Influência da adesão de dietas restritivas e pressão estética no comportamento alimentar de estudantes universitários: uma revisão da literatura

Influence of the addition of restrictive diets and aesthetic pressure on the eating behavior of university students: a literature review

Kerlany Janine Alves de Melo[1];
Tamires Alcântara Dourado Gomes Machado[2];
Luciana Paulino do Nascimento[3];
Raema Candido Fonseca*[4].

RESUMO : **Introdução:** Os meios de comunicação exercem forte influência sobre os hábitos alimentares da população, e a busca pelo padrão de beleza ideal tem ganho cada vez mais espaço nesses meios, tendo como consequência um aumento dos índices de transtornos alimentares e doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo realizar uma breve revisão da literatura sobre a influência no comportamento alimentar da adesão de dietas restritivas e pressão estética sofrida por universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura e de abordagem qualitativa, fundamentada, teoricamente, nas publicações referente ao tema dos últimos cinco anos. **Resultados e Discussão:** Observou-se que as mídias sociais tem grande influência no comportamento alimentar dos estudantes, e na maioria dos estudos, foi possível verificar que a adesão a dietas restritivas está relacionada ao desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo o mais citado a ortorexia nervosa. **Conclusão:** Conclui-se que as mídias sociais podem ser grandes influenciadoras dos comportamentos alimentares da população, mesmo quando se tem algum conhecimento sobre alimentação.

Palavras-chave: Comportamento alimentar, Imagem corporal, Riscos nutricionais, Dietas restritivas.

ABSTRACT: Introduction: The media have a strong influence on the eating habits of the population, and the search for the ideal beauty standard has been gaining more and more space in these media, resulting in an increase in the rates of eating disorders and non-communicable chronic diseases. **Objective:** This study aims to carry out a brief review of the literature on the influence on eating behavior of adherence to restrictive diets and aesthetic pressure suffered by university students. **Methodology:** This is a literature review with a qualitative approach, theoretically based on publications related to the theme of the last five years. **Results and Discussion:** It was observed that social media has a great influence on students' eating behavior, and in most studies, it was possible to verify that adherence to restrictive diets is related to the development of eating disorders, the most cited being orthorexia nervosa. **Conclusion:** It is concluded that social media can be great influencers of the population's eating behaviors, even when there is some knowledge about food.
Keywords: Eating behavior, Body image, Nutritional risks, Restrictive diets.

1 Nutricionista Faculdade de Integração do Sertão (FIS), Serra Talhada/PE, Brasil. Email: kerlanyjanine@outlook.com
2 Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Professora da Faculdade de Integração do Sertão (FIS), Serra Talhada/PE, Brasil. Email: tamiresprofessor@gmail.com
3 Pós Doutoranda no Programa de pós graduação em Ciências da Nutrição, Esporte e Metabolismo pela Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Federal de Campinas (UNICAMP), Brasil. Email: lucianacpnascimento@hotmail.com
*4 Especialista em Nutrição Clínica e Funcional pelo Centro Universitário de Patos. Professora da Faculdade de Integração do Sertão (FIS), Serra Talhada/PE, Brasil. Email: raema_cf@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Com as transformações ocorridas na sociedade no século XXI, tem-se observado uma mudança nos hábitos da mesma, principalmente relacionados aos avanços tecnológicos ocorridos neste período. Dentre elas, é imprescindível destacar as mídias sociais, que se tornaram parte fundamental no dia a dia da maior parte da população (PIZETA; SEVERIANO; FAGUNDES, 2016).

Os meios de comunicação exercem forte influência sobre os hábitos alimentares da população, no qual utilizam-se de matérias que, ao mesmo tempo que instigam ao consumo de *fast foods*, estimulam o uso de produtos dietéticos e práticas alimentares para emagrecimento (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006). Com isso, tal cenário contribui para formação mental de insatisfação com a imagem corporal, resultando muitas vezes em alterações comportamentais e de atitudes pessoais (LIRA, *et al*., 2017).

Devido aos novos hábitos da sociedade moderna, vêm sendo constatado um aumento na prevalência de obesidade no Brasil, o que pode acarretar em uma série de problema de saúde (FARIA; SOUZA, 2017). Este alto índice de obesidade está relacionado ao crescente consumo de alimentos com alta densidade calórica, baixo poder de saciedade e de fácil absorção e digestão; além disso, o curto espaço de tempo para realização das refeições, que atrapalham os mecanismos de saciação, e a redução das refeições realizadas em casa, que favorecem o consumo de alimentos em redes de fast food, também influenciam para o ganho de peso da população (BRASIL, 2016).

Concomitante a isto, a atual sociedade impõe que o biotipo magro e/ou musculoso deve ser adquirido por todos, sendo este sinal de saúde, beleza e sucesso (FARIA; SOUZA, 2017). Em decorrência da valorização do corpo "ideal", o indivíduo que se encontra com peso elevado, não se encaixando nos padrões estéticos impostos, passa a ter baixo autoestima e se sentir excluído da sociedade (WANDERLEY; SILVA, 2010).

Segundo Betoni; Zanardo e Ceni (2010), a busca pelo padrão de beleza ideal tem ganhando cada vez mais espaço nos meios de comunicação. Entretanto, para alcançá-la, é recomendado práticas alimentares extremamente restritivas, surgindo assim uma ampla oferta de dietas "milagrosas" que garantem perda de peso rápida e sem sofrimento: as dietas da moda.

Essas por sua vez são dietas desequilibradas nutricionalmente, publicadas por pessoas sem conhecimento sobre as necessidades energéticas de cada indivíduo e que podem ser extremamente prejudiciais à homeostase do organismo (LIMA *et al*., 2010).

Embora, assuntos relacionados à nutrição e alimentação estejam cada dia mais sendo discutidos, é perceptível um aumento dos índices de transtornos alimentares e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (CARVALHO, 2019). Os transtornos alimentares podem gerar deficiência de nutrientes, déficit de crescimento e alterações hormonais, além de ocasionar alterações psicossociais, como crises de ansiedade, depressão, isolamento e afastamento do convívio social, aumentando o risco de suicídio (UZUNIAN; VITALLE, 2015).

Os transtornos alimentares são caracterizados por alterações alimentares e preocupação com a imagem corporal, sendo os principais exemplos a anorexia, a bulimia e a ortorexia nervosa. Na anorexia nervosa ocorre a incessante busca pelo peso corporal mínimo, em decorrência do medo de engordar acompanhada por uma redução no consumo alimentar. Na bulimia nervosa episódios de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios inadequados e prática abusiva de atividades físicas são relatados (UZUNIAN; VITALLE, 2015).

Já a ortorexia nervosa é tema de diversos estudos atualmente, como um novo tipo de anormalidade do comportamento alimentar, caracterizada pela excessiva preocupação com os alimentos, o que pode gerar restrições em relação a corantes, conservantes, pesticidas, sal, açúcar, gordura e transgênicos (PENAFORTE, *et a*l., 2018).

Diversos fatores interagem de forma complexa para provocar os transtornos alimentares, que podem ser divididos em: predisponentes, que estão relacionadas as características individuais, como personalidade, baixa autoestima, tendência a obesidade, além de características familiares e socioculturais; os fatores precipitantes, no qual se destacam o hábito de fazer dieta e acometimento de alterações na dinâmica familiar; e os mantenedores, que incluem as alterações fisiológicas e psicológicas, causadas pela desnutrição ou pelos episódios de compulsão alimentar (BORGES *et al*., 2006).

Os universitários da área da saúde, principalmente dos cursos de Nutrição e Educação Física, apresentam uma maior chance de desenvolver algum transtorno alimentar, isto está relacionado ao fato de sofrerem pressões excessivas aos padrões estéticos, ocasionando a busca pela adequação profissional associada diretamente com o padrão corporal imposto pela mídia. Assim, a mídia acaba por contribuir de forma mais negativa a insatisfação corporal e o padrão alimentar desses indivíduos (BATISTA et al., 2015).

Com o fácil acesso as informações divulgadas pelas mídias sociais, muitas das quais sem fundamentação científica sobre alimentação e a busca contínua pelo "corpo ideal", percebe-se um aumento de adesões das dietas da moda, que podem trazer consequências à saúde. Com isso, a preocupação com o estado nutricional e psicológico tem aumentado, visto que práticas alimentares inadequadas podem comprometer o estado de equilíbrio fisiológico. Universitários dos cursos de saúde acabam possuindo uma maior predisposição ao desenvolvimento de transtornos alimentares quando comparados a estudantes de cursos de outras áreas. Assim, diante de todo esse contexto, o presente trabalho tem como objetivo realizar uma breve revisão da literatura sobre a influência no comportamento alimentar da adesão de dietas restritivas e pressão estética sofrida por universitários.

METODOLOGIA

O estudo apresentado por meio desse artigo trata-se de uma revisão de literatura e de abordagem qualitativa, o qual permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um tema delimitado. Portanto, esse tipo de estudo foi composto pela apresentação de resultados de pesquisas publicadas e que estevam relacionadas ao tema, possibilitando um amplo conhecimento dentro o debate estabelecido aprimorando os estudos.

Efetuou-se, nessa perspectiva, a busca na literatura científica de julho a outubro de 2022, sendo as bases de dados selecionadas para execução desta pesquisa: SciELO Brasil (Scientific Electronic Library Online), Google Scholar (Google Acadêmico) e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), como demonstra a tabela a seguir.

Tabela 1: Descrição da quantidade de dados encontrados.

Bases de dados	Quant. de artigos	Quant. de incluídos
Scielo	24	7
Google Scholar	14	4
Lilacs	2	1

Fonte: Desenvolvida pela autora do artigo.

Para compor os resultados desse estudo, os critérios de inclusão utilizados foram artigos brasileiros publicados nos últimos seis anos (2016-2022), sobre o comportamento alimentar de

universitários e que sejam escritos na língua portuguesa e disponíveis na integra. Os critérios de exclusão foram: artigos sem acesso ao texto completo; não disponíveis online e artigos publicados em outro idioma.

Foram utilizados para busca dos artigos, os seguintes descritores: "Comportamento alimentar universitários", "Imagem corporal universitários", "Riscos nutricionais universitários", "Dietas restritivas universitários".

Inicialmente, as publicações foram analisadas a partir da leitura dos títulos, resumos e ano de publicação, de modo que os trabalhos que divergiram do objetivo geral da pesquisa foram excluídos da análise, totalizando 40 artigos. Após essa avaliação, foi realizado a análise dos artigos por meio de uma leitura na integra, selecionando 12 artigos para os resultados desse trabalho, sendo os dados principais compilados para uma planilha pré-definida para o fichamento, com os seguintes domínios: autor e ano de publicação; título; objetivo; população do estudo e principais resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos últimos tempos, tem se observado um aumento de indivíduos acima do peso no Brasil. Concomitante a esse crescimento, a busca por dietas que proporcionam rápida perda de peso também aumentou, fazendo com que estudos relacionados a adesão dessas dietas e os riscos que estas podem trazer para os indivíduos seja uma temática bastante atual de pesquisa e discussão. Sendo assim, a pesquisa se baseou também em temas correlacionados, como a insatisfação corporal, o comportamento alimentar, e os riscos nutricionais da adesão de dietas restritivas por universitários.

A revisão foi feita com base em doze trabalhos, onde observou-se que todos os estudos apontam que as mídias sociais têm influência na vida da população, em diversos níveis, seja de forma mais leve, moderada ou intensa.

No quadro 1 abaixo, estão organizados todos os artigos selecionados a partir da busca nas bases de dados, de acordo com os autores, seguido do ano, do tema abordado, população do estudo, objetivos e principais resultados. Os trabalhos estão organizados de acordo com o ano de publicação do mesmo, seguindo uma ordem decrescente.

Quadro 2: Caracterização dos estudos quanto ao autor, ano, título, objetivo, e principais resultados.

AUTOR, ANO	TÍTULO	POPULAÇÃO DO ESTUDO N	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
RODRIGUES, F. R.; FERREIRA, P. A., 2021.	Impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares por universitários do distrito federal.	54 Estudantes universitários do Distrito Federal, do sexo masculino e feminino, com idade superior a 18 anos.	Avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares.	- Foi possível observar que a maioria dos participantes que fazem uso de dietas da moda são mulheres e de idade inferior a 30 anos. - A respeito das dietas da moda, 83,33% dos participantes associam alguma delas a prejuízos para a saúde, e mesmo assim, 11,11% afirmaram que realizariam novamente e 25,93% que talvez realizariam novamente alguma dessas dietas da moda.
OLIVEIRA, *et al*., 2021.	Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição.	285 Estudantes do curso de graduação em Nutrição.	Identificar comportamentos de risco para ON e sua relação com as mídias sociais, prática de dietas da moda e período letivo cursado em estudantes do curso de Nutrição.	- Os dados apontam que 77% dos indivíduos que já aderiram a dietas da moda possuem risco de apresentar comportamento ortoréxico em algum momento da vida. - O uso frequente ou sempre de redes sociais digitais relacionadas à dieta e à alimentação saudável foi maior entre os indivíduos com comportamento ortoréxico (62%), em comparação com os que não possuem o risco (46%).
ASSIS, *et al*., 2020.	Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição.	201 Estudantes de ambos os sexos, maiores de 18 anos, matriculados em um curso superior de Nutrição.	Avaliar a associação entre o uso da mídia social e comportamentos alimentares disfuncionais de estudantes do curso de Nutrição.	- Do total, 96,52% (n = 194) acreditam que a mídia influencia o comportamento alimentar das pessoas, e 35,82% (n = 72) já consumiram alimentos propostos pela mídia com o intuito de perda de peso, 11,94% (n = 24) já fizeram uso de fármacos, 17,91% (n = 36) já usaram suplementos e 1,49% (n = 3) já usaram esteroides anabolizantes por sugestão de algum canal de mídia. Por fim, 32,34% (n = 65) relataram que, ao observar corpos disseminados como "belos" pela mídia, se sentiram motivados a seguir uma dieta sem um acompanhamento nutricional adequado por um nutricionista.
CARDOSO, *et al*., 2020.	Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em	364 Acadêmicos da área da saúde.	Avaliar a prevalência de insatisfação com a IC e os fatores associados entre	- Houve uma prevalência de insatisfação com a imagem corporal de 9,1% entre os universitários da área da saúde.

	estudantes universitários.		universitários da área da saúde.	
SANTOS, *et al*., 2020.	Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde.	1570 Universitários dos cursos de saúde, de quatro universidades de uma capital do Nordeste brasileiro, sendo duas particulares e duas da rede pública.	Avaliar a associação da imagem corporal e o comportamento alimentar em universitários de uma capital do Nordeste do Brasil.	- Quanto ao estado nutricional, 119 (7,6%) tinham baixo peso, 999 (63,6%) eutrofia, 346 (22%) apresentavam sobrepeso, e 106 (6,8%) obesidade; - Houve associação entre percepção e (in)satisfação da imagem corporal e as dimensões restrita, emocional e global do comportamento alimentar.
SILVA; FERNANDES, 2020.	Presença de ortorexia nervosa em estudantes de educação física e nutrição.	195 Estudantes de graduação em nutrição e educação física.	Identificar a prevalência de ortorexia nervosa em estudantes da área de nutrição e educação física.	- Observou-se prevalência de 85,1% de ortorexia, considerada alta. No entanto, não houve significância na relação com o uso de redes sociais. Foi observado maior presença nas séries iniciais dos cursos do que ao final da graduação. O estudo mostrou maior prevalência de ortorexia no curso de educação física e no sexo masculino.
PONTE, *et al*., 2019.	Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários.	420 Estudantes universitários.	Investigar o sobrepeso/obesidade, a autopercepção da imagem corporal de universitários e as associações entre essas variáveis com características sociodemográficas vinculadas à universidade e à comportamentos relacionados à saúde.	- A prevalência de sobrepeso e obesidade em 43,2% (n=141) dos estudantes; 50% (n=162) dos estudantes estão insatisfeitos com sua imagem e desejam diminuir seu peso; e 26,5% (n= 86) estão insatisfeitos com sua imagem e desejam aumentar seu peso.
SILVA, *et al*., 2019.	Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários.	348 Acadêmicos que frequentavam o restaurante universitário de uma universidade pública do Estado do Mato Grosso do Sul.	Verificar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com variáveis sociodemográficas, econômicas, antropométricas e atividade física de universitários	- Ao comparar a insatisfação da imagem corporal entre homens e mulheres, notou-se que, na insatisfação pelo excesso, as mulheres se mostraram mais insatisfeitas que os homens − 43,5% e 32,5%, respectivamente enquanto na insatisfação pela magreza, os homens estavam mais insatisfeitos (27,3%) do que as mulheres (11,7%).

			de ambos os sexos.	
RODRIGUES, S. B.; BUENO, M. B., 2018.	Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí.	87 Universitárias, do sexo feminino, matriculadas no curso de nutrição.	Avaliar a prática de dietas para perda de peso entre universitários da área de nutrição de uma instituição privada de Jundiaí.	- Do total de estudantes avaliadas, 56 (64,4%) não realizaram dietas para perda de peso; - Entre as que realizaram dietas, 3 (9,7%) apresentaram doenças tais como intolerância a lactose e hipoglicemia; - Das 31 alunas praticantes de dietas, 13 (41,9%) relataram terem realizado dois ou mais tipos de dietas.
SILVA, *et al*., 2018.	Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário.	134 Estudantes do sexo feminino, de cursos da área de saúde.	Analisar a prática de dietas da moda sem acompanhamento profissional entre universitárias em uma faculdade comunitária de Foz do Iguaçu/PR e suas possíveis complicações.	- A respeito da realização de dietas da moda veiculadas em revistas ou sem acompanhamento nutricional, 48,5% das participantes afirmaram já ter realizado este tipo de dieta alguma vez. - Sobre a percepção do sucesso obtido com a realização da dieta da moda 46,2% relataram ter obtido sucesso (representado pela diminuição do peso) e 30,8% classificaram experiência com a dieta da moda como ruim.
PENAFORTE, *et al*., 2018.	Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado.	140 Estudantes do curso de Nutrição.	Identificar a prevalência de comportamentos alimentares com tendência à ON entre estudantes de nutrição de uma universidade do interior de Minas Gerais, bem como verificar suas associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado.	- Entre os avaliados, 87,0% apresentaram comportamento alimentar com tendência à ON. Em relação à satisfação corporal, 57,8% dos estudantes apresentaram algum grau de insatisfação corporal (variando de leve a grave). - Não foi observada associação significativa entre o período cursado e o comportamento alimentar com tendência para ON. - Associação significativa também foi observada entre ON e estado nutricional, com maior frequência de estudantes com excesso de peso entre aqueles com comportamento alimentar com tendência para a ON.
KESSLER, A. L.; POLL, F. A.,2017.	Relação entre imagem corporal, atitudes para	225 Acadêmicas de oito cursos da área da saúde.	Avaliar a relação entre insatisfação da imagem corporal,	- Ao relacionar a insatisfação da imagem corporal e atitudes de risco para transtornos alimentares, percebe-se que 87,75% das universitárias com EAT

	transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.		atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.	positivo (n = 43) também apresentaram algum grau de insatisfação corporal.

Fonte: Desenvolvido pela própria autora do artigo.

O público avaliado, a partir da soma das amostras dos artigos, totalizou 4.115 participantes de ambos os sexos, entre adolescentes e adultos. O estudo com maior amostra (1.570 participantes) foi realizado por Santos *et al*., (2020), o qual teve como objetivo avaliar a associação da imagem corporal e o comportamento alimentar em universitários de uma capital do Nordeste do Brasil. Já o estudo com menor amostra (54 participantes) foi o de Rodrigues e Ferreira (2021), que teve como intuito avaliar o impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares.

Na revisão, foi possível verificar que todos os artigos apontam que as mídias sociais têm influência na vida da população, em diversos níveis, seja de forma mais leve, moderada ou intensa. Estas por sua vez, exercem papel de grande influência na adesão de dietas restritivas, como demonstra os dados do estudo realizado por Assis *et al*., (2020), no qual teve como resultado que aproximadamente 97% das pessoas acreditam que a mídia influência no comportamento alimentar, sendo que a busca pela perda de peso, já fez com que 36% destas consumissem alimentos propostos pela mídia. Além disso, este mesmo público relatou que se sentiram motivados a seguir uma dieta sem acompanhamento nutricional adequado ao observar a disseminação de corpos “belos” pela mídia.

Verificou-se também que o tempo de exposição a mídia social está diretamente relacionado a prevalência de comportamentos alimentares disfuncionais, em que estudantes que ficam menos de 30 minutos expostos a estas mídias, apresentam menor índice do que aqueles que ficam de 30 a 60 minutos; sendo que aqueles que utilizam por mais de 60 minutos diários, possuem o dobro de chance para o desenvolvimento, quando comparado aos que se conectam por 30 minutos ou menos. Dessa forma, é preciso compreender que esse tempo excessivo de exposição a mídias sociais pode ser prejudicial.

Lopes e Trajano (2021), mostraram em seu estudo que a mídia social pode levar ao desenvolvimento de níveis de perfeccionismo, insatisfação corporal, foco excessivo na imagem, perda de peso e baixa autoestima, todos esses fatores contribuindo diretamente para o surgimento de transtornos alimentares.

O estudo feito por Rodrigues e Ferreira (2021), obteve que 83% dos participantes da pesquisa relatam prejuízos a saúde, em decorrência da adesão a dietas da moda e 26% que talvez realizariam novamente alguma dessas dietas. As dietas de baixo volume calórico são planos alimentares que até podem ser feitos em um curto período, no entanto, se realizadas sem um profissional da área, podem trazer várias complicações à saúde e até a recuperação do peso após a dieta (FREIRE; ARAÚJO, 2017).

Conforme Silva e colaboradores (2018), têm-se uma grande prevalência de realização de dietas da moda veiculadas em revistas ou mídias sociais sem acompanhamento nutricional; em que 48,5% das participantes da pesquisa afirmaram já ter realizado este tipo de dieta alguma vez, sendo que destas que já realizaram, 46,2% relataram ter obtido sucesso e 30,8% classificaram a experiência como ruim. Santos (2018), também retrata em seu trabalho, com estudantes do sexo feminino sobre a influência das mídias sociais na busca por um padrão corporal, em que a maioria das entrevistadas buscam dietas nas redes sociais influenciadas principalmente pelas "blogueiras", devido a insatisfação corporal das mesmas.

A adesão a dietas pode também está relacionada à doenças, como mostrou o estudo de Rodrigues e Bueno (2018), intitulado prática de dietas para perda de peso por estudantes do sexo feminino de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí, em que 9,7% das pessoas que já aderiram à dietas, relatam que o fizeram por apresentarem doenças como intolerância à lactose e hipoglicemia. No estudo de Mesquita (2018), observou-se também uma prevalência de 8,9% de adesão de dietas por estudantes devido a patologias específicas. Vale ressaltar, que é importante que essa exclusão seja realizada somente em casos de doenças, pois pode acarretar deficiência nutricional, como por exemplo a redução do consumo de lactose pode causar deficiência de cálcio, fósforo e outras vitaminas, estando associada à diminuição da densidade mineral óssea e a fraturas.

A insatisfação corporal está presente em diversos estudos, como foi observado por Silva, *et al.*, (2019), em que a grande maioria dos estudantes estão insatisfeitos com a imagem corporal, sendo que nas mulheres a insatisfação está relacionada principalmente ao excesso do peso, enquanto os homens, à magreza. Em um estudo semelhante realizado por Silva, *et al*., (2021), intitulado relação entre imagem corporal e estado nutricional de universitários, foi possível perceber uma divergência com o estudo anterior, em que a insatisfação e a distorção da imagem corporal se associaram ao excesso de peso e a obesidade abdominal, em que entre os homens, houve associação apenas entre obesidade abdominal e insatisfação corporal e entre as mulheres houve associação entre obesidade abdominal e excesso de peso tanto para insatisfação quanto para distorção da imagem corporal.

O estudo feito por Pontes, *et al.* (2019), demonstrou que 50% do público estudado encontrava-se insatisfeito com seu corpo e desejava perder peso, e 26% também se apresentavam insatisfeito, porém buscavam o ganho de peso. Mariano e Soeiro (2019), em seus estudos, encontraram resultados similares ao analisar a insatisfação corporal de 145 estudantes, em que 48% responderam que desejavam emagrecer, 39% tinham como objetivo o ganho de massa muscular, 11% estavam contente com seu corpo atual e 2% afirmaram ter o desejo de engordar.

O estudo realizado por Cardoso, et al. (2020), observou que a prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi apenas de 9,1% entre os universitários da área da saúde. Esse resultado difere do trabalho feito por Ainett; Costa e Sá (2017), que encontrou o resultado que 69,2% dos estudantes de nutrição avaliados estão insatisfeitos com sua imagem corporal. Apesar de ter sido observada uma prevalência de insatisfação com a imagem corporal abaixo do que é relatado na literatura, é importante acompanhar e prevenir comportamentos anormais em relação a alimentação, ganho e perda de peso advindos da distorção da imagem corporal.

Quando analisado o estado nutricional, o estudo de Santos et al. (2020), com 1570 universitários de uma capital do nordeste brasileiro, encontrou uma porcentagem de 7,6% de estudantes abaixo do peso, 63,6% com eutrofia, 22% apresentavam sobrepeso e 6,8% obesidade, demonstrando um percentual de 76,9% de insatisfação da imagem corporal, além de associação as dimensões restrita, emocional e global do comportamento alimentar. Esses dados diferenciam-se, em partes, com o estudo de Nascimento & Araújo (2019), que avaliou o perfil antropométrico e insatisfação corporal de 135 estudantes universitários, onde segundo a média do IMC, a maioria dos estudantes encontravam-se eutróficos, assim como o estudo de Santos et al. (2020), e diverge, pelo fato de que foi verificado que 81,5% dos universitários apresentaram classificação de nenhuma insatisfação corporal. Uma possível explicação para esse resultado é o fato de se tratar de uma pesquisa com amostra menor, quando comparado ao estudo anterior.

Kessler e Poll (2017), retratam em seu trabalho que aproximadamente 88% das universitárias apresentam algum grau de insatisfação corporal, sendo uma atitude de risco para transtornos alimentares. Em um estudo semelhante realizado por Bandeira, *et al*. (2016), com alunas do curso de nutrição, observou-se resultado distinto do citado anteriormente, em que apenas 47% das universitárias participantes do estudo, encontravam-se com insatisfação corporal. Essa busca incessante pelo corpo perfeito esta relacionada ao desenvolvimento de inúmeras patologias, entre elas anorexia, a bulimia nervosa e a ortorexia nervosa (PONTES *et al*., 2014). Esses comportamentos podem trazer mudanças na saúde física, mental e nos

relacionamentos sociais e familiares de indivíduos acometidos com essa conduta (CÂNDIDO, 2021).

Nos estudos realizados por Penaforte, *et al*. (2018); Silva e Fernandes (2020) e Oliveira, *et al*. (2021), foi possível notar que a adesão a dietas restritivas está diretamente relacionada ao risco de desenvolvimento de comportamento ortoréxico em algum momento da vida. Outros estudos realizados na área, consideram que algumas categorias profissionais se encontram como fatores de risco para o surgimento de comportamentos ortoréxicos (PONTES *et al*., 2014; CÂNDIDO *et al*., 2021), como estudantes e profissionais da área de saúde (enfermagem, medicina, nutrição e educação física), uma vez que estão inseridas em um ambiente com maior pressão social para o cuidado com a saúde (SILVA *et al*., 2021). Porém estudantes de nutrição (principalmente do gênero feminino) apresentam pressão maior devido ao fato de trabalharem diretamente com o alimento e a estética, consequentemente tem maior risco de desenvolver comportamento de risco para a ortoréxia nervosa, como demonstra os estudos analisados.

Ao analisar o período cursado, a maioria das pesquisas selecionadas não encontraram associação entre estas variáveis, porém nos estudos de Silva e Fernandes (2020) e Oliveira *et al*. (2021), foi observado maior prevalência de comportamentos de risco para ortorexia nervosa em estudantes nos períodos iniciais do curso. No estudo realizado por Pepe e Castro (2018), no qual comparou estudantes do primeiro semestre com os do sétimo semestre, foi relatado que os alunos que acabaram de entrar na faculdade eram mais influenciáveis pelas redes sociais, uma vez que tinham menos maturidade acadêmica. Fica perceptível que alunos de períodos iniciais são mais influenciáveis pelas mídias, acarretando em risco para o desenvolvimento de transtornos, sendo necessário desenvolver ações com este público com o intuito de prevenir o desenvolvimento de comportamentos de risco para transtornos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que as mídias sociais podem ser grandes influenciadoras no comportamento alimentar da população, sendo que estes podem trazer agravos à saúde, uma vez que aumentam a chance de desencadear transtornos alimentares. Através destes estudos, percebe-se que mesmo tendo conhecimento sobre alimentação e nutrição, as pessoas referem vulnerabilidade a propagandas e publicidade de padrões ideais de estética. Além disso, os adolescentes e as mulheres apresentam-se como mais vulneráveis a esta influência, sendo que o tempo de

exposição aos meios sociais também pode estar relacionado ao comportamento alimentar, visto que quanto maior o tempo de exposição mais a influência potencial midiática.

É fundamental que os profissionais da saúde, que possuem conhecimento e embasamento sobre a temática, realizem com maior frequência debates, em diversos contextos sociais e acadêmicos, influenciando as pessoas positivamente sobre nutrição, alimentação e comportamento alimentar considerados adequados, podendo utilizar até mesmo os meios de comunicação para levar essas informações à população. Além disso, a adoção de campanhas de educação nutricional e estratégias governamentais eficientes são essenciais para que a sociedade desenvolva um papel crítico quanto à função das mídias sociais sobre o estilo de vida de indivíduos e grupos humanos.

REFERÊNCIAS

AINETT, W. S. O.; COSTA, V. V. L.; SÁ, N. N. B. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.11. n.62. p.75-8. Mar./Abril. 2017.

ASSIS, L. C.; GUEDINE, C. R. C.; CARVALHO, P. H. B. **Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição**. Minas Gerais, 2020.

BANDEIRA, Y. E. R., et al. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. **J Bras Psiquiatr**, Ceará, v.65(2), p.168-173, 2016.

BATISTA, A. et al. Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de Juiz de Fora – MG. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 26, n. 1, p. 69-77, 2015.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **Rev. Conscientiae saúde** (Impr.), 2010.

BORGES, N. J. B. G. et al. Transtornos alimentares - Quadro Clínico. **Rev. Medicina**, Ribeirão Preto - SP, Simpósio: 39 (3): 340-348, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade federal de Minas gerais: desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde [documento na internet]. Ministério da Saúde 2016 [acesso em 25 de set. 2021].

CÂNDIDO, H. A. S., et al. Desenvolvimento de ortorexia nervosa em acadêmicos da sociedade moderna. **Research, Society And Development**, v.10(4), p. 1-8, 2021.

CARDOSO, L., et al. **Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários.** Minas Gerais, 2020.

CARVALHO, L. C. **A Influência das mídias sociais na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes do sexo feminino da Faculdade Pernambucana de Saúde do Recife – PE.** Graduação (Graduação em Nutrição) - Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife – PE, 2019. [Orientadora: Lígia Pereira da Silva Barros]

FARIA, L. N.; SOUZA, A. A. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, Ouro Preto – MG, v. 12(2), p. 385-398, 2017.

FREIRE, A. C. S. A.; ARAÚJO, L. B. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.11 (65), p.536-543, 2017.

KESSLER, A. L.; POLL, F. A. **Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.** Rio Grande do Sul, 2017.

LIMA, K. V. G. et al. **Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas.** Fortaleza, 23(4): 349-357, 2010. Residência (Programa de residência em nutrição) - Universidade Federal de Pernambuco, 2010.

LIRA, A. G. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J Bras Psiquiatr.** São Paulo, v.66(3), p.164-171, 2017.

LOPES, P. A.; TRAJANO, L. A. S. N. Influência da mídia nos Transtornos Alimentares em adolescentes: Revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, 2021.

MESQUITA, S. C. S. **Adesão às dietas da moda por estudantes do curso de nutrição em uma faculdade privada do Recife-PE.** Graduação (Graduação em Nutrição) - Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife – PE, 2018. [Orientadora: Amanda Costa de Lima]

MARIANO,L; A.;SOEIRO, L. A. C. **Relação das mudanças alimentares, surgimento de transtornos e distorção da imagem corporal com a influência da mídia em universitários.** Graduação (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2019. [Orientadora: Paloma Popov Custódio Garcia]

NASCIMENTO, S. B.; ARAÚJO, I. L. S. B. Perfil antropométrico e insatisfação corporal de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 13. n. 82.p.864-870. Nov./Dez. 2019.

OLIVEIRA, M. F.; et al. Relação entre comportamentos de risco para ortorexia nervosa, mídias sociais e dietas em estudantes de nutrição. **Revista Saúde e Pesquisa**, São Paulo, v. 14, 2021.

PENAFORTE, F. R. O., et al. **Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado**. Minas Gerais, 2018.

PEPE, P. S.; CASTRO, M. R. P. Percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de graduandos do curso de nutrição de uma faculdade do DF. Faculdade de Ciência de Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília. 2018

PIZETA, D. S.; SEVERIANO, W. R.; FAGUNDES, A. J. Marketing digital: a utilização das mídias sociais como canal de comunicação impulsionando a compra do consumidor. **Rev. Ambiente Acadêmico**, Itapemirim – ES, v. 2, n. 1, 2016.

PONTE, M. A. V., et al. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde.** V.32, 2019.

PONTES, J.B., MONTAGNER, M.I., & MONTAGNER, M.A. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 9(2), p. 533-548, 2014.

RODRIGUES, F. R.; FERREIRA, P. A. Impacto das dietas da moda na adesão a futuros planos alimentares por universitários do Distrito Federal. **ADV. NUTR. SCI**. Brasília, v.2, p.1-6, 2021.

RODRIGUES, S. B.; BUENO, M. B. Prática de dietas para perda de peso por estudantes de nutrição de uma instituição de ensino particular de Jundiaí. **Health Sci Inst.** São Paulo, v.36(1), p.49-52, 2018.

SANTOS, B. M. B. **Influência das mídias digitais na busca de um padrão corporal por adolescentes do sexo feminino.** Graduação (Graduação em Nutrição) - Faculdade Maria Milza – FAMAM, Governador Mangabeira - BA, 2018. [Orientadora: Prof.ª Msc. Larissa Tannus Rebouças].

SANTOS, M. M. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **J Bras Psiquiatr.** Fortaleza – CE, v.70(2), p.126-33, 2021.

SILVA, J. A., et al. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias de Viçosa-MG. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v.12(2), p. 119-132, 2021.

SILVA, P. C. G.; ORDOÑEZ, A. M.; FERNANDES, I. **Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário**. Foz do Iguaçu, 2018.

SILVA, M.R.; FERNANDES, P. L. Presença de ortorexia nervosa em estudantes de educação física e nutrição. **Colloq Vitae**, São Paulo, v. 12(1), p. 45-51, 2020.

SILVA, L. P. R., et al. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **Einstein.** São Paulo, v.17(4), 2019.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev. Nutrição**, Campinas, São Paulo, v. 19(6), p.693-704, 2006.

UZUNIAN, L. G.; VITALLE, M. S. S. Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 20, n. 11, p. 3495-3508, 2015.

WANDERLEY, M. M.; SILVA, L. **Corpos ditados: a influência da mídia no disciplinamento corporal**. Paraíba, 2010.