

# Prevenção e promoção da saúde para além dos cuidados dos transtornos alimentares

*Hellen Keller Caixeta*

Graduanda do Curso de Psicologia (UNIPAM)

*Rosely Oliveira de Almeida*

Docente do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM)

E-mail: [roselyoa@unipam.edu.br](mailto:roselyoa@unipam.edu.br)

*Lucas Ribeiro Marques Campos de Oliveira*

Docente do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM)

E-mail: [lucasmco@unipam.edu.br](mailto:lucasmco@unipam.edu.br)

---

**Resumo:** Os transtornos alimentares são distúrbios na alimentação que acarretam prejuízos à saúde física ou ao funcionamento psicossocial. Além do tratamento, é importante associar ações de prevenção e promoção da saúde. Assim, objetiva-se compreender os aspectos preventivos e de promoção da saúde relacionados à temática. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica com os descritores “Transtornos da alimentação”, “imagem corporal”, “promoção da saúde”, “prevenção e controle”, nas bases de dados Lilacs e Pepsic. A seleção dos artigos seguiu os critérios: conceito, ano de publicação, idioma e aplicabilidade. Foram selecionados treze artigos. Os temas abordados e correlacionados foram bem variados, tratando principalmente de variáveis específicas. Destaca-se que apenas um texto fala de forma geral da prevenção desses Transtornos. Há concordância sobre a importância e benefícios de se estudar e implementar estratégias de promoção da saúde e prevenção. Apesar disso, a produção científica sobre o tema é pequena, sendo importante mais estudos na área.

**Palavras-chave:** Transtornos da alimentação. Prevenção e controle. Promoção da saúde.

**Abstract:** Eating disorders are disturbances that cause damage to physical health or psychosocial functioning. In addition to treatment, preventive and health promotion associated work is important. Thus, the objective is to understand the preventive and health promotion aspects related to the theme. A bibliographic search was carried out with the descriptors “Eating Disorders”, “Body Image”, “Health Promotion”, “Prevention and Control”, in the Lilacs and Pepsic databases. The selection of articles followed the criteria: concept, year of publication, language and applicability. Thirteen articles were selected. The main topics approached and correlated were quite varied, dealing mainly with specific variables, it is noteworthy that only one text speaks generally about the prevention of this disorder. There is agreement on the importance and benefits of studying and implementing health promotion and prevention strategies. Nevertheless, the scientific production on the subject is small and more studies on the subject are important.

**Keyword:** Eating disorders. Prevention and control. Health promotion.

---

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação é algo essencial para a vida humana. Apesar de ser uma necessidade básica e vital, ela é modelada pela cultura e sofre interferência da organização social. As escolhas alimentares são apresentadas muito cedo aos

indivíduos e sempre associadas a sensações gustativas, táteis e olfativas. Desde então, os alimentos, para serem comidos, precisam ser eleitos, preferidos e preparados. Não se come só pela sobrevivência. Comer envolve seleção, escolhas e rituais, implica sociabilidade e significações, o que faz da alimentação algo muito além do biológico, algo intimamente ligado a fatores psicológicos e culturais (CANESQUI; GARCIA, 2005).

Assim, sabe-se que a nutrição sofre grande influência das tradições e costumes culturais de sua sociedade e de seu tempo (CANESQUI; GARCIA, 2005). Atualmente os meios de comunicação e as redes sociais têm grande influência na maneira de se alimentar, pregando, cada vez mais, padrões de beleza incisivos, em que as mulheres devem ser sempre magras e os homens devem ser fortes e musculosos. Essa influência tem se mostrado decisiva para mudanças no padrão de alimentação e principalmente para o aumento do número de transtornos alimentares (KAKECHITA; ALMEIDA, 2006).

Os transtornos alimentares são caracterizados por distúrbios contínuos na alimentação ou comportamentos relacionados que acarretam prejuízos à saúde física ou ao funcionamento psicossocial (APA, 2014). Verifica-se um aumento significativo na incidência dos transtornos alimentares, principalmente nos países ocidentais e desenvolvidos. Algumas estatísticas apontam para um percentual variável de 0,5 a 5% na população adolescente, faixa etária mais afetada (OLIVA; FAGUNDES, 2001). Assim como o número de transtornos alimentares têm aumentado, percebe-se também um aumento no interesse pelo tema, tanto na mídia quando no meio acadêmico (CARVALHO; AMARAL; FERREIRA, 2009).

Os transtornos alimentares podem ser desencadeados por variadas causas e devem ser entendidos dentro de uma visão integrada e multidimensional. Dentre os fatores psicológicos, destaca-se que indivíduos com transtornos alimentares geralmente apresentam baixa autoestima, senso elevado de perfeccionismo e ansiedade acentuada. Dentre os fatores psicossociais, destaca-se baixa interação social, dificuldades em dinâmicas familiares, culto obsessivo ao corpo e pressão midiática por magreza (BORLOW; DURAND, 2008).

Esses transtornos podem acarretar uma série de prejuízos também multidimensionais. É comum o aparecimento de doenças físicas, desnutrição em graus variáveis, distúrbios metabólicos e endócrinos acompanhados de alterações fisiológicas importantes. Os comportamentos alimentares disfuncionais estão associados ainda a sintomas mentais e sociais como estresse, ansiedade, fadiga, depressão, dificuldades de raciocínio, dificuldades escolares, problemas de crescimento e desenvolvimento, irritabilidade e retração social, demonstrando, assim, a importância do tema (DUNKER, 2006).

Estudos apontam que, no que se refere aos riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares, existe grande prevalência do sexo feminino, com comportamento alimentar mais inadequado e com alto índice de distorções na percepção da imagem corporal (SILVA *et al.*, 2018). A percepção da imagem corporal é um fator determinante e muito discutido ao se falar de transtornos alimentares (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

A imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional relacionada à percepção corporal, o esboço que o indivíduo tem em sua mente com relação ao seu tamanho, imagem e forma corporal, bem como os sentimentos que ele tem em relação a isso (SLADE, 1988 *apud* SCHERER *et al.*, 2010). Esse conceito envolve três componentes: a precisão da percepção do tamanho corporal, o grau de ansiedade associada à aparência e o comportamento de evitação de exposição corporal (THOMPSON, 1990 *apud* DUCHESNE; ALMEIDA, 2002). Vale ressaltar que a imagem corporal consiste em representações mentais, sendo assim, não é um espelho idêntico do corpo real, mas uma elaboração, uma construção pessoal (GONZALES; SACOMANI JUNIOR; RONDINA, 2014).

Os estudos de Petroski, Pelegrini e Glaner (2010) corroboraram vários estudos nacionais e demonstraram que mais da metade dos adolescentes está insatisfeito com sua imagem corporal. Enquanto a maioria das mulheres deseja diminuir o tamanho da silhueta corporal. A maioria dos homens deseja aumentar, no sentido de ter um corpo mais musculoso. Esses dados são preocupantes, uma vez que a satisfação com a imagem corporal está relacionada diretamente com a autoestima, principalmente nos adolescentes, sendo um importante aspecto na formação da identidade destes e grande fator protetivo para transtornos alimentares. Questões relacionadas à imagem corporal e aos transtornos alimentares não são significativas somente na adolescência. Segundo Dunker (2009), apesar de os adolescentes serem o maior público alvo de estudos e intervenções, é importante se pensar em estratégias e estudos que englobem todas as faixas etárias.

Devido a sua relevância, tanto a imagem corporal quanto os transtornos alimentares têm ganhado espaço nas pesquisas e discussões acadêmicas, principalmente por sua prevalência e seu impacto. No entanto, a maioria dos estudos se refere a pesquisas epidemiológicas ou etiológicas. (CARVALHO; AMARAL; FERREIRA, 2009).

É de extrema importância a realização de trabalhos preventivos de reconhecimentos dos riscos, avaliação, encaminhamento e intervenção precoce nas distorções de imagem corporal e transtornos alimentares. Esse trabalho deve ser feito em equipe multidisciplinar, destacando a importância de orientação sobre alimentação e nutrição adequada, controle de estresse e cuidados com a autoestima e orientação sobre a prática adequada de exercícios físicos (SILVA *et al.*, 2018). A prevenção deve ser ainda uma medida articulada em vários níveis, com a formação de profissionais da rede básica para a detecção precoce, discussões sociais sobre os fatores de risco e os padrões de beleza e movimentos de promoção da saúde (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010).

Assim, é possível perceber que a prevenção e a promoção da saúde são estratégias importantes de serem entendidas e fomentadas, uma vez que proporcionam muitos benefícios individuais e sociais como a economia de recursos financeiros, redução do sofrimento do indivíduo e aumento na qualidade de vida. Por conseguinte, esse trabalho objetiva realizar um levantamento bibliográfico sobre os aspectos preventivos e de promoção da saúde relacionados aos transtornos alimentares e à percepção de imagem corporal, com foco em um entendimento que perpassa os saberes da psicologia sobre essa temática. Espera-se, com esta pesquisa, confirmar a

importância dos aspectos preventivos e de promoção da saúde, a necessidade e a relevância de se estudarem e de se implementarem estratégias de prevenção para a possível redução do número de transtornos alimentares

## 2 METODOLOGIA

Realizou-se inicialmente uma pesquisa bibliográfica nas principais bases de dados eletrônicas da área da saúde e da psicologia – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) –, utilizando-se os descritores indexados transtornos da alimentação, imagem corporal, prevenção e controle e promoção da saúde. Essas bases de dados foram escolhidas por serem de relevância no meio acadêmico, sendo que uma engloba a área da saúde de forma mais geral e multidisciplinar e a outra é específica da psicologia. Os descritores foram consultados e escolhidos com base nos “Descritores em Ciências da Saúde” (DeCS), um vocabulário estruturado para servir de linguagem única na indexação de materiais científicos.

Os artigos foram filtrados utilizando-se os seguintes critérios: estarem disponíveis na íntegra, e não apenas resumo, estarem disponíveis em português, o que possibilita um entendimento da temática mais aplicada à realidade dos pesquisadores, e terem sido publicados em no máximo quinze anos (2004-2019), permitindo uma maior abrangência da temática.

Inicialmente foi feita uma primeira e simples busca pelos descritores de forma separada, na intenção de conhecer inicialmente a quantidade de produção sobre a temática. Posteriormente os descritores foram buscados combinados em “transtornos da alimentação/ prevenção e controle”, “imagem corporal/ prevenção e controle”, “transtornos da alimentação/ promoção da saúde”, “imagem corporal/ promoção da saúde”. Isso foi feito visto que o objetivo desse trabalho é entender os aspectos de promoção da saúde e prevenção e controle da temática e não somente os transtornos alimentares de forma geral. Os artigos encontrados em cada pesquisa foram filtrados segundo os critérios pré-estabelecidos. Aqueles que não foram excluídos tiveram seus resumos lidos. Foi feita, ainda, nova exclusão de textos que, por seu resumo, não se enquadraram no tema proposto ou não contemplaram os objetivos da pesquisa.

Ao final dessa etapa, os artigos selecionados tiveram seu conteúdo lido e categorizado por uma análise de conteúdo. A análise de conteúdo, segundo Santos (2012), foi preconizada por Laurence Bardin e diz respeito a um conjunto de instrumentos metodológicos em constante aperfeiçoamento que foca na análise da comunicação. É muito conhecida por sua categorização temática, técnica de agrupar em “gavetas” conteúdos semelhantes e, a partir deles, fazer inferências. As categorias são definidas segundo conteúdo apresentado nos textos selecionados. Por fim, com base nos dados encontrados, foi realizada uma discussão, a fim de se realizarem inferências sobre a temática e de se destacarem aspectos importantes dos achados.

## 3 RESULTADOS

A primeira busca realizada foi feita utilizando os descritores escolhidos individualmente. A quantidade de artigos encontrados após a utilização dos filtros é descrita na tabela a seguir:

**Tabela 1 – Artigos por descritor**

Descritor	LILACS	PePSIC
Transtornos da alimentação	484	9
Imagem Corporal	903	62
Prevenção e controle	7.465	2
Promoção da Saúde	7.866	54

Fonte: Dados da pesquisa.

Já nessa primeira busca, é possível perceber algumas questões. O número de textos encontrados na base de dados LILACS é grande. Acredita-se que isso aconteceu devido a características da própria base de dados, por ser uma importante e antiga base que abrange todo o conteúdo da saúde e toda a América Latina e Caribe. Porém, esses números não se referem aos objetivos do trabalho, uma vez que trazem o descritor de forma geral e não relacionado a aspectos de prevenção e promoção da saúde. É possível perceber ainda o quanto esses números não se referem às produções em psicologia ou relacionados a ela. Prova disso é que os números encontrados na base PePSIC são muito inferiores, mostrando o quanto essa temática é pouco trabalhada dentro da psicologia quando comparada às áreas da saúde de forma geral.

Após essa primeira busca, foi realizada a pesquisa dos descritores combinados e novamente aplicados os filtros. Os resultados obtidos se encontram na tabela a seguir:

**Tabela 2 – Artigos encontrados com descritores combinados**

Descritores	LILACS	PePSIC
Transtornos da alimentação/ Prevenção e controle	34	0
Imagem Corporal/ Prevenção e controle	28	0

Descritores	LILACS	PePSIC
Transtornos da alimentação/ Promoção da Saúde	38	0
Imagem Corporal/ Promoção da Saúde	40	1

Fonte: Dados da pesquisa

Todos os artigos encontrados, ao se combinarem os descritores, tiveram seus resumos lidos. Foram selecionados os que por seu resumo contemplassem os objetivos

do trabalho. Percebeu-se que, apesar dos descritores, muitos textos falavam do tratamento dos transtornos alimentares e sua prevalência ou eram demasiadamente específicos de aspectos nutricionais da prevenção de patologias. Assim, foram selecionados dezenove artigos para serem lidos na íntegra. Após a leitura, seis novos artigos foram excluídos por se distanciarem demasiadamente da temática, totalizando, por fim, treze artigos.

Os treze artigos tratavam de sete revisões bibliográficas, cinco estudos de campo experimental e uma adaptação transcultural. A maioria dos artigos, em seus resultados, apresentam achados que corroboram e ampliam o conhecimento anterior sobre a temática, não havendo algum texto que chame atenção por um achado totalmente novo ou muito destoante do esperado pelos seus autores.

No que se refere ao público investigado, três abrangeram um público geral, um falava especificamente de mulheres adultas, um sobre crianças, dois sobre gestantes e sete sobre adolescentes. O número maior de estudos enfocando o público adolescente é justificado por ser a faixa etária com mais risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares ou na qual se encontram os maiores níveis de insatisfação corporal. Na adolescência, o indivíduo está construindo sua identidade pessoal e social. O corpo passa a ser experienciado através de muitas mudanças na esfera biológica, cognitiva, afetiva e social. Juntamente com essas mudanças, o sujeito passa a internalizar padrões estéticos muito divulgados principalmente pela mídia. Esses processos influenciam diretamente na formação de um autoconceito na percepção de imagem corporal e terão grande influência na personalidade do sujeito (LEMES *et al.*, 2018).

Os temas abordados e correlacionados aos transtornos alimentares e sua prevenção foram bem variados. Costa e Melnik (2016) falam da efetividade de intervenções psicossociais nos transtornos alimentares, discutindo tanto aspectos de tratamento como a necessidade e possíveis aplicabilidades dessas intervenções na prevenção. Uzumian e Vitale (2015) discutem as habilidades sociais como sendo um importante fator de prevenção a ser estudado e desenvolvido. Neves *et al.* (2017) fala da importância de se trabalhar a imagem corporal na infância e os benefícios dessa. Fortes *et al.* (2014) já fala sobre imagem corporal junto ao público adolescente fazendo um estudo longitudinal. Em outro texto, também com adolescentes, Fortes *et al.* (2014) discute a correlação da imagem corporal com o desenvolvimento de autoestima. Catalan *et al.* (2011) também fala de adolescentes, realizando uma análise da percepção corporal de adolescentes escolares.

Outro estudo que fala de imagem corporal é o de Souza *et al.* (2013), que enfoca os padrões alimentares e a imagem corporal em mulheres que frequentam academia como sendo um fator de risco, um ambiente e uma prática a ser pensada ao se considerarem estratégias de prevenção. Meireles *et al.* (2015) fala da imagem corporal em gestantes e da importância de se estar atento a insatisfações com essa imagem para um melhor cuidado da mãe e do bebê. Outro texto que traz a questão do cuidado materno é o de Ferreira (2010) que fala da importância do aleitamento materno e suas consequências, reconhecendo a função desse aleitamento e do papel materno e familiar na prevenção de possíveis transtornos no desenvolvimento e até alimentares.

Moreira, Neufeld e Almeida (2017) apresentam um trabalho com uma linha bem diferente da dos demais, falando da adaptação transcultural de um programa australiano utilizado para promoção de autoestima de adolescentes e importante como programa preventivo para transtornos alimentares. Dunker (2009) tem um dos trabalhos mais completos sobre temática, revisando vários programas de prevenção.

Assim, é possível perceber que as temáticas são bem variadas e têm pouca especificidade ao falar de estratégias de prevenção e promoção da saúde. A maioria dos textos trata da importância dessas estratégias e seus benefícios, mas são pouco conclusivos sobre quais seriam tais estratégias e suas aplicabilidades. Somente os textos de Uzumian e Vitale (2015), Moreira, Neufeld e Almeida (2017) e Dunker (2009) falam de estratégias específicas já desenvolvidas.

Uzumian e Vitale (2015) citam, em seu estudo, um grupo de prevenção intitulado *Girls' Group*. Esse grupo tem o objetivo de levar informações a meninas adolescentes sobre o que são os transtornos alimentares, como a mídia e a sociedade influenciam no seu surgimento, os riscos desses transtornos para o desenvolvimento e para a saúde, bem como formas de percepção corporal, como práticas de yoga. O grupo contou com orientação nutricional e psicológica e apresentou resultados positivos em relação à diminuição da insatisfação corporal e redução de pensamentos de idealização da magreza, assim como diminuição de episódios de restrição ou compulsão alimentar.

Moreira, Neufeld e Almeida (2017) fazem a adaptação transcultural de um programa de prevenção australiano, chamado "Everybody's different", traduzido para "Todos são diferentes". As autoras permitiram a aplicação desse programa em intervenções nacionais, mas elas também falam das aplicabilidades já feitas do programa e os bons resultados obtidos.

#### 4 DISCUSSÃO

Os números de casos mundiais de Transtornos Alimentares praticamente dobraram nos últimos vinte anos, tendo uma maior incidência na adolescência (UZUNIAN; VITALE, 2015). Os transtornos alimentares são nosologias complexas que acarretam sérios riscos à saúde física e psicológica (CARVALHO; AMARAL; FERREIRA, 2009). Sendo assim, é de grande relevância médico-social, pois tais transtornos comprometem seriamente os indivíduos sintomáticos. Os sentimentos de negação da condição patológica associados ao tabu em torno dos sintomas acarretam a um prolongamento desses transtornos, gerando grandes prejuízos à saúde e várias comorbidades. Além das questões individuais, os transtornos alimentares apresentam influências e reflexos sociais importantes (MAGALHÃES; MENDONÇA, 2005).

Estratégias de prevenção geram diminuição dos custos na saúde pública, melhora na qualidade de vida das pessoas e redução dos efeitos nocivos individualmente e socialmente de um transtorno psiquiátrico (SILVA *et al.*, 2018). Diante desses benefícios, a maioria dos textos que trabalha algum aspecto relacionado aos transtornos alimentares indica a necessidade e importância de estudos e estratégias de prevenção. Segundo Uzumian e Vitale (2015), mais do que discutir formas de tratamento e os fatores que influenciam os transtornos alimentares é extremamente

necessária a promoção de discussões sobre a prevenção do surgimento desses distúrbios. Concomitantemente a isso, Costa e Melnik (2016) afirmam que, devido à importância dos fatores preventivos, são necessários estudos mais abrangentes sobre intervenções e técnicas de prevenção, que incluam ambos os sexos e variadas idades. Dunker (2009) adita ainda que estratégias de prevenção efetivas e com maior abrangência populacional podem ter grandes consequências positivas a curto e longo prazo para a saúde das pessoas, redução da resistência ao tratamento e redução de custos financeiros e humanos.

Apesar da maioria dos autores que estudam a temática concordarem com os enormes benefícios de estratégias de prevenção, estas ainda são um recurso pouco estudado e pouco utilizado. Os estudos de Uzunian e Vitalle (2015) sobre prevenção de transtornos alimentares e sua relação com as habilidades sociais revisaram cinquenta estudos; destes, somente treze foram realizados no Brasil. No que se refere aos objetivos, doze falavam da influência dos estados emocionais no estabelecimento de comportamentos de risco para transtornos alimentares, oito falavam sobre a influência das relações interpessoais, sete sobre a importância dos pares, seis sobre a influência da mídia e quinze sobre o papel da sociedade. Mas, o que mais chama atenção é que apenas um artigo relatou uma proposta de um grupo de prevenção contra os transtornos alimentares.

Dunker (2009), em sua revisão sobre as metodologias utilizadas em programas de prevenção de transtornos alimentares, afirmou que os programas de prevenção podem ocorrer em três níveis. No nível primário, o foco é a diminuição ou eliminação dos fatores de risco em indivíduos saudáveis; pode haver ainda um foco universal quando inclui a mudança de lei ou regulação de propagandas. O nível secundário diz respeito a uma prevenção seletiva ou direcionada, que é realizada com indivíduos nos estágios iniciais dos transtornos alimentares ou que já apresentam vários e frequentes fatores de risco para o desenvolvimento do distúrbio. Já no último nível, a prevenção terciária diz respeito a reduzir os sintomas de pessoas que já apresentam o quadro, oportunizando melhor qualidade de vida, controlando a evolução do transtorno e reduzindo as limitações ou as consequências em pessoas em processos crônicos.

Ainda segundo Dunker (2009), as estratégias de prevenção primária são as mais encontradas na literatura e uma das mais importantes, merecendo serem discutidas mais a fundo. Rosen e Neumark-Sztainer (1998) citado por Dunker (2009) descrevem como pode ocorrer essa prevenção, citando estratégias de menor e maior abrangência. Segundo eles, um primeiro ponto seria a criação e a implementação de programas educacionais direcionados a escolas e populações consideradas de risco.

A importância de estratégias que abranjam e enfoquem a escola é destacada por muitos autores. Os estudos de Fortes *et al.* (2013) com adolescentes escolares demonstraram, ao longo de um ano, nível crescente de insatisfação corporal principalmente entre as meninas. Essa insatisfação é um ponto importante a ser analisado como fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Assim, intervenções escolares apropriadas junto a esses jovens com o propósito de diminuir o descontentamento com o corpo e trabalhar questões relacionadas à imagem corporal podem ser uma importante estratégia preventiva. Concomitantemente a isso, Catalan *et al.* (2011) perceberam, em seus estudos, a existência de sentimentos confusos



e de descontentamento com o corpo por uma grande parte das estudantes adolescentes. Isso indica a grande necessidade de se trabalhar com os estudantes sobre a busca pelo corpo ideal e seus prejuízos ao desenvolvimento, sendo essencial a criação de programas de promoção da saúde dentro das escolas, os quais, por meio de ações educativas que englobem a família e reforcem as experiências vivenciadas, contribuam para a construção de um ambiente escolar mais saudável e promotor de saúde e bem-estar.

Ainda com relação a programas educacionais, Rosen e Neumark-Sztainer (1998) citados por Dunker (2009) afirmam que, para que esses programas apresentem resultados positivos, são necessários alguns pontos: treinamento com professores e funcionários envolvidos no programa ou que trabalhem diretamente com os alunos; o material educativo utilizado na grade escolar e nas discussões deve ser integrado com a temática; permissão para intervenções em sala de aula e em grupos bem como aconselhamento individual para os casos de maior risco; mudança na abordagem e conteúdos trabalhados em aulas de educação física e o incentivo e oferta de alimentos mais adequados nas cantinas das escolas. Assim, percebe-se que a escola é um ambiente importante para estratégias de prevenção, podendo ser um dos pontos de partida. Indica-se ainda a integração entre escolas, clínicas, organizações religiosas, mídias locais e centros comunitários para que haja um apoio e uma extensão dos programas desenvolvidos na escola.

Um importante ponto ainda associado à prevenção primária é a identificação, redução e, se possível, eliminação dos fatores de risco (DUNKER, 2009). Um dos primeiros pontos quando se fala em fatores de risco é a insatisfação ou distorção da imagem corporal. A imagem corporal é a representação mental do seu corpo, seu conceito envolve três componentes: o perceptivo, relacionado à precisão da percepção da aparência física; o subjetivo, relativo à satisfação, ao nível de preocupação e à ansiedade, relacionados à aparência; o comportamental, relacionado às situações evitadas pelo indivíduo em razão do desconforto com sua aparência corporal (THOMPSON, 1996 *apud* SAIKALI *et al.*, 2004). Nos transtornos alimentares, os distúrbios na imagem corporal estão relacionados principalmente a uma preferência por extrema magreza, somada a uma distorção da imagem real do corpo, confusões sobre o julgamento do outro a respeito de si, foco em modelos perfeitos e inalcançáveis de corpo, evitação de exposição, atitudes negativas em relação a si e ao corpo e até sentimentos de despersonalização (PROBST, 1997 *apud* CAMPANA; CAMPANA; TAVARES, 2009).

Além das questões relacionadas à imagem corporal, é necessário se ter atenção a outros fatores de risco que podem influenciar o surgimento de transtornos alimentares, como os fatores específicos: prática de dietas restritivas, preocupação excessiva com o peso ou forma corporal, presença de sobrepeso/obesidade, ou fatores mais gerais: baixa autoestima, pessimismo, depressão e puberdade precoce (DUNKER, 2009). Um exemplo desses fatores de risco gerais é apresentado nos estudos de Fortes *et al.* (2014) que demonstraram que uma baixa autoestima esteve associada à insatisfação corporal que, por sua vez, tem grande ligação com o desenvolvimento de transtornos alimentares ou comportamentos de risco.

Outro ponto a se pensar dentro dos fatores de risco é a prática de esportes. Essa prática é muito discutida e tem conclusões controversas sobre seu fator de proteção ou de risco no desenvolvimento de transtornos alimentares (SOUZA *et al.*, 2013). Sabe-se que as práticas de atividades físicas são indicadas para as pessoas como forma de incentivar a saúde, reduzindo o sedentarismo, auxiliando no controle de peso e gerando bem-estar físico e psicológico (REATO *et al.*, 2007). Porém, praticantes frequentes de atividades físicas e esportivas podem ser considerados um grupo de risco para transtornos alimentares, principalmente porque muitas vezes o início dessa prática é associado à insatisfação corporal existente e não à busca de questões de bem-estar (SOUZA *et al.*, 2013). Uzunian e Vitalle (2015) afirmam, em seus estudos, que a prática de esportes constante por adolescentes pode ser um fator de risco, uma vez que, em alguns esportes, o peso é preditivo para estabelecer a categoria do atleta, e a forma corporal pode ser fator importante de sucesso ou pontuação. Destaca-se, ainda, a possível influência negativa que pode ser exercida por treinadores ou outros atletas da modalidade. Concomitantemente a isso, os estudos de Santos, Romão e Vitalle (2012) que tratam sobre a anorexia nervosa em adolescentes do sexo masculino, discute que os homens que apresentam maiores chances de desenvolver transtornos alimentares são aqueles que pertencem a profissões com alto nível de preocupação corporal: bailarinos, ginastas, modelos, fisiculturistas, corredores, lutadores, jogadores, em sua maioria, esportistas.

Além dos esportes tradicionais, alguns estudos apontam a prática de musculação frequente como um fator de risco. Souza *et al.* (2013) demonstraram em sua pesquisa com trinta mulheres que cerca de 54% das entrevistadas possuíam um Índice de Massa Corporal (IMC) normal, mas, ainda sim se sentiam insatisfeitas com seu corpo e gostariam de pesar menos, 50% dessas ainda apresentavam comportamento alimentar não usual ou de risco. Tais achados não buscam a contra-indicação da atividade física, até mesmo porque ela tem seus benefícios já comprovados e podem ser um importante recurso em muitos casos, mas buscam demonstrar a importância de programas de prevenção e promoção da saúde que englobem as diversas idades e variadas modalidades de prática de atividade física, assim como a importância de uma formação adequada e especializada de profissionais que trabalhem nesses ambientes.

Mais do que se pensar nos fatores de risco, é importante pensar nos fatores protetivos, que são condições que diminuem as consequências negativas e prognosticam resultados positivos no desenvolvimento, na intenção de promover ampliação de repertório e reduzir possíveis comportamentos não adaptativos (UZUNIAN; VITALLE, 2015). Segundo Costa e Melnik (2016), as intervenções psicossociais são uma importante forma de tratamento dos transtornos alimentares, mas podem ser também um fator protetivo e preventivo, uma vez que atuam nos fatores psicológicos envolvidos não só na manutenção, mas também no surgimento dos transtornos. Os estudos desses autores demonstraram ainda que Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), uma importante abordagem de psicoterapia, é uma das principais ferramentas de tratamento dos transtornos alimentares. Porém, uma vez que a TCC em seu modelo teórico entende os transtornos alimentares como sendo consequência principalmente de crenças disfuncionais relativas à magreza e à insatisfação corporal, ela abre espaço para que essa abordagem seja utilizada não

somente como tratamento, mas também como intervenção protetiva, buscando construir junto ao indivíduo esquemas positivos relativos ao autoconceito e à autoimagem que previnam possíveis transtornos.

Ainda pensando em fatores protetivos, os estudos de Uzunian e Vitalle (2015) demonstram que o desenvolvimento de habilidades sociais pode ser um importante aspecto preventivo, uma vez que trabalha autonomia, tomada de decisões por si próprio, capacidade de dizer não e recusar convites danosos à sua saúde e de discordar do grupo, habilidade para lidar com ansiedade e pressão, como as influências dos pares ou da mídia.

Além de se trabalhar aspectos focalizados no indivíduo, estudos apontam a influência da família tanto como fator de risco como possível fator protetivo (UZUNIAN; VITALLE, 2015; DUNKER, 2009). Ela se apresenta como fator de risco mediante críticas severas e constantes ao peso corporal e à alimentação e altas expectativas de desempenho pessoal e escolar (DUNKER, 2009). Concomitantemente a isso, Costa e Melnik (2016) afirmam que a análise e a intervenção no contexto familiar é extremamente relevante para que as mudanças nos fatores individuais possam ser potencializadas e mantidas. Uzunian e Vitalle (2015) aditam ainda que a família pode ser fator protetivo quando considerada fonte de apoio social, referindo-se ao sentimento de se sentir amado, cuidado e valorizado, extremamente importante na prevenção de diversas patologias.

Mais do que as questões do indivíduo e de seu sistema mais próximo, sua família, é preciso ainda pensar em aspectos relacionados à sociedade. Uzunian e Vitalle (2015) afirmam que os comportamentos alimentares se referem às práticas alimentares associadas a aspectos socioculturais, como questões intrínsecas ao indivíduo ou à coletividade. Assim, o comportamento alimentar não é influenciado somente por fatores nutricionais, mas também por aspectos demográficos, ambientais, culturais, sociais e psicológicos.

Segundo esses autores, os fatores socioculturais como a pressão social de familiares e de amigos por um padrão de beleza, somados às influências da mídia, aumentam consideravelmente as chances de desenvolvimento de distúrbios de imagem corporal e transtornos alimentares, principalmente em adolescentes, fase em que as pessoas geralmente possuem uma maior predisposição a apresentar insatisfação corporal, devido às mudanças da própria fase e por atribuírem maior importância às atitudes e crenças de seus pares (UZUNIAN; VITALLE, 2015). Segundo Dunker (2009), os maiores fatores de risco relacionados à sociedade são a pressão sociocultural pela magreza promovida pela mídia, a internalização de ideais de magreza ou de beleza e incentivo a dietas restritivas.

Por fim, a base do modelo de prevenção proposto por Rosen e Neumark-Sztainer (1998) citado por Dunker (2009) são as mudanças nas normas sociais, que incluem legislações mais efetivas para modificar a indústria alimentícia e publicitária voltada para crianças e adolescentes; regulação para apresentação de modelos de beleza mais reais e acessíveis, demonstrando a existência e grande variedade de tipos e formas corporais bem como de padrões de beleza. Destaca-se o importante papel do governo nacional e de suas políticas de legislação e de saúde pública para a regulação de propagandas e produtos e uma melhor assistência à saúde, com a melhoria no

número de profissionais especializados no tratamento e na identificação precoce de transtornos alimentares e no incentivo ao desenvolvimento e realização de programas preventivos e de promoção da saúde.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se possível perceber o quanto os programas de prevenção encontrados são antigos, datam, em sua maioria, de mais de quinze anos e o quanto são exteriores à realidade brasileira, tendo sido aplicados e estudados fora do país. Ressalta-se a necessidade de um olhar mais atual sobre a temática, e o estudo de estratégias que possibilitem o desenvolvimento e aplicação desses programas.

Destaca-se que são poucas as pesquisas que abordam questões relacionadas ao tratamento ou a prevenção, sendo este um tema muito ressaltado nas conclusões dos estudos como importante e mais necessitado de pesquisa. O trabalho preventivo realmente é muito importante para evitarem-se transtornos alimentares e, por ser o transtorno uma condição multideterminada, a prevenção também deve ser feita de forma multiprofissional, envolvendo psiquiatras, psicólogos, nutricionistas e educadores físicos.

A maioria dos trabalhos trata de públicos ou de condições muito específicas, dificultando sua aplicabilidade a outros contextos ou a públicos mais gerais, sendo necessários estudos mais abrangentes e inclusivos. Ressalta-se a importância da inclusão de ambos os sexos, não só o feminino, e todas as idades, não só adolescentes, nos estudos sobre a temática.

Posto isso, percebe-se que, apesar de apresentar discussões importantes sobre várias temáticas relacionadas aos transtornos alimentares e à importância de estratégias de prevenção e promoção da saúde, esse estudo tem como limitação a baixa especificidade da produção existente. Destaca-se a importância de estudos que ampliem a busca de dados sobre a temática, estudando mais a fundo algumas estratégias e programas já apresentados e buscando novas formas de aplicação da prevenção e da promoção da saúde nesses transtornos.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle dos Santos; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Revista Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 38, n. 1, p.3-7, 2011.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Transtornos Alimentares. *In*: American Psychiatric Association. **DSM-V. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 329-354.

BARLOW, David H.; DURAND, Mark R. Transtornos alimentares e do sono. *In*: \_\_\_\_\_. **Psicopatologia: uma abordagem integrada**. 4. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2008. p. 301-354.

CAMPANA, Angela Nogueira Neves Betanho; CAMPANA, Mateus Betanho; TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha Fernandes. Escalas para avaliação da imagem corporal nos transtornos alimentares no Brasil. **Avaliação psicológica**, Porto Alegre, v. 8, n. 3, p. 437-446, 2009.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. *In*: CANESQUI, Ana Maria;

GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Ed Fiocruz; 2005. p. 9-19.

CARVALHO, Renata Silva de; AMARAL, Ana Carolina Soares; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Transtornos alimentares e imagem corporal na adolescência: uma análise da produção científica em psicologia. **Psicologia Teoria e prática**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 200-223, 2009.

CATALAN, Valentin Gavídia *et al.* Percepção corporal de adolescentes em ambientes escolares. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, Fortaleza, v. 24, n. 4, p. 390-395, 2011. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/2098/2391>.

COSTA, Marcelle Barrueco; MELNIK, Tamara. Efetividade de intervenções psicossociais em transtornos alimentares: um panorama das revisões sistemáticas Cochrane. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 235-277, jun. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-45082016000200020&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082016000200020&lng=en&nrm=iso&tlng=pt).

DUCHESNE, Mônica; ALMEIDA, Paola Espósito de Moraes. Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 49-53, 2002.

DUNKER, Karin Louise Lenz. **Programa de prevenção de comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes**: estudo piloto. 2006. Tese (Doutorado em Nutrição) Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

DUNKER, Karin Louise Lenz. Prevenção dos transtornos alimentares: uma revisão metodológica. **Nutrire**: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr, São Paulo, v. 34, n. 2, p.195-211, ago. 2009. Disponível em: [http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas\\_publicacoes/243.pdf](http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/243.pdf).

FERREIRA, Haroldo da Silva *et al.* Aleitamento materno por trinta ou mais dias é fator de proteção contra sobrepeso em pré-escolares da região semiárida de Alagoas. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 56, n. 1, p. 74-80, 2010. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302010000100020&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000100020&lng=pt&nrm=iso).

FORTES, Leonardo de Sousa *et al.* A autoestima afeta a insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino?. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 32, n. 3, p. 236-240, Set. 2014 . Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-05822014000300236&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822014000300236&lng=en&nrm=iso).

FORTES, Leonardo de Sousa *et al.* . Insatisfação corporal em adolescentes: uma investigação longitudinal. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo , v. 40, n. 5, p. 167-171, 2013 . Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832013000500001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832013000500001&lng=en&nrm=iso).

GONZALEZ, Gabriela Andrea Leite; SACOMANI JUNIOR, Ernindo; RONDINA, Regina de Cássia. As vivências de um grupo de pacientes com transtornos alimentares: a relação com o espelho e a imagem corporal. **Revista Subjetividades**, Fortaleza, v. 14, n. 3, p. 383-394, 2014.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.

LEMES, Daniela Carolina Molina *et al.* Satisfação com a imagem corporal e bem-estar subjetivo entre adolescentes escolares do ensino fundamental da rede pública estadual de Canoas/RS, Brasil. **Ciências saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4289-4298, dez. 2018 .

MAGALHAES, Vera Cristina; MENDONCA, Gulnar Azevedo e Silva. Transtornos alimentares em universitárias: estudo de confiabilidade da versão brasileira de questionários autopercebíveis. **Revista brasileira de epidemiologia**, São Paulo, v. 8, n. 3, p. 236-245, 2005.

MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras *et al.* Insatisfação corporal em gestantes: uma revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 20, n. 7, p.2091-2103, jan. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n7/1413-8123-csc-20-07-2091.pdf>.

MOREIRA, Gabriela Salim Xavier; NEUFELD, Carmem Beatriz; ALMEIDA, Sebastião Sousa. Adaptação transcultural do programa "Everybody's Different" para a promoção da autoestima em adolescentes: processo de tradução para português do Brasil. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo , v. 19, n. 3, p. 99-118, dez. 2017 . Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872017000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872017000300005&lng=pt&nrm=iso).

NEVES, Clara Mockdece et al . Imagem corporal na infância: uma revisão integrativa da literatura. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo , v. 35, n. 3, p. 331-339, Set. 2017 .

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-05822017000300331&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822017000300331&lng=en&nrm=iso).

OLIVA, Carlos Alberto; FAGUNDES, Ulysses. Aspectos clínicos e nutricionais dos transtornos alimentares. **Psiquiatria na Prática Médica**, São Paulo, v. 34, n. 2, p.47-53, abr. 2001.

PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciências saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 1071-1077, 2012.

PINZON, Vanessa; NOGUEIRA, Fabiana Chamelet. Epidemiologia, curso e evolução dos transtornos alimentares. **Revista de psiquiatria clínica**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 158-160, 2004.

REATO, Lígia de Fátima N. *et al.* Hábitos alimentares, comportamentos de risco e prevenção de transtornos alimentares em adolescentes do Ensino Médio. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 25, n. 1, p.22-26, mar. 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/4060/406038920005.pdf>.

SAIKALI, Carolina Jabur *et al.* Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Revista de psiquiatria clínica**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 164-166, 2004.

SANTOS, Kátia Jarandilha dos; ROMÃO, Mirtes Salantier; VITALLE, Maria Sylvia de Souza. Anorexia nervosa no adolescente do sexo masculino: uma revisão. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p.45-52, jun. 2012. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psi-52742>.

SCHERER, Fabiana Cristina *et al.* Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos alimentares. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 59, n. 3, p. 198-202, 2010.

SILVA, Andressa Melina Becker da *et al.* Jovens Insatisfeitos com a imagem corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. **Psico-USF**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 483-495, 2018.

SOUZA, Marcia Cristina Dominguez Fernandes Pinto de *et al.* Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. **Psico-USF**, Itatiba, v. 18, n. 3, p. 445-454, dez. 2013. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712013000300011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712013000300011&lng=pt&nrm=iso).

UZUNIAN, Laura Giron; VITALLE, Maria Sylvia de Souza. Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 11, p. 3495-3508, nov. 2015. Disponível em: [http://www.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232015001103495&lng=pt&nrm=iso](http://www.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001103495&lng=pt&nrm=iso).