

TRANSTORNOS ALIMENTARES E SUA CORRELAÇÃO COM DIETAS RESTRITIVAS

EATING DISORDERS AND THEIR CORRELATION WITH RESTRICTIVE DIETS

TRASTORNOS ALIMENTICIOS Y SU CORRELACIÓN CON DIETAS RESTRICTIVAS

Lívia Marques Nogueira Machado¹
Francisco José do Nascimento Júnior²
Francisca Fernanda Alves Pinheiro³
Rafael Tavares Alexandre⁴
Ismênia Maria Marques Moreira⁵
Mariana de Carvalho Sales Barreira⁶

RESUMO: As pessoas tendem a valorizar sua saúde quando se encontra ameaçada, mesmo sabendo que a saúde é um dos mais preciosos atributos de nossa vida, assim, o ser humano em sua essência não costuma a valorizar sua saúde dando ênfase a ingestão de alimentos não saudáveis ou da não realização de atividade física identificar os principais grupos que podem ser influenciados pela dieta restritiva para conduzir a um transtorno alimentar. O objetivo deste estudo foi identificar os principais grupos que podem ser influenciadas pela dieta restritiva para conduzir a um transtorno alimentar. Para a efetivação desta pesquisa foi realizado um estudo de revisão integrativa de cunho descritivo. O período desta pesquisa se deu na realização da busca dos artigos no mês de maio de 2021, utilizando o banco de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Alimentação; Transtornos alimentares; Dietas restritivas, intercalados pelo operador booleano AND. Os resultados mencionam que os artigos falam que o público feminino é o mais prejudicado, isto porque as mulheres estão mais susceptíveis a estarem incomodadas com a imagem do corpo. As dietas restritivas são utilizadas por

1232

¹Nutricionista. (UNIFOR) Especialista em Nutrição Esportiva Aplicada ao Metabolismo, Suplementação e Exercício Físico(Instituto Viver de Ensino, Saúde, e Performace/ Universidade Vale do Acaraú, Especialista com MBA em Gestão da Qualidade (FACULDADE UNYLEA).Especialista com MBA Gestão de Pessoas e Liderança (FASUL EDUCACIONAL) .Especialista Em Auditoria de Serviços de Saúde Pública e Privada pelo Centro Universitário de Tecnologia de Curitiba.

²Enfermeiro. Mestre Gestão em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará. Especialista em MBA Gestão de Saúde e Administração Hospitalar pelo Centro Universitário Estácio Ceará. Especialista Urgência e Emergência pela Faculdade Unyleya. Especialista Clínica Médica e Centro Cirúrgico pelo Centro Universitário Unichristhus. Especialista em Docência em Ciências da Saúde (FACULDADE DE MINAS)

³Educador Físico. Especialista em Fisiologista do Exercício com MBA Gestão de Marketing pela Faculdade São Luís de Jaboatão. Especialista em MBA Gestão Industrial Farmacêutica pela FASUL.

⁴Enfermeira (FGF), Mestre em Ensino na Saúde (UECE).

⁵Enfermeira. Mestre Gestão em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará. Especialista em MBA Gestão de Saúde e Administração Hospitalar pelo Centro Universitário Estácio Ceará.

⁶Enfermeira. Mestre em Tecnologia e Inovação em Enfermagem da Universidade de Fortaleza.

várias pessoas em especial por adolescentes, sendo que o uso destas dietas proporciona uma sensação de sonolência, indisposição e mal estar geral. O uso das redes sociais e mídias de internet influenciam as pessoas a fazerem dietas perigosas chamadas dietas da moda. O uso de substâncias para emagrecer aliado a dietas restritivas, conduzem a maior parte dos adolescentes a transtornos alimentares e que a sociedade em si traz a imagem da pessoa bonita e padrão, como uma pessoa magra, sem muito músculo. Portanto, conclui-se que as dietas restritivas devem estar aliadas ao acompanhamento nutricional, já que estas dietas realizadas conforme as suas necessidades corporais exercem maiores resultados do que tomadas de forma aleatória. Realizando a dieta adequada, os transtornos alimentares podem reduzir sua taxa de prevalência e incidência, principalmente neste grupo social já citado anteriormente.

Palavras-Chave: Alimentação. Dieta restritiva. Transtornos alimentares.

ABSTRACT: People tend to value their health when they are threatened, even though they know that health is one of the most precious attributes of our life, thus, human beings in their essence do not usually value their health, emphasizing the ingestion of unhealthy foods or the non-performance of physical activity identify the main groups that can be influenced by the restrictive diet to lead to an eating disorder. The aim of this study was to identify the main groups that can be influenced by the restrictive diet to lead to an eating disorder. To carry out this research, an integrative review study of a descriptive nature was carried out. The period of this research took place in the search for articles in the month of May 2021, using the database of the Virtual Health Library (VHL). The following descriptors in Health Sciences (DeCS) were used: Food; Eating disorders; Restrictive diets, interspersed by the Boolean operator AND. The results mention that the articles say that the female audience is the most affected, this is because women are more likely to be uncomfortable with their body image. Restrictive diets are used by several people, especially teenagers, and the use of these diets provides a feeling of drowsiness, indisposition and general malaise. The use of social networks and internet media influences people to go on dangerous diets called fad diets. The use of substances to lose weight combined with restrictive diets, lead most adolescents to eating disorders and that society itself brings the image of the beautiful and standard person, as a thin person, without much muscle. Therefore, it is concluded that restrictive diets must be combined with nutritional monitoring, since these diets, carried out according to their bodily needs, have greater results than taken at random. By eating the right diet, eating disorders can reduce their prevalence and incidence rate, especially in this social group mentioned above.

Keywords: Food. Restrictive diet. Eating Disorder.

RESUMEN: Las personas tienden a valorar su salud cuando ésta se ve amenazada, aun cuando saben que la salud es uno de los atributos más preciados de nuestra vida, por lo tanto, los seres humanos en esencia no tendemos a valorar su salud enfatizando la ingesta de alimentos poco saludables o de no realizar actividad física, identificar los principales grupos que pueden verse influenciados por la dieta restrictiva para conducir a un trastorno alimentario. El objetivo de este estudio fue identificar los principales grupos que pueden verse influenciados por una dieta restrictiva para provocar un trastorno alimentario. Para llevar a cabo esta investigación se realizó un estudio de revisión integradora de carácter descriptivo. El período de esta investigación se desarrolló en la búsqueda de artículos en

mayo de 2021, utilizando la base de datos de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS). Se utilizaron los siguientes descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS): Alimentos; Trastornos de la alimentación; Dietas restrictivas, intercaladas por el operador booleano AND. Los resultados mencionan que los artículos dicen que el público femenino es el más afectado, debido a que las mujeres tienen más probabilidades de sentirse incómodas con su imagen corporal. Varias personas, especialmente adolescentes, utilizan dietas restrictivas y el uso de estas dietas provoca sensación de somnolencia, malestar general y malestar general. El uso de las redes sociales y de los medios de Internet influye en que las personas sigan dietas peligrosas llamadas dietas de moda. El uso de sustancias para adelgazar combinado con dietas restrictivas lleva a la mayoría de los adolescentes a sufrir trastornos alimentarios y la propia sociedad presenta la imagen de una persona bella y estándar, como una persona delgada, sin mucho músculo. Por lo tanto, se concluye que las dietas restrictivas deben combinarse con un seguimiento nutricional, ya que estas dietas realizadas según las necesidades del organismo tienen mayores resultados que las tomadas de forma aleatoria. Siguiendo una dieta adecuada, los trastornos alimentarios pueden reducir sus tasas de prevalencia e incidencia, especialmente en este grupo social mencionado anteriormente.

Palabras clave: Alimentación. Dieta restrictiva. Trastornos de la alimentación.

1 INTRODUÇÃO

As pessoas tendem a valorizar sua saúde quando esta se encontra ameaçada, mesmo sabendo que a saúde é um dos mais preciosos atributos de nossa vida. Assim, o ser humano, em sua essência, não costuma valorizá-la, dando ênfase à ingestão de alimentos não saudáveis ou a não realização de atividade física (NAHAS, 2013). As modificações existentes no comportamento alimentar e na diminuição da prática das atividades físicas foram primordiais para que a população do Brasil passasse por diversas mudanças através das quais aumentaram as prevalências das doenças de cunho nutricional (COUTINHO, 2008).

Conforme Souza (2017), o Brasil é um país cuja prevalência em deficiências nutricionais ainda é alta, o autor relata que estas deficiências são associadas não somente à renda e à escolaridade, mas também ao estilo de vida que as pessoas, hoje, têm. Um fator importante citado no estudo do autor refere-se à figura da mulher dentro de casa, mencionando que a sua ausência pudesse acarretar algumas alterações nos hábitos das famílias e, assim, ocasionar mudança no padrão alimentar.

Segundo Oliveira; Figueredo e Cordás (2019), quando se fala em transtornos alimentares logo vem à tona um fator relevante para a discussão: os problemas psiquiátricos. Esta relação se dá devido ao fato de que indivíduos que apresentam transtornos alimentares possuem risco elevado para o desenvolvimento de quadros psiquiátricos devido à restrição de nutrientes, levando a um prejuízo para esse público em todos os segmentos, pois

apresentam comportamentos de risco, como o comprometimento do rendimento escolar, o isolamento social ou o agravamento em parâmetros clínicos.

Soihet e Silva (2019) corroboram com os autores acima quando menciona os transtornos alimentares como doenças psiquiátricas, que podem conduzir a alterações no comportamento alimentar, conduzindo a padrões que vão de fome a saciedade, já que influenciam no metabolismo.

Conforme a American Psychiatric Association (2013), os Transtornos Alimentares (TA) definem-se por quadros psicológicos, de cunho patológico, reconhecidos através de alterações negativas do comportamento alimentar que afetam radicalmente o processo adaptativo e a qualidade de vida do indivíduo acometido. Para Smink, Van Hoeken, & Hoek (2013), os números relativos à incidência e mortalidade relacionados a esses transtornos denotam a inevitabilidade de receberem maior atenção das políticas públicas de saúde.

Segundo Souto (2002), os transtornos alimentares são eventos pluridimensionais os quais resultam da relação entre aspectos pessoais, familiares e socioculturais, identificados pela preocupação exacerbada com os alimentos, o peso e o corpo. De acordo com Maltez (2016, p. 03), os principais tipos de transtornos alimentares são: “Anorexia Nervosa (AN), a Bulimia Nervosa (BN), o Transtorno de Compulsão alimentar e periódica (TCAP) e os Transtornos Alimentares Não Especificados (TANE)”. A partir do conhecimento destes transtornos é realizado o tipo de tratamento e os critérios adotados pela classificação do DSM-V-TR, da Associação Brasileira de Psiquiatria (APA).

Souto (2002), ainda considerou que o estímulo inicial para a mudança da alimentação e a redução de peso foi individual, contando, no primeiro momento, com o apoio de educadores físicos e com ajuda ou descaso dos familiares. Assim, a partir do descontentamento com o peso, inicia-se a prática de dietas restritivas. Observa-se que a dieta surge com objetivo inicial de perda de peso, após isso ocorre uma diminuição rígida do hábito alimentar e o TA é provocado, podendo resultar na extrema restrição ou em episódios compulsivos, seguidos de práticas compensatório-purgativas ou não, tendo como parte da origem e da manutenção dos TA a preocupação com o peso e a distorção da imagem corporal.

Pereira (2016) ressalta que as dietas restritivas trazem malefícios de cunho psicológico, na maioria das vezes, além de transtornos psicológicos, elas também influenciam na aparição de transtornos alimentares. Isto se deve ao fato de que as pessoas

que fazem uso de dietas restritivas ficam preocupadas de forma constante com o seu peso e sua imagem, o que pode conduzir a se alimentarem de forma descontrolada.

De acordo com Lira (2017), dois temas muito discutidos atualmente são a depressão e a ansiedade, além de serem considerados fatores importantes para o desdobramento de distúrbios no comportamento alimentar e alterações nos âmbitos comportamentais, hormonais e bem estar de modo geral. A autora ainda destaca que pesquisas têm mostrado que o humor negativo tem interferência no comportamento alimentar e aumenta as chances de desenvolvimento de transtornos alimentares. A influência, além de modificar o padrão alimentar de milhares de brasileiros, exige um padrão de beleza inatingível, estimulando um sentimento de insatisfação e insegurança para seus usuários

Neste sentido, cabe, aqui, destacar a função do nutricionista para o melhor desenvolvimento metabólico do ser humano, tendo em vista que este profissional dentro de suas atribuições se destaca por avaliar as condições nutricionais utilizando diversos parâmetros, entre eles o Índice de Massa Corpórea (IMC) como ferramenta para a determinação do peso de grupos populacionais. A ligação desse profissional com o processo alimentar vem se tornando um determinante para a diminuição dos transtornos alimentares e o combate às dietas restritivas sem acompanhamento adequado (RODRIGUES E SILVEIRA, 2015).

1236

Considerando que preservar a saúde e manter longevidade vem se tornando uma preocupação constante, a problemática sobre os transtornos alimentares e as dietas restritivas identifica a seguinte questão norteadora: O que conduz as pessoas a fazerem dietas e evoluírem ao transtorno alimentar?

Cabe destacar, como fator deste estudo, a importância de saber o papel de uma nutrição balanceada para contribuir na prevenção dos transtornos alimentares em pacientes que fazem uso de dietas restritivas. Assim, a justificativa principal deste estudo remete à necessidade de se trazer pesquisas que demonstrem o quanto a alimentação saudável e uma dieta balanceada podem influenciar na prevenção dos transtornos alimentares, dos transtornos mentais e de problemas de saúde.

Desta forma, a relevância para este estudo conduz-se ao conhecimento dos profissionais de diversas áreas quanto à alimentação saudável e a dieta restritiva, e a comunidade científica na elaboração de mais estudos para que sejam demonstrados como as

dietas restritivas podem ajudar a manter a saúde das pessoas sem ocasionar problemas quando acompanhadas de um profissional nutricionista.

O objetivo que fundamentou este artigo foi identificar os principais grupos que podem ser influenciadas pela dieta restritiva para conduzir a um transtorno alimentar.

2 METODOLOGIA

Para a efetivação desta pesquisa foi realizado um estudo de revisão integrativa de cunho descritivo. A revisão integrativa é um tipo de estudo o qual favorece aos profissionais de saúde um aprofundamento na pesquisa com base em etapas as quais devem ser capazes de proporcionar aos pesquisadores uma maior clareza nas evidências elucidadas através dos artigos encontrados (SOUZA, SILVA E CARVALHO, 2010).

A pesquisa descritiva tem por característica a descrição de algo por meio da observação e do levantamento de dados ou ainda de forma bibliográfica e documental, isso faz com que a pesquisa descritiva se alie na revisão integrativa em busca de resultados de forma a descrevê-los (GERHARDT E SILVEIRA, 2013).

No entanto, para que este estudo seja realizado, serão seguidas as etapas consoantes com a proposta de organização de uma Revisão Integrativa de Souza, Silva, Carvalho (2010), conforme descrito: Formulação da pergunta norteadora; Busca e amostragem; Coleta de dados; Análise crítica do estudo; Discussão dos resultados e Apresentação da revisão integrativa.

Para o início da revisão tem-se a questão norteadora, a partir dela serão determinados quais estudos serão incluídos nesta revisão. Assim, elaborou-se a seguinte pergunta norteadora desta pesquisa: O que conduz as pessoas a fazerem dietas e evoluírem ao transtorno alimentar? Na segunda etapa da revisão será demonstrada a busca e a amostragem na literatura, esta fase se relaciona com a busca de artigos nos bancos de dados escolhidos para se realizar a pesquisa. Os critérios de amostragem precisam garantir a representatividade da amostra, sendo importantes indicadores da confiabilidade e da fidedignidade dos resultados.

O período que se deu a realização da busca dos artigos foi o mês de maio de 2021. Para a realização desta busca, foi utilizado o banco de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). No portal da BVS, foram utilizados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Alimentação; Transtornos alimentares; Dietas restritivas, intercalados pelo

operador booleano AND. A busca se deu em dois momentos, o primeiro momento foi feito uma busca com os descritores: Alimentação; Transtornos alimentares; Dietas restritivas e no segundo momento foi adequado o descritor Transtornos alimentares; Dietas restritivas, todas essas etapas estão descritas na figura 1 deste artigo.

Para os critérios de inclusão foram determinados os que estivessem disponíveis ou de livre acesso, artigos na língua portuguesa, para o processo dos critérios de exclusão foram considerados excluídos os estudos que não estivessem nos critérios de inclusão mais os artigos duplicados, que se configurassem como estudo de revisão e reflexão teórica e que não respondessem à questão norteadora ou o objetivo do estudo. Não foi determinada a delimitação temporal, visto que os artigos encontrados tiveram sua delimitação em tempos diferentes e que pudessem ampliar o número de artigos para este estudo.

A terceira fase do estudo se deu com a coleta de dados, foram extraídos dos artigos selecionados, fez-se necessária a utilização de um instrumento previamente elaborado onde assegurou que a totalidade dos dados relevantes fosse extraída, minimizando os riscos de erros na transcrição, garantindo precisão na checagem das informações.

Assim, a coleta se deu concomitante a elaboração de um quadro do qual evidenciava os resultados encontrados contendo as seguintes informações: número de ordem; título, autor e ano de publicação, objetivo e resultados. Em outro momento foi elaborado outro quadro nas discussões deste estudo que traçava os resultados obtidos nos estudos e o grupo do qual foi estudado buscando evidências para cada grupo sobre os transtornos alimentares, as dietas restritivas e as causas encontradas.

A quarta fase do estudo foi a análise crítica dos estudos selecionados, a partir de uma interpretação crítica, objetivando comparar as informações presentes em cada estudo, e assim identificar os fatores relevantes para a revisão integrativa.

Para a elaboração da quinta fase desta revisão foi realizada, após a interpretação e síntese dos resultados, onde, a partir dos autores selecionados, a comparação e evidenciação dos dados da análise dos artigos ao referencial teórico. Desta forma, iniciou-se a discussão dos resultados nas áreas temáticas encontradas.

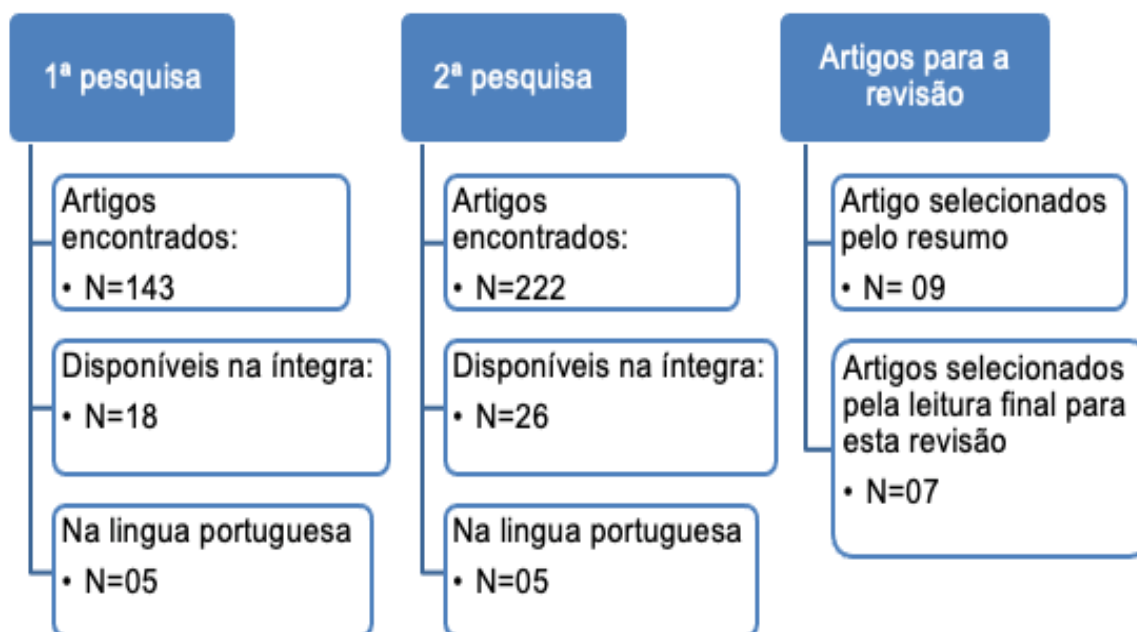
A última fase da revisão é a apresentação desta através das evidências encontradas ao longo de todo o processo. Deve ser clara e completa permitindo o leitor avaliar criticamente os resultados. Assim, os dados da presente pesquisa foram apresentados concluindo todo o processo evidenciado no estudo.

Quanto aos aspectos éticos, as produções utilizadas foram rigorosamente referenciadas de acordo com as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT, 2013-2014). Assim como o estudo respeitou a Lei de Direitos Autorais, nº 9.610 de 19 de fevereiro de 1998 da qual defende os autores, especialmente suas propriedades intelectuais de caráter literário, científico ou artístico (BRASIL, 1998).

3 RESULTADOS

Para compor os resultados desta revisão foi feito a busca dos artigos na primeira busca foi encontrado 143 artigos. Destes, somente 18 estavam disponíveis na íntegra e 05 estavam em português. Na segunda pesquisa, foram encontrados 222 artigos sendo que apenas 26 estavam disponíveis na íntegra e 05 em português. Ambas as pesquisas podem ser observadas na figura 1 a seguir.

Figura 1: Busca dos artigos



Fonte: Autoria própria

Foram encontrados para este estudo, 07 artigos. No quadro abaixo se observa os achados dos quais serão caracterizados conforme o título, autores, ano, objetivo e resultados.

Quadro 1: Artigos selecionados após a busca

TÍTULO/AUTORES E ANO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Sintomas de Transtorno Alimentar e Satisfação com Imagem Corporal em Bailarinos Profissionais de Dança Contemporânea Simas; Macara; Melo, 2020	Verificar a prevalência de sintomas de transtorno alimentar em bailarinos profissionais brasileiros de dança contemporânea de ambos os gêneros, bem como averiguar possíveis associações com a satisfação com a imagem corporal.	Os bailarinos de dança contemporânea apresentaram uma prevalência significativa de presença de sintomas de transtornos alimentares, e que o gênero pode levar a percepções diferenciadas: os bailarinos estão mais satisfeitos com a imagem corporal do que as bailarinas, mas as bailarinas são mais vulneráveis aos sintomas de transtornos alimentares do que os bailarinos.
Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. Oliveira et al., 2020	Avaliar, em universitárias da área da saúde, indícios de transtornos alimentares, satisfação com a imagem corporal e influência da mídia.	Entende-se que o diagnóstico precoce desses distúrbios, assim como de suas complicações clínicas, nem sempre é possível. Torna-se essencial que o tratamento das complicações seja realizado de maneira concomitante ao acompanhamento psicoterápico e nutricional.
Avaliação do risco de transtornos alimentares em praticantes da dieta vegetariana Rustichelli; De Almeida, 2020	Avaliar a incidência de características de transtornos alimentares em indivíduos que adotaram a dieta vegetariana.	Uma parcela significativa da amostra apresentou características que indicam riscos para transtornos alimentares em ambos os questionários aplicados. São necessários mais estudos acerca do tema, uma vez que a adoção dessa restrição alimentar está associada na literatura com comportamentos de distúrbios alimentares, como preocupação com peso e autoimagem.
Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta "low-carb" em estudantes	Identificar a presença de compulsão alimentar associada ou não a práticas compensatórias	Destacam-se a alta prevalência da prática de dieta (25,09%) e os maiores níveis de compulsão

<p>universitários Oliveira; Figueredo; Cordas, 2019</p>	<p>em praticantes de dieta <i>low-carb</i>.</p>	<p>alimentar neste grupo, além de menor consumo de arroz e pão francês em relação aos que não fizeram dieta.</p>
<p>Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário. Silva, 2018</p>	<p>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</p>	<p>Foi possível observar que as universitárias praticantes de dietas restritivas apresentam um perfil de desinformação nutricional e comportamento alimentar inadequado, ao qual é um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.</p>
<p>Fatores associados ao uso de substâncias para reduzir peso entre universitárias Piovezan et al., 2016</p>	<p>O estudo investigou a prevalência de uso destas substâncias e a possível associação com diferentes fatores, entre universitário da área da saúde.</p>	<p>A prevalência de uso de substâncias para reduzir o peso entre as universitárias foi significativa e esteve associada a fatores considerados predisponentes e mantenedores dos transtornos alimentares. Tais achados podem se constituir em informação importante para o planejamento e melhoramento de ações voltadas ao controle destes transtornos entre adolescentes.</p>
<p>Efeito da imagem corporal sobre o estado nutricional e comportamento alimentar de adolescentes Liberali et al., 2013</p>	<p>Avaliar o efeito da imagem corporal sobre o estado nutricional e comportamento alimentar de adolescentes do sexo feminino, com faixa etária entre 14 e 17 anos (média de 15,41±1,11 anos), frequentadoras de um Centro Estadual de Educação Profissional no município de Guarapuava-PR.</p>	<p>Torna-se necessário maior atenção em relação à alimentação, pois a distorção da imagem corporal pode levar à prática de dietas restritivas e desenvolvimento de transtornos alimentares.</p>

Fonte: Autoria própria

Os artigos trazem os transtornos alimentares nas diversas fases da vida. A partir da não delimitação temporal na escolha dos artigos, percebeu-se que eles são datados em sua maioria nos últimos cinco anos, tendo apenas um artigo de 2013. O que remete que o tema é relevante para a comunidade científica.

Os objetivos trazem em seu contexto conhecer e elucidar os motivos que conduzem as pessoas a terem transtornos alimentares, as causas que levam às pessoas a fazerem uma dieta restritiva sem acompanhamento de um profissional nutricionista.

A conclusão dos artigos remete a um problema importante na saúde pública que é o uso de dietas sem acompanhamento nutricional e os transtornos alimentares como problemas mentais.

4 DISCUSSÃO

Em relação aos transtornos alimentares, Simas; Macara e Melo (2020) ressaltam que os transtornos alimentares têm seu início quando a insatisfação corporal começa a ser vista com mais intensidade pelas pessoas, isto é, a imagem corporal refletida de forma negativa, condiciona as pessoas a fazerem uso de dietas sem acompanhamento, restringindo-as a certos alimentos e condicionando-as a transtornos alimentares. Em seu estudo foram avaliados bailarinos e bailarinas, cuja tendência maior a transtornos alimentares se deu no sexo feminino.

1242

Os artigos falam que o público feminino é o mais prejudicado, isto porque as mulheres estão mais susceptíveis a estarem incomodadas com a imagem do corpo. Oliveira et al., (2020) menciona que estudantes da área de nutrição, estética e educação física, tendem a ter maiores riscos para os transtornos alimentares, visto que sua área de atuação requer um padrão que considera a imagem corporal relevante para o sucesso na profissão. O autor menciona as dietas restritivas como uma aliada para obtenção do corpo padrão, além de um aumento do número de pessoas com distorção da imagem corporal e transtornos psiquiátricos.

Entretanto, considerando que algumas dietas pobres em alguns nutrientes e ricas em outros podem influenciar no metabolismo humano, os autores Rustichelli e Almeida (2020) mencionam a dieta vegetariana como uma forma de conseguir manter-se nos padrões normais de índice de massa corporal sem ter que evoluir a um transtorno alimentar.

Todavia, os autores acima também enfatizam que a dieta vegetariana realizada de forma irregular, onde, na prática, não há uma avaliação adequada de profissionais nutricionistas, podem favorecer que as pessoas que a praticam evoluam para problemas de cunho mental, ocasionados por transtornos alimentares (RUSTICHELLI; ALMEIDA, 2020).

As dietas restritivas são utilizadas por várias pessoas, em especial por adolescentes. Conforme Oliveira; Figueredo e Cordas (2019), as dietas restritivas são aquelas em que existe um baixo teor de gordura, valor energético, número e quantidade de porções inferior à necessidade da pessoa e alimentações com menos sabor.

Os autores enfatizam que o uso destas dietas proporciona uma sensação de sonolência, indisposição, mal estar geral. Outro fator importante é que estas dietas são mais utilizadas por adolescentes, que, de forma geral, fazem uso sem ter um acompanhamento nutricional adequado, e, conseqüentemente, evoluem para transtornos alimentares.

Silva (2018) considera que o uso das redes sociais e mídias de internet influenciam as pessoas a fazerem dietas perigosas chamadas dietas da moda. Segundo o autor na sua pesquisa, as pessoas relataram fraqueza, fome e tontura entre outros sintomas que pudessem estar sendo identificados com a dieta da moda ou dieta das redes sociais.

Piovezan et al., (2016) em sua pesquisa observou que o uso de substâncias para emagrecer aliado a dietas restritivas, conduziram a maior parte dos adolescentes a transtornos alimentares. Os autores mencionam que as substâncias utilizadas para emagrecer vêm se sendo um grande desafio para a saúde pública, pois se tornaram um gerador de transtornos alimentares e condicionantes ao prejuízo da saúde mental, em especial em adolescentes.

Liberari et al., (2013) relata que a sociedade em si traz a imagem da pessoa bonita e padrão, como uma pessoa magra, sem muitos músculos, esta imagem refletida pela sociedade é um fator que traz na mente daqueles que se sentem gordos e obesos a ideia de que precisam emagrecer de forma rápida.

Segundo Moctezuma-Velázquez (2013), torna-se fundamental que seja feita a avaliação do estado nutricional, que é essencial para a saúde pública, uma vez que a desnutrição é um preditor independente de mortalidade, com a intervenção nutricional adequada, as taxas de sobrevivência nas pessoas elevam e o número de transtornos alimentares reduz.

CONCLUSÃO

Torna-se relevante a melhoria da assistência nutricional que deve ser prestada a estas pessoas que sofrem com a percepção da aparência de seu corpo. Estas pessoas devem, portanto, serem acompanhadas por um profissional para que elas não façam uso de dietas restritivas que podem evoluir para o transtorno alimentar.

Desta forma, a escolha de métodos adequados para o acompanhamento nutricional destes pacientes com transtornos alimentares ou que fazem uso de dietas restritivas, tem se tornado um desafio para o campo da saúde pública, visto que, muitas destas pessoas não procuram aconselhamento nutricional, fazem a dieta conforme veem nas mídias sociais, sem se preocupar com o desfecho que ocorre se não tiver cuidado.

Sendo assim, este trabalho evidencia que as dietas restritivas tem maior influência em pessoas que exercem funções onde o padrão corporal da magreza, estipulado pela sociedade é mais exigido, como: bailarinos, nutricionistas, educadores físicos entre outros. Mas não se pode esquecer que estas mesmas dietas são influenciadoras principalmente no sexo feminino e em adolescentes.

Portanto, conclui-se que as dietas restritivas devem estar aliadas ao acompanhamento nutricional, já que estas dietas realizadas conforme as necessidades corporais dos indivíduos exercem resultados melhores e mais seguros do que quando tomadas de forma aleatória. Realizando a dieta apropriada e com acompanhamento profissional adequado, os transtornos alimentares podem reduzir sua taxa de prevalência e incidência, principalmente nesse grupo social já citado anteriormente.

Em virtude dos aspectos mencionados destacamos a importância do acompanhamento de um nutricionista no processo de perda de peso e na educação nutricional adequados à rotina e ao ambiente familiar dos pacientes, assim como a conscientização desses acerca da influência das redes sociais para prevenção de gatilhos psicológicos relacionados à insatisfação corporal.

O estudo trouxe restrições para o alcance maior nos resultados. Uma das restrições está no número de artigos encontrados em português, visto que, artigos em outras línguas foram encontrados em maior quantidade, mesmo que os artigos sejam recentes, outras pesquisas devem ser realizadas para dar continuidade ao tema em questão.

Estudos futuros devem ser realizados trazendo em especial os grupos mencionados: adolescentes; bailarinas; sexo feminino e profissionais da nutrição, estética e educação física.

Estes estudos, de forma mais delimitada, poderão realmente transmitir como as mídias sociais e como a sociedade agem com este grupo, delimitando um padrão corporal.

REFERÊNCIAS

COUTINHO, J.G. et al. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cad. Saúde Pública**, 24(Sup 2):S332- S340, 2008

GERHARDT, T. E.I; SILVEIRA, D. T. **Métodos de Pesquisa**. 2009. 2013.

HALUCH, Carlos Eduardo Ferreira; BERNARDINETTI, Raissa Ribeiro; RAVAZZANI, Edilceia. Compulsão alimentar: a relação entre dietas restritivas e transtorno de compulsão alimentar periódica. **Anais do Evinci-UniBrasil**, 2018, 4.1: 221-221.

LIBERALI, Tatiane, et al. Efeito da imagem corporal sobre o estado nutricional e comportamento alimentar de adolescentes. **Journal of Health Sciences**, 2013.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 66, n. 3, p. 164-171, set. 2017.

MALTEZ, Bárbara Gomes. **A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens**. 2016. 30 f. Artigo (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016.

1245

MOCTEZUMA-VELÁZQUEZ, Carlos, et al. **Nutritional assessment and treatment of patients with liver cirrhosis**. **Nutrition**, 2013, 29.11-12: 1279-1285.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6ª. Londrina: **Midiograf**, 2013.

OLIVEIRA, Ana Paula Gonçalves et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. **Rev. enferm. UFPE on line**, 2020, [1-9].

OLIVEIRA, Jônatas de; FIGUEREDO, Leandro; CORDÁS, Táki Athanássios. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2019, 68.4: 183-190.

PEREIRA, Ana Maria Geraldês Rodrigues. Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes. **Acta Portuguesa de Nutrição**. P. 14-18, 2016.

PIOVEZAN, Anna Paula, et al. Fatores associados ao uso de substâncias para reduzir peso entre universitárias. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, 2016, 45.1: 55-64.

RODRIGUES, Ana Paula dos Santos; SILVEIRA, Erika Aparecida da. Correlação e associação de renda e escolaridade com condições de saúde e nutrição em obesos graves. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 165-174, 2015.

RUSTICHELLI, Bianca Gardini; DE ALMEIDA, Andrea Romero. Avaliação do risco de transtornos alimentares em praticantes da dieta vegetariana. **Brazilian Journal of Health Review**, 2020, 3.4: 7439-7456.

SILVA, Pamela Camila Gomes. Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de Foz do Iguaçu/PR por meio de questionário. **Biblioteca Digital de TCC-UniAmérica**, 2018, 1-15.

SIMAS, Joseani Paulini Neves; MACARA, Ana; MELO, Sebastião Iberes Lopes. Sintomas de Transtorno Alimentar e Satisfação com Imagem Corporal em Bailarinos Profissionais de Dança Contemporânea. **Rev. méd. Minas Gerais**, 2020, e-3004.

SOUZA, E. B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, v. 5, n. 13, p. 49-53, 2017.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**. 2010; 8(1 pt 1):102-6.

SOUTO, S.G.; Vivências e significados dos transtornos alimentares através da narrativa de mulheres [dissertação]. **Fortaleza: Universidade Federal do Ceará**; 2002.

FLEITLICH, B.W. O papel da imagem corporal e o risco de transtornos alimentares. **Pediatr Mod**. 1997; 33(1/2):56- 62.

1246

SANTOS, M. A. dos ; COSTA-DALPINO, L. R. S. Relação Pai-Filha e Transtornos Alimentares: Revisando a Produção Científica. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** [online]. 2019, v. 35, n. spe [Acessado 7 Agosto 2021] , e35nspe3. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102.3772e35nspe3>>. Epub 28 Out 2019. ISSN 1806-3446.