

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ  
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS  
CURSO BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**VEICA MARIA SILVA PEREIRA**

**ESTÉTICA CORPORAL E PRÁTICAS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES**

**PICOS – PI**

**2015**

**VEICA MARIA SILVA PEREIRA**

**ESTÉTICA CORPORAL E PRÁTICAS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito à aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II no Curso Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal do Piauí, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Me. Regina M. S. Cavalcante.

**Coorientadora:** Prof<sup>a</sup>. Esp. Sabrina Almondes Teixeira.

**PICOS - PI**

**2015**

**FICHA CATALOGRÁFICA**  
**Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí**  
**Biblioteca José Albano de Macêdo**

**P436e** Pereira, Veica Maria Silva.

Estética corporal e práticas alimentares de adolescentes /  
Veica Maria Silva Pereira. – 2015.

CD-ROM : il.; 4 ¾ pol. (32 f.)

Monografia(Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal  
do Piauí, Picos, 2015.

Orientador(A): Prof<sup>a</sup>. Ma. Regina Márcia Soares Cavalcante.

1. Estética Corporal-Adolescentes. 2. Adolescentes-  
Alimentação. 3. Nutrição. I. Título.

**664.07**

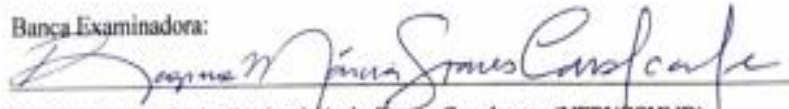
VEICA MARIA SILVA PEREIRA

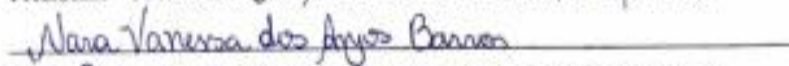
ESTÉTICA CORPORAL E PRÁTICAS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES

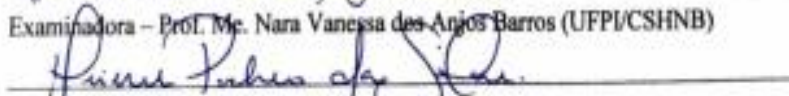
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito à aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II no Curso Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal do Piauí, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros.

Aprovado em: 23/06/15

Banca Examinadora:

  
Presidente – Prof. Me. Regina Márcia Soares Cavalcante (UFPI/CSHNB)

  
Examinadora – Prof. Me. Nara Vanessa dos Anjos Barros (UFPI/CSHNB)

  
Examinadora – Prof. Esp. Alcione Pacheco da Silva (UFPI/CSHNB)

*Dedico principalmente a Deus por todos os dias presentear-me com dádivas e graças; e a minha família pela dedicação, apoio e compreensão ao longo do curso.*

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço primeiramente a DEUS, pela vida e a coragem de não desanimar nos momentos difíceis que enfrentei ao longo dessa caminhada. Obrigada por me fazer acreditar nos meus sonhos e mostrar que posso alcançar meus objetivos.

A minha grande orientadora, Regina Márcia Soares Cavalcante pela paciência e dedicação, seu apoio foi muito importante para a realização deste trabalho.

As professoras Nara Vanessa dos Anjos Barros e Alciene Pacheco da Silva por aceitarem fazer parte da minha banca examinadora.

A minha mãe, Maria Do Carmo e ao meu pai, Ângelo Filho, que foram minhas fontes de inspiração e sabedoria, meu porto seguro, obrigado por tudo, sem vocês eu não conseguiria jamais.

À minhas queridas irmãs Vagna Sousa e Valéria Pereira, pelas palavras sábias e ajuda nos momentos mais importantes.

Aos meus sobrinhos Lívia Maria e José Luciano, pela imensa alegria que me recebiam quando chegava em casa nos finais de semana.

As minhas tias: Maria Da Paz, Francisca Perpétua e Miguelina Cardoso que mesmo distante me deram força para concluir mais esta etapa da minha vida com sucesso.

Enfim, a todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização desta monografia. Obrigada por tudo!

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>08</b>
<b>1 INTRODUÇÃO GERAL .....</b>	<b>09</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Adolescência: conceito e características .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Transição nutricional .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3 Comportamento alimentar e percepção corporal em adolescentes .....</b>	<b>13</b>
<b>2.4 Influência da mídia no comportamento alimentar do adolescente .....</b>	<b>14</b>
<b>2.5 Transtornos alimentares .....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>22</b>
<b>2 ARTIGO CIENTÍFICO.....</b>	<b>23</b>

# CAPÍTULO I



## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de varias mudanças que acontece entre os 10 e os 19 anos de idade, marcado por transformações físicas aceleradas e características da puberdade. Essas alterações são influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos. Além do aspecto físico, há também mudanças sociais, quando o adolescente começa a adquirir independência e responsabilidades, e mudanças psicológicas, como o aumento da capacidade cognitiva e adaptações de personalidade, constituindo uma parte da população com características fisiológicas e psicológicas distintas (GAMBARDELLA et al.,1999).

Dessa maneira a adolescência constitui-se num dos períodos mais desafiadores do desenvolvimento humano, uma época de transformações fisiológicas, psicológicas e cognitivas, apresentando impacto direto nas necessidades nutricionais e no comportamento alimentar (KRAUSE, 2010).

A identidade dos adolescentes é construída ao longo do tempo e, em seu processo de desenvolvimento o mesmo precisa da contribuição das pessoas com que convive, as quais funcionam como um referencial, como os familiares e amigos. Pode ser influenciada, também, pelo que a mídia dita, uma vez que esta produz estilos de vida e modos de comportamento. As culturas e mídias de massa são fonte de fundamentação para os jovens e caracterizam-se como fatores centrais nesse processo. Acredita-se que os adolescentes utilizam a mídia para possibilitar a vivência de várias identidades que eles imaginam que poderiam ser (FISCHER, 2008).

A autoaceitação corporal é o passo marcante para o adolescente situar-se de forma segura no convívio com seus pares. Já o oposto, ou seja, a não aceitação do corpo, gera uma dificuldade que afetará diretamente as relações sociais e o processo de formação da autoestima (DEL CIAMPO, 2010).

Os adolescentes usualmente precisam consumir grandes quantidades de alimentos com frequência devido ao pico de desenvolvimento. Porém deve-se ter muito cuidado com os hábitos adotados durante a adolescência para que isso não contribua para uma série de doenças debilitantes quando o crescimento tiver cessado (MAHAN e STUMP, 2003).

As alterações ocorridas nas diversas áreas, na ultima metade do século XX, alteraram os padrões de alimentação da população e conseqüentemente seu estado nutricional, levando a um aumento na prevalência de sobrepeso, obesidade e outras doenças como diabetes tipo II,

dislipidemias. Além de diminuir a incidência de desnutrição caracterizando assim um período chamado de Transição nutricional (BATISTA FILHO e RISSIN; TADDEI et al., 2002).

Além disso, o comportamento alimentar é influenciado por vários fatores externos como unidade familiar, amigos, valores culturais, sociais e a mídia. Existem também fatores internos como as necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores, experiências e as preferências alimentares (MELLO et al., 2004).

Outro fator a ser considerado é a influência da mídia. Existe uma discrepância muito grande no que é veiculado, pois ao mesmo tempo em que se estimula o consumo de alimentos hipercalóricos, enfatiza-se a busca pelo corpo perfeito (SANTOS, 2005).

A busca pelo corpo perfeito desencadeia distúrbios nutricionais como: a anorexia, bulimia nervosa e vigorexia. Ambas são caracterizadas pela perda de peso à custa de dieta extremamente restrita, na busca exagerada pela magreza e uma preocupação excessiva com o controle do peso corporal e apresentam alguns sintomas em comum: uma ideia que envolve uma preocupação excessiva com o peso, distorção da imagem corporal e um medo excessivo de engordar (SAITO, 2001).

Diante desse contexto torna-se de fundamental importância uma revisão sobre a influência da estética corporal na modulação das práticas alimentares dos adolescentes, bem como enfatizar a forte influência da mídia na formação destas práticas e alteração do comportamento alimentar dos mesmos.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 Adolescência: conceito e características**

A adolescência é um período de varias modificações que acontecem entre os 10 e os 19 anos de idade, marcado por transformações físicas aceleradas e características da puberdade. Essas alterações são influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos (GAMBARDELLA et al., 1999). Tornando-se assim um dos períodos mais desafiadores do desenvolvimento humano, uma época de transformações fisiológicas, psicológicas e cognitivas (KRAUSE, 2010).

A nutrição dos adolescentes deve ser apropriada, saudável, balanceada em quantidade e qualidade de nutrientes, que devem ser aumentados para que haja um crescimento apropriado, tendo em vista que as necessidades de energia e nutrientes aumentam nesta fase, para poder proporcionar um crescimento satisfatório. O número de fatores ambientais que interfere no processo de crescimento é muito variado e não há dúvidas de que um dos mais extraordinários é a nutrição (BRAGGION et al., 2000).

O consumo de dietas impróprias durante a adolescência pode retardar potencialmente o crescimento e a maturação sexual, além de prejudicar o aprendizado e causar carências nutricionais. No entanto, o consumo excessivo de alguns alimentos pode aumentar o risco de desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas, principalmente se hábitos alimentares inadequados estiverem associados ao sedentarismo (URBANO, 2002).

Os adolescentes estão num estágio de vida marcado por alterações psicológicas, emocionais, somáticas e cognitivas Na adolescência, essa preocupação pode ser ainda maior por este ser um período onde acontece o processo de crescimento e desenvolvimento, evidenciando transformações ocorridas no corpo do adolescente que podem gerar instabilidade e insegurança aos mesmos (DIAS, 2000). Este é um período crítico de formação de identidade, onde o risco de insatisfação corporal é ainda maior e isto perturba a autoimagem e a autoestima, podendo predispor a transtornos nutricionais (NEUMARK-SZTAINER et al., 2006).

### **2.2 Transição nutricional**

Todas as mudanças ocorridas nas diversas áreas, na ultima metade do século XX, em decorrência da modernização e crescente urbanização, alteraram os padrões de alimentação da

população e conseqüentemente seu estado nutricional, levando a um aumento na prevalência de sobrepeso, obesidade e outras doenças como diabetes tipo II, dislipidemias. Além de diminuir a incidência de desnutrição caracterizando assim um período chamado de Transição nutricional (BATISTA et al., 2003; MONTEIRO CONDE, 1999; TADDEI et al., 2002).

A transição nutricional segundo Popkin (1999) modificações seculares nos padrões alimentares resultando na mudança da dieta da população e que estão integradas com transformações sociais, econômicas, demográficas e relacionadas a saúde, resultando especialmente, na diminuição da prevalência de desnutrição e aumento da obesidade. Observa-se, assim, que apesar da alteração no estilo e hábitos de vida, almeja-se um corpo perfeito, o que resulta em crescente número de quadros de insatisfação corporal.

É evidente a transformação do conceito de alimentação saudável. As preocupações com deficiências nutricionais e a fome, veiculadas ao contexto político-social continuam. Entretanto o consumo excessivo de certos nutrientes e calorias abrem caminhos para novos problemas como obesidade, dislipidemias e doenças cardiovasculares (AZEVEDO, 2008).

O Brasil encontra-se em estágio intermediário de Transição Nutricional, pois parte da população incluída no mercado de consumo está relacionado aos excessos alimentares, enquanto os excluídos desse mercado apresentam doenças associadas a baixa ingestão de alimentos devido ao baixo poder aquisitivo (LANG et al., 2009).

A Transição Nutricional que está acontecendo gera dados alarmantes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 60% do total de mortes relatadas no mundo e 46% da carga global de doenças foram atribuídas às doenças crônicas não transmissíveis em 2001 (WORLD HEALTH ORGANIZATION /FAO, 2002).

Essa proeminência oferece forte comprovação do papel da alimentação na prevenção e no controle de morbidades atribuídas às doenças crônicas não transmissíveis. O comportamento alimentar além de influenciar o estado de saúde, pode também determinar se no futuro, o individuo irá desenvolver ou não alguma doença como câncer, diabetes, e doenças cardiovasculares (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002).

Assim, é possível observar o seguinte cenário alimentar: o estímulo do consumo impróprio e excessivo de produtos industrializados e/ou com pouco valor nutritivo, como aqueles ricos em ácidos graxos saturados e açúcares, refrigerantes, álcool, carnes, leite e derivados ricos em gorduras, guloseimas etc; e prejuízo da ingestão de frutas, verduras, legumes e carboidratos complexos. Portanto, gera-se um quadro de excesso calórico, devido à elevada ingestão de macronutrientes (lipídeos, proteínas e carboidratos) e à baixa ingestão de

micronutrientes (vitaminas e minerais), tudo isso incorporado à perversa "ditadura da beleza" e da magreza que faz com que se desenvolva algum distúrbio metabólico principalmente nos adolescentes (ESCODA, 2002; SANTOS, 2007).

O principal reflexo da transição nutricional foi a insatisfação corporal, advinda da obesidade que se apresenta como um dos principais problemas de saúde pública da sociedade contemporânea, constituindo um fator de risco para enfermidades como dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes tipo II e alguns tipos de câncer (MONTEIRO CONDE, 1999).

### **2.3 Comportamento alimentar e percepção corporal em adolescentes**

Comportamento alimentar segundo Garcia (1999) é o procedimento relacionado às práticas alimentares de grupos humanos (o que come, como, quanto, quando, onde, com quem se come, e como se prepara) associado as condições socioculturais e aos aspectos individuais.

O comportamento alimentar é influenciado por vários fatores externos como unidade familiar, amigos, valores culturais, sociais e a mídia. Existem também fatores internos como as necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores, experiências e as preferências alimentares (MELLO et al., 2004).

As principais características do comportamento alimentar dos adolescentes, em geral, são: a omissão do desjejum, a substituição do almoço ou jantar por lanches, a quebra dos horários convencionais e a adesão a dietas da moda. Os alimentos selecionados por eles possuem alto conteúdo energético, são ricos em gordura, sal ou açúcar, como batata frita, massas em geral, refrigerantes, alimentos refinados e fast-foods (COSTA, 2005).

As desordens metabólicas na adolescência relacionadas as práticas alimentares inadequadas merecem papel de destaque nas intervenções nutricionais educativas, uma vez que, detectados precocemente, os erros alimentares podem ser revogados facilitando o estabelecimento de práticas de alimentação e nutrição adequadas garantindo uma melhor qualidade de vida (GAZONNI, 2009).

Para que os adolescentes atinjam a idade adulta tendo hábitos alimentares saudáveis é preciso lhes apresentar os alimentos de diversas formas e preparações, consistências, texturas, sabores, odores e tratamentos diferenciados que torne os alimentos atraentes. Essa grande variedade de ingredientes e formas é fundamental para que se atinja uma boa alimentação e nutrição (ROSADO, 2008).

Na adolescência acentua-se o desejo para a manutenção do corpo em forma, á semelhança dos manequins e/ou atletas e apesar da principal função dos alimentos serem a manutenção do organismo do individuo, nesta fase, o alimento apresenta um significado muito mais social do que biológico (CASTRO, 2002).

Em geral os adolescentes são conscientes do seu próprio corpo e preocupam-se com suas aparências, não gostam de ser repreendidos, julgados, porem respondem quando sua dependência é respeitada e têm a oportunidade de tomar suas próprias decisões em relação as escolhas alimentares. Assim as ações para Educação Nutricional de maior efetividade são aquelas que fornecem informações diretas, utilizam métodos de instrução que os envolvem ativamente e diálogos, onde o que eles têm a dizer (SOUSA et al., 2009).

A aquisição de hábitos alimentares corretos e estilo de vida mais ativa, pelo adolescente, necessitam da participação efetiva da família através do incentivo da troca de atividades sedentárias (televisão, computador, vídeogame) por outras atividades mais dinâmicas, como passeios ao ar livre, caminhadas, andar de bicicleta, jogar bola, e a diminuição do uso do automóvel, ônibus e elevador, melhorando assim a qualidade de vida do adolescente de forma satisfatória (MORAIS, 2005).

## **2.4 Influência da mídia no comportamento alimentar do adolescente**

Existem evidências de que a mídia tem influência sobre os distúrbios na imagem corporal e no comportamento alimentar dos adolescentes, pois ao mesmo tempo em que os adolescentes exigem corpos perfeitos, são estimulados pela mídia a realizarem práticas alimentares não saudáveis. O desfile de figuras jovens, com corpos esqueléticos ou musculosos apresentados em revistas, cinema e comerciais torna difícil, principalmente para os jovens, considerar a beleza em sua diversidade e singularidade, ou seja, como componente individual, sem se prender a padrões estéticos cada vez mais inatingíveis (INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS, 2004).

Particularmente, através da mídia, o ideal de forma física para as mulheres é uma magreza irreal e para os homens, corpos musculosos; imagens as quais os jovens estão expostos nos comerciais, vídeos musicais e filmes (MORRISON, 2004).

A mídia adquiriu imenso poder de influência sobre os indivíduos, generalizou a paixão pela moda, expandiu o consumo de produtos de beleza, anunciou transformações nos corpos de pessoas famosas - por meio da cirurgia plástica - e tornou a aparência uma

dimensão essencial da identidade para um maior número de mulheres e homens (CASTILHO, 2001).

Os adolescentes são muito vulneráveis as influências externas, como a moda, linguagem, comportamento e a alimentação. Com isso, a televisão acaba sendo um fator que predispõe esse grupo ao consumo cada vez maior de lanches e alimentos industrializados. Para estimular a aquisição de produtos, eles são apresentados como saudáveis ou simplesmente saborosos, no entanto, frequentemente possuem elevado grau de processamento, com valores nutritivos limitados, contendo na maioria das vezes alto teor de energia, gordura, açúcar, colesterol e sódio (DAMIANI et al., 2000).

## **2.5 Transtornos alimentares**

Os transtornos alimentares são doenças psíquicas caracterizadas por alterações do comportamento alimentar e que, na sua maioria, afetam adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, podendo originar prejuízos biológicos, psicológicos e aumento da morbidade e mortalidade (SAITO, 2001).

A autoestima tem impacto no modo como cada indivíduo enxerga seu corpo e está relacionada com a maneira como uma pessoa valoriza as suas habilidades físicas, aptidões, capacidades interpessoais, papéis familiares e imagem corporal. Pode desenvolver-se uma baixa autoestima se os padrões corporais “ideais” não forem alcançados o que poderá resultar em percepções erradas do tamanho, conceitos falsos da forma e sentimentos negativos sobre o próprio corpo. Problemas com a imagem corporal e uma vivência de insatisfação corporal colocam uma pessoa em risco de desenvolver transtornos alimentares (FREITAS et al., 2009).

Os principais distúrbios nutricionais são a anorexia, a bulimia nervosa e a vigorexia, a primeira é caracterizada pela perda de peso à custa de dieta extremamente restrita, na busca exagerada pela magreza, já bulimia nervosa caracteriza-se por episódios repetidos de grande ingestão alimentar e uma preocupação excessiva com o controle do peso corporal. O indivíduo chega a adotar medidas extremas, a fim de evitar o ganho de peso, devido à ingestão exagerada de alimentos. Já a vigorexia é uma obsessão pelo corpo musculoso, Essas três doenças estão relacionadas por apresentarem alguns sintomas em comum: uma ideia que envolve uma preocupação excessiva com o peso, distorção da imagem corporal e um medo excessivo de engordar (SAITO, 2001).

A insatisfação corporal e a preocupação em estar magro são fortes preditores de transtornos alimentares e estão associados a altos índices de dietas restritivas, comportamentos insalubres para controle de peso e compulsão alimentar. Paradoxalmente, meninas que fazem muitas dietas acabam ganhando peso em longo prazo, gerando um ciclo vicioso. Isso causa preocupação entre os profissionais da saúde devido à alta prevalência de adolescentes com baixos níveis de satisfação corporal (STICE, 2002).

Segundo Robinson (2001) a insatisfação com o corpo está associada a baixo autoestima e a quadros depressivos. As mulheres jovens, por serem mais vulneráveis às pressões dos padrões socioculturais, econômicos e estéticos, constituem o grupo de maior risco para desenvolver distúrbios alimentares. Pessoas com anorexia e bulimia nervosa têm em comum uma preocupação excessiva com peso e dieta, apresentando insatisfação e distorção de sua imagem corporal. Tal preocupação é sintoma importante para a detecção dessas doenças (OLIVEIRA, 2003).

A anorexia nervosa se inicia a partir da elaboração de uma dieta com restrição de grupos alimentares, eliminando aqueles mais calóricos. Essa restrição alimentar aumenta progressivamente, diminuindo o número de refeições e podendo evoluir até o jejum. O indivíduo tem como meta, emagrecer, desejando a todo custo ficar cada vez mais magro (PHILIPPI, 2004).

Na bulimia nervosa o início dos sintomas ocorre nos últimos anos da adolescência, onde o indivíduo sente uma vontade incontrolável de comer, logo depois se sente culpado e até mesmo mal estar em razão da quantidade ingerida de alimentos, correndo-lhe a idéia de induzir o vômito para não engordar. Este comportamento lhe traz alívio pensando em ter descoberto a forma ideal de manter o peso sem restringir os alimentos que considerava proibidos (SAITO, 2001).

A vigorexia envolve uma preocupação de não ser suficientemente forte e musculoso em todas as partes do corpo, ao contrário dos TDC's típicos, que a principal preocupação é com áreas específicas (ASSUNÇÃO, 2002). Os indivíduos acometidos pela Vigorexia frequentemente se descrevem como "fracos e pequenos", quando na verdade apresentam musculatura desenvolvida em níveis acima da média da população masculina, caracterizando uma distorção da imagem corporal. Estes se preocupam de maneira anormal com sua massa muscular, o que pode levar ao excesso de levantamento de peso, prática de dietas hiperprotéicas, hiperglicídicas e hipolipídicas, e uso indiscriminado de suplementos proteicos,



além do consumo de esteroides anabolizantes (CAFRI et al., 2006; GUARIN, 2002; HILDEBRAND et al., 2006).

Geralmente, o perfil dos indivíduos portadores de transtornos alimentares é: adolescentes do sexo feminino, raça branca, e alto nível sócio econômico cultural. Porém, o que se tem observado, é que esse grupo é cada vez mais heterogêneo, sendo realizado diagnóstico em adolescentes do sexo masculino, raça negra, pré-adolescentes e indivíduo com nível sócio econômico cultural baixo (PHILIPPI, 2004).

Sérgio (2001) analisou 100 pacientes adolescentes que faziam terapia familiar a mais de um mês, 2% deles apresentavam bulimia e eram obesos. Esse transtorno caracteriza-se nos pacientes com compulsão alimentar seguida de angústia, sensação de falta de controle e ausência de comportamentos regulares voltados para a eliminação do excesso alimentar.

Um estudo realizado com 1.543 adolescentes de 15 a 19 anos, no Canadá, revelou que as mulheres se percebiam mais gordas e insatisfeitas com o próprio corpo, o que leva a uma modificação dos hábitos alimentares, até o desenvolvimento da bulimia (FERNANDES, 2007).

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, B. C. **Aspectos psicológicos da alimentação**. In: PHILIPPI, S. T. ALVARENGA, M. Transtornos alimentares: uma visão nutricional. Barueri: Manole, 2004. Disponível em: <<http://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/viewFile/848/916><http://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/viewFile/848/916>>. Acesso: 10/10/20014.

ASSUNÇÃO, S. S. M.; CORDÁS, T. A.; ARAÚJO, L. A. S. B. Atividade física e transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo. v. 29, p.4-13, 2002. . Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v2n1/v1n2a03.pdf> >. Acesso: 10/10/20014.

AZEVEDO, E.S. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, Rio de Janeiro. v.21, n.6, p.717-723, 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/physis/v24n1/0103-7331-physis-24-01-00165.pdf>>. Acesso: 10/10/20014.

BATISTA FILHO, M., RISSIN, A. A Transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderneta de Saúde Pública**, São Paulo. v.19, n. 1, p.181-191, 2003. Disponível em: <[http://bdtd.biblioteca.ufpb.br/tde\\_busca/arquivo.php](http://bdtd.biblioteca.ufpb.br/tde_busca/arquivo.php)>. Acesso: 11/10/20014.

BRAGGION, G. F.; MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília. v. 8, n.1, p.15-21. 2000. Disponível em: <[http://anais.fef.ufg.br/up/258/o/An\\_lise\\_de\\_metodologias\\_utilizadas\\_para\\_avaluar\\_auto-imagem\\_em\\_adolescentes\\_obesos.pdf](http://anais.fef.ufg.br/up/258/o/An_lise_de_metodologias_utilizadas_para_avaluar_auto-imagem_em_adolescentes_obesos.pdf)>. Acesso: 11/10/20014.

CAFRI, G., VAN DEN BERG; P., THOMPSON; J. K. Pursuit of muscularity in adolescent boys: relations among biopsychosocial variables and clinical outcomes. **J Clin Child Adolesc, Psychol**. v. 35, n. 2, p. 283-291. 2006. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v2n1/v1n2a03.pdf>>. Acesso: 11/10/20014.

CASTILHO, S. M. **A imagem corporal**. 1.ed. Santo André, SP: ESETec Editores Associados, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v25n2/v25n02a16.pdf>>. Acesso: 11/10/2014.

CASTRO, F.A. F. Educação nutricional: a importância da prática dietética. **Nutrição em Pauta**, São Paulo. v.10, n. 52, p. 9-15, 2002. Disponível em: <<http://www.revistanutrire.org.br/articles/view/id/4f98375e1ef1fa97>>. Acesso: 12/10/2014.

COSTA, M. C. O.; SOUZA, R. P. **Semiologia e atenção primária á criança e ao adolescente**. 2. Ed. Rio de Janeiro. Revinter, 2005. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S14](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14)>. Acesso: 12/10/2014.

DAMIANI, D.; CARVALHO, D.P.; OLIVEIRA, R. G. Obesidade na infância: um grande desafio. **Pediatria Moderna**, São Paulo. v. 36, n. 8, p. 489-523, 2000. Disponível em: <[http://www.unicamp.br/nepa/arquivo\\_san/volume\\_17\\_1\\_2010/pdf](http://www.unicamp.br/nepa/arquivo_san/volume_17_1_2010/pdf)>. Acesso: 12/10/2014.

DEL, CIAMPO; L. A., DEL CIAMPO; I. R. L. Adolescência e Imagem corporal. **Revista Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro. v. 7, n 4, 2010. Disponível em:

< [www.adolescenciaesaude.com/audiencia\\_pdf.asp](http://www.adolescenciaesaude.com/audiencia_pdf.asp)>. Acesso: 14/10/2014.

DIAS, S. A inquietante estranheza do corpo e o diagnóstico na adolescência. **Psicologia**. USP. v. 11, n. 1, p.119-135, 2000. Disponível em:

< [www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-6566](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-6566)>. Acesso: 14/10/2014.

ESCODA, M.S.Q. Para a crítica da transição nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro. v. 7, n. 2, p. 219-226, 2002. Disponível em:

< [www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000100012&script.](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232011000100012&script.)>. Acesso: 15/10/2014.

FERNANDES, A. E. 2007. **Imagem corporal**. v. 3, p. 96, 2007. Disponível em: < [www.unilestemg.br/nutrirgerais/...06/avaliacao\\_imagem\\_corporal.pdf](http://www.unilestemg.br/nutrirgerais/...06/avaliacao_imagem_corporal.pdf) >. Acesso: 15/10/2014.

FISCHER, R. M. B. Mídia, Juventude e Memória Cultural. **Educação Social**. Campinas. v.29, n.104, p. 667- 686, 2008. Disponível em:

< [www.scielo.br/pdf/es/v29n104/a0329104.pdf](http://www.scielo.br/pdf/es/v29n104/a0329104.pdf)>. Acesso: 16/10/2014.

FREITAS, A.; ROCHA, N. D., GASTALDON; L., TREVISAN; J. F. P. Insatisfação da imagem corporal, práticas alimentares e de emagrecimento em adolescentes do sexo feminino. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, São Paulo. v. 24, n. 3, p. 166-173, jan./mar. 2009. Disponível em: < [www.unilestemg.br/nutrirgerais/...06/avaliacao\\_imagem\\_corporal.pdf](http://www.unilestemg.br/nutrirgerais/...06/avaliacao_imagem_corporal.pdf)>. Acesso: 17/10/2014.

GAMBARDELLA, A.M.D.; FRURUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática Alimentar de Adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas. v.12, n 1, p 55 -63, 1999. Disponível em: < [www.revistanutrire.org.br/files/v32n3/v32n3a02.pdf](http://www.revistanutrire.org.br/files/v32n3/v32n3a02.pdf)>. Acesso: 17/10/2014.

GARCIA, R. W. D. **A comida, a dieta, o gosto. Mudanças na cultura alimentar**. Tese (Doutorado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 1999. Disponível em: < [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519)>. Acesso: 18/10/2014.

GAZONNI, F. G. A. Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. **Eat Disord USA**. v. 15, n. 1, p. 63-80, 2009. Disponível em: < <https://www.fontouraeditora.com.br/p/vol-15/Vol15n1sw>>. Acesso: 19/10/2014.

GUARIN, H. P.; Cómo problematizar la Educación Física desde la transición del concepto del cuerpo al de corporeidad. **Revista de Buenos Aires**, Buenos Aires. n. 48, 2002. Disponível em: < [pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1981-91452008000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1981-91452008000100003)..>. Acesso: 20/10/2014.

HILDEBRAND, T.; SCHLUNDT, D.; LANGENBUCHER, J.; CHUNG, T. Presence of muscle dysmorphia symptomatology among male weightlifters. **Compr Psychiatry**. v. 47, n. 2, p.127-135, 2006. Disponível em: < [www.translational-medicine.com/content/12/1/221](http://www.translational-medicine.com/content/12/1/221)>. Acesso: 21/10/2014.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (INAD). **Obesidade e Desnutrição: Projeto Com Gosto de Saúde**. [online]. Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <<http://www.saude.rio.rj.gov.br>>. Acesso: 20/10/20014.

KRAUSE, **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

- LANG, R. M. F.; NASCIMENTO, A. N.; TADDEI, J. A. A. C. A transição nutricional e a população infanto-juvenil: medidas de proteção contra o marketing de alimentos e bebidas prejudiciais á saúde. **Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**. Rio de Janeiro. v.34, n. 3, p. 217-229, 2009. Disponível em: < [www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/196/117](http://www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/196/117)>. Acesso: 23/10/2014.
- MAHAN, L.K.; STUMP, S.E. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 10. ed. São Paulo: Roca, 2003.
- MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L. A tendência secular da obesidade segundo estratos sociais: nordeste e sudeste do Brasil, 1975-1989-1997. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo. v. 43, n. 3, p.186-194, jun.1999. Disponível em: < [www.tede.ufv.br/tedesimplificado/tde\\_busca/processaArqui](http://www.tede.ufv.br/tedesimplificado/tde_busca/processaArqui)>. Acesso: 01/11/2014.
- MORAIS, T. C. O discurso adolescente numa sociedade na virada do século. **Psicologia. USP**; v. 14, n. 1, P. 125-132, São Paulo, 2005.
- MORRISON, T. G. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of socio cultural and social comparison theories. **Adolescent**, Chicago. v. 39, p. 571-92, 2004..
- MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos se eficazes? **Jornal de Pediatria**. Minas Gerais. v. 80, n. 3, p.173-182, 2004.
- NEUMARK-SZTAINER, D. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare five years later? **Journal Am Diet Association**, v.106, n. 4, p. 559-68, 2006.
- OLIVEIRA, F. P. Eating behavior and body image in athletes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, p. 357, 2003. Disponível em: < [www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewFile](http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewFile)>. Acesso: 01/11/2014.
- POPKIN, B. M. The nutrition in lowincome countrier: **Revista de nutrição**, v.52, n.9, p. 285-289, 1999. Disponível em: < [www.redeblh.fiocruz.br/media/2\\_ihac\\_alta.pdf](http://www.redeblh.fiocruz.br/media/2_ihac_alta.pdf)>. Acesso: 02/11/2014.
- ROBINSON, T. N. Overweight concerns and body dissatisfaction among and socioeconomic status. **Journal Pediatrics**, v. 2, p. 181, 2001. Disponível em: < [pepsy.oxfordjournals.org/content/35/3/231.full](http://pepsy.oxfordjournals.org/content/35/3/231.full)>. Acesso: 03/11/2014.
- ROSADO, C. I. La alimentación Del escolar en su domicilio. El papel desayuno, La merenda y La cena. In: Alvarez, J. R. M.; ALLUE, I. P. **El libro de la alimentación escolar**. Madrid: Mc Graw- Hill, v.105, n. 40, p. 37- 50, 2008.
- SAITO, M. I.; SILVA L. **Adolescência: prevenção e risco**. Transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. São Paulo: Atheneu. p. 269, 2001. Disponível em: < [revista.fmrp.usp.br/2006/.../4\\_transtornos\\_alimentares](http://revista.fmrp.usp.br/2006/.../4_transtornos_alimentares)>. Acesso: 04/11/2014.

SANTOS, A. M. **Sociedade do consumo: criança e propaganda, uma relação que dá peso.** 2007. 197f. Tese (Doutorado em Serviço Social)- Programa de Pós Graduação em Serviço Social, Faculdade de Serviço Social, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007. Disponível em: < [www.ppe.uem.br/.../teses/2011%20-%20Adao\\_Molina.pdf](http://www.ppe.uem.br/.../teses/2011%20-%20Adao_Molina.pdf)>. Acesso: 04/11/2014.

SANTOS, J. S. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas- Bahia. **Revista de Nutrição**, Campinas. v. 18, n. 5, 2005. Disponível em: < [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext...52732005000500005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext...52732005000500005)>. Acesso: 04/11/2014.

SÉRGIO, M.I. Adolescência: prevenção e risco. Transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. São Paulo: Atheneu; p. 269-76,2001. Disponível em: < [www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=423](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=423)>. Acesso: 05/11/2014.

SOUSA, I. C. **Hábitos saudáveis na adolescência.** [S.I], 2009. Disponível em:< <http://www.webartigos.com/articles/1619911/HABITOS-SAUDAVEIS-NA-ADOLESCENCIA/pagina1.html>>.

STICE, E. Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-years prospective investigation. **Health Psychol**, Washington. v.21, p.131, 2002. Disponível em: <[doi.apa.org/journals/hea/21/2/131.html](http://doi.apa.org/journals/hea/21/2/131.html)>. Acesso: 06/10/2014.

URBANO, S.C.C. **Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes**, Brasília. 2002. Disponível em: < [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519)>. Acesso: 12/10/2014.

World Health Organization. **Diet, nutrition and prevention of chronic diseases: report of joint.** WHO/FAO expert consultation. Geneva, 2002. (WHO Technical Report Series, 916). Disponível em: <[http:// whqlibdoc.who.int/trs/WHO-TRS-916](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO-TRS-916)>. Acesso em: 20/10/201. Disponível em: < >. Acesso: 12/10/2014.

## **CAPÍTULO I I**

## 2 ARTIGO CIENTÍFICO

### ESTÉTICA CORPORAL E PRÁTICAS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES BEAUTY BODY AND PRACTICES FOOD FOR TEENAGERS

Veica Maria Silva Pereira<sup>1</sup>

Regina Márcia Soares Cavalcante<sup>2</sup>

Nara Vanessa dos Anjos Barros<sup>3</sup>

Alciene Pacheco da Silva<sup>4</sup>

1Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Piauí – UFPI, Picos-PI, Brasil

2Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Piauí – UFPI, Teresina-PI, Brasil

3Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Piauí – UFPI, Picos-PI, Brasil

4Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Piauí – UFPI, Picos-PI, Brasil

**\*Dados para correspondência:**

Regina Márcia Soares Cavalcante

Departamento de Nutrição,

Universidade Federal do Piauí – UFPI,

Campus Senador Helvídio Nunes de Barros,

Junco, CEP 64600 000,

Picos -PI, Brasil

E-mail: reginalunna@hotmail.com

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the relationship between body image and eating habits in adolescents through a literature review. **Data source:** We used articles published in scientific journals. Were reviewed and selected studies in English, Spanish and Portuguese, using the database

Lilacs, Scielo and Bireme and Capes portal that addressed the said topic in the last 20 years.

**Data synthesis:** We included 25 studies in this review that had their qualities evaluated by two reviewers independently. Evidence suggests relationship of body aesthetics in eating habits of adolescents. **Conclusions:** Most of the studies included in the review suggests a relationship of body aesthetics in eating habits of adolescents.

**Keywords:** Body Aesthetics. Adolescents. Feeding practices.

## RESUMO

**Objetivo:** Avaliar a relação entre a estética corporal e as práticas alimentares em adolescentes por meio de uma revisão da literatura. **Fonte de dados:** Foram utilizados artigos publicados em revistas científicas indexadas. Foram revisados e selecionados estudos em inglês, espanhol e português, utilizando a base de dados Lilacs, Scielo e Bireme e portal Capes que abordaram o referido tema nos últimos 20 anos. **Síntese dos dados:** Foram incluídos nesta revisão 25 estudos que tiveram suas qualidades avaliadas por dois revisores, independentemente. As evidências sugerem relação da estética corporal nas práticas alimentares dos adolescentes. Principalmente. **Conclusões:** A maioria dos estudos incluídos na revisão sugere relação da estética corporal nas práticas alimentares dos adolescentes.

**Palavras-chaves:** Estética corporal. Adolescentes. Práticas alimentares.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de varias mudanças que acontece entre os 10 e os 19 anos de idade, marcado por transformações físicas aceleradas e características da puberdade. Essas alterações são influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos. Além do aspecto físico, há também mudanças sociais, quando o adolescente começa a adquirir independência e responsabilidades, e mudanças psicológicas, como o aumento da capacidade cognitiva e adaptações de personalidade, constituindo uma parte da população com características fisiológicas e psicológicas distintas<sup>1</sup>.

Dessa maneira a adolescência constitui-se num dos períodos mais desafiadores do desenvolvimento humano, uma época de transformações fisiológicas, psicológicas e



cognitivas, apresentando impacto direto nas necessidades nutricionais e no comportamento alimentar<sup>2</sup>.

A identidade dos adolescentes é construída ao longo do tempo e, em seu processo de desenvolvimento o mesmo precisa da contribuição das pessoas com que convive, as quais funcionam como um referencial, como os familiares e amigos. Pode ser influenciada, também, pelo que a mídia dita, uma vez que esta produz estilos de vida e modos de comportamento. As culturas e mídias de massa são fonte de fundamentação para os jovens e caracterizam-se como fatores centrais nesse processo. Acredita-se que os adolescentes utilizam a mídia para possibilitar a vivência de várias identidades que eles imaginam que poderiam ser<sup>3</sup>.

A autoaceitação corporal é o passo marcante para o adolescente situar-se de forma segura no convívio com seus pares. Já o oposto, ou seja, a não aceitação do corpo, gera uma dificuldade que afetará diretamente as relações sociais e o processo de formação da autoestima<sup>4</sup>.

Os adolescentes usualmente precisam consumir grandes quantidades de alimentos com frequência devido ao pico de desenvolvimento. Porém deve-se ter muito cuidado com os hábitos adotados durante a adolescência para que isso não contribua para uma série de doenças debilitantes quando o crescimento tiver cessado<sup>5</sup>.

As alterações ocorridas nas diversas áreas, na última metade do século XX, alteraram os padrões de alimentação da população e conseqüentemente seu estado nutricional, levando a um aumento na prevalência de sobrepeso, obesidade e outras doenças como diabetes tipo II, dislipidemias. Além de diminuir a incidência de desnutrição caracterizando assim um período chamado de Transição nutricional<sup>6</sup>.

Além disso, o comportamento alimentar é influenciado por vários fatores externos como unidade familiar, amigos, valores culturais, sociais e a mídia. Existem também fatores internos como as necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores, experiências e as preferências alimentares<sup>7</sup>.

Outro fator a ser considerado é a influência da mídia. Existe uma discrepância muito grande no que é veiculado, pois ao mesmo tempo em que se estimula o consumo de alimentos hipercalóricos, enfatiza-se a busca pelo corpo perfeito<sup>8</sup>.

A busca pelo corpo perfeito desencadeia distúrbios nutricionais como: a anorexia, bulimia nervosa e vigorexia. Ambas são caracterizadas pela perda de peso à custa de dieta extremamente restrita, na busca exagerada pela magreza e uma preocupação excessiva com o

controle do peso corporal e apresentam alguns sintomas em comum: uma ideia que envolve uma preocupação excessiva com o peso, distorção da imagem corporal e um medo excessivo de engordar<sup>9</sup>.

Diante da importância desse tema no cenário atual, se faz de grande relevância a realização de uma revisão sobre a influência da estética corporal na modulação das práticas alimentares dos adolescentes, bem como enfatizar a forte influência da mídia na formação destas práticas e alteração do comportamento alimentar dos mesmos.

## **OBJETIVOS**

Esta revisão teve como objetivo analisar estudos que avaliaram a relação entre a estética corporal e as práticas alimentares em adolescentes.

## **MÉTODO**

Foram analisados estudos originais em português, espanhol e inglês publicados em revistas científicas indexadas, utilizando as bases de dados: Lilacs, Scielo e Bireme que abordaram o tema nos últimos 20 anos. Os descritores utilizados, em inglês, espanhol e português, foram “estética corporal”, “adolescentes” e “práticas alimentares”, na forma combinada.

## **CARACTERÍSTICAS DA ADOLESCÊNCIA**

A adolescência é um período compreendido dos 10 aos 19 anos de idade,<sup>10</sup> no qual ocorre uma gama de alterações em características psicológicas, morfológicas e sociais.<sup>11</sup> Evidências indicam aumento da responsabilidade, da quantidade de cobranças, e mudanças no ciclo de amizades entre os adolescentes. Investigações científicas apontam também para o aumento do percentual de gordura corporal na adolescência e essas modificações podem influenciar a imagem corporal<sup>12, 13</sup>.

As sociedades contemporâneas principalmente as ocidentais, vêm apresentando uma preocupação excessiva com os padrões de beleza, nas quais há uma verdadeira “divinização” do corpo belo, além de uma busca incessante pela magreza exagerada<sup>14</sup>. Isto tem contribuído para o aumento da insatisfação com a imagem corporal, acometendo negativamente alguns

aspectos da vida dos adolescentes, principalmente no que tange ao comportamento alimentar, psicossocial, físico e cognitivo e à autoestima. É cada vez mais evidente que as pessoas estão recorrendo a dietas, ao exercício físico exagerado, ao uso de diuréticos, laxantes, entre outros recursos. Consequentemente surgem transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia nervosa<sup>15</sup>.

## **PERCEPÇÃO DA ESTÉTICA CORPORAL POR ADOLESCENTES**

A juventude é a fase marcada por intensas modificações físicas, psíquicas, comportamentais e sociais. É a transição entre a infância e a vida adulta, em que muitas das características ou dos hábitos referentes ao estilo de vida do adulto são adquiridos e/ou consolidados. O indivíduo nessa fase tem como característica comportamentos de contestação que o tornam vulnerável. Neste contexto começam a desenvolver preocupações ligadas ao corpo e à aparência, como já foi mencionado anteriormente nesse estudo. Sendo assim, há uma forte tendência social e cultural em considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito<sup>16</sup>.

Todo jovem constrói em sua mente um corpo idealizado e se esse corpo idealizado se distânciava do corpo real, isso pode comprometer e interferir negativamente na auto-estima deste jovem. Isso perpassa pela percepção da imagem corporal do jovem e como essa imagem interfere em sua saúde, visto que podem surgir problemas de insatisfação pessoal. A formação da imagem corporal, na percepção do jovem se dá a partir dessa visão reducionista, do corpo ideal imposto pela nossa sociedade “em que o corpo passa a ser o principal lugar de identidade, fato associado à força das imagens e do consumo generalizado”<sup>17</sup>.

O adolescente se vê obrigado a se adequar aos padrões culturais, padrões corporais que lhe são impostos, a adesão do padrão de estética corporal, faz com que se entenda que o adolescente necessita ser desejado, querido e aceito, e manter um corpo bonito, esbelto e esguio, representa a expressão maior do erotismo/desejo, já que vive em busca da aceitação social<sup>18</sup>.

## **DISCUSSÃO**

Os estudos selecionados e incluídos na revisão avaliaram principalmente a relação da estética corporal com as práticas alimentares apresentadas pelos adolescentes. Segundo estudos realizados foi constatado que a adolescência é uma fase marcada pelo crescimento e

desenvolvimento acelerado, onde o estado nutricional reflete as condições de uma vida saudável. Nesta fase os adolescentes estão construindo sua identidade, sendo susceptíveis à interferência dos pais, amigos e da escola, já que são estas as principais influências para o adolescente<sup>19</sup>. E ainda assim existem vários fatores como os biológicos, familiares, insatisfação corporal e o desejo por um corpo perfeito estimulam os adolescentes a não se alimentarem corretamente e seguirem dietas inapropriadas, podendo causar desordens em seu organismo<sup>20</sup>.

Uma das causas para esta desordem em âmbito nutricional teria sido de forma simplista, a transição nutricional compreendida em quatro etapas: “a) desaparecimento do kwashiorkor, forma de desnutrição aguda e grave com alto índice de mortalidade e quase frequentemente precipitada por uma doença infecciosa de alto impacto patogênico; b) desaparecimento do marasmo nutricional habitualmente associado a doenças infecciosas de duração prolongada; c) aparecimento do binômio sobrepeso/obesidade em escala populacional; d) última etapa da transição, se configurando na correção do déficit estatural.”. Sendo assim o principal reflexo da transição nutricional foi a insatisfação corporal, advinda da obesidade que se apresenta como um dos principais problemas de saúde pública da sociedade contemporânea<sup>21</sup>.

O comportamento alimentar é um processo que envolve mecanismos internos: fisiológicos e psicológicos, e externos: ambientais, que culminam na criação de um padrão alimentar individual ou coletivo que pode ser cultural. Relacionando-se, com os tipos de alimentos consumidos e com a quantidade e qualidade dos hábitos alimentares<sup>22</sup>.

A mídia tem influência sobre os distúrbios na imagem corporal e na alimentação dos adolescentes, pois ao mesmo tempo em que exige corpos perfeitos, estimula práticas alimentares não saudáveis. O desfile de figuras jovens, com corpos esqueléticos ou musculosos apresentados em revistas, cinema e comerciais torna muito difícil, principalmente para os jovens, considerar a beleza em sua diversidade e singularidade, ou seja, como componente individual, sem se prender a padrões estéticos cada vez mais inatingíveis<sup>23,24</sup>.

Buscando esse novo ideal de corpo e a adequação à nova realidade alimentar, algumas pessoas chegam a extremos que podem levar a transtornos alimentares, nos quais o padrão e o comportamento alimentares estão seriamente comprometidos e são difíceis de serem clinicamente tratados e revertidos<sup>25</sup>.

Os transtornos alimentares são doenças psiquiátricas que afetam, na sua maioria, adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, podendo levar a grandes prejuízos biológicos

e psicológicos e aumento da morbidade e mortalidade. Entre os principais transtornos alimentares estão a anorexia nervosa e a bulimia nervosa<sup>26</sup>.

A anorexia nervosa, na maior parte dos casos, é caracterizada por grande perda de peso à custa de dieta extremamente rígida, pela busca desenfreada da magreza, pela distorção grosseira da imagem corporal e por alterações no ciclo menstrual. A bulimia nervosa, cuja principal característica psicológica é a excessiva preocupação com o peso corporal, é caracterizada por grande e rápida ingestão de alimentos com sensação de perda de controle alimentar, os chamados episódios bulímicos, acompanhados de métodos compensatórios inadequados para o controle de peso, como vômitos auto-induzidos, uso de medicamentos, dietas e exercícios físicos<sup>27</sup>.

A anorexia e a bulimia não são situações opostas, mas duas faces de um mesmo problema<sup>24</sup>. Concordando neste aspecto, o outro autor considera que essas duas doenças estão intimamente relacionadas por apresentarem alguns sintomas comuns, como a idéia prevalente envolvendo a preocupação excessiva com o peso, distorção grosseira da imagem corporal e um enorme temor de engordar<sup>28</sup>.

A autoestima é considerada um dos principais preditores de resultados favoráveis na adolescência, com implicações em áreas como relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico<sup>29</sup>. Em contrapartida, a influência dessa característica também tem sido observada em problemas adversos, como agressão, comportamento antissocial, delinquência na juventude e alterações negativas na imagem corporal. Evidências indicaram relação positiva da autoestima negativa com a insatisfação corporal<sup>30</sup>. Do mesmo modo, estudos prévios apontaram relação inversamente proporcional entre autoestima positiva e insatisfação corporal<sup>31</sup>.

## **COMENTÁRIOS E RECOMENDAÇÕES**

Com base na revisão realizada, pode-se observar que as opiniões dos autores foram homogêneas e concordantes sobre a estética corporal e sua influência nas práticas alimentares dos adolescentes. Concluindo-se que a mídia tem forte influência sobre os distúrbios na imagem corporal e no comportamento alimentar dos adolescentes, pois ao mesmo tempo em que os adolescentes exigem corpos perfeitos, são estimulados pela mídia a realizarem práticas alimentares não saudáveis.

Pode-se identificar que os transtornos mais frequentemente presentes nos adolescentes foram os nutricionais, a anorexia, a bulimia nervosa e a vigorexia, apresentando sintomatologia semelhante, envolvendo uma preocupação excessiva com o peso, distorção da imagem corporal e um medo excessivo de engordar.

É importante assinalar a necessidade de políticas públicas voltadas aos adolescentes viabilizadas por meio da implementação de medidas de educação em saúde e nutrição com o objetivo primordial de incentivá-los a se tornarem sujeitos ativos de seu cuidado, e visando à prevenção dos transtornos alimentares relacionados principalmente ao desequilíbrio entre a saúde e estética corporal.

## REFERÊNCIAS

1. GAMBARDELLA, A.M.D.; FRURUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática Alimentar de Adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas. v.12, n 1, p 55 -63, 1999. Disponível em: < [www.revistanutrire.org.br/files/v32n3/v32n3a02.pdf](http://www.revistanutrire.org.br/files/v32n3/v32n3a02.pdf)>. Acesso: 17/05/2015.
2. KRAUSE, **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
3. FISCHER, R. M. B. Mídia, Juventude e Memória Cultural. **Educação Social**. Campinas. v.29, n.104, p. 667- 686, 2008. Disponível em: < [www.scielo.br/pdf/es/v29n104/a0329104.pdf](http://www.scielo.br/pdf/es/v29n104/a0329104.pdf)>. Acesso: 16/05/2015.
4. DEL, CIAMPO; L. A., DEL CIAMPO; I. R. L. Adolescência e Imagem corporal. **Revista Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro. v. 7, n 4, 2010. Disponível em: < [www.adolescenciaesauade.com/audiencia\\_pdf.asp](http://www.adolescenciaesauade.com/audiencia_pdf.asp)>. Acesso: 14/05/2015.
5. MAHAN, L.K.; STUMP, S.E. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 10. ed. São Paulo: Roca, 2003.
6. BATISTA FILHO, M., RISSIN, A. A Transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderneta de Saúde Pública**, São Paulo. v.19, n. 1, p.181-191, 2003. Disponível em: <[http://bdt.d.biblioteca.ufpb.br/tde\\_busca/arquivo.php](http://bdt.d.biblioteca.ufpb.br/tde_busca/arquivo.php)>. Acesso: 11/05/20015.
7. MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos se eficazes? **Jornal de Pediatria**. Minas Gerais. v. 80, n. 3, p.173-182, 2004.
8. SANTOS, J. S. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas- Bahia. **Revista de Nutrição**, Campinas. v. 18, n. 5, 2005. Disponível em: < [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext...52732005000500005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext...52732005000500005)>. Acesso: 04/06/2015.
9. SAITO, M. I.; SILVA L. **Adolescência: prevenção e risco**. Transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. São Paulo: Atheneu. p. 269, 2001. Disponível em: < [revista.fmrp.usp.br/2006/.../4\\_transtornos\\_alimentares](http://revista.fmrp.usp.br/2006/.../4_transtornos_alimentares)>. Acesso: 04/05/2015.

10. World Health Organization. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Geneva: WHO; 2007.
11. Miranda VP, Conti MA, Bastos R, Ferreira ME. Body dissatisfaction in Brazilian adolescents from small municipalities of Minas Gerais. *J Bras Psiquiatr* 2011;60:190-7.
12. Fortes LS, Almeida SS, Ferreira ME. Maturation process, body dissatisfaction and inappropriate eating behavior in young athletes. *Rev Nutr* 2012;5:575-86.
13. Fortes LS, Conti MA, Ferreira ME. Relationship between risk behaviors for eating disorders and maturational process in young athletes. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2012;17:383-95.
14. Alves D, Pinto M, Alves S, Mota A, Leirós V. Cultura e imagem corporal. *Motricidade* 2009; 5(1):1-20.
15. Pereira EF, Graup S, Lopes AS, Borgatto AF, Daronco LSE. Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Rev Bras Saúde Matern Infant* 2009; 9(3): 253-262.
16. MATTOS, R. da S. ; CONCEIÇÃO, G. de A.; RETONDAR, J. J. M.. A Produção Imaginária de Adolescentes Anoréxicas e a Apologia a um novo estilo de vida. *Arquivos em Movimento: Rio de Janeiro*, v.4, n.2, jul./dez., 2008.
17. SLOMKA, M. Corpo e juventude: a nomeação do outro na escola. Dissertação de Mestrado, em Educação- Pesquisa em Ética, Alteridade e Linguagem na Educação, Universidade Federal de Porto Alegre, Porto Alegre, 2006.
18. BRANDL NETO, I.; CAMPOS, I. G. de. A influência da mídia sobre o ser humano na relação com o corpo e a auto-imagem de adolescentes. *Caderno de Educação Física: Estudos o reflexões, Marechal Cândido Rondon*, v. 9, n. 17, 2ª ed., 2010
19. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Nutrition in adolescence – issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development. Geneva: World Health Organization, 2005.
20. Giordani RCF. A auto-imagem corporal na anorexia nervosa: uma abordagem sociologia. *Psicologia & Sociedade*, 2006.
21. BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. Nutritional transition in Brazil: geographic and temporal trends. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.19, n. 1, p. 181-91, jan./fev. 2003.
22. AGUIAR, C. J. R. A. de; AGUIAR, M. J. L. de; GUEDES, R. C. A. Bases neurofisiológicas e neuroquímicas do comportamento alimentar. *Psicobiologia do comportamento alimentar*. Rubio: 227p., 2013.
23. INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS (INAD). *Obesidade e Desnutrição: Projeto Com Gosto de Saúde*. [online]. Rio de Janeiro, 2004.

24. SAIKALI, C. J. et al. A Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 31, n. 4, p. 154, 2004.
25. ALVARENGA, M. A mudança na alimentação e no corpo ao longo do tempo. In: PHILIPPI, S.T.;ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares**. São Paulo: Manole, 2004. p.1-20.
26. CORDÁS, T.A.; SALZANO, F.T.; RIOS, S.R. Os transtornos alimentares e a evolução no diagnóstico e no tratamento. In: PHILIPPI, S.T.; ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares**. São Paulo: Manole, 2004. p.39-62.
27. ARAÚJO, B.C. Aspectos psicológicos da alimentação. In: PHILIPPI, S.T.; ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares**. São Paulo: Manole, 2004. p.103-118.
28. BORGES, N.J.B.G.; SICCHIERI, J.M.F.; RIBEIRO, R.P.P.; MARCHINI, J.S.; SANTOS, J.E. Transtornos alimentares: quadro clínico. **Medicina**, Ribeirão Preto, v.39, n.3, p.340-348, jul./set. 2006.
29. Sbicigo JB, Bandeira DR, Dell’Aglío DD. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *PsicoUSF* 2010;15:395-403.
30. De Bruin AP, Woertman L, Bakker FC, Oudejans RR. Weightrelated sport motives and girl’s body image, weight control behaviors, and self-esteem. *Sex Roles* 2009;60:628-41.
31. Caqueo-Urizar A, Ferrer-García M, Toro J, Gutiérrez-Maldonado J, Peñaloza C, Cuadros-Sosa Y et al. Associations between sociocultural pressures to be thin, body distress, and eating disorder symptomatology among Chilean adolescent girls. *Body Image* 2011;8:78-81.





TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DIGITAL NA BIBLIOTECA  
"JOSÉ ALBANO DE MACEDO"

Identificação do Tipo de Documento

- ( ) Tese  
 ( ) Dissertação  
 (X) Monografia  
 ( ) Artigo

Eu, Deica Maria Silva Pereira  
 autorizo com base na Lei Federal nº 9.610 de 19 de Fevereiro de 1998 e na Lei nº 10.973 de  
 02 de dezembro de 2004, a biblioteca da Universidade Federal do Piauí a divulgar,  
 gratuitamente, sem ressarcimento de direitos autorais, o texto integral da publicação  
Estética Corporal e práticas alimentares de  
avulsos.  
 de minha autoria, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão, pela internet a título  
 de divulgação da produção científica gerada pela Universidade.

Picos-PI 08 de maço de 20 16

Deica Maria Silva Pereira  
 Assinatura

\_\_\_\_\_  
 Assinatura