relação da internalização dos padrões Corporais e sintomas depressivos com a restrição alimentar em adolescentes do sexo masculino

O maior quantitativo de publicações pode ser observado no ano de 2020 com 33,3% (n=3) dos estudos, seguido do ano 2016 com 22,2% (n=2) seguidos de 2021, 2019 e 2015 cada qual com um artigo. Publicações em revistas com maiores prevalências citadas foram na revista Jornal Brasileiro de Psiquiatria com 33,3% (n=3) em seguida ficando com igualdade as revistas, Revista Scientia medica (Porto

Alegre, Online) e Revista Ciência e Saúde Coletiva, Revista Nutrição Brasil; Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, Revista Enfermagem UFPE online.

Em relação ao objetivo dos estudos analisados foi observado um quantitativo de 66,6% (n=6) de restrição alimentar, influência da mídia nos transtornos foi observado em um quantitativo de 55,5% (n=5), e se propuseram a avaliar características de auto percepção de imagem um quantitativo de 55,5% (n=5).

Sendo assim, os estudos que compuseram esta revisão serão apresentados a seguir e foram ordenados em três categorias de análise: *Influência da mídia nos transtornos alimentares*, que de forma geral impacta na alimentação da sociedade que internalizam os padrões corporais impostos e desenvolvem a autocrítica; *Auto percepção de imagem corporal*, onde o indivíduo, após ser influenciado pela indústria da beleza, acredita não se encaixar nos padrões corporais, desenvolvendo comportamentos alimentares de risco para sua saúde; *Aspectos gerais da restrição alimentar*, que é um método utilizado por pessoas com perfil de transtornos alimentares, prejudicial para saúde física e emocional, a fim de alcançar um corpo magro como se é imposto pelas mídias.

3.2 Influência da mídia nos transtornos alimentares

O comportamento alimentar vem sofrendo modificações com o passar dos anos, os transtornos alimentares estão cada vez presentes como consequências dessas modificações que se dão por conta da busca pelo corpo perfeito, idealizado pela publicidade e padrões culturais. A mídia de forma geral, novelas, publicidades, propagandas, revistas e internet tem exibido corpos sarados, magros e definidos o que acaba influenciando jovens e adultos do sexo masculino e feminino a internalizar esses padrões corporais que resultam em insatisfação com seu próprio corpo, assim destaca Fortes *et al* (2015).

A autocrítica, segundo Oliveira *et al* (2020), é uma das características marcantes dos transtornos mentais e dentre os mesmos estão os transtornos alimentares (TAs). Os TAs são síndromes psiquiátricas com etiologia multifatorial, caracterizando esses transtornos existe uma variedade de fatores biológicos,

genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares que interagem entre si. Detalha-se que os principais tipos de TAs são: a anorexia nervosa, bulimia nervosa e o Transtorno Compulsivo Alimentar Periódico (TCAP), esses caracterizam mudanças radicais do comportamento alimentar que levam a alterações de peso do indivíduo. Vale ressaltar que nem sempre é possível alcançar esses corpos idealizados, pois aquele corpo imposto como perfeito não se adequa ao padrão biológico de cada indivíduo ou seja, não respeita os vários biotipos que existem.

Mediante esse cenário as pessoas vêm adotando medidas prejudiciais à saúde física e psicológica pela busca dos corpos artificiais e esculpidos, mesmo que a longo prazo essa prática trará consequências para sua saúde. A restrição alimentar que é uma alternativa utilizada para que o tentante alcance desse modelo de corpo, causada pela anorexia nervosa, onde o indivíduo tem distorção de imagem corporal, ou seja, ele se vê acima do peso, se dá por longos períodos de jejum ou com a ingestão de pouca comida. Segundo Fortes, *et al* (2015) restrição alimentar pode ser considerada um método patológico para busca do emagrecimento. A bulimia nervosa se dá pela grande ingestão de comida seguida de comportamentos que tente compensar esse ato como vômito auto induzido, uso de laxantes e diuréticos. Caracterizando o TCAP o indivíduo tem comportamento alimentar de ingerir maior quantidade de comida que o normal de forma a se sentir desconfortavelmente cheio, no prazo de duas horas, mesmo fisicamente não estando com fome.

Em um estudo onde o objetivo era avaliar nutricionalmente as dietas publicadas em revistas não científicas, Floriano *et al* (2016) salientam que a mídia influencia padrões de beleza irrealizáveis, estimulando assim o desenvolvimento de distúrbios alimentares.

No estudo de Assis, Guidine e Carvalho (2020), onde o objetivo foi avaliar a associação da mídia e de comportamentos alimentares disfuncionais, participaram 201 estudantes do curso de nutrição, foi demonstrado que 27,9% dos participantes apresentaram risco para desenvolvimento de transtornos alimentares. E que 96,52% acreditam que a mídia influencia o comportamento alimentar das pessoas. Este estudo foi realizado com estudantes de nutrição, que serão os futuros profissionais a ajudar e orientar a população.

Seguindo o mesmo raciocínio, Fortes *et al* (2015) também deixa claro em sua pesquisa que a mídia é prevacente quando refere-se a comportamentos restritivos que é considerado fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Para avaliar a influência da mídia nos transtornos alimentares, Oliveira *et al* (2020), realizou um estudo com 61 universitárias dos cursos de nutrição, estética e educação física, para coleta de dados foram adotados 6 questionários autoaplicáveis, sendo: Escala de Compulsão Alimentar Periódica; Body Shape Questionnaire; questionário de teste de IC e o de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência, bem como um questionário com dados demográficos e perfil nutricional de acordo com peso e estatura autorreferidos. A avaliação foi realizada com 45 universitárias 66,6% são estudantes de nutrição, onde o autor destaca após avaliação dos questionários, à um alerta para tal universitárias, que são consideradas grupo de risco em relação às estudantes dos outros cursos para o desenvolvimento de TAs, devido a se sentirem pressionadas a terem o corpo culturalmente imposto e agregam isso ao sucesso da carreira profissional. Observou-se assim a partir do questionário que 2,2% são influenciadas pela mídia quanto aos padrões estéticos impostos, classificada com alta internalização dos mesmos, enquanto 75,5% foram classificadas com moderada influência dos padrões.

Dessa forma fica evidente a mídia propaga a ilusão de que com dedicação todo e qualquer indivíduo terá competência de alcançar a imagem corporal desejada, gerando pressão para o emagrecimento a qualquer custo, sem cogitar nas consequências para saúde, pois a mesma padroniza a cultura de corpos magros, esculpturais e artificiais como sendo alcançáveis para todos que por eles busquem, sem levar em conta e não respeitar a diversidade dos biótipos de cada indivíduo.

3.3 Autopercepção de imagem corporal

A indústria da beleza atua de diferentes formas, ofertando desde produtos para dietas, cosméticos e até o considerável aumento de procedimentos cirúrgicos de fins estéticos, gerando um lucro absurdo para essa indústria. Partindo de uma construção social sobre o corpo feminino, magro e esculptural, mulheres buscam

alternativas para alcançar esse padrão, tanto para satisfazer sua autoestima, quanto para a aceitação social, onde um corpo magro é o que prevalece como sendo sinônimo de status, como dispõe Ribeiro *et al* (2021).

A internalização dos padrões corporais impostos pela mídia, atinge amplamente uma população em massa, de diversos grupos sociais, idade, gênero e condições de saúde, como destaca Ribeiro *et al* (2021). O autor desta que adultos jovens com condições crônicas de saúde relacionadas à dieta, como o Diabetes Mellitus (DM), são mais propensos ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, com comportamentos compensatórios para manter ou reduzir o peso corporal para a realização de dietas inconsequentes podendo ocasionar agravos à saúde e ao se falar de mulheres jovens com DM1, a situação se torna ainda mais preocupante. Estudos apontam como fatores de risco para o desenvolvimento dos TAs, onde podemos destacar um deles como sendo a insatisfação corporal, que está totalmente relacionada ao destaque cultural de magreza e a mentira social atribuída aos que não se adequam nesse padrão contribui para o fortalecimento de tal.

O estudo de Ribeiro *et al* (2021) teve o objetivo compreender a relação que a mulher com diabulimia tem com o seu corpo, demonstra que um estudo de caso-controle, apontou que 25% das mulheres com DM1 apresentam TAs ao longo da vida e que a motivação para alterar a imagem corporal foi relacionada a fatores externos, que influenciam a baixa autoestima, tais como: não se enquadrar no padrão de beleza veiculado pelas mídias e não encontrar roupas que sirvam adequadamente.

Observa Oliveira *et al* (2020), que os transtornos alimentares tiveram um aumento nos últimos 20 anos, mostrando a crescente preocupação da população com sua imagem corporal, destacando o sexo feminino que nem sempre apresenta sobrepeso, por vez pode acarretar o desenvolvimento em mulheres com peso adequado, porém com insatisfação corporal.

De forma semelhante Biagio, Moreira, Amaral (2020) enfatizam que altos índices de restrição cognitiva, ou seja, atitudes alimentares distorcidas presumem preestabelecer a perda de controle na alimentação, descontrole emocional, redução do auto estima e insatisfação corporal, conforme estudo desenvolvido em uma instituição de cardiologia com indivíduos obesos.

Em uma pesquisa de Fortes *et al* (2016) onde o objetivo foi analisar a influência do perfeccionismo nos comportamentos de risco para os transtornos alimentares de atletas do sexo feminino, pode constatar que o risco de desenvolver transtornos alimentares era maior em atletas cujo os esportes tinham características estéticas como o nado sincronizado, saltos ornamentais e ginastica artística.

Em uma revisão sistemática Bonini *et al* (2018) fala sobre a evolução dos critérios sobre a bulimia nervosa. Nesse estudo destaca-se que a grande maioria das pessoas com esse diagnóstico supervalorizam o corpo e tem grande necessidade de aprovação social associado a aparência física, e que esse desejo reprimido de aprovação social tem relação com a baixa autoestima.

Com isso, pode-se perceber que a internalização dos padrões corporais pré-dispõem fatores para a insatisfação com a própria imagem e ainda para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Ressaltando que a insatisfação com a imagem corporal acomete uma diversidade de indivíduos, expandindo-se para diversos grupos e gêneros como supracitados.

3.4 Aspectos gerais da restrição alimentar

Estudos mostram que a restrição alimentar está interligada com a insatisfação da imagem corporal e internalização dos padrões, a mesma é classificada como comportamento alimentar do tipo restritivo, e ainda pode ser considerada um método patológico para busca do emagrecimento, conforme afirma Fortes *et al* (2015).

A restrição alimentar, como observa Oliveira *et al* (2020), está inserida no contexto dos transtornos alimentares, que contém uma série de componentes clínicos psicológicos, como por exemplo a autocrítica, transtornos depressivos e de ansiedade, requerem atenção específica que considere a oscilação de negação ou exageros alimentares.

Uma revisão incluindo estudos das últimas três décadas, realizados por Soihet, Silva (2019) objetivaram analisar as consequências da restrição alimentar a fim de conscientizar a população e diminuir o número crescente de indivíduos com excessiva preocupação em relação à alimentação. Observaram que os padrões de beleza enfatizam exageradamente a magreza e com isso os indivíduos utilizam de

diversas estratégias para perda de peso, adotando a estratégia de dieta restritiva que pode trazer malefícios tanto metabólicos como psicológicos e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Este estudo ainda mostra que os perfis de indivíduos praticantes da restrição alimentar preocupam-se de forma compulsiva com os alimentos que consomem, são mais susceptíveis a comer descontroladamente após muito tempo de restrição e tendem a apresentar problemas emocionais como ansiedade e depressão, alto nível de afeto negativo, baixa autoestima, podendo desenvolver até a depressão por conta de recorrentes tentativas fracassadas com a perda de peso. O estudo conclui que as dietas restritivas são um dos principais fatores para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Floriano *et al* (2016) realizou uma pesquisa com o objetivo de avaliar nutricionalmente dietas publicadas em uma revista não científica direcionado para o público feminino. Foram avaliadas 20 dietas publicadas entre o ano de 2013 e 2014 e concluiu que 40% dos cardápios expostos apresentavam muita restrição calórica, bem abaixo do recomendado e destaca que comportamentos com grande restrição calórica, acabam contribuindo para a acúmulo de gordura, e como consequência o aumento de peso.

Biagio, Moreira, Amaral (2020) que pesquisaram o comportamento alimentar em obesos, avaliaram 100 pacientes e 71% dos entrevistados já haviam realizado dietas. Deixando claro que a restrição alimentar contribui com a obesidade.

A prática de restrição alimentar, compulsão alimentar, o uso de laxantes, diuréticos sem indicação médica são considerados comportamentos que podem levar a transtornos alimentares, assim frisa Fortes *et al* (2016).

Bonini *et al* (2018) relata que a prática de dietas restritivas é o indicador mais comum que antecede a episódios de compulsão alimentar e costuma estar associado ao desagrado que se tem com o próprio corpo.

Por meio dessa análise, observa-se que a prática de dietas restritivas não é a melhor opção para a obtenção de resultados estéticos, além de trazer consequências para o organismo ainda retarda o processo de emagrecimento, pois na restrição alimentar o organismo como sistema de defesa armazena energia já que reconhece que não está recebendo a quantidade suficiente da mesma, contudo,

os malefícios ainda continuam, com o desenvolvimento da compulsão alimentar, sendo este um dos transtornos alimentares.

4- CONCLUSÃO

A população está cada vez mais insatisfeita com a sua imagem corporal devido ao padrão de beleza magro e esculpido que é imposto pela mídia, gerando assim a busca por resultados imediatos através de comportamentos alimentares prejudiciais à saúde física e emocional.

As pessoas que internalizam essa cultura, apresentam risco de desenvolver transtornos alimentares, revelam um perfil psicológico que vai de baixa autoestima até o risco de desenvolver depressão, por achar que não se enquadram ao modelo corporal criado, podendo essas serem obesas ou até mesmo apresentar peso adequado.

Apesar dos estudos citados é de suma importância que novas pesquisas sejam realizadas sobre esse assunto, pois existe a necessidade de se propagar os malefícios que alternativas alimentares inadequadas trazem para a saúde.

Para nós autoras, enfatizamos que este estudo nos trouxe como aprendizado a importância de compreender os aspectos do desenvolvimento de transtornos alimentares para assim, podermos prestar um atendimento humanizado e qualitativo para futuros pacientes com olhar amplo e empático, atendendo suas necessidades físicas e emocionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, Liliane Cupertino de, Guedine, Camyla Rocha de Carvalho e Carvalho, Pedro Henrique Berbert de Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [online]. 2020, v. 69, n. 4, pp. 220-227. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000288>>. Epub 04 Dez 2020. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000288>. Acesso em: 17 set. 2021.

LEONARDO Domingos, Moreira, Priscila e Amaral, Cristiane Kovacs **Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [online]. 2020, v. 69, n. 3, pp. 171-178. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000280>>. Epub 22 Jun 2020. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000280>. Acesso em: 20 set. 2021.

BONINI, Ana Flávia *et al.* **Evolução dos critérios para o diagnóstico de bulimia nervosa: revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Psicoterapia* [on line]. 2018, v.20, n 2, ISSN 2318-0404. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v20n2a06.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2021.

FLORIANO, Rayanne. Santos.; MAZUR, Caryna. Eurich; SCHWARZ, Kélin; BENINCÁ, Simone. Carla; MACHADO, Tatiane. Winkler. Marques. Dietas para emagrecimento publicadas em um magazine direcionado ao público feminino: análise do conteúdo nutricional. *Scientia Medica*, v. 26, n. 2, p. ID22663, 16 jun. 2016. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/view/22663>. Acesso em: 03 set. 2021.

FORTES, Leonardo de Sousa *et al.* **Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* [online]. 2016, v. 30, n. 03 , pp. 815-822. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1807-55092016000300815>>. ISSN 1981-4690. <https://doi.org/10.1590/1807-55092016000300815>. Acesso: 20 set. 2021.

FORTES, Leonardo de Sousa *et al.* **Associação da internalização dos padrões corporais, sintomas depressivos e comportamento alimentar restritivo em jovens do sexo masculino**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2015, v. 20, n. 11 pp. 3457-3466. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00152015>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00152015>. Acesso em: 4 agosto. 2021.

IBGE- instituto brasileiro de geografia e estatísticas. **Agência IBGE notícias** 21/10/2020 Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>>. Acesso em: 02 ago. 2021.

OLIVEIRA *et al.* **Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias.** Rev enferm UFPE on line. Disponível:2020;14:e245234 Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.245234>. Acesso em: 16 set. 2021.

OLIVEIRA, Jônatas *et al.* **Existe uma relação entre autocompaixão e adição à comida em mulheres com comportamentos alimentares disfuncionais?.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]. 2020, v. 69, n. 4, pp. 211-219. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000286>>. Epub 04 Dez 2020. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000286>. Acesso em: 17 set. 2021.

RIBEIRO, Leticia Braga *et al.* A relação entre a mulher com diabetes e o seu corpo: o risco da diabulimia. Escola Anna Nery [online]. 2021, v. 25, n. 4, e20200270. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0270>>. Epub 19 Mar 2021. ISSN 2177-9465. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0270>. Acesso em: 17 set. 2021.