

FACULDADE UNA POUSO ALEGRE

CURSO DE NUTRIÇÃO

GABRIELA DE OLIVEIRA BARROS

**A RELAÇÃO ENTRE A DISTORÇÃO AUTO IMAGEM
CORPORAL E O RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM
MULHERES**

POUSO ALEGRE MG

2021

FACULDADE UNA POUSO ALEGRE

CURSO DE NUTRIÇÃO

GABRIELA DE OLIVEIRA BARROS

**A RELAÇÃO ENTRE A DISTORÇÃO DA AUTOIMAGEM
CORPORAL E O RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM
MULHERES**

*Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito para obtenção do grau de
Bacharel em Nutrição da Faculdade Una
Pouso Alegre MG.*

Orientadora: Prof^o(a) Sarah Florini.

*Coorientadora: Prof^o(a) Ana Cláudia Alves
Freire Ribeiro.*

POUSO ALEGRE MG

2021

GABRIELA DE OLIVEIRA BARROS

**A RELAÇÃO ENTRE A DISTORÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL E O
RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM MULHERES**

Data de aprovação: ____/____/____

Banca examinadora

Profº(a) Sarah Florini - UNA (Orientadora)

(Banca Examinadora)

(Banca Examinadora)

Pouso Alegre, ____ de 2021.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus que sempre está presente em minha vida, também aos meus pais que são meus maiores exemplos e me ajudaram tanto nos momentos mais difíceis para que eu nunca desistisse, sem eles nada disso aconteceria. Obrigada a todos envolvidos para que esse sonho se tornasse realidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ser minha maior força. Em especial agradeço meus pais Rachel de Oliveira Barros e Rovilson Peres Barros por todo apoio e não medirem esforços para que eu concluísse minha formação, e minha família como um todo por sempre estarem comigo.

Agradeço a faculdade Una Pousos Alegre e a todos professores docentes da respectiva instituição pela preservação da excelência de ensino, por terem compartilhado os conhecimentos e experiências que me proporcionam a estrutura necessária para que eu pudesse crescer academicamente e influenciando meu crescimento pessoal.

E por fim, não menos importantes, agradeço minhas amigas Thalysa e Franciele que sempre me apoiaram e me encorajaram para que eu nunca desistisse.

‘Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história.’

Augusto Cury

RESUMO

Este estudo objetiva descrever os impactos causados pela distorção de auto imagem na vida de mulheres e o risco de desenvolver transtornos alimentares. O sexo feminino é o mais vulnerável quando se trata de transtornos alimentares, tendo em vista fatores culturais ligados a padrões estéticos de magreza indicados como ideias. No entanto, foram citados dois dos principais transtornos, a Anorexia nervosa e Bulimia nervosa, cuja sua causa tem relação direta com a distorção da própria imagem.

Todo estudo foi elaborado através de uma revisão de literatura. foram analisados os artigos e utilizados os bancos de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo) e google acadêmico.

PALAVRAS CHAVE: Transtornos Alimentares, Padrão de Beleza, Imagem Corporal, Distorção

ABSTRACT

This study aims to describe the impacts caused by the distortion of self-image in the lives of women and the risk of developing eating disorders. Females are the most vulnerable when it comes to eating disorders, having cultural factors linked to aesthetic standards of thinness indicated as ideas. However, two of the main disorders were mentioned, Anorexia nervosa and Bulimia nervosa, whose cause is directly related to distortion of the image itself.

Every study was elaborated through a literature review. the articles were distributed and the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and academic google databases were used.

KEYWORDS: Eating Disorders, Pattern of Beauty, Body Image, Distortion

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. JUSTIFICATIVA.....	12
3. OBJETIVOS.....	14
3.1 OBJETIVO GERAL.....	14
3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	14
4. METODOLOGIA DA PESQUISA.....	15
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
5.1 O corpo feminino e a pressão estética.....	16
5.1.1 Distorção de imagem e o corpo feminino	17
5.1.2 Transtornos alimentares e as relações funcionais	19
5.2 ANOREXIA NERVOSA	19
5.3 BULIMIA NERVOSA	21
6 .CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
7.REFERÊNCIAS:	23

1 INTRODUÇÃO

A autoimagem trata-se de um conceito bastante amplo e é correlacionado com diversos fatores, dentre eles a percepção, memória, sentimentos e aspectos simbólicos da interação com o ambiente (TAVARES, 2003). Cada indivíduo tem a autopercepção da imagem corporal que é formada na mente, ou seja, é a maneira com que o corpo se apresenta.

A distorção da imagem é um descontentamento do indivíduo com próprio corpo, em que o indivíduo é capaz de sub ou superestimar o tamanho ou formato do corpo, que se diferencia da realidade e está sujeita a uma série interferências que podem causar transtornos complexos (PERINI, 2012).

O sexo feminino é o mais vulnerável quando se trata de transtornos alimentares (TA), tendo em vista fatores culturais ligados a padrões estéticos de magreza indicados como ideias. Ligado a esse padrão há uma forte discriminação com o corpo obeso, e conseqüentemente a insatisfação só aumenta, induzindo essas mulheres a fazerem inúmeras dietas restritivas e de diversos modismos dietéticos (HUTZ, 2010).

De acordo com os manuais classificatórios DSM-IV E CID-10 existem dois tipos principais de transtornos alimentares Anorexia e Bulimia nervosa, ambas são classificadas separadamente, a Anorexia nervosa há uma redução exagerada na alimentação e na restrição da fome, conseqüentemente havendo uma grande perda de peso para alcançar o corpo desejado, enquanto que na Bulimia nervosa é ingerido uma grande quantidade de comida e utilizado vários métodos para evitar o ganho de peso. Embora há uma diferença entres ambas, o fator principal de sua etiologia no que diz respeito a preocupação exagerada e distorcida com a autoimagem e o medo de engordar são de fato o mesmo princípio (SILVA, 2007).

Na nutrição, pacientes com transtornos alimentares possuem hábitos e crenças extremamente equivocados e difícil de serem mudados, o tratamento nutricional deve ser bem estruturado buscando mudar a visão distorcida que o paciente possui em relação a alimentação promovendo melhora na saúde como

um todo. O tratamento é dividido em duas fases: A educacional, onde o principal objetivo é fazer com que o paciente entenda o motivo pelo qual é importante ter uma boa relação com a comida e o conhecimento nutricional. Já a outra fase é a experimental cuja principal função é a reabilitação nutricional e a mudança profunda dos hábitos alimentares (LATTERZA, 2004). Contudo, há uma grande relação entre a distorção da autoimagem com o desencadeamento de transtornos alimentares principalmente em mulheres.

2 JUSTIFICATIVA

A justificativa do tema que aqui se apresenta se relaciona com as alterações ocorridas na estrutura social advindas de mudanças comportamentais e da introdução e consolidação da internet e da tecnologia nos meios sociais. Isso porque, as imposições e padrões impostos aos corpos femininos não podem ser associadas a um fenômeno recente, mas foram intensificadas com o uso das redes sociais e o uso das mesmas como ferramentas de marketing que utilizam corpos, sobretudo os femininos, como vitrine de vendas. (FERREIRA FILHO; NASCIMENTO; SÁ, 2012).

Ao longo do tempo, a característica da sociedade é que seus métodos de comunicação passaram por muitas mudanças, desde a comunicação básica até a troca de informações por meio do espaço digital. Mas não só mudou a forma de comunicação, mas a maneira como as pessoas trabalham, compram e se conectam, gerando alterações estruturais significativas. Isso se torna cada vez mais óbvio quando olhamos para grupos mais jovens. Esses grupos, compostos por crianças, adolescentes e jovens, está naturalmente familiarizado com as novas tecnologias e é caracterizado por ser bem informados e capazes de se comunicarem de maneiras que eram completamente impossíveis para as gerações anteriores (FERREIRA FILHO; NASCIMENTO; SÁ, 2012).

A Internet desempenhou um papel importante nessa transformação e algumas de suas ferramentas ajudaram a construir uma nova forma de comunicação entre as pessoas. Dentre essas ferramentas, as redes sociais se destacam. Atualmente, as redes sociais possuem um grande número de usuários ativos e estão cada vez mais disponíveis para as pessoas. Em um estudo produzido pela agência *We Are Social* em parceria com a plataforma de mídia *Hootsuite*, coletou-se dados de 22 milhões de usuários em 45 países. Foi constatado que dos 7,6 bilhões de pessoas no mundo 4 bilhões (53%) têm acesso à internet, 3,1 bilhões (42%) são usuários ativos de redes sociais e 2,9 bilhões (39%) usam as redes sociais pelos seus dispositivos móveis, especialmente os smartphones (WE ARE SOCIAL & HOOTSUITE, 2018).

A rede social é uma excelente ferramenta que permite que pessoas em todo o mundo se comuniquem com mais facilidade e rapidez. Portanto, hoje, até mesmo as pequenas empresas desejam interagir com os clientes por meio dessas redes. Alguns estudos têm mostrado que existe uma relação entre as redes sociais e o comportamento do consumidor, principalmente nas decisões de compra (FERREIRA et al., 2017).

Porém, é também nesses espaços que padrões de formas corporais e de estilos de vida inalcançáveis são propagados como uma promessa de caminho para uma felicidade plena, gerando insatisfação com a própria existência, com o próprio corpo e com a própria vida, que de maneira natural é totalmente diferente da vendida nas redes sociais. Por meio desse processo, sobretudo mulheres e adolescentes, são influenciados a buscarem de forma cada vez mais intensa por corpos irreais, uma alimentação irreal e um estilo de vida irreal, motivando a distorção de imagem e o desenvolvimento de transtornos alimentares.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral do trabalho é investigar a relação entre a distorção da autoimagem corporal e o risco de transtornos alimentares em mulheres.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a Conceituar o papel da mulher e o corpo feminino em sociedades patriarcais;
- b Discorrer sobre os principais transtornos alimentares;
- c Analisar a forma como a distorção de imagem afeta a vida da mulher;
- d Relacionar a distorção de imagem com o desenvolvimento de transtornos alimentares.

4. METODOLOGIA DA PESQUISA

Foi realizado uma pesquisa de revisão bibliográfica abrangendo o tema “A Relação entre a Distorção da Auto Imagem Corporal e o Risco de Transtornos Alimentares em Mulheres”, foram utilizados os bancos de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo) e google acadêmico,

Foram selecionados artigos publicados nos últimos quinze anos, as seguintes palavras chaves (Transtornos Alimentares, Padrão de Beleza, Imagem Corporal, Distorção) em várias combinações. Toda a pesquisa inclui apenas artigos na língua portuguesa, sendo analisados e selecionados apenas os mais relevantes e que se correlacionam com o tema. Todos os dados de inclusão foram baseados no título e no objetivo do trabalho, da mesma forma que foram excluídos artigos que não discorrem pelo mesmo.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 O corpo feminino e a pressão estética

Na sociedade moderna existe um padrão de beleza socialmente imposto que muitas mulheres não conseguem alcançar e muitas vezes se sentem julgadas, excluídas, discriminadas e se diminuem com sentimentos negativos em relação à sua própria imagem. Como meio de defesa e aceitação essas mulheres tentam de tudo para se encaixar nesse “modelo de beleza” e reformular completamente a sua imagem, adaptando-a para o que de fato seria aceito pela sociedade. (Carvalho, et al. 2013). Sendo assim, é notável que a autoestima da mulher está diretamente ligada à questão da autoimagem e da distorção da mesma. (Souza;Silva. 2017)

No entanto, pode-se analisar algumas pinturas de época, em períodos antes do século XIX, onde o padrão adotado eram corpos com volume e redondos. Nesse período o excesso de gordura era retratado como saúde, beleza e sedução. (Andrade,2003, p.126). A nobreza e abastados eram tipicamente caracterizados pelo estereótipo de sobrepeso, já que na época eles desfrutavam dos melhores alimentos e não praticavam nenhum tipo de atividade física ou desgastante. Já para a plebe, era notado um outro estilo de vida completamente diferente, o trabalho braçal intenso e a limitação da disponibilidade de comida.

Desta forma havia uma ligação entre estar acima do peso e obter o poder, seja financeiro ou político. Esse modelo de pensamento sobre a estética chega a 1830, quando surge o código da beleza. (Barros, 2005; Castro, Andrade & Muller, 2006; Maués, 2003; Pontes, 2006; Teixeira, 2001; Wolf, 1992).

No início do século XIX, que fica marcado a mudança de visão sobre a estética do corpo, desconstruindo a obesidade como padrão e adotando a magreza como novo padrão. A união entre beleza e o corpo magro aconteceu em 1840, onde aconteceu as primeiras fotografias de prostitutas nuas, e anúncios de belas mulheres. Junto ao desenvolvimento do país e as novas tecnologias de reprodução de imagem, as mesmas já eram totalmente diferentes e traziam

corpos mais delgados, consequência também de uma sociedade que estava evoluindo. Contudo o corpo começa ter uma nova característica sendo utilizado como um fenômeno da moda, não no sentido literal ligado ao vestuário, mas, uma apreciação do que é novo. “As pessoas preferem assemelhar-se aos inovadores contemporâneos e menos aos seus antepassados” (Lipovetsky, 1989, p.44).

Assim, toda essa modernização coloca a obesidade com o simbolismo do que é ultrapassado, o velho. E esse aspecto se intensifica já no século XX as pesquisas começam a apontar a obesidade como antítese a saúde e a denomina como doença, ela toma um novo significado sendo colocado como ‘falta de controle e impulsividade, enquanto que a magreza é idealizado como algo novo, e se torna sinônimo de autodisciplina. (Andrade,2003)

5.1.1 Distorção de imagem e o corpo feminino

A auto imagem corporal nada mais é do que a forma com que o indivíduo se vê em sua própria mente, trata-se de um conjunto integrado à percepção do corpo como um todo, incluindo o físico, emocional e mental. A percepção de imagem corporal é feita através de figurações e representações mentais, é um aspecto um pouco mais complexo, pois o cérebro armazena impressões passadas que surgem como uma imagem, visto que são denominados modelos que formam esquemas. Todos os esquemas que já existem na cabeça do indivíduo estabelecem uma impressão de tudo aquilo que é absorvido pelos impulsos sensoriais que entram, ou seja, a mente já tem uma percepção criada. O que se pode observar é a junção de um esquema e tudo aquilo que é uma nova impressão é o conceito de uma percepção corporal, o modelo que construímos de nós mesmos, que pode ser modificado diversas vezes, afirma Schilder (1999).

Já Thompson (1996) descreve um conceito que relaciona a noção de percepção relacionado a própria aparência física, que cria uma perspectiva do tamanho e formato corporal, e envolve uma percepção subjetiva que demonstra uma importância associada a uma satisfação, além desses também existe a percepção comportamental que dá ênfase para episódios desagradáveis que o indivíduo tenha passado relacionado a imagem corporal. Para Bruch Apud Saikali (2004), observa-se uma ligação com o conhecimento da cognição do próprio corpo, sentimentos das funções corporais, controle das atividades corporais, e causas afetuosas corporal.

A ideia que se tem da imagem corporal, tem como finalidade a correlação entre os indivíduos, numa intercepção de questões, biológicos, sentimentais, relacionais e contextuais. Ou seja, são entrosamentos transpassados por informações advindas do contexto cultural que perpassam as barreiras grupais, familiares e alcançam o espaço individual. Quando há falta de estabilidade no aprofundamento da demanda junto à aparência física, os indivíduos são questionados em numerosos acontecimentos a estabelecer em seu corpo o corpo ideal da linha cultural do meio em que estão inseridas, pontua Tavares (2003).

5.1.2 Transtornos alimentares e as relações funcionais

Analisando os transtornos alimentares como início dessa pesquisa é necessário levar em consideração de uma maneira breve, algumas apropriações a este termo. Pode-se dizer que é uma doença psiquiátrica que cada vez mais vem progredindo atingindo mulheres e jovens.

Em análise ao manual DSM-IV E CID-10 existem dois principais transtornos alimentares no caso: Bulimia nervosa e Anorexia nervosa. A anorexia nervosa tem como principal fator uma briga interna com a fome, no qual acarreta uma notória perda de peso no indivíduo pelo fato da diminuição de

ingestão de comida, em alguns casos é utilizado alguns métodos invasivos como o uso de laxantes e um exagero nos exercícios para a queima de gordura. Já na Bulimia acontece o inverso, a pessoa ingere muita comida e tenta de qualquer forma não ganhar peso. Sanchez, Dorfman e Jaeger (2003)

Ambos os transtornos são devidamente opostos, mas possuem uma correlação no que se diz a causa de onde é iniciada a doença, no caso as duas partem do princípio de excesso de preocupação com a aparência física ligado ao medo de ganhar peso. Ao analisar Cordás (2004) e Claudino e Borges (2002) quando colocado em questão esses transtornos, foi devidamente observado uma distorção de autoimagem para com a forma de lidar com seu peso.

5.2 ANOREXIA NERVOSA

A principal característica da (AN) é a constante perda de peso que ocorre de maneira intencional, o excesso de preocupação com padrões de magreza faz com que o paciente se recuse a mantê-lo no peso ideal e busque dietas altamente restritivas, outra característica é a amenorréia (ausência de três menstruações consecutivas). Toda a doença se dá por conta da distorção de autoimagem quando não enxerga o próprio corpo como realmente é. DOYLE; BRYANT-WAUGH, 2000; SAITO; SILVA, 2001; CORDAS, 2004).

Alguns comportamentos como obsessividade, perfeccionismo, passividade e introversão podem ficar estagnados em pacientes, mesmo que já tenham alcançado o seu peso novamente. (RASTAM, 1992). A doença se inicia principalmente na infância e adolescência, há uma rápida progressão para a restrição alimentar, principalmente alimentos considerados “engordantes”, em sua grande maioria os carboidratos. Ocorre predominantemente em mulheres jovens geralmente entre 13 a 17 anos, e alguns casos após os 40 anos de idade. (SAITO; SILVA, 2001; PHILIPPI; ALVARENGA, 2004).

Existem dois tipos de apresentação da doença segundo o (DSM-IV²): o primeiro modelo é o comportamento restritivo relacionado a dieta, e o segundo

modelo é modelo purgativo, onde ocorre eventos de compulsão alimentar e onde o paciente recorre a métodos mais invasivos como a ingestão de laxantes e diuréticos, vômitos autoinduzidos. O exagero na prática de exercícios físicos também é recorrente em pacientes que apresentam a (AN), o intuito é a extrema procura pela magreza.

A anorexia nervosa tem sua etiologia multifatorial sendo tratamento extremamente complexo e delicado. Há uma necessidade de que os profissionais trabalhem de forma integrada para que haja sucesso terapêutico, as principais delas são uma abordagem médica terapêutica e nutricional. O tratamento para quem já está em um estado avançado da doença é a internação hospitalar e é indicado para pacientes que se encontram com o peso abaixo de 75% do mínimo ideal, ou seja, quando há uma perda de peso muito rápida. Já quando o estado não está grave é quando não tem uma perda de peso rápida e o paciente têm um bom suporte social é indicado o tratamento ambulatorial.

Contudo, não há um fármaco específico para o tratamento da (AN) mas estudos mostram que alguns medicamentos são benéficos. Antidepressivos e Ansiolíticos são indicados para pacientes que desenvolvem uma patologia psiquiátrica associada.

5.3 BULIMIA NERVOSA

O transtorno tem como característica alguns episódios de compulsão alimentar, que ocorre em função de uma dieta extremamente restritiva para emagrecer. O paciente que possui a (BN) normalmente costuma ingerir uma quantidade considerada exagerada variando em torno de 2 mil a 5 mil calorias. Nesses casos o paciente entra em um ciclo vicioso sem saída, que gera muitos sentimentos depressivos como (ansiedade, medo, tristeza, frustração).

Para tentar inibir o ganho de peso o principal método utilizado é o vômito autoinduzido que ocorre em cerca de 90% dos casos, e pode chegar a acontecer em uma variação de 10 episódios ao dia em casos mais graves. Inicialmente a paciente necessita de estímulo mecânico para provocar o vômito, mas com o

passar do tempo e a evolução da doença pode acarretar uma série de malefícios um deles é a ulcerações no dorso da mão que leva o nome de Russell.

A bulimia costuma ter um diagnóstico diferencial da AN do método purgativo, o que ocorre é que os pacientes continuam com o peso corporal dentro da normalidade em cerca de 70% dos casos. E assim como a AN, o tratamento deve ser feito com uma equipe multiprofissional.

6 .CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os aspectos observados, há uma relação direta entre a distorção da autoimagem em mulheres e o desencadeamento de transtornos alimentares. Como foi analisado, diversos fatores externos colaboram para que esses transtornos sejam desencadeados. O trabalho desvenda esses fatores , destaca dois dos principais transtornos alimentares, a bulimia nervosa e a anorexia nervosa.

Contudo, a reflexão e questionamento a ser feito é: Até quando as redes sociais e padrões vão tomar tamanha proporção e relevância para prejudicar a vida das pessoas, deixando-as completamente vulneráveis e insatisfeitas.

7.REFERÊNCIAS:

1.FREITAS, Ricardo Berreza T; COSTA; FILHO. **O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.3, p.389-404, jul./set 2010

2. IDA, Sheila Weremchuk; SILVA, Rosane Neves da. Transtornos alimentares: uma perspectiva social. Rev. Mal-Estar Subj., Fortaleza, v.7, n.2, p. 417-432, set. 2007.

3.LATTERZA, Andréa Romero et al. Tratamento nutricional dos transtornos alimentares. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 31, p. 173-176, 2004.

4.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.

5.PERINI, Talita Adão et al. Distorção da imagem corporal em adolescentes de ambos os sexos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - Nº 168 - Mayo de 2012.

6.SOUZA, Edvânia Araujo de; SILVA, Fernando Antônio Nascimento da. **Aspectos Psicológicos da Mulher na Busca da Beleza.** Revista 6. 6. Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição 05. Ano 02, Vol. 01. pp 203-214, Julho de 2017. ISSN:2448-0959