

## **CORPO PERFEITO E POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DE DIETAS RESTRITIVAS: REVISÃO NARRATIVA**

Débora Luiza Bergamin<sup>1</sup>, Karien Silvia Loose<sup>1</sup>, Mariana Maulaz Pereira<sup>1</sup>, Me. José Junior Ferrari de Oliveira Silva<sup>2</sup>

1- Acadêmicos do Curso de Nutrição da Faculdade Multivix Nova Venécia.

2- Mestre em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Regional. Avaliador do INEP/MEC. Professor da Faculdade Multivix Nova Venécia.

### **RESUMO**

O conceito de saúde, criado pelas pessoas não condiz com a realidade da vida cotidiana, sendo que a relação desenvolvida entre a alimentação e o corpo perfeito tem gerado um impacto preocupante na qualidade de vida, quando essas dietas restritivas são realizadas sem acompanhamento nutricional, causando distúrbios metabólicos como obesidade, anorexia e bulimia nervosa e transtornos alimentares compulsivos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera um indivíduo saudável quando este encontra-se em um estado de equilíbrio entre o bem-estar mental, emocional e físico, especificamente a ausência de doenças. A mudança no comportamento vem sendo o maior desafio encontrado entre aqueles que aderem de modo rápido alcançar o objetivo do corpo perfeito. Este estudo tem como objetivo discutir possíveis consequências de dietas restritivas em busca do corpo perfeito sem acompanhamento nutricional. Em relação aos procedimentos metodológicos, trata-se de pesquisa na área de ciências da saúde, com finalidade básica pura, na perspectiva exploratória, qualitativa com levantamento bibliográfico de revisão narrativa. Conclui-se que esse artigo científico teve como ponto focal discutir as consequências de dietas restritivas em busca do corpo perfeito.

Palavras-chaves: Dietas restritivas. Transtornos Alimentares. Acompanhamento nutricional.

## 1 INTRODUÇÃO

Este artigo científico tem como objeto de estudo possíveis consequências das dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em busca do corpo perfeito. É possível relatar que a cultura humana está adquirindo um comportamento que visa buscar a dieta perfeita de forma rápida usando atalhos que não dê trabalho, principalmente por causa da rotina constante de muitos afazeres e compromissos (DERAM, 2018).

Contudo, a busca é ainda mais intensa entre as mulheres como forma de auto cobrança de obter o corpo perfeito, e essa busca vigorosa não estão sendo por meios saudáveis, o que acaba colocando em risco a saúde da mulher (ALVARENGA et al., 2019).

As dietas restritivas se tornam um jogo perigoso para a manutenção do organismo humano, e a pressão sofrida pelas mulheres em busca do corpo perfeito tem influenciado de forma negativa no comportamento alimentar (ALVARENGA et al., 2015).

A falta de acompanhamento adequado tem mostrado um aumento de casos de transtornos alimentares, doenças crônicas e distúrbios psicológicos afetando em maior número o grupo de mulheres que aderem a dietas restritivas (ALVARENGA et al., 2019).

Esta investigação científica visa agregar de forma positiva a respeito do próprio comportamento diante do ato de se alimentar, acreditando que o indivíduo é capaz de melhorar o relacionamento com a alimentação a partir do momento que se entende que a situação seja favorável para a sua saúde, tendo o resultado desejável em uma situação que facilite essa ação.

Sendo assim, questiona-se: Quais as consequências de dietas restritivas em busca do corpo perfeito?

Nesse contexto, se justifica a presente pesquisa, pois, as restrições alimentares adquiridas ao longo do tempo como hábito de forma desordenada para fins estéticos contribuem para o aumento de risco à saúde, os principais sintomas observados foram irritabilidade, anemia, fadiga, agressividade, apatia, letargia, baixo libido sexual e déficit neurológico (ALVARENGA et al., 2019).

O comportamento humano é resultado de interações do ambiente em que está inserido, da genética adquirida e de emoções que impulsionam o comportamento, sendo esses a predisposição para que o comportamento se torne hábito (ALVARENGA et al., 2015).

É inegável que o excesso de peso se tornou uma epidemia e a urgência pela busca do corpo idealizado como perfeito tem mostrado uma associação entre obesidade, transtornos alimentares e o comportamento diante do alimento, tendo visto os alimentos como permitidos e não permitidos em dietas cada vez mais restritivas, por isso a investigação de fatores que não sejam somente o peso se torna cada vez mais necessário (FUSCO et al., 2020).

Visto que a qualidade de vida dos envolvidos em dietas restritivas é afetada de forma negativa para a sociedade, gerando cada vez mais distúrbios alimentares, síndromes metabólicas, efeito de ganho, perda e reganho de peso, insatisfação corporal, maiores índices de ansiedade e depressão (KLOBUKOSKI, 2017).

No que acomete à sociedade atual é uma necessidade extrema de cuidado com o corpo, isto é, como regra uma supervalorização com estética em nome do padrão corporal perfeito. Portanto, conflitos entre a imagem idealizada e a imagem real imposta pelas mídias sociais, gera uma enorme frustração e insatisfação corporal desencadeando assim riscos à saúde (VILARINHO, 2020).

Tendo em vista que o diagnóstico de transtornos alimentares pode ocasionar síndromes metabólicas como anorexia, bulimia, anemia, glicose baixa, hipertensão, colesterol e triglicérides, crises de desmaio, fraqueza, fadiga, falta de ânimo entre outros.

Neste contexto, o que leva os pesquisadores a abordar o tema em questão é a importância de um bom relacionamento com a alimentação, deixando de lado questões como alimentos proibidos e alimentos permitidos. E o outro fator determinante foi que os pesquisadores buscaram o padrão social com dieta restritiva, sem acompanhamento profissional, ocasionando anorexia e posteriormente bulimia.

Para tanto, a presente investigação científica tem como objetivo geral de discutir possíveis consequências de dietas restritivas em busca do corpo perfeito sem acompanhamento nutricional. Com isso, os objetivos específicos, são: a) relatar as consequências do padrão social; b) apontar o efeito das dietas restritivas e suas consequências; e c) esclarecer a influência das dietas restritivas e o acompanhamento profissional.

## 1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Segundo a área de conhecimento em ciências da saúde se faz importante o sistema de definição de políticas e pesquisas para o aprofundamento no levantamento de informações que visa coletar dados científicos para o entendimento do estudo (GIL, 2022).

Segundo a finalidade de pesquisa básica pura. Relata de forma única a ampliação de conhecimento em uma abordagem teórica (GIL, 2022).

Em relação aos propósitos gerais exploratórios visa tornar a pesquisa mais flexível considerando os aspectos variados ao fenômeno estudado (GIL, 2022).

A natureza dos dados será qualitativa e tem como finalidade possibilitar o levantamento de dados que delimita o estudo e por definição que o problema seja abordado e concluído com abordagem subjetiva que ocorrem pelos padrões impostos pela sociedade em virtude do comportamento humano diante da busca pelo corpo perfeito (GIL, 2022).

As técnicas de coleta e análise de dados visa à pesquisadora um aprofundamento mais claro do tema escolhido, possibilitando aprimoramento no conhecimento adquirido no problema da pesquisa (GIL, 2022).

Esta investigação científica será executada por meio de pesquisa bibliográfica, com levantamento em informações publicadas com base em dados do PubMed, SciELO, Google Acadêmico, Livros específicos na área de Nutrição Humana e Minha Biblioteca Multivix.

Assim, trata-se de revisão narrativa de evidências científicas amplas para descrever e dar suporte às discussões sobre o objeto de estudo desta pesquisa, sob ponto de vista teórico (ROTHER, 2007).

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 AS CONSEQUÊNCIAS DO PADRÃO SOCIAL**

É criado um conceito de saúde pelas pessoas no qual não condiz com a realidade da vida cotidiana, sendo escolhas disfarçadas de “hábitos saudáveis” com comportamentos que estão ao contrário de produzir saúde e que trás grandes possibilidades de adoecimento ao indivíduo. (GAMA, 2014)

A relação desenvolvida entre a alimentação e o corpo perfeito tem gerado um impacto significativo e preocupante na qualidade de vida principalmente entre o público feminino com a pressão de estar dentro dos padrões definidos pela sociedade como perfeito, causando insatisfação associado a um conjunto de emoções que alternam entre prazer e sofrimento colocando em risco à saúde do organismo humano em virtude de restrições alimentares sem acompanhamento adequado.

Em virtudes de estudos, afirmam que, as buscas mais intensas continuam sendo pelas dietas restritivas principalmente entre as mulheres, mesmo diante de muitos estudos confirmarem que o sucesso não seja duradouro e como consequência o surgimento de transtornos alimentares (ALVARENGA; DUNKER; PHILIPPI, 2020).

As redes e os meios sociais contribuem muito para essa problemática, já que influenciadores trazem estratégias de autocuidado, conteúdos e modelos inalcançáveis aos usuários, desencadeando sofrimentos psíquicos, como, sentimentos de frustração, baixa autoestima, ansiedade e comportamentos compensatórios de risco, quando percebem que não conseguem atingir o corpo desejado e tão valorizado (ABJAUDE, Samir et. al., 2020).

Em um estudo recente, mostra que, 95% dos casos de transtornos alimentares atingem o público feminino. Sendo que, a causa principal seja por não conseguir alcançar o corpo tão desejado que os influenciadores divulgam na Internet, em específico, no *Instagram* (LIMA; SILVA, 2021).

A admiração por corpos que estão em desacordo com a realidade, trazem cada vez mais a insatisfação pelo próprio corpo gerando como consequência, práticas danosas a saúde como, atividade física em excesso, uso de inibidores de apetite, anabolizantes, diuréticos, jejum e outras restrições que necessitam ser alcançadas a qualquer custo (LIMA; SILVA, 2021).

Um aspecto importante é que esse padrão de beleza ideal, não está somente no gênero feminino que valoriza um corpo com curvas, mas também no gênero masculino que busca uma estrutura muscular com braços, ombros e abdômen bem definidos e aderem ao estilo de vida com cuidados excessivos com o corpo para atingir o padrão ideal (NOGUEIRA; ALBUQUERQUE, 2021).

A ideia de saúde por diversas vezes é confundida com uma negociação interna a respeito de um impacto que o indivíduo deseja causar, ou seja, uma necessidade de aprovação que está relacionado diretamente com a dificuldade de enfrentamento de problemas (GAMA, 2014).

A baixa autoestima como uma das consequências do padrão social, pode ser um dos problemas a ser enfrentado pelo indivíduo desde a infância provocando um medo de ser rejeitado, inferior, fracassado, desvalorizado e outros. Contudo, a internet e as suas comparações fortalecem esses comportamentos de forma negativa, que, para se sentir aprovado pela sociedade, se submete ao que os meios sociais impõem.

Visto que, a influência e a busca descontrolada por informações com embasamento encontradas facilmente pela web, tornando como referências verídicas aos indivíduos que buscam pela oferta tecnológica para enfim alcançarem o almejado corpo perfeito, sem se atentarem as reais necessidades do seu corpo (ALVARENGA; DUNKER; PHILIPPI, 2020).

O impulso, atenção aos detalhes e a perfeição sejam característicos de quem busca o melhoramento do corpo físico, também são traços associados à personalidade de desenvolvimento de transtornos alimentares, com o objetivo de magreza como sinônimo de corpo esbelto e perfeito acreditam que necessitam manter determinada massa corporal muitas vezes menor do que na realidade se consegue alcançar (MAHAN, 2018).

Diante do desejo irrealisticamente magro com sensação de leveza leva as restrições alimentares, purgação, compulsão e exercícios físicos em excesso além do necessário (MAHAN, 2018).

Estudos tem como alicerce de que as escolhas alimentares das pessoas são estimuladas para assegurar uma imagem fazendo parte de uma impressão que querem retratar, especialmente em público a partir de visões que estabelecem a respeito de si ou da imagem que gostariam de alcançar (ALVARENGA; DAHÁS; MORAES, 2021).

A grande oferta de imagens disponíveis do corpo ideal amplia a distância entre o real e o idealizado pela sociedade, crescendo assim uma geração cada vez mais insatisfeito com o próprio corpo, sendo por vezes deixado em segundo plano a saúde e as necessidades nutricionais do organismo humano que são necessários para a manutenção e qualidade de vida.

## 2.2 O EFEITO DAS DIETAS RESTRITIVAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS

O acompanhamento nutricional adequado visa obter qualidade de vida e garantir o aporte necessários de micro e macronutrientes em virtude do objetivo de perda de peso e/ou melhoramento estético do corpo e da saúde. Quando dietas restritivas são realizadas sem embasamento profissional ocorre fatores que afetam a saúde fisiológica e psicológica do indivíduo.

Orientações sem cunho comprovado e de forma equivocada como: não coma à noite, evite carboidratos, consuma muita proteína e faça atividade física estão sendo jogados de forma intensa aos que procuram pela satisfação corporal sem levar em consideração as necessidades diárias e as condições fisiológicas (VITOLLO, 2015).

As buscas pela imagem corporal perfeita podem ser definidas como síndromes comportamentais que envolvem fatores psicológicos e comportamentais, essas práticas são caracterizadas pelo consumo irregular, obsessão e compulsão pela comida, comportamentos purgativos e por dietas restritivas. Entre estes comportamentos alimentares, estão os mais comuns a anorexia e bulimia nervosa e o transtorno compulsivo alimentar adquirido (KESSLER; POLL, 2018).

A anorexia nervosa acontece com a perda significativa do tecido adiposo, ao aparecimento acentuado dos ossos, sinais de desidratação, cabelos e unhas enfraquecidos, além de pele ressecada, apatia, cansaço constante e indisposição frequente, complicações endócrinos-metabólicos como a amenorreia, sendo a mais frequente afetando ainda o desejo sexual (SILVA; MURA, 2016).

Complicações cardiovasculares como bradicardia e hipotensão são respostas corporais ocasionadas pela desnutrição. Complicações do trato gastrointestinal como obstipação, saciedade constante e alterações no paladar ocorrem pela depilação intensa. Complicações hematológicas ocorrem a anemia, leucopenia e linfopenia ocasionando a capacidade de defesa do organismo (SILVA; MURA, 2016).

Complicações ósseas causam osteoporose e osteopenia, perda do esmalte dentário e ainda complicações renais diminuindo a capacidade de filtração glomerular e litíase renal (SILVA; MURA, 2016).

Ainda com o mesmo posicionamento do autor anterior a bulimia nervosa de modo frequente mostra anormalidades em exames físicos como sobrepeso, aumentos das glândulas parótidas, sublingual e submandibular provocado pelo excesso de vômitos e calosidades nos dedos das mãos que ocorre por baterem nos dentes no ato de provocar a expulsão do alimento, erosão lingual pela regurgitação do líquido estomacal, ocasionando complicações metabólicas como a hipoglicemia e a hipercolesterolemia que o organismo usa para poupar energia (SILVA; MURA, 2016).



Em estágios avançados da bulimia nervosa ocorre as complicações cardiovasculares com a diminuição de eletrólitos levando a arritmia cardíaca e complicações no trato digestório causando lesões do trato digestório (SILVA; MURA, 2016).

O transtorno compulsivo alimentar adquirido é o comer rapidamente e tudo o que vê pela frente, geralmente acontece por questão de restrição alimentar inibindo a fome com o medo de engordar, e quando decide comer não consegue se controlar diante da quantidade e velocidade de mastigação, perdendo a capacidade de obter o sinal de saciedade (ALVARENGA e et al., 2019).

Após o episódio de descontrole surge o arrependimento e a afirmação de não acontecer novamente o descontrole, quando esse controle não ocorre, surge a frustração com sentimento de incapacidade, melancolia, desespero, sentimento de culpa e depressão (ALVARENGA e et al., 2019).

Informações sobre alimentação, dietas milagrosas e o culto ao corpo sarado estão disponíveis em diversos meios de comunicação, porém nem sempre essas informações são elaboradas por profissionais na área da saúde e são publicados por fontes que passam credibilidade e inverdades, dispensando a atenção aos nutrientes de fato importantes para a sobrevivência humana (SILVA; MURA, 2016).

Para a sobrevivência, a alimentação é um fator determinante, portanto a ingestão de alimentos, ou seja, os nutrientes são de suma importância. Os seres humanos possuem uma fonte alimentar muito variada fornecendo proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas, minerais e fibras, nutrientes esses extremamente necessários para o crescimento e desenvolvimento humano (GOMES; SANTOS, 2015).

A densidade nutricional entre os benefícios nutricionais é a proporção de um alimento e seu conteúdo de calorias. A substituição saudável requer habilidade e conhecimento levando em consideração os grupos alimentares para que haja o alcance na recomendação dietética, sendo importante o conhecimento na densidade, proporção de nutrientes, energia e objetivos nutricionais de cada indivíduo (VITOLLO, 2015).

A mudança no comportamento vem sendo o maior desafio encontrado entre aqueles que aderem de modo rápido alcançar o objetivo do corpo perfeito. O conhecimento somente em práticas alimentares não vem sendo suficiente para que aconteça alterações no comportamento diante do comer e o alcance do corpo perfeito.

### 2.3 A INFLUÊNCIA DAS DIETAS RESTRITIVAS E O ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

O surgimento dos transtornos alimentares nem sempre é identificada facilmente e pode ser determinada por fatores ambientais e sociais no meio onde está inserido, visando à relação entre o alimento causando prejuízos a saúde e a ansiedade pela conquista tão almejada do corpo e estar dentro dos padrões impostos pela sociedade, de forma mais evidente entre mulheres.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera um indivíduo saudável quando este encontra-se em um estado de equilíbrio entre o bem-estar mental, emocional e físico, especificamente a ausência de doenças. (ROCHA e et al., 2022).

Partindo desta conjectura, influências do meio externo como veiculação de informações nem sempre verídicas vindas das mídias influenciam determinados grupos sociais a buscarem por padrões de beleza, magreza ou hipertrofia muscular, por vezes inalcançáveis de maneira insalutífero, o que pode ocasionar riscos ao mexer no equilíbrio do estado de saúde (ROCHA e et al., 2022).

A mídia esboça um corpo perfeito gerando ao indivíduo uma pressão para que o mesmo se encaixe nesse modelo dito como perfeito, aderindo cada vez mais às dietas restritivas para então alcançar uma redução de peso a curto prazo (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Restrição alimentar por si só não gera compulsão ou transtornos alimentares, precisamos entender a diferença entre correlação e causalidade. Indivíduos que se prestam a viver nesta alternância constante entre essas dietas restritivas tendem a serem propícios a compulsão alimentar, transtornos relacionados à alimentação e obsessões alimentares, pois desenvolvem hábitos como preocupação excessiva com as quantidades de calorias ingeridas (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Essa busca desenfreada por um corpo visto como ideal pode aumentar o comprometimento da autoestima e desenvolvimento de compulsões e distorção da imagem corporal, desencadeando mudanças no comportamento alimentar (TAVARES et al., 2010).

Profissionais da dieta, emagrecedores, esculpadores de corpos, são termos que vem sendo utilizados para definir o profissional na área da nutrição. Visto que, torna-se cada vez mais importante que investigações se propõem a uma reflexão sobre as maneiras de atuação do nutricionista na atualidade (MENDES; NAKASU, 2020).

Além disso, sofrem as consequências de uma dieta restrita com baixo aporte nutricional, ocasionando maior irritabilidade, euforia, fadiga, intolerância ao frio, dificuldade de concentração nervosismo, cefaleia entre outros (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Analisando o cenário atual, influenciado pela mídia digital, percebe-se que as fotos espontâneas e naturais estão cada vez mais raras. Imagens são altamente retocadas e editadas e a visão exacerbada de corpos considerados impecáveis e perfeitos reforçam para que as pessoas queiram cada vez mais se encaixar dentro de um padrão que, de fato, é inexistente. (MENDES; NAKASU, 2020).

O termo restrição se tornou diretamente ligado ao emagrecimento, porém, vai muito mais além. Estudos avaliam seus efeitos sendo entendido como alteração alimentar auto imposta, que alteram a qualidade e/ou quantidade dos alimentos ingeridos, com o objetivo de alterar ou controlar o peso corporal (ALVARENGA; DAHÁS; MORAES, 2021).

Essas restrições podem incluir jejuns, diminuição da quantidade ingerida, eliminação ou restrição de grupos alimentares vistos como engordativos, contar calorias ingeridas, prática de atividade física em demasia, consumir somente alimentos light e/ou diet e constante prática de dietas da moda. Não se aplica em alterações necessária a determinadas condições de saúde (ALVARENGA; DAHÁS; MORAES, 2021).

Os transtornos alimentares como bulimia, anorexia e o transtorno compulsivo alimentar adquirido ainda são poucos vistos como uma patologia, por isso na maioria das vezes não se trata da forma adequada, sendo necessário delimitações sobre o assunto (BLOC e et al., 2019).

Visto que, diante do diagnóstico confirmado é fundamental um trabalho profissional nutricional, medicina clínica e psicológico, abordando de forma mais ampla o que envolve histórias de vida, corpo, sentimentos, culturas e a relação com a comida (BLOC e et al., 2019).

As características desses episódios estão associadas de forma mais evidente entre o público feminino envolvendo traços que se relacionam por uma busca de aprovação de outras pessoas, gerando baixa autoestima e comportamentos que adequam aos padrões estéticos imposto pela cultura para enfim alcançar a aprovação da sociedade (SOUZA, 2019).

As informações que circulam principalmente nas redes sociais geram imensas dúvidas, e cada vez mais as pessoas se sentem inseguras e perdidas sobre temas como obesidade, corpo, nutrição e atividade física e perderam a capacidade de discernir o confiável científico do modismo sobre corpo e alimentação (ALVARENGA; DUNKER; PHILIPPI, 2020).

Em casos de anorexia o tratamento utiliza-se de técnicas que trabalha a normalização do peso, tratamento psicológicos e prevenção de novas crises. Em relação a bulimia e na compulsão alimentar, se o dá o tratamento no foco da normalização dos hábitos alimentares equilibrando a frequência e a quantidade no consumo de alimentos, além de atuar nas relações entre sentimentos, pensamentos e comportamentos de autoimposição aos padrões estéticos do próprio corpo (SOUZA, 2019).

Os pacientes diagnosticados com transtornos alimentares trazem para as consultas uma bagagem de informações sobre nutrição e alimentação adquiridos na maioria das vezes de forma aleatória de fontes não confiáveis (MAHAN, 2018).

Alguns pacientes dispõem da maioria do seu tempo buscando informações relacionados a alimentação potencialmente distorcidos absorvendo apenas fatores que levam a perfeição corporal externa (MAHAN, 2018).

O vínculo profissional, a participação da família, bem como a atuação de profissionais multidisciplinar podem auxiliar em uma abordagem mais construtiva mais ampla para lidar com os transtornos alimentares (SOUZA, 2019).

O nutricionista deve ter como objetivo principal de forma primordial a promoção da saúde, a educação alimentar e nutricional, de forma crítica com respaldo científico ao compartilhar informações sobre alimentação e nutrição nos diversos meios de comunicação e informação (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

Para tanto, destaca-se que o Código de ética e de Conduta do Nutricionista afirma que:

**Art. 37.** É dever do nutricionista considerar as condições alimentares, nutricionais, de saúde e de vida dos indivíduos ou coletividades na tomada de decisões das condutas profissionais.

**Art. 38.** É dever do nutricionista adequar condutas e práticas profissionais às necessidades dos indivíduos, coletividades e serviços visando à promoção da saúde, não cedendo a apelos de modismos, a pressões mercadológicas ou midiáticas e a interesses financeiros para si ou terceiros.

**Art. 39.** É dever do nutricionista analisar criticamente questões técnico-científicas e metodológicas de práticas, pesquisas e protocolos divulgados na literatura ou adotados por instituições e serviços, bem como a própria conduta profissional (RESOLUÇÃO CFN Nº 599, 2018, p. 16).

O Código de Ética e de Conduta do Nutricionista visa ser dever do nutricionista adequar as condutas e práticas profissionais respeitando as necessidades individuais de cada indivíduo, coletividades e serviços de forma única que promova a saúde e bem estar sem ceder a modismos impostas pelas mídias, pressões mercadológicas e a interesses financeiros (FARIA; ALMEIDA; RAMOS, 2021).

A propagação sobre a magreza vem crescendo de forma que é vista a restrição alimentar como meio de conquistar o objetivo sem considerar os

malefícios dessas dietas surgindo os efeitos metabólicos, psicológicos e transtornos alimentares.

Vale ressaltar que há necessidade de mais estudos no que diz respeito aos transtornos alimentares, seus efeitos e métodos de abordagem para melhor compreensão desses fenômenos e formas adequadas de intervenção.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nas consequências do padrão social a estética e a aparência têm tomado um caminho na mudança no comportamento humano diante do alimento, tornando o ato de se alimentar algo maléfico para o corpo, entre estes comportamentos alimentares, estão os mais comuns a anorexia, bulimia nervosa e o transtorno compulsivo alimentar adquirido.

Fica evidenciado que a influência das dietas restritivas sem o acompanhamento profissional é prejudicial ao bem-estar acarretando disfunções metabólicas e psicológicas na saúde humana.

Assim, esse artigo científico teve como ponto focal discutir as consequências de dietas restritivas em busca do corpo perfeito, porém a saúde e os cuidados com o funcionamento do organismo não causam a mesma preocupação. Para tanto, o acompanhamento nutricional adequado é importante e visa obter qualidade de vida e garantir o aporte nutricional necessário.

Nesse contexto, conclui-se que esse comportamento não é sustentável a longo prazo, a adoção de trabalhar a ressignificação em relação a comida é fundamental e com acompanhamento nutricional adequado. Atentar-se de forma empática e acolhedora é consideravelmente importante na complexidade relação corpo e alimentação.

Em função da indisponibilidade de algumas informações, recomenda-se para trabalhos futuros a conscientização da real preocupação com o corpo saudável, visando bem-estar físico, mental e social. Sugere-se através de

modelos de propagação da saúde com trabalho social dentro das universidades para a conscientização da população.

#### 4 REFERÊNCIAS

ABJAUDE, Samir Antonio Rodrigues et al. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-3, mar. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso) Acesso em: 29 ago. 2022.

ALVARENGA, Marle e et al. **Nutrição Comportamental**. Barueri, SP; Manole, 1º ed. 2015.

ALVARENGA, Marle, e et al. **Nutrição comportamental**. 2a ed. Barueri-SP: Editora Manole, 2019. 9788520456163. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520456163>>. Acesso em: 28 mar. 2022.

ALVARENGA, Marle dos S.; DUNKER, Karin Louise L.; PHILIPPI, Sonia T. **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. Barueri, SP: Editora Manole, 2020. 9786555761962. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555761962>>. Acesso em: 28 mar. 2022.

ALVARENGA, Marle; DAHÁS, Liane; MORAES, César. **Ciência do comportamento alimentar**. Santana do Parnaíba-SP: Editora Manole, 2021. 9786555760071. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555760071>>. Acesso em: 28 mar. 2022.

BLOC, Lucas Guimarães et al. **Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura**. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 3-17, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6098/609863968001/609863968001.pdf>. acesso em 29 ago. 2022. Acesso em 15 set. 2022.

DERAM, Sophie. **O peso das dietas**. 1. Nutrição. 2. Saúde- Aspectos Nutricionais. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

FARIA, Alceu Luiz; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves; RAMOS, Theo Moraes. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e441101019089-e441101019089, 2021. Disponível em: [https://redib.org/Record/oai\\_articulo3429472-impactos-e-](https://redib.org/Record/oai_articulo3429472-impactos-e-)

consequ%C3%A7%C3%A3o-comportamento-alimentar. Acesso em: 15 set. 2022.

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato e *et al.* **Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VbCfRCz8XWkBF7bTnXhS44G/?lang=pt>. Acesso em 22 out. 2022.

GAMA, C. A. P. da; Onocko Campos, R. T., & Ferrer, A. L. Saúde Mental e Vulnerabilidade Social: a direção do tratamento. Revista **Latino-americana de Psicopatologia Fundamental**, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/Lz5jfWb83DWP7prFwC4XXL/?lang=pt#>. Acesso em: 29 ago. 2022.

GIL, Antonio Carlos, 1946- **Como elaborar projetos de pesquisa** / Antonio Carlos Gil. 7. ed. – Barueri-SP: Atlas, 2022. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/54%5B%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml27%5D!/4>>. Acesso em 13 de mar. 2022.

GOMES, Clarissa Emília T.; SANTOS, Eliane Cristina. **Nutrição e Dietética.** São Paulo-SP: Editora Saraiva, 2015. 9788536521152. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536521152>>. Acesso em: 03 abr. 2022.

KESSLER, Amanda Luisa; POLL, Fabiana Assmann. **Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 67, p. 118-125, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/nyLgzvS6nXQQPTFdqbGzg3w/?format=html>. Acesso em: 03 abr. 2022.

KLOBUKOSKI, Cristina, Doroteia Aparecida Höfelmann. **Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados.** Caderno Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/nsTx858HVtCv4r64TcJBy8b/abstract/?lang=pt>. Acesso em 29 ago. 2022.

LIMA, G. C. J.; SILVA, L. M. **Relações entre corpo, mídia e saúde mental: significações de corpos midiaticizados no Instagram.** REFACS, Uberaba, MG, v. 9, Supl. 2, p. 786-797, 2021. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/5656/pdf> Acesso em: 29 ago. 2022.



MAHAN, L. K. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Elsevier Editora Ltda- Rio de Janeiro – RJ: Grupo GEN, 2018. 9788595151635. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595151635>>. Acesso em: 06 abr. 2022.

MENDES, Fernanda Fonseca Barbosa; NAKASU, Maria Vilela Pinto. Percepção de nutricionistas sobre sua atuação profissional no contexto de supervalorização do corpo magro e escultural. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 11, n. 1, p. 3-18, 2020. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1704>. Acesso em: 09 nov. 2022.

NOGUEIRA, M. Águila, & Albuquerque, P. P. de. (2021). **Adolescência e saúde mental: Repercussões dos padrões culturais de beleza**. *Psicologia Revista*, 30(1), 76–101. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2021v30i1p76-101>. Acesso em: 29 ago. 2022.

RESOLUÇÃO CFN Nº 599. **Conselho Federal de Nutricionistas Código de Ética e de Conduta do Nutricionista**. Brasília, 25 de fevereiro de 2018. Disponível em <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/04/codigo-de-etica.pdf>. Acesso em: 09 nov. 2022.

ROCHA, F. V. T.; ROCHA, A. de F.; MORAIS, ell; OLIVEIRA, N. M. S. da C.; BRITO, A. N. M. de; LIMA, C. H. R. O impacto do terrorismo nutricional e as possíveis consequências à saúde das dietas restritivas: uma revisão de literatura. **Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde**, [S. l.], p. 94, 2022. Disponível em: <http://www.revistaremece.com.br/index.php/remecs/article/view/903>. Acesso em: 28 ago. 2022.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem [online]**, 2007, v. 20, n. 2. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 nov. 2022. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>

SILVA, Antônio Isidro da; MARINHO, Geison Isidro. **Auto-estima e relações afetivas**. *Universitas Ciências da Saúde* - vol.01 n.02, 2013. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/viewFile/507/328> Acesso em: 29 ago. 2022.

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da, MURA, Joana D’Arc Pereira. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. 3º ed. São Paulo-SP: Editora Payá, 2016.

SOUZA, Alexandre Marcelino Lopes. Transtornos Alimentares e Bullying: como se relacionam. IN: **Boletim SBNp**, São Paulo, SP, v. 2, n. 10, p. 1-30,

outubro/2019. Disponível em: <[https://sbnpbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/11/24-Boletim\\_Out-2019](https://sbnpbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/11/24-Boletim_Out-2019)>. Acesso em: 05 mai. 2022.

TAVARES, Telma Braga et al. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Rev. Med Minas Gerais**, v. 20, n. 3, p. 359-66, 2010. Disponível em [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3995636/mod\\_resource/content/0/Debate%20obesidade%20%20qualidade%20de%20vida.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3995636/mod_resource/content/0/Debate%20obesidade%20%20qualidade%20de%20vida.pdf). Acesso em: 09 de nov. 2022.

VILARINHO, Badra Alves. **Contexto da ortorexia nervosa e o comportamento de risco em estudantes do curso de nutrição**: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de curso. Bacharelado em nutrição – UNICEUB, Brasília, 2019. Disponível em <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14579/1/BADRA%20ALVES%20VILARINHO.pdf>. Acesso em: 08 de nov. 2022.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2°. ed. Rio de Janeiro, Rubio, 2015.