

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

KARINE SANTIAGO DINIZ

**A INFLUÊNCIA DO “IDEAL DA MAGREZA” COMO FATOR DE RISCO PARA OS
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

KARINE SANTIAGO DINIZ

**A INFLUÊNCIA DO “IDEAL DA MAGREZA” COMO FATOR DE RISCO PARA OS
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Dra. Flaviane Cristine Troglio da Silva

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

KARINE SANTIAGO DINIZ

**A INFLUÊNCIA DO “IDEAL DA MAGREZA” COMO FATOR DE RISCO PARA OS
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 08/12/2022

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Profa. Dra. Flaviane Cristine Troglia Da Silva

Membro: Profa. Esp. Nadyelle Diniz Gino

Membro: Esp. Alline Leite Garcia Fontenele

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

A INFLUÊNCIA DO “IDEAL DA MAGREZA” COMO FATOR DE RISCO PARA OS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Karine Santiago Diniz¹
Flaviane Cristine Troglio da Silva²

RESUMO

Tendo em vista as representações e padrões de beleza impostos socialmente em volta do corpo, o ideal da magreza é tido como um símbolo de sucesso e admiração. Diante disso, a busca por se alcançar tal ideal pode ocorrer de maneira não saudável, acarretando prejuízos e desordens na alimentação, como o surgimento de transtornos alimentares (TAs). O estudo em questão objetivou através de uma pesquisa bibliográfica compreender como a influência do ideal da magreza pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, bem como estabelecer o conceito do ideal de beleza e da magreza e suas implicações culturais na sociedade e descrever quais são os principais transtornos alimentares. Os achados mostraram que os TAs são doenças multifatoriais, e um dos principais fatores de risco é a influência e internalização do ideal da magreza, imposto socioculturalmente como um ideal a ser alcançado, havendo uma maior prevalência dos TAs como a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar, acometendo mais o público jovem do sexo feminino.

Palavras-chave: Ideal da Magreza. Ideal de Beleza. Corpo ideal. Transtornos Alimentares. Imagem Corporal.

ABSTRACT

In view of the representations and standards of beauty socially imposed around the body, the thin ideal is seen as a symbol of success and admiration. In view of this, the search for achieving this ideal can occur in an unhealthy way, leading to prejudices and eating disorders, such as the emergence of eating disorders (EDs). The study in question aimed through a literature search to understand how the influence of the thin ideal can be a risk factor for the development of eating disorders, as well as to establish the concept of the ideal of beauty and thinness and its cultural implications in society and describe the main eating disorders. The findings showed that EDs are multifactorial diseases, and one of the main risk factors is the influence and internalization of the thin ideal, imposed socioculturally as an ideal to be achieved, with a higher prevalence of EDs such as anorexia nervosa, bulimia nervosa and binge eating disorder, affecting more the young female audience.

Keywords: Ideal of Thinness. Beauty Ideal. Ideal Body. Eating Disorders. Body Image.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: karinedsantiagoo@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: flaviane@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Desde os tempos mais antigos o corpo sempre teve uma representação social significativa, e hoje em dia não é diferente. A magreza que em épocas passadas era vista como algo não belo, adquiriu um significado diferente na atualidade, onde tornou-se um símbolo de beleza sendo culturalmente propagado na sociedade como um ideal corporal. Ter um corpo considerado bonito socialmente é sinal de grande estima, satisfação e aceitação, e cada vez mais a busca por se alcançar o padrão imposto e enaltecido socialmente tem gerado frustrações e adoecimentos, como desordens na relação com a comida, com o peso, insatisfações com a autoimagem, dentre outros, situado como um dos principais fatores de risco capazes de influenciar no desenvolvimento de transtornos alimentares.

A sociedade sobrepõe uma maior pressão acerca dos padrões corporais considerados “ideais” para o público feminino. Segundo Ferreira (2008), mesmo as mulheres tendo conquistado mais visibilidade e liberdade, em diversas áreas, depois de ultrapassar diversas dificuldades estruturais de poder, ainda assim vieram a ser vítimas da tida como ditadura da juventude, beleza e magreza, como também dos transtornos e distúrbios relativos à alimentação, cuidados obsessivos com seus corpos e sua aparência, e também da imposição de se encaixar nos modelos idealizados de corpo e beleza que são instituídos socioculturalmente.

As anormalidades nos padrões alimentares, preocupações exageradas com a aptidão física, percepção alterada da imagem corporal e práticas acentuadas de controle de peso englobam os Transtornos Alimentares, como a anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar (NAPOLITANO et al., 2019). De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais os Transtornos Alimentares se caracterizam como uma perturbação na alimentação e no comportamento alimentar, que comprometem a saúde física e psicossocial do indivíduo (APA, 2014). Segundo Conviser et al. (2018), um transtorno alimentar (TA) é caracterizada como uma doença mental grave, onde muitas vezes é determinada por pensamentos, emoções e comportamentos desordenados com distúrbios associados.

O interesse nesse assunto se deu por perceber o quanto as diversas pressões e imposições sobre o corpo, impostas pela cultura, sociedade e seus meios de comunicação tendem a gerar no imaginário coletivo um ideal de corpo a ser conquistado, principalmente para o público feminino, e nesse caso o corpo magro é na maioria das vezes colocado como um objeto de desejo e sucesso, e não adequar-se a este ideal, é ser estigmatizado.

Nesse sentido as diversas maneiras que se busca conquistar tal padrão corporal tem demonstrado comportamentos adoecidos, onde o número de casos de transtornos alimentares cresceram nos últimos anos. Visto que muitas pessoas adoecem tentando se enquadrar em um ideal de corpo magro, recorrendo a atitudes distorcidas para emagrecer, apresentando preocupações excessivas e insatisfações corporais. Além do fato de perceber uma escassez em trabalhos acerca da temática proposta, tendo em vista que é um tema de grande relevância e pouco aprofundado com relação a outros.

Com isso o trabalho em questão objetiva através da revisão de literatura, compreender como a influência do ideal da magreza pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, bem como estabelecer o conceito do ideal da beleza e da magreza e suas implicações culturais na sociedade e descrever quais são os principais transtornos alimentares. O desenvolvimento dessa pesquisa visa poder contribuir de maneira a expandir e transmitir mais, o conhecimento nesse assunto.

2 METODOLOGIA

A pesquisa em questão configura-se como sendo bibliográfica. Esse tipo de pesquisa é realizada por meio de um levantamento de dados já existentes, sejam eles em referências teóricas já averiguadas e estudadas, tendo sido publicadas em livros, artigos científicos, teses, dissertações, em meios físicos ou digitais (FONSECA, 2002). De acordo com Lakatos; Marconi (2017) a intenção da pesquisa bibliográfica é aproximar o responsável pela pesquisa com o conteúdo já registrado acerca do tema a ser abordado.

A pesquisa bibliográfica irá em busca de um maior aprofundamento do tema, e um dos benefícios desse tipo de pesquisa diz respeito sobre ter ao alcance diversos conteúdos já existentes, sem a necessidade de uma pesquisa direta, como cita Gil (2018, p.28) “a principal vantagem da pesquisa bibliográfica é o fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente”. Porém nesse mesmo sentido há suas desvantagens, como são trabalhos já desenvolvidos podem ter erros que poderiam comprometer o desenvolvimento da pesquisa por retransmitir essas incoerências, por isso se faz de extrema importância pesquisar em fontes seguras e analisar detalhadamente os dados encontrados.

Segundo Lakatos; Marconi (2017) através da revisão bibliográfica pode-se obter resultados e respostas acerca dos questionamentos delimitados para a pesquisa. O levantamento dos dados bibliográficos que visam responder aos objetivos deste estudo foram

coletados no Google Acadêmico, Scielo, PePSIC, revistas científicas, sendo trabalhos científicos, onde selecionou-se trinta artigos, dentre estes há também Teses, Monografias, Trabalhos de Conclusão de Curso e Dissertações, como também livros bases dispostos em meios físicos e na Biblioteca Virtual do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio – Unileão, previamente selecionados acerca do tema em questão.

Após a leitura dos resumos, dos quais vinte deles corresponderam seguindo os critérios de inclusão, onde delimitou-se por pesquisas disponíveis em sites e plataformas de dados científicos, que houvessem o material completo para o acesso, em meios digitais, escritos em Português, Inglês e Espanhol com a disponibilidade de tradução do texto. E para os critérios de exclusão, foram descartados trabalhos que não responderam aos objetivos da pesquisa ou que não discorriam de conteúdo semelhante para agregar na pesquisa em estudo, trabalhos que não estavam dentro dos anos delimitados e trabalhos não disponíveis para o acesso completo do material.

Os materiais selecionados para a pesquisa datam os anos de 2014 a 2022, no entanto quando foi feita a seleção, escolheu-se também determinados materiais um pouco mais antigos, os quais continham discussões históricas relevantes para a articulação bibliográfica. Também foram utilizados os seguintes descritores para a busca: *Ideal da Magreza. Ideal de Beleza. Corpo ideal. Transtornos Alimentares. Imagem Corporal.*

A problemática da pesquisa será abordada por meio de caráter qualitativo, pois de acordo com Fonseca (2002) a pesquisa qualitativa possui uma preocupação com elementos da realidade, vivências subjetivas, que não há como serem medidos, mas visa compreender e explicar situações em âmbitos sociais, e seus relacionamentos de maneira significativa para a pesquisa em questão. Quanto aos seus objetivos a pesquisa será exploratória, como cita Gil (2018) a intenção da pesquisa exploratória é apresentar mais proximidade com aquele problema, visando que este se torne mais esclarecido ou levantando hipóteses.

3 IMPLICAÇÕES CULTURAIS E SOCIAIS ACERCA DO IDEAL DE BELEZA E DA MAGREZA

O corpo se traduz como uma forma de vinculação com o mundo, é nesse espaço que ocorrem divergências em diferentes âmbitos os quais são refletidos conteúdos da contemporaneidade. Nesse sentido a dimensão corporal é percebida como resultado de elaborações e construções sociais, pois todos os atributos os quais ele deve se enquadrar são

delimitados pelos ideais corporais e padrões de beleza apresentados por aquela sociedade, vigentes naquele determinado contexto histórico e cultural (SILVA et al., 2018).

Segundo Mattos (2020) o corpo carrega consigo um conjunto de regras ditadas pela cultura, e perante tais determinações cabe a cada sujeito aceitá-las ou não, em consequência de receber repreensões ou gratificações no campo social e/ou moral.

Nessa perspectiva Eagleton (1998) apud Lopes; Mendonça (2016) apontam que na sociedade pós moderna o corpo transformou-se em algo integrado à identidade dos indivíduos, sendo fonte de uma assídua inquietude e preocupação com o mesmo. Nesse sentido o corpo foi posicionado em um posto de objetificação, devendo se moldar e se adequar aos ideais e parâmetros em vigor, estipulados “por uma sociedade que tem implicações na indústria cultural. E nessa espetacularização de imagens o indivíduo percebe e assume o dever moral da beleza” (p.22).

De acordo com Silva et al. (2018) a magreza em épocas passadas já representou definhamento, falta de alimentos, falta de saúde e de beleza, ao passo que corpos mais robustos eram ligados a fartura e a riqueza, mas que atualmente é percebido como algo intolerável. Enquanto o corpo magro passou a ser alvo de uma busca incessante por muitas pessoas, buscando corresponder aos caprichos e anseios não oriundos da sua natureza, mas que são exigidos para se incluir e pertencer ao meio social.

A construção referente ao ideal de beleza feminina foi se moldando e apresentando diferentes noções de estética, desejo, significados e representações. O ideal da magreza passou a ser algo relacionado a juventude, ao belo e ao triunfo, em meados do século XX, onde iniciou-se uma ‘cultuação’ em volta do corpo, com a modernidade e as transformações sociais, as mídias foram trazendo referenciais e influenciando a autopercepção corporal, onde a beleza feminina estava ligada ao corpo magro, sendo extremamente retratado e enaltecido em revistas, colocando as mulheres em comparação com modelos e protótipos de beldades (DINIZ, 2014; PRADO, 2018).

Segundo Diniz (2014) a sociedade ocidental adotou o ideal corporal da magreza e/ou corpo definido como o ideal de beleza, propagando-os como um padrão a ser conquistado. E cada vez mais a mídia propaga esse protótipo, não levando em consideração as particularidades dos sujeitos. É notório o quanto existe uma pressão no meio social em torno daqueles que se recusam ou não se ‘empenham’ em alterar seus corpos, não buscam emagrecer ou realizar uma ‘correção’ das suas ‘imperfeições’, onde abster-se da admiração de um corpo esbelto denota um indicativo de descuido com sua aparência.

Se em tempos remotos havia de se culpar a natureza pela carência de um corpo harmonioso, na sociedade contemporânea na qual há à disposição de inúmeros mecanismos de aprimoramento da estética corporal, não manter uma aparência ideal é responsabilidade do próprio sujeito, por tal motivo o indivíduo percebe como uma exigência social manter-se bem cuidado, belo e atraente, visto que quando ele não está encaixado nesses parâmetros perante uma sociedade regada de recursos de aprimoramentos corporais, surgem sentimentos de culpa e fracasso (LOPES; MENDONÇA, 2016).

De acordo com Almeida et al. (2018) desde cedo há uma expectativa gerada com relação a como o corpo deverá ser, logo a partir da infância já somos moldados diante dos contextos sociais com relação aos nossos corpos, maneira de relacionar-se com o mundo e também como construímos a imagem corporal. E esta imagem está relacionada à maneira como percebemos o corpo e a sua representação, a qual difere de pessoa para pessoa, sendo construída ao longo das experiências em toda a vida. A percepção sobre a imagem corporal é influenciada por aspectos físicos, psíquicos e socioculturais, que em conjunto podem despertar nos indivíduos um interesse em alterar a sua imagem.

Alguns estudos realizados em diversas partes do mundo mostraram que a exposição aos meios de comunicação como a televisão e à internet, foi capaz de influenciar de maneira negativa na autopercepção corporal e nos hábitos alimentares de mulheres e meninas adolescentes. Como o estudo realizado nas ilhas *Fidji*, onde se percebeu que o apreço à magreza e a modificação corporal só passou a existir após a inserção da TV, visto que anos após tal experimento verificou-se naquela cultura o desenvolvimento de uma preocupação em torno de modificarem seus corpos, seu peso e sua imagem corporal, que foram relatadas pelas jovens da ilha (YAGER; POWERS, 2010).

Conforme cita Pinheiro et al. (2020) o descontentamento demasiado com o próprio corpo comparado aos padrões de beleza propagados socioculturalmente faz com que os indivíduos busquem cada vez mais maneiras de alcançar o “corpo ideal”, utilizando métodos muitas vezes invasivos como cirurgias plásticas, (a lipoaspiração por exemplo), que surgiram como um indicativo de descontentamento com o corpo e da busca por se alcançar o ideal corporal perfeito. A maior parte desses procedimentos são executadas em mulheres, e estas afirmam que mesmo sabendo que esses padrões são inviáveis de serem alcançados, elas se empenham para conquistá-los. Acerca desses procedimentos podemos perceber que:

A necessidade de “corrigir os defeitos” da aparência surge devido a um sentimento de inadequação aos modelos de beleza tidos como perfeitos. Desse modo, as cirurgias, procedimentos estéticos, dietas, medicamentos e exercícios físicos surgem

na tentativa de minimizar desconfortos, reduzir complexos e incômodos com a aparência (PINHEIRO et al., 2020, p.04).

Conforme cita Appolinário; Nunes; Cordás (2021) o aumento da insatisfação corporal hoje em dia está atrelada frequentemente pela influência da propagação dos padrões de beleza nas mídias sociais. Se antigamente os ideais de corpo eram propagados e exaltados nos meios de comunicação tradicionais como, televisão, revistas e afins, hoje em dia com o avanço do meio digital, da internet e das redes sociais, a exposição pessoal nessas mídias se tornou cada vez mais frequente, tendo um grande poder de influência no comportamento das pessoas. As imagens publicadas refletem o ideal de corpo cultuado nesses meios, onde a rapidez de compartilhamento de tais conteúdos reforça ainda mais o ato das pessoas internalizarem esse padrão.

O comércio da magreza associada a mulheres famosas, dentre elas modelos, atrizes, cantoras, e hoje em dia, *blogueiras*, denotam um corpo vitorioso, e conforme a mudança de períodos, ocorrem também modificações nos parâmetros de beleza, e todo o vislumbre em torno da figura corporal o transformou em um “capital de mercado”, simbolizado no meio social e cultural. Todas essas manifestações acabam por gerar uma incessante insatisfação com o próprio corpo, pois querem se enquadrar naquele que é mais aceito socialmente. A comparação, a não aceitação, os sentimentos de inadequação, dentre outros impactos, são acarretados pela influência de todos esses fatores internalizados no imaginário coletivo (GOIS; FARIA, 2021).

Percebe-se que nos dias de hoje, a magreza é culturalmente atribuída ao sucesso (YAGER; POWERS, 2010), e a expectativa em volta da dimensão corporal muitas vezes excede o conceito biológico do corpo natural, culminando métodos antinaturais e sintéticos na busca pelos padrões estéticos exaltados, tal prática acentua também o aumento de transtornos como anorexia nervosa e bulimia nervosa (DINIZ, 2014). A internalização da magreza como algo normativo deriva-se da intensiva e constante exposição de corpos magros como o único aceitável, digo de admirável encantamento, transmitindo o conceito daquilo que é considerado beleza (SILVA et al., 2018).

A representação de se ter uma imagem agradável visualmente é um fator determinante nas relações sociais, visto que a presença ou ausência de beleza induz comportamentos de estima, respeito, admiração ou desprezo e reprovação, dentre outros. A autoestima está relacionada a aceitação que o indivíduo tem sobre si, englobando seus atributos físicos e personalidade, estando também ligado a sua percepção com relação às outras pessoas, e sua autoconfiança. Quando os níveis de autoestima estão baixos afetam negativamente todas as

dimensões do sujeito em seus diversos âmbitos, da mesma forma o contrário, elevados níveis de autoestima repercute numa saúde mental equilibrada (SILVA et al, 2018).

De acordo com Riso (2011) existem quatro pilares os quais são relevantes para caracterizar a autoestima, sendo eles: o autoconceito, que representa aquilo que o indivíduo pensa sobre si mesmo, a autoimagem que se refere a visão que possui sobre sua aparência, o autorreforço que expressa o quanto a pessoa se recompensa, e a autoeficácia que simboliza a segurança que a pessoa possui sobre si mesmo. Para o autor quando esses quatro conceitos estão em harmonia a autoestima estará bem sustentada, mas quando estão desarmônicos a autoestima estará em constante instabilidade.

A autoestima influencia diretamente na autoimagem que o sujeito tem sobre si, visto que há uma inquietação em se preocupar demasiadamente com o que a sociedade propaga em torno do corpo, pois de acordo com a forma com que a pessoa se percebe perante ao que é colocado culturalmente sobre a aparência, a autoestima pode apontar para qualidades ou inaptidões (SILVA et al., 2018).

Toda a internalização do ideal da magreza como um padrão, corroborou para que o mercado da estética corporal crescesse cada vez mais, e a tentativa assídua em se adequar nos padrões de beleza colocam as pessoas em caminhos, muitas vezes imperceptíveis, entre a preocupação com o corpo, a saúde e o início de comportamentos patológicos, onde muitas vezes a associação de vida saudável atrelada a magreza não representa saúde em si, mas o adequamento a um estereótipo normativo de corpo, o qual mostra-se como um estado de bem-estar (OLIVEIRA; HUTZ, 2010).

Assim a forma como o corpo é percebido se atribui ao cultural, visto que percebemos, sentimos e lidamos com nossos corpos a partir de uma representação social, e o corpo previamente subsiste em meio ao que foi construído socialmente, com atribuições regadas de significados simbólicos e culturais, buscando constantemente atingir a (inatingível) “perfeição” (DOURADO et al., 2018).

4 PRINCIPAIS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os Transtornos Alimentares – TAs se caracterizam como quadros psiquiátricos e provocam graves danos biopsicossociais, como também altas taxas de morbidade e mortalidade. A maior prevalência dos transtornos alimentares ocorre em jovens (OLIVEIRA; HUTZ, 2010), principalmente entre o público jovem e adultos do sexo feminino (OLIVEIRA-CARDOSO et al., 2014). Os transtornos alimentares de acordo com a classificação

diagnóstica do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, 2014, p. 329) definem-se como:

[...] uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial.

Os principais indicadores da presença de um TA se mostram na recorrência e persistência de pensamentos e/ou comportamentos relativos à relação com os alimentos e a postura de alimentar-se, quando ao executar tal ato este acaba por provocar um sofrimento e angústia no indivíduo, acarretando também em danos à sua saúde mental e física. Quando tal comportamento passa a gerar prejuízo na vida da pessoa, seja de maneira direta ou não, acaba se tornando um problema (FINGER; OLIVEIRA, 2016).

Dentre os TAs existentes e descritos no DSM – 5 (APA, 2014) estão a Anorexia Nervosa – AN, a Bulimia Nervosa – BN, o Transtorno de Compulsão Alimentar – TCA, Transtorno de Pica, Transtorno de Ruminação, Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo, outro transtorno alimentar especificado e transtorno alimentar não especificado. Havendo diferenças cruciais nos critérios diagnósticos e de identificação de cada TA, os mais prevalentes são a AN, a BN e o TCA (FINGER; OLIVEIRA, 2016), os quais serão explanados a seguir.

A anorexia nervosa é caracterizada por uma perda de peso excessiva, sendo causada por dietas restritivas compulsórias, como um esforço para conquistar a magreza, seguido de distorção da imagem corporal (OLIVEIRA-CARDOSO et al., 2014). Os critérios diagnósticos para a anorexia nervosa são uma limitação na ingestão calórica com relação às necessidades do indivíduo, o que faz com que o seu peso corporal (IMC) seja significativamente mais baixo do que o esperado para o seu gênero, idade, desenvolvimento normal e sua saúde física, medo excessivo de engordar, e ou perturbação na percepção do seu peso e forma corporal. Aspectos que oferecem riscos graves a saúde nesse transtorno diz respeito aos comprometimentos nutricionais acarretados na maior parte dos sistemas corporais, podendo produzir inúmeras perturbações, e muitas vezes resultar em condições potencialmente fatais (APA, 2014).

Os primeiros indícios de anorexia nervosa foram localizados em tempos antigos, numa serva que para buscar amenizar seu apetite incontrolável se refugiou em um convento e passou a realizar jejuns prolongados, e não demorou muito para que seu corpo não aguentasse e ela falecesse por desnutrição (CORDÁS, 2004). Conforme cita Barlow (2016) na anorexia nervosa há o constante esforço em perder peso e com isso os indivíduos que possuem esse

transtorno desenvolvem sérias restrições e seletividade acerca da comida, e rejeitam os alimentos os quais julgam potenciais engordativos. As taxas de mortalidade da AN chegam a cerca de 50% a 54% sendo causadas por problemas decorrentes da doença em si, 24% a 21% por casos de suicídio e 15% a 19% devido outras causas não conhecidas (CARMO; PEREIRA; CÂNDIDO, 2014).

Já a bulimia nervosa se caracteriza por um consumo de grande porção de comida, de maneira instantânea e sem controle, seguidos de formas inapropriadas de compensar esse episódio e controlar o peso (OLIVEIRA-CARDOSO et al., 2014). Seus critérios diagnósticos envolvem episódios recorrentes de compulsão alimentar, comportamentos compensatórios inapropriados de forma recorrente de modo a evitar o ganho de peso, ocorrendo através de vômitos autoinduzidos, utilização de diuréticos e laxantes ou outros medicamentos, jejum, ou prática de exercícios físicos de forma excessiva (APA, 2014). Na BN as taxas de mortalidade variam cerca de 0,3% a 3% a depender do caso e da sua gravidade (CARMO; PEREIRA; CÂNDIDO, 2014).

No transtorno de compulsão alimentar não há a presença de reações compensatórias afim de impedir o aumento do peso corporal. Esse TA é caracterizado como episódios de descontrole alimentar, no qual há a ingestão de uma grande quantidade de comida em um curto período de tempo, seguidos de sentimento de culpa e fracasso, e onde esse volume de comida não seria consumida por outras pessoas em situações parecidas (APA, 2014). Diferentemente da BN, no TCA não há tentativas de expurgar o alimento ingerido, e a maioria dos pacientes com esse transtorno possuem uma rotina alimentar parecida com indivíduos que possuem obesidade (BARLOW, 2016).

De acordo com Finger; Oliveira (2016) são características relevantes no diagnóstico e identificação que se diferenciam nos transtornos alimentares AN, BN e TCA, onde na AN há a constante restrição na ingestão de comida, o peso corporal mostra-se inferior ou abaixo da média estabelecida, além de haver um intenso medo em ganhar peso. Na BN os pacientes podem apresentar peso normal ou sobrepeso, avaliam-se de forma inadequada afetada pelo seu estado/peso corporal, há episódio de compulsão alimentar, como também comportamentos compensatórios indevidos, desde vômitos autoinduzidos, medicamentos laxantes ou diuréticos e/ou prática de exercícios. E no TCA o peso pode estar normal, haver sobrepeso ou obesidade, vale-se ressaltar que nem todos os sujeitos obesos tem TCA.

Na anorexia nervosa há padrões de perfeccionismo, tentativas de controlar muitos âmbitos da sua vida, que perpassa a rigidez e vigilância com relação aos seus hábitos alimentares, além da supervalorização do peso e fisionomia corporal. O enaltecimento

exagerado da magreza também está fortemente presente na bulimia nervosa, algo que reforça o ato de adotar dietas restritivas, que acabam por gerar hábitos alimentares compulsivos unidos a purgativos. Sentimentos de ansiedade, ausência de controle, subsequentes sentimentos de fracasso, arrependimento e culpa em episódios de compulsão, estão presentes na compulsão alimentar (FINGER; OLIVEIRA, 2016).

Segundo Oliveira-Cardoso et al. (2014) dentre os transtornos alimentares mais comuns entre jovens do sexo feminino estão a AN e a BN, nos quais o peso e o aparência do corpo são fatores importantes e que influenciam fortemente na caracterização da autoestima dessas pessoas. Atualmente, houve mudanças no cenário dos TAs, artigos de revisão mostraram que os TAs acometiam com maior frequência mulheres jovens ocidentais. Mas hoje em dia também acometem mulheres em idade mais avançada, homens e sujeitos de outras culturas não ocidentais. Na América Latina a maior a predominância dos TAs, mostraram que a AN é menos prevalente, sendo a BN e o TCA os transtornos mais recorrentes (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

5 FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

De acordo com Appolinário; Nunes; Cordás (2021) classifica-se os fatores de risco para os Transtornos Alimentares - TAs em fatores não passíveis de serem alterados como, idade e sexo, e fatores que podem ser mudados de maneira espontânea ou a partir de uma interferência. De forma geral os fatores mutáveis podem indicar diversos outros transtornos psíquicos, mas necessita serem mais característicos para indicar algum TA. Os fatores abrangem desde acontecimentos que geraram muito estresse na vida do indivíduo, como também vivências desfavoráveis no âmbito familiar e afetivo. Os achados bibliográficos apontam em análises mais precisas que foram encontrados agentes de maneira coletiva como indicadores acerca do começo de um possível TA, sendo estes:

[...]1) sociais: pressão pela magreza, busca pela magreza ideal, falta de suporte social; 2) psicológicos: auto-objetificação (tendência a perceber o corpo do outro como um objeto), insatisfação corporal, afeto negativo; e 3) biológicos: sobrepeso parental, restrição alimentar, consumo de álcool (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021, p.161).

Pesquisas epidemiológicas e transculturais concebem a influência dos fatores socioculturais como relevantes fatores de risco em direção ao desenvolvimento de indícios

sintomáticos dos transtornos alimentares. São exemplos de fatores socioculturais, a exposição a mídia, pressões acerca da aparência, internalizar e desejar a magreza, entre outros. Os atributos pessoais do indivíduo como, características e traços de personalidade, também indicam certa vulnerabilidade à internalização do discurso explanado nas mídias no que se refere a ter um corpo magro. A preocupação com o peso corporal bem como restrições alimentares, ligadas a insatisfação com o corpo, são apontadas como o fator mais significativo da patogenia dos TAs no público adolescente (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

Outras demais influências apontam correlações entre fatores psicológicos, biológicos e socioculturais como reforçadores nos fatores de risco dos TAs. O processo particular do sujeito internalizar o ideal da magreza relaciona-se com interferências ambientais e genéticas, visto que estas estão implicadas de forma conjunta no processamento das informações que impactam os indivíduos. Fatores biológicos como questões hormonais são tidos como fatores de risco homólogos aos sintomas de transtornos alimentares, e como sintomas característicos dos TAs estão as questões cognitivas e modificações de neurotransmissores. Ainda há a necessidade de aprofundamento sobre a herança familiar, os fatores biopsicossociais e epigenéticos na sintomática dos TAs (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

Verificou-se que os fatores genéticos e neurobiológicos ampliam certos tipos de comportamentos característicos dos TAs, como mudanças na fome e no relacionamento com a alimentação e o peso corporal, algo que estaria ligado a desadaptação ao ambiente, aspectos de personalidade e déficits na neurocognição. Ainda conforme cita Appolinário; Nunes; Cordás (2021, p.162):

Influências socioculturais (p. ex., internalização ideal de magreza, expectativas de magreza) são provavelmente um conjunto de fatores que moldam uma diátese biopsicossocial mais geral em direção à psicopatologia no desenvolvimento de problemas específicos da alimentação.

Os transtornos alimentares não são considerados doenças modernas, visto que há registros de doenças semelhantes em épocas passadas, e atualmente houve um aumento crescente destas patologias. Pesquisas apontaram uma relação entre a ocorrência de quadros de TAs com os padrões de beleza estabelecidos culturalmente no ocidente (OLIVEIRA; HUTZ, 2010). Nas sociedades atuais, o ideal de magreza é tido como um dos principais aspectos da cultura que favorece o crescimento dos transtornos alimentares na contemporaneidade (LOPES; MENDONÇA, 2016). Como cita Samuel; Polli (2020) “embora os transtornos alimentares tenham sido relatados desde as santas anoréxicas, nos dias atuais

sua ocorrência pode estar relacionada aos padrões de beleza e saúde socialmente impostos” (p.93).

As imposições relacionadas ao corpo tido como ideal são mais direcionadas em relação a jovens e meninas, que ao longo do tempo essa imposição só tende a crescer, favorecendo comportamentos de fugir e esquivar-se com relação a alimentos os quais são mais propensos a engordar, evitar comer alimentos mais calóricos, ou realizar comportamentos compensatórios (FARIAS et al., 2018). A tentativa assídua por conseguir alcançar o corpo ideal magro, numa cultura que enaltece a magreza, finda por provocar nas jovens um relacionamento nocivo com a comida, trazendo sérios prejuízos no que cerne a saúde mental dos indivíduos, e desencadeando dessa maneira, certos tipos de TAs, como a bulimia nervosa (BN) e a anorexia nervosa (AN) (OLIVEIRA-CARDOSO et al., 2014).

Em concordância com Fortes et al. (2015) os fatores de risco para os transtornos alimentares derivam-se de querer emagrecer constantemente e do receio de engordar, além do descontentamento com o corpo, onde todo o ciclo familiar e social, além dos meios midiáticos acentuam esse modelo, que para ter uma aceitação social se beneficiam aqueles que se encaixam no ideal da magreza. Quando esse ideal de corpo é internalizado, ele automaticamente perpassa os descontentamentos com o corpo, principalmente no público jovem do sexo feminino.

Segundo Appolinário; Nunes; Cordás (2021) existem fatores que estão relacionados ao curso de desenvolvimento e estabelecimento dos TAs, que são eles os fatores predisponentes, os fatores desencadeantes e os fatores mantenedores.

Entre os fatores predisponentes, ou seja, os fatores que ampliam a probabilidade do sujeito desenvolver um transtorno alimentar, podem ser citados fatores sociais e individuais, como: caso de TA no contexto ou histórico familiar, hereditariedade, sexo feminino, obesidade infantil, transtornos psiquiátricos, uso abusivo de álcool ou outras drogas, os aspectos culturais como as influências de padrões de beleza, enaltecimento da magreza no ambiente sociocultural expostos pelas mídias. E dentre os atributos individuais podem ser citados: sentimentos de autoestima baixa, autocrítica demasiada, perfeccionismo, problemas em se relacionar e expressar emoções, onde todos os fatores predisponentes se mostram existentes anteriores à instalação de um TA (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

Já os fatores desencadeantes são aqueles marcantes ao surgimento de um transtorno alimentar, os quais representam acontecimentos difíceis de enfrentar, podendo assim serem possíveis gatilhos em direção a um TA. Podem ser citados às alterações oriundas da passagem da adolescência, a qual carrega diversas transformações no corpo, episódios como perdas,

luto, divórcio, relações mal resolvidas, abusos (sexual, físico ou psicológico), mudanças na conjuntura familiar, questões relativas à vida profissional e pessoal, e demais ou qualquer evento o qual tenha sido marcado de forma acentuada na vida da pessoa. Dietas e/ou restrições na alimentação também estão incluídas nos fatores desencadeantes dos TAs (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

Os fatores mantenedores como cita Appolinário; Nunes; Cordás (2021) se caracterizam como os que tendem a manter e ampliar os riscos provenientes dos TAs, se relacionam às alterações de ordem biológica que decorrem da patologia, podendo levar a um estado crônico da doença, são eles: as características interpessoais, modificações metabólicas, hormonais e psíquicas, problemas na resolução de questões, proteção familiar exagerada, estado emocional intensificado (excesso de crítica, rigidez), reforçamento social do corpo magro bem como a relação entre magreza, sucesso e felicidade, e grande relevância ao tema alimentação e peso no ambiente familiar.

Tendo em vista que é atribuído ao papel da família o de construir as normas, princípios e valores regentes no contexto familiar e social, assim são referenciais no modo como os filhos irão significar e apresentar sua visão subjetiva de mundo (FIGUEIREDO, 2019). O sistema familiar conturbado é tido como um fator de risco de grande relevância na desenvolvimento dos TAs, como na anorexia nervosa, na bulimia nervosa e no transtorno da compulsão alimentar, visto que acabam por reproduzir falas socialmente patologizantes com relação aos hábitos alimentares. Esses comportamentos tendem a desestabilizar o contexto da família e piorar o seu relacionamento (OLIVEIRA-CARDOSO et al., 2014; YAGER; POWERS, 2010).

Para Yager e Powers (2010) os sintomas na alimentação podem ser entendidos como expressões comportamentais de desordens emocionais. E tais desordens frequentemente estão relacionados a aspectos de afastamento, individualização e limitações do indivíduo para com o seu meio. Foi percebido que há uma relação entre os riscos de TAs com os fatores ambientais como, comentários e pressões acerca de hábitos alimentares, corpo e peso no contexto familiar, grupo de amigos, cônjuges. Além da forma que a dinâmica familiar está posta, famílias rígidas, com pouca proximidade, superprotetoras, onde há a dificuldade em resolver conflitos, excesso de imposições e submissão ou falta disso, também marcadas por disfunções nas relações maternas ou paternas, estão vinculadas com o aumento do risco de TAs (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

Os aspectos no âmbito emocional bem como a personalidade do indivíduo também são fatores contribuintes na predisposição, na desenvolvimento e na manutenção dos TAs, visto que

quando o comportamento afetivo e emocional está afetado ou em desequilíbrio no cenário das perturbações alimentares é comum que haja sentimentos como vergonha, culpa, medo, receio e ansiedade quando se refere ao comer e à comida (OLIVEIRA-CARDOSO et al., 2014).

De acordo com Alvarenga et al. (2021) existem diversas influências que perpassam o ato de se alimentar, desde da escolha do alimento, a quantidade, a forma, como, quando, até questões biológicas, sociais, afetivas, emocionais. Comer representa para além da sobrevivência da espécie, uma forma de se expressar e se relacionar acerca das circunstâncias de viver em sociedade.

Os costumes alimentares e os ideais de beleza e estéticas possuem uma relação direta (OLIVEIRA; HUTZ, 2010), visto que o uso de dietas altamente restritas, apoiadas pelo ‘nutricionismo’, elaboradas para a diminuição do peso corporal se propagou socialmente, sendo mantidas, como cita Gois e Faria (2021, p.142): “pela estética corporal padrão e pela internalização do ideal magro. Com isso, a utilização não só de dietas da moda e restritivas, como também uso de medicamentos e procedimentos estéticos invasivos, têm sido recorrentes na busca do corpo e peso “ideal””.

A adolescência por se configurar como uma fase repleta de transformações que ocorrem de maneira acelerada, acaba sendo um fator de risco para o acometimento de TAs, os avanços corporais e psíquicos nessa fase propiciam uma maior ocorrência de padrões comportamentais de oposição e insatisfações relacionadas a sua fisionomia corporal e aspectos de beleza. Perceber o peso como algo que não está ‘ideal’ impacta na imagem corporal, e a distorção dessa imagem pode fazer com que estes indivíduos assumam práticas prejudiciais em torno da sua alimentação, buscando controlar o peso, como também desenvolvem problemas de ordem emocional (ALMEIDA et al., 2018).

De acordo com Fortes et al. (2014) a imagem idealizada de um corpo magro mostrou-se capaz de influenciar de maneira negativa nos hábitos alimentares de meninas jovens, onde pesquisas apontaram que a internalização do ideal de magreza como um padrão corporal a ser seguido acabou influenciando jovens do sexo feminino a assumirem comportamentos alimentares inapropriados, no intuito de emagrecerem e diminuir seu peso corporal.

De acordo com uma pesquisa realizada acerca da autopercepção corporal em adolescentes, houve uma maior prevalência de distorção da autoimagem corporal observada em meninas, visto que esse é o público que mais sofre com a pressão acerca de ter um corpo considerado “perfeito” (ALMEIDA et al., 2018). Outro estudo com adolescentes brasileiras constatou que 85,8% das meninas que participaram apresentavam insatisfação corporal,

apesar que 65,1% destas participantes eram consideradas eutróficas (bom estado nutricional) (GOIS; FARIA, 2021).

A medida no qual o corpo que possuem parece afastar-se do corpo tido como perfeito, haverá mais chances de revoltas com a aparência, uma autoestima enfraquecida, e insatisfações corporais, como potenciais de risco em direção aos transtornos alimentares. Há índices de distorção de imagem mostradas em rapazes, mas em níveis menores que no sexo oposto. Apesar que adolescentes do sexo masculino também demonstram sofrer com a obstinação pelo corpo ‘ideal’, apresentando um aumento na prevalência dos TAs nesse público, como também casos de Dismorfia Muscular, um subtipo do Transtorno Dismórfico Corporal, onde se percebe a estrutura corporal menor ou pouco musculosa, havendo a prática de atividades de musculação e esportivas de maneira intensa sem cautela com os prejuízos que isso pode gerar (ALMEIDA et al., 2018; APA, 2014).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no estudo realizado, foi possível compreender que os transtornos alimentares são patologias multifatoriais, nas quais não há apenas um único fator específico capaz de desencadear a doença, mas a junção de diversos fatores determinantes, desde a influência dos aspectos culturais e do contexto familiar, a personalidade do indivíduo, sua história de vida, fatores genéticos e ambientais, dentre outros. Percebe-se que a existência de um ideal de corpo magro fortemente exaltado culturalmente, principalmente nos meios de comunicação em massa e também fomentado no ambiente da família, mostrou-se ser um dos principais fatores de risco que influenciam no desenvolvimento de um TA.

A manifestação e lugar do corpo como um monumento de atestado de bem-estar e sucesso para além de um corpo humano biologicamente real é algo que existe desde a antiguidade, visto que a naturalização da magreza com o passar o tempo foi se tornando um ideal a ser alcançado a todo custo, mesmo que isso acarretasse impactos negativos na saúde das pessoas. Onde quanto mais as tecnologias avançam, mais o mercado da beleza e da estética se modifica, alterando e promovendo novos padrões. A partir da pesquisa percebeu-se que existe uma linha bem tênue entre a constante tentativa de adequação aos ideais de beleza e magreza impostos socioculturalmente, a saúde e indícios de comportamentos preocupantes em torno desses aspectos.

Com todos esses movimentos em culto ao corpo e como ele é percebido na sociedade contemporânea, houveram divergências entre os comportamentos alimentares e os ideais

corporais, acarretando em conflitos com a imagem corporal e insatisfações sobre a aparência. Nessa perspectiva os casos de transtornos alimentares aumentam cada vez mais, e o público mais atingido são jovens e adultos do sexo feminino. É necessário um olhar mais ampliado, cuidadoso e atento sobre os sintomas dessas patologias, que muitas vezes podem passar despercebidas por familiares, amigos, pessoas próximas, e até mesmo profissionais de saúde.

Tendo em vista todas as peculiaridades dos transtornos alimentares, o tratamento para essas patologias também envolve uma equipe multidisciplinar, compostas principalmente por psicólogo, psiquiatra e nutricionista. De acordo com Appolinário; Nunes; Cordás (2021) o tratamento ambulatorial é o mais indicado para tratar os TAs, porém quando existem riscos mais sérios como ideações suicidas ou riscos clínicos, a internação se mostra pertinente nesses casos.

Concluiu-se que a internalização do ideal da magreza é tido como um dos principais fatores de risco no aumento e desenvolvimento de transtornos alimentares, associado aos demais fatores que estão envolvidos no estabelecimento de tais patologias. A influência do meio sociocultural age intensificando e corroborando para a propagação desse ideal de beleza, enraizando-o e normatizando cada vez mais no imaginário das pessoas.

É necessário também haver maior visibilização em atividades e ações como palestras, disponibilização e divulgação de materiais em meios físicos e digitais, que promovam a prevenção e a promoção de saúde acerca da relação entre os ideais de beleza e magreza e os transtornos alimentares. Viabilizando uma conscientização em torno de comportamentos mais saudáveis e conteúdos psicoeducativos sobre alimentação e saúde mental, afim de psicoeducar as pessoas com relação a perceberem possíveis sinais e sintomas dos TAs, desconstruir potenciais padrões adoecedores e conscientizar a busca por ajuda em caso de pessoas acometidas pelos TAs.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Carlos Alberto de Nogueira *et al.*, Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. 02, p. 061-065, 2018. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1669407> . Acesso em: 20 jun 2022.

ALVARENGA, Marle dos Santos, DAHÁS, Liane; MORAES, César. **Ciência do comportamento alimentar**. 1 ed. São Paulo: Manole, 2021.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, Sandra dos Santos. Mídia impressa e educação de corpos femininos. **Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação**. Petrópolis: Vozes, p. 108-123, 2003.

APPOLINARIO, Jose Carlos; NUNES, Maria Angélica; CORDÁS, Táki Athanássios. **Transtornos Alimentares: Diagnóstico e Manejo**. Grupo A Educação, 2021.

BARLOW, David Harrison. **Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2016.

CARMO, Cristiane Costa do; PEREIRA, Priscila Moreira de Lima; CÂNDIDO, Ana Paula Carlos. Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. HU revista: Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 173-181, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2439/792> . Acesso em 09 dez 2022.

CONVISER, Jenny H.; TIERNEY, Amanda Schlitzer; NICKOLS, Riley. Assessment of athletes with eating disorders: Essentials for best practice. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v. 12, n. 4, p. 480-494, 2018. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jcsp/12/4/article-p480.xml> . Acesso em 22 jun 2022.

CORDÁS, Táki Athanássios. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo. v. 31, p. 154-157, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/bPfnNKhn5PKQGkfGJd3cmwx/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 14 ago 2022.

DINIZ, Márcia Ramalho *et al.* A outra face de narciso: cultura do consumo e beleza do corpo na sociedade contemporânea. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/7473/2/arquivototal.pdf> Acesso em 15 nov 2022.

DOURADO, Cláudia de Souza *et al.* Corpo, cultura e significado. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 28, n. 2, 2018. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/268310223.pdf> . Acesso em: 19 nov 2022.

FARIAS, Ana Karina Curado Rangel de; FONSECA, Flávia Nunes; NERY, Lorena Bezerra. **Teoria e Formulação de Casos em Análise Comportamental Clínica**. Artmed Editora, 2018.

FERREIRA, Francisco Romão. A produção de sentidos sobre a imagem do corpo. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 12, n. 26, p. 471-483, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/KFjLwHL5JHcx3KxBHN4Yr7t/abstract/?lang=pt> . Acesso em 22 jun 2022.

FIGUEIREDO, Roberta. A obsessão pelo corpo e o desenvolvimento de transtornos alimentares em jovens adolescentes. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 4, n. 7, p. 250-268, 2019. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18634> . Acesso em: 10 jun 2022.

FINGER, Igor da Rosa; OLIVEIRA, Margareth da Silva. A prática da terapia cognitivo-comportamental nos transtornos alimentares e obesidade. **Novo Hamburgo: Sinopsys**, 2016.

FONSECA, João José Saraiva. **Apostila de Metodologia da Pesquisa Científica**. Ceará. 2002. Disponível em: < <https://books.google.es/books?hl=pt-BR&lr=&id=oB5x2SChpSEC&oi=fnd&pg=PA6&dq=DA+FONSECA,+João+José+Saraiva.+Apostila+de+metodologia+da+pesquisa+cient%20ADfca.+João+José+Saraiva+da+Fonseca,+2002.&ots=ORTZXrgkk3&sig=FtQyll61X2-xvHipY0UeLxDSKXs#v=onepage&q=DA%20FONSECA%20João%20José%20Saraiva.%20Apostila%20de%20metodologia%20da%20pesquisa%20cient%20ADfca.%20João%20José%20Saraiva%20da%20Fonseca%202002.&f=false>> Acesso em 22 jun 2022.

FORTES, Leonardo de Sousa *et al.*, Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares?. **Revista de Nutrição**, v. 28, p. 253-264, 2015. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rn/a/nhtnptkxTq4kGQtCXZTyCFp/abstract/?lang=pt>> Acesso em 22 jun 2022.

FORTES, Leonardo de Sousa; ALMEIDA, Sebastião de Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. A internalização do ideal de magreza afeta os comportamentos alimentares inadequados em atletas do sexo feminino da ginástica artística?. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, p. 181-191, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/Jf7fLh8tLZtvjNWYSbTvxSP/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 15 mai 2022.

GIL, ANTONIO CARLOS. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. – São Paulo: Atlas, 2018.

GOIS, Ísis; DE FARIA, Aline Liz. A cultura da magreza como fator social na etiologia de transtornos alimentares em mulheres: uma revisão narrativa da literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 1, p. 18-18, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/nhtnptkxTq4kGQtCXZTyCFp/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 15 mai 2022.

LOPES, Amliz Ferreira; MENDONÇA, Érika de Sousa. Ser jovem, ser belo: a juventude sob holofotes na sociedade contemporânea. **Rev. Subj.**, Fortaleza, v. 16, n. 2, p. 20-33, ago. 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2359-07692016000200002
Acesso em: 15 nov 2022.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia do trabalho científico: projetos de pesquisa / pesquisa bibliográfica/ teses de doutorado, dissertações de mestrado, trabalhos de conclusão de curso. 8. ed., rev. e ampl. São Paulo:Atlas, 2017.

MATTOS, Rafael. **Sobrevivendo ao estigma da gordura**. Vetor Editora, 2020.

NAPOLITANO, Francesco *et al.*, Assessment of knowledge, attitudes, and behaviors toward eating disorders among adolescents in Italy. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 8, p. 1448, 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/8/1448> . Acesso em 22 jun 2022.

OLIVEIRA, Leticia Langlois; HUTZ, Cláudio Simon. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em estudo**, v. 15, p. 575-582, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/MGVrVGGrjn8VPDYyCqdmNLj/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 20 jun 2022.

OLIVEIRA-CARDOSO, Érika Arantes; VON ZUBEN, Bruna Vieira; SANTOS, Manoel Antonio. Qualidade de vida de pacientes com anorexia e bulimia nervosa. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 9, p. 329-340, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/10346> . Acesso em 22 jun 2022.

PINHEIRO, Talita de Albuquerque *et al.*, Relação dos procedimentos estéticos com satisfação da autoimagem corporal e autoestima de mulheres. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 1, 11 fev. 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/106> . Acesso em 24 jun 2022.

PRADO, Ana Carolina Moreira Rocha. A busca pelo corpo perfeito: Uma análise crítica acerca do papel midiático na construção do ideal de beleza. 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/22546> . Acesso em: 19 nov 2022.

RISO, Walter. **Apaixone-se por si mesmo**. Editora Planeta do Brasil, 2011.

SAMUEL, Ligia Ziegler; POLLI, Gislei Mocelin. Representações sociais e transtornos alimentares: revisão sistemática. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 40, n. 98, p. 91-99, jun. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100010&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 12 nov 2022.

SILVA, Ana Flávia de Sousa et al. Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 13, n. 2, p. 395-411, 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/33305> . Acesso em: 20 jun 2022.

SILVA, Ana Flávia de Sousa *et al.*, “A magreza como normal, o normal como gordo”: reflexões sobre corpo e padrões de beleza contemporâneos. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 6, n. 4, p. 808-813, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497957635004/497957635004.pdf> . Acesso em: 24 jun 2022.

YAGER, Joel; POWERS, Pauline S. **Manual Clínico dos Transtornos da Alimentação**. Artmed Editora, 2010.