

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA: A INTERSECÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO CORPORAL, INFLUÊNCIAS E TRANSTORNOS ALIMENTARES

Letícia Oliveira Carvalho Mata¹
Douglas Roberto Guimarães Silva²

1 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

2 Docente do Curso Nutrição do UNIPTAN.

E-mail para contato: letsoliveira_2020@hotmail.com

RESUMO–O presente artigo de revisão literária, investiga a complexa intersecção entre a educação nutricional, a percepção da imagem corporal e os transtornos alimentares entre adolescentes. Grupo etário considerado vulnerável e em desenvolvimento, esta fase é caracterizada por mudanças físicas, emocionais e sociais que impactam diretamente a saúde nutricional. A metodologia adotada foi qualitativa, através de uma revisão bibliográfica que abrangeu após análise em algumas plataformas de busca, em artigos disponíveis na base Scielo e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) entre 2019 e 2024. A análise foi realizada em seis produções científicas, permitindo identificar padrões, estratégias e desafios existentes na literatura. Os resultados indicam que a obesidade na adolescência é um desafio global e multifatorial, relacionado ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis. A insatisfação com a imagem corporal é especialmente prevalente entre adolescentes com sobrepeso, resultando em consequências psicossociais como baixa autoestima e comportamentos alimentares de risco. A educação nutricional se destaca como uma estratégia eficaz para promover hábitos saudáveis e uma imagem corporal positiva, especialmente quando as intervenções são personalizadas e sensíveis ao contexto cultural e às diferenças de gênero. Conclui-se que a educação nutricional deve ser abordada de forma multidimensional, integrando aspectos emocionais e comportamentais, e envolvendo o apoio familiar e de profissionais qualificados. Abordagens coletivas e sistêmicas têm maior potencial para enfrentar a obesidade adolescente, promovendo mudanças duradouras na saúde e no bem-estar dos jovens. A análise reforça a importância de estratégias de intervenção que capacitem os adolescentes a desenvolverem uma relação saudável com a alimentação e a aceitação de seus corpos.

Palavras-chave: Educação Nutricional. Obesidade. Imagem Corporal, Influências Sociais. Transtornos

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período crítico de desenvolvimento, marcado por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais. Durante essa fase, a percepção da imagem corporal desempenha um papel significativo na formação da identidade e na autoestima dos jovens.

No entanto, a insatisfação com o corpo é um fenômeno amplamente difundido entre eles, frequentemente exacerbado pela pressão social e pelos padrões midiáticos irreais de beleza. Este descontentamento pode levar ao desejo de emagrecimento e, em casos mais graves, ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Segundo Mussoi (2017, p.03) sobre o estado nutricional:

O desequilíbrio entre consumo e necessidades nutricionais, em decorrência da ingestão insuficiente de nutrientes, pode acarretar doenças carenciais, como desnutrição proteico-calórica, anemias, hipovitaminoses, entre outras. No caso de consumo exagerado, observam-se doenças por excesso de ingestão de um ou mais nutrientes, como as doenças crônicas não transmissíveis.

A educação nutricional emerge como uma ferramenta essencial para abordar esses desafios, promovendo uma compreensão equilibrada sobre alimentação saudável e a importância de um corpo saudável em detrimento de um corpo idealizado.

Programas de educação nutricional eficazes têm o potencial de prevenir comportamentos alimentares disfuncionais, promover a aceitação corporal e melhorar a autoestima dos adolescentes. Intervenções educativas, quando bem estruturadas, podem capacitar os jovens com conhecimentos e habilidades para fazer escolhas alimentares saudáveis, ao mesmo tempo em que fortalecem sua resiliência contra a pressão social e a influência negativa da mídia.

Apesar da importância reconhecida da educação nutricional, a eficácia desses programas pode variar amplamente. A forma como a educação é ministrada – seja através de currículos escolares formais, campanhas de mídia, ou intervenções comunitárias – e o envolvimento de profissionais qualificados são fatores cruciais para o sucesso dessas iniciativas. Além disso, a abordagem sensível às diferenças de gênero e às especificidades culturais dos adolescentes pode aumentar a eficácia dos programas, garantindo que as mensagens transmitidas sejam relevantes e inclusivas.

A presente análise busca explorar a complexa interseção no âmbito da educação nutricional e obesidade na adolescência, entre os aspectos da percepção da imagem corporal, influências e transtornos alimentares. Pretende-se investigar a eficácia de programas educacionais e considerar a influência da pressão social e da mídia, destacando-se estratégias de intervenção que possam fomentar uma relação saudável com o corpo e a alimentação entre os adolescentes.

Assim, a dinâmica da educação nutricional e a obesidade na adolescência quando estudada, permite que os fenômenos que atravessam essa relação sejam compreendidos desde a formação identitária e de hábitos dessa fase do desenvolvimento, sinalizando questões críticas que afetam sua saúde e o bem estar. Ao explorar a interseção entre percepção corporal, influências sociais e transtornos alimentares, leva a identificação de intervenções mais eficazes, prevenção de problemas de saúde e promoção de uma sociedade mais saudável.

Adolescência e estado nutricional

A adolescência é uma fase caracterizada por significativas transformações físicas, emocionais e sociais que podem impactar no comportamento alimentar e percepção da imagem corporal, tornando-se um período conturbado, caracterizado pela vulnerabilidade da pessoa em desenvolvimento.

Durante essa etapa, denominada “adolescência”, ocorrem mudanças hormonais e fisiológicas que não apenas alteram a composição corporal, mas também influenciam a forma como os adolescentes se veem e se relacionam com os outros. É a fase da vida caracterizada pela apropriação da identidade corporal e experimentação de novas referências (BITTAR e SOARES, 2020).

Essas transformações podem gerar uma pressão intensa para atender a padrões estéticos idealizados, frequentemente promovidos pela mídia e pela sociedade, o que pode levar a uma insatisfação com a imagem corporal.

O estado nutricional na adolescência é um indicador da saúde e do desenvolvimento físico e mental durante essa fase de transição, vez que carrega mudanças significativas, incluindo o crescimento acelerado e a formação de hábitos que influenciarão a saúde ao longo da vida (MOEHLECKE *et al.*, 2020).

Sua classificação se dá por meio de dados de peso e comprimento, e, frequentemente é avaliado por meio de indicadores como o índice de massa corporal (IMC), o estado nutricional dos adolescentes ajuda a identificar se um adolescente está em uma faixa de peso adequada, abaixo do peso ou com sobrepeso/obesidade (CAMPANHOLI *et al.*, 2019).

A classificação do estado nutricional por meio de dados de peso e comprimento ou estatura é a maneira mais utilizada para saber se uma criança ou adolescente está ou não com ganho de peso inadequado.

Uma das grandes vilãs na contemporaneidade tem sido a obesidade infantojuvenil. De um lado tem sido associada a várias comorbidades, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e em diversos sistemas orgânicos; por outro, a questões psicológicas relacionadas à imagem corporal e à autoestima, culminando no comportamento incessante da busca pelo emagrecimento (SILVA *et al.*, 2019).

A obesidade é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma “doença crônica, caracterizada pelo excesso de gordura corporal em quantidade que determina prejuízos à saúde”. A classificação é baseada em um índice de massa corporal (IMC) ≥ 30 kg/m². A classificação do IMC, que é calculado dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado da sua altura, é amplamente utilizada em estudos de base populacional, sendo um método rápido, fácil e barato. Esse índice também é utilizado como forma de avaliar o fator de risco para o desenvolvimento de diversos problemas de saúde, como diabetes e hipertensão, por exemplo, (GULÁ *et al.*, 2023, p.10).

A obesidade é um problema mundial de saúde pública, e na adolescência, tornou-se um problema cada vez mais prevalente e de causas multifatoriais, sejam elas biológicas, comportamentais e ambientais que se inter-relacionam (COSTA *et al.*, 2019).

O excesso de peso está diretamente associado com as concentrações elevadas de insulina plasmática e perfil lipídico alterado, causando inúmeros prejuízos à saúde como a incidência das comorbidades. Por isso, é considerada uma doença crônica não transmissível e evitável (SILVA et al., 2019; XIMENES *et al*, 2021).

O emagrecimento saudável deve ser considerado em um contexto de crescimento e desenvolvimento, vez que: “[...] a obesidade é uma doença crônica, complexa, de etiologia multifatorial e resulta de balanço energético positivo” (ESCRIVÃO, 2019, p.22).

Contudo, a preocupação gira em torno da restrição alimentar severa e dietas radicais que comprometem a saúde física e mental dos adolescentes devido às deficiências nutricionais e transtornos alimentares devido ao comportamento caracterizado por abordagens inadequadas para perda de peso, como dietas extremas, uso indiscriminado de suplementos ou laxantes, e a prática excessiva de exercícios físicos.

Sendo assim, o emagrecimento não saudável na adolescência deve ser abordado e cuidado no contexto do estado nutricional, incentivando a importância de uma alimentação equilibrada e relação saudável com a própria comida e imagem corporal mesmo diante das diversas influências externas.

Construção da Imagem Corporal: Influências, insatisfação e comportamentos

A construção da imagem corporal é um processo complexo que envolve diversas influências sociais, culturais e psicológicas. Em um mundo saturado por ideais de beleza muitas vezes inatingíveis, muitos indivíduos enfrentam insatisfação com seus corpos, o que pode levar a comportamentos prejudiciais à saúde.

A imagem corporal é um constructo multidimensional que envolve a autopercepção do tamanho e do formato do corpo, rodeado pelas sensações e experiências imediatas, e também envolve um componente subjetivo que se refere à satisfação individual com o tamanho do corpo (MOEHLECKE *et al*, 2020, p.77).

Como mecanismo de identidade, compreender essas dinâmicas sobre a imagem é essencial para promover uma percepção mais saudável do corpo.

Influências

[...] a imagem corporal sofre as influências socioculturais, como por exemplo o ideal de corpo magro e de padrão de beleza, fortemente difundidos na sociedade, que afeta a autoaceitação e, como consequência, podem acarretar a adoção de comportamentos de risco à saúde a fim de alcançar ou se aproximar deste ideal. Isso pode ocorrer pelo fato de aceitar e acreditar em um modelo de corpos socialmente

aceito, propagado pela mídia, família e ambientes sociais, o que é conhecido como “internalização” do corpo ideal (CARVALHO *et.al*, 2020).

Na cultura do corpo magro, a internalização dessa característica como padrão de beleza considerado ideal, afeta comportamentos pessoais, desencadeando a insatisfação corporal (CARVALHO *et al.*, 2020).

A pressão pela magreza de si mesmo acaba por influenciar a aplicação de estereótipos negativos sobre o peso, além dos ambientes sociais e escolares que também impactam na internalização do estigma sobrepeso. Estudo mostra que “[...] essa imagem corporal idealizada é um padrão impossível ou impróprio, incompatível para a grande maioria da população” (BITTAR e SOARES, 2020, p.294).

Isto sem falar na influência da família, pares e amigos em relação ao padrão social de beleza que contribuem muitas vezes para a discrepância entre a imagem real e a idealizada, gerando comportamentos inadequados e de risco à saúde (BORGES *et al.*, 2021).

Outro elemento influenciador é a mídia que por meio dos artifícios da comunicação divulga informações, dita padrões e induz a comportamentos muitas vezes perigosos.

Atualmente, ela desempenha papel determinante, criando e difundindo ideias, comportamentos e, portanto, exercendo forte função ideológica sobre o conjunto da sociedade, diferentemente de épocas passadas, nas quais a família, as igrejas e a escola eram as principais instituições formadoras (BITTAR e SOARES, 2020, p.294).

As mídias sociais desempenham um papel fundamental na formação da imagem corporal e acabam por influenciar a percepção corporal, reforçando normas sociais e crenças quanto ao peso ideal.

Imagens retocadas e idealizadas, compartilhadas por influenciadores e celebridades, perpetuam padrões de beleza que são frequentemente inatingíveis e, a constante exposição pode criar um desejo de se conformar a esses padrões, levando a comparações que minam a autoestima. Nessa perspectiva, “[...] ‘ser belo’ e ‘ser magro’ se configura como um modelo de unidade propagado pelos meios de comunicação que produzem formas de existir e se relacionar” (BITTAR e SOARES, 2020, p.295).

Além disso, a publicidade e o marketing, que muitas vezes promovem produtos de emagrecimento e transformações físicas, reforçam a ideia de que o valor de uma pessoa está diretamente ligado à sua aparência. Isto sem falar nos conteúdos estigmatizados nas mídias que reforçam a ideia do corpo ideal e padrões a serem seguidos para serem aceitos e no incentivo que o uso generalizado de tecnologia impulsiona ao comportamento sedentário.

É recorrente a presença de insultos verbais sobre o corpo nas mídias, contribuindo para a normalização dos estereótipos negativos e para a influência de jovens

espectadores, os quais ficam propensos a maior aceitabilidade social destes comportamentos. Não obstante, pessoas com sobrepeso e obesidade são muito pouco representadas nas mídias e, quando conseguem papéis de destaque, são associadas a personagens de humor e a papéis representados como pouco atraentes, menos inteligentes, menos amáveis, desempregados, infelizes, bravos, menos fisicamente ativos e carregados de estigmatização sobre o seu peso corporal, tanto em conteúdos infantis como nos direcionados a adultos (GULÁ *et al.*, 2023, p.25)

Os ambientes sociais também influenciam a percepção corporal dos adolescentes. O estigma relacionado ao peso é uma questão significativa, manifestando-se na exclusão social e na discriminação de pessoas com obesidade, o que acarreta sérios riscos à saúde desses indivíduos devido à ausência de interações sociais e laços afetivos.

Desde a infância, o peso é frequentemente alvo de questionamentos e bullying em diversos ambientes, como escolas e locais de trabalho. Crianças e adolescentes que enfrentam preconceito escolar, seja por parte de colegas ou educadores, podem evitar esses ambientes, resultando em prejuízos no aprendizado. Na idade adulta, as experiências de estigmatização persistem, afetando negativamente os relacionamentos pessoais e sendo frequentemente relatadas como algumas das situações mais difíceis enfrentadas em relação ao estigma do peso (GULÁ, 2023).

Do mesmo modo, os ambientes de saúde também influenciam na percepção corporal. Apesar da necessidade urgente de cuidados adequados, a obesidade é estigmatizada, resultando em preconceito e discriminação, inclusive por parte de profissionais de saúde. Termologias devem ser apropriadas, pois podem impactar o cuidado no tratamento de crianças e adolescentes, impactando negativamente na adesão de tratamentos, “[...], pois estas preferem que se refiram ao seu peso com termos como ‘tamanho corporal’ e ‘problema com peso’, do que quando utilizam adjetivos como ‘obeso’, ‘gordo’ ou ‘grande’” (GULÁ *et al.*, 2023, p.30).

Não obstante, tem-se também as influências internas, tais como: autoimagem, emoções, valores e opiniões, que são resultantes do aspecto psicológico e muitas vezes deturpam a realidade, criam comportamentos doentios extremos.

Os adolescentes sofrem mudanças físicas, sociais e psicológicas nessa fase da vida e também seu comportamento alimentar é influenciado por essas transformações, sendo afetado por fatores internos e externos. Os fatores internos dizem respeito à autoimagem, valores, preferências, necessidades fisiológicas, desenvolvimento psicossocial etc., já os fatores externos correspondem aos hábitos do grupo familiar, às regras sociais e culturais, à influência da mídia, ao convívio com os amigos e às próprias experiências do indivíduo (BITTAR e SOARES, 2020, p. 299 *apud* Gambardella *et al.*, 1999).

Nessa perspectiva, as interações entre as variáveis apresentadas como influência podem promover uma aparência não realista e, sendo seres em transição para a vida adulta, e nutricionalmente vulneráveis, com mudanças contínuas no corpo, necessidades nutricionais aumentadas, tendem a sofrer com a insatisfação devido a uma imagem corporal distorcida (BITTAR e SOARES, 2020).

Insatisfação com a Imagem Corporal

A insatisfação com a imagem corporal é um fenômeno comum, especialmente entre adolescente e início da vida adulta, “[...] são os que apresentam maiores índices de insatisfação corporal, porque nesta fase os indivíduos estão mais engajados na adequação dos seus papéis sociais, com maiores expectativas sobre si mesmos” (GULÁ *et al.*, 2023, p.23).

Mas vulneráveis às pressões impostas pela sociedade, mídia e família, acabam por buscar um corpo perfeito na tentativa de serem mais bem aceito ou bem sucedido socialmente.

A insatisfação com a imagem corporal tem sido relacionada a alguns fatores demográficos como ser adolescentes e do sexo feminino, psicossociais como estar envolvido com exposição ao bullying relacionados aos hábitos de vida como inatividade física e práticas alimentares irregulares e estado nutricional como apresentar excesso de peso (CARVALHO *et al.*, 2020, p. 2770).

Nessa perspectiva, a interrelação dos fatores externos deve ser analisada de modo multidimensional levando-se em conta as particularidades de cada um, identificando grupos de riscos vulneráveis à insatisfação com a imagem.

A pressão para se encaixar em padrões de beleza pode resultar em sentimentos de inadequação e baixa autoestima e, essa insatisfação pode manifestar-se em diversas formas, como a crença de que nunca se está "suficientemente magro" ou "suficientemente bonito", ou seja, “[...] quanto maior a pressão para ser magro, maior é a insatisfação com o próprio corpo, a alimentação transtornada e o ganho de peso, pois a pressão da magreza anda em sentido contrário ao aumento de peso” (GULÁ *et al.*, 2023, p.38).

Estudos recentes sobre a insatisfação corporal em adolescentes apontam que estes: “[...] relatam comumente mais queixas de problemas de saúde psicossocial, como dificuldade de dormir a noite ou pesadelos, sensação de nervosismo, estresse ou depressão, baixa autoestima e baixa qualidade de vida (MOEHLECKE *et al.*, 2020, p.78).

Nesse sentido, o impacto emocional da insatisfação corporal é significativo, podendo contribuir para o desenvolvimento comportamentos alimentares de risco e consequentemente transtornos alimentares, ansiedade e depressão.

Comportamentos Alimentares de Risco

A fluidez das mudanças na sociedade contemporânea, influenciada pela globalização e revolução tecnológica tem influenciado diretamente os adolescentes – grupo etário em transição e suscetíveis às vulnerabilidades de sua condição. Tais mudanças afetam principalmente o padrão de alimentação que acabam por desencadear comportamentos de risco à saúde e obesidade, seja pelo sedentarismo, facilidades dos ifood's, consumo de ultra processados dentre outros.

Estudos revelam que o comportamento alimentar dos adolescentes está associado às transformações corporais, a fatores fisiológicos, psicológicos, ambientais, nutricionais, sociodemográficos, culturais e representa toda forma de convívio com o alimento, reunindo aspectos subjetivos intrínsecos e coletivos (BITTAR e SOARES, 2020).

Para atender aos padrões de beleza impostos pela sociedade, muitos indivíduos adotam comportamentos alimentares de risco. Dietas extremas, restrição alimentar severa e o uso de substâncias para emagrecimento são práticas que podem parecer soluções rápidas, mas que frequentemente resultam em consequências negativas para a saúde física e mental.

Esses comportamentos podem criar um ciclo vicioso de insatisfação, pois a busca por um corpo ideal muitas vezes não resulta na felicidade esperada.

O julgamento de que as pessoas com obesidade são desleixadas, preguiçosas, desmotivadas, menos competentes e sem disciplina são utilizados como estratégias para motivar estes indivíduos a adotarem comportamentos mais saudáveis. Entretanto, pesquisas sugerem o oposto: aqueles que o internalizam são mais propensos a se envolver em comportamentos alimentares disfuncionais e são menos motivados a perder peso (GULÁ *et al.*, 2023, p.13).

Estudos mostram que: “o ambiente obesogênico no qual os indivíduos estão inseridos, assim como a exposição excessiva à mídia, apresentam grande influência na adoção de comportamentos alimentares inadequados, levando a manutenção da obesidade” (COSTA *et al.*, 2019)

Vale ressaltar que, a busca pela autonomia e independência nessa faixa etária também induz ao comportamento alimentar. Padrões vinculados ao grupo que pertencem, omissão de refeições, ingestão precoce de álcool, comportamento antissocial, conduzem à comportamentos de risco a saúde física e mental na busca pela aceitação social.

A diversidade e a intensidade dessas mudanças, aliadas a atitudes de rebeldia, à tentativa de independência, ao desejo de transgressão e à falta de preocupação com um futuro distante podem influenciar os hábitos alimentares e outros comportamentos que tendem a repercutir sobre a saúde e bem-estar dos adolescentes (BITTAR e SOARES, 2020, p.296)

Assim, a construção da imagem corporal é influenciada por fatores externos que podem levar à insatisfação e a comportamentos prejudiciais. Isto requer medidas que sanem suas consequências negativas e evite os possíveis transtornos alimentares a serem desencadeados pela má alimentação.

Das consequências físico psicossociais e transtornos alimentares

O emagrecimento não saudável frequentemente resulta em consequências adversas para a saúde física. A restrição calórica severa pode levar a deficiências nutricionais, prejudicando o crescimento e o desenvolvimento.

Além disso, práticas como o uso excessivo de laxantes e diuréticos podem causar desidratação, distúrbios eletrolíticos e problemas gastrointestinais. A perda de peso rápida também está associada a um aumento do risco de doenças cardiovasculares e metabólicas a longo prazo.

Isto sem falar nas consequências fisiológicas desencadeadas pelo estresse relacionado ao estigma do peso. A discriminação torna-se estressor social; existe uma piora na saúde metabólica e aumento no ganho do peso nas pessoas que acabam por diminuir a autorregulação metabólica; o estresse crônico pode perpetuar a obesidade de aumentar a gordura visceral; modificações nos circuitos centrais cerebrais de recompensa alimentar em resposta ao estresse; e, por fim, impactar na mortalidade com um percentual de risco de 60% (GULÁ *et al.*, 2023).

Os comportamentos de emagrecimento não saudável também têm um impacto significativo na saúde mental dos adolescentes. A obsessão pela perda de peso pode gerar impactos como: diminuição da autoestima e visão distorcida de si mesmos e uma sensação de inadequação; isolamento social devido à restrição alimentar, purgação ou compulsão, fazendo que haja o distanciamento de amigos e familiares, levando à solidão e intensificação de sentimentos de depressão e ansiedade; problemas nas relações interpessoais relativo à incompreensão ou impotência diante de alguns comportamentos; ansiedade e depressão devido à pressão para atender padrões estéticos levando a altos níveis de estresse, preocupação e desespero, exacerbando os sintomas de saúde mental existentes.

“Os estereótipos negativos também incluem percepções de que são pessoas mesquinhas, estúpidas, feias, infelizes, desleixadas, preguiçosas, socialmente isoladas, carentes de autodisciplina, de motivação e de autocontrole” (GULÁ *et al.*, 2023, p.39).

Quanto ao estigma peso, as consequências para a saúde mental giram em torno da presença de transtornos de humor, depressão e de ansiedade, impactam na autoestima e na autoeficácia que pode levar a falta de engajamento às metas de vida, menor uso dos recursos de saúde e do autocuidado. Além disso, há conseqüentemente um aumento de comportamentos compensatórios, como restrição alimentar, purgação, compulsão e redução da motivação para se envolver em comportamentos saudáveis (GULÁ *et al.*, 2023).

Paralelamente, os transtornos alimentares vão além das consequências psicossociais, afetando diretamente a saúde física dos indivíduos acometidos por este. Eles representam um grupo de condições complexas que envolvem comportamentos alimentares prejudiciais e uma preocupação excessiva com o peso e a forma corporal.

Os transtornos alimentares são considerados pluridimensionais, ou seja, resultante de diversos fatores que influenciam o comportamento alimentar, resultando no pavor patológico de engordar. Podem ser classificados em diferentes tipos, cada um com características específicas, mas todos compartilham um núcleo de preocupação disfuncional com a alimentação e a imagem corporal e geralmente suas primeiras manifestações se dão na infância e na adolescência, tais como: anorexia nervosa (restrição extrema da ingestão alimentar e um medo intenso de ganhar peso); bulimia nervosa (envolve episódios de compulsão alimentar seguidos por comportamentos para evitar o ganho de peso, como vômitos autoinduzidos, uso excessivo de laxantes ou exercícios extremos); Compulsão Alimentar (episódios recorrentes de ingestão alimentar descontrolada, sem comportamentos compensatórios, desencadeando sentimento de culpa e vergonha) (BITTAR e SOARES, 2020).

[...] os transtornos alimentares (TA) são caracterizados por importantes alterações nas atitudes alimentares e por marcante insatisfação com a imagem corporal. Peculiaridades típicas dos TAs, relacionadas aos sintomas clássicos, são dietas restritivas severas, ingestão alimentar irregular, aversões alimentares, compulsões e comportamentos compensatórios e de purgação (BITTAR e SOARES, 2020, p.300-301 *apud* SOUZA *et al.* 2014).

Entre as intervenções e Programas de Educação em Saúde: A Educação Nutricional

A educação nutricional desempenha um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis. Por meio de programas de conscientização, os adolescentes podem aprender sobre a importância de uma alimentação equilibrada, a leitura de rótulos, o planejamento de refeições e a prática da atividade física.

Esse processo estimula mudanças no hábito e no comportamento alimentares de forma lenta e gradual. Deve-se enfatizar que o paciente e sua família têm grande

responsabilidade nesse processo e para que ele resulte em eficácia é necessário contar com determinação, paciência, disciplina, mudanças no comportamento e nos conceitos relacionados à alimentação (WEFFORT *et al.*, 2019, p.99).

Além disso, a educação nutricional pode ajudar os jovens a desenvolverem uma visão crítica sobre as mensagens veiculadas pela mídia e a pressão social relacionada à imagem corporal. Contudo, “limites devem ser colocados, sempre respeitando e percebendo o momento de vida de cada paciente, levando-se em conta sua ansiedade, sensibilidade emocional e, principalmente, capacidade de compreensão e de execução das novas propostas alimentares” (WEFFORT *et al.*, 2019, p.99).

Estudos sugerem que intervenções educativas que envolvem não apenas informações sobre nutrição, mas também aspectos comportamentais e emocionais são mais eficazes em promover mudanças duradouras, tornando-se estratégia potencial de mudança capaz de mudar o estilo de vida dos adolescentes, tanto na redução do IMC quanto na autoestima e imagem corporal. Além disso, pode ser fácil adaptação, baixo custo e proporcionar alta adesão e baixa taxa de abandono (XIMENES *et al.*, 2021).

[...] o desenvolvimento de intervenções e programas educativos voltados para promoção de comportamentos de saúde positivos podem favorecer a redução e controle da incidência de sobrepeso e obesidade. Ressalta-se a importância da orientação de profissionais de saúde em relação aos hábitos saudáveis que podem ter impacto significativo na redução dos agravos à saúde decorrentes da obesidade e melhorar a qualidade de vida dos adolescentes.

Ao capacitar os adolescentes a tomar decisões informadas sobre a alimentação e a entender a relação entre nutrição e saúde, a educação nutricional pode além de prevenir a obesidade e os transtornos alimentares, promovendo uma abordagem mais saudável em relação ao emagrecimento.

Quanto ao estigma do peso, é preciso também fomentar por políticas públicas vez que se cria cotidianamente barreiras significativas no lidar com a obesidade. “[...] não é um problema de pressão estética e sim de falta de direitos básicos, de acessibilidade para o corpo gordo e de atenção ao impacto do estigma na saúde emocional e física dos indivíduos” (GULÁ *et al.*, 2023, p.17).

O trazer esse público para mais próximo de nutricionistas e equipe multidisciplinar tais como educadores físicos, enfermeiros, fisioterapeutas e psicólogos tem sido uma estratégia dos programas de intervenção para ter eficácia no lidar com o emagrecimento e prevenir a obesidade. Não obstante, é uma prática que requer mudanças de hábito e adaptação a um novo estilo de vida, de forma preferencialmente longitudinal, em prol de resultados duradouros e melhora no estado de saúde (XIMENES *et al.*, 2021).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Para alcançar os objetivos propostos neste trabalho, com relação à metodologia utilizada, utilizou-se de um estudo qualitativo, fazendo uma revisão bibliográfica como instrumento imprescindível para a organização e desenvolvimento da pesquisa.

Numa visão teórico-descritiva, diversos textos foram lidos e tratados com a finalidade de entender sobre o tema e compilar as principais publicações na área, incluindo estudos que abordam a relação entre estado nutricional e a obesidade; percepção corporal e influências na adolescência; e por fim, transtornos alimentares e o papel da educação nutricional. A seleção de artigos para este trabalho incluiu pesquisa em bases eletrônicas de dados e busca manual por citações nas publicações selecionadas. A pesquisa bibliográfica foi realizada em pertinentes bancos de dados disponíveis nas bases SciELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) sendo conduzida em várias etapas tais como definição dos termos de busca, seleção dos artigos, leitura dos resumos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Após essa etapa da pesquisa, ficaram apenas artigos da base Scielo.

O período de abrangência para a busca foi estabelecido entre 2019 e 2024. Nas bases de dados, as palavras-chave utilizadas na busca compreenderam um termo principal e termos associados com os descritores: "obesidade", "percepção corporal", "adolescência", "transtornos alimentares" e "educação nutricional". Apenas artigos disponíveis em texto completo foram incluídos e excluiu-se teses e artigos que abordavam como público crianças/adolescentes ou adolescentes/adultos.

As produções selecionadas foram analisadas quanto aos objetivos de forma a identificar padrões, estratégias e desafios existentes, fornecendo uma visão abrangente do estado atual do conhecimento sobre o tema, destacando as principais descobertas e suas implicações.

Sendo assim, dos 24 estudos encontrados, utilizou-se 6 produções científicas da literatura crítica, incluindo-se dentre elas uma internacional.

3 RESULTADOS

Por meio consulta às plataformas e portal de busca encontrou-se 24 trabalhos relacionados à Educação Nutricional e Obesidade na Adolescência. O Portal SCIELO demonstrou ter a maior representatividade dentre as publicações inicialmente resgatadas e das

publicações selecionadas para essa revisão, 20% estavam com versão em língua inglesa/espanhola e portuguesa e os 80% remanescentes somente em português. O estudo mais antigo no período fixado para a busca representava data de 2019 e o mais recente, 2021.

Na seleção de estudos, utilizou-se o resultado da combinação do termo principal “Percepção da Imagem” com os demais termos associados. A partir da seleção dos textos e após a leitura dos resumos, foram excluídos os artigos em duplicatas, indisponíveis em sua integralidade e aqueles que não abordavam a Percepção da Imagem ou não tinham relação entre Educação Nutricional e Obesidade na adolescência.

As referências foram lidas em detalhe a fim de determinar as principais conclusões. Os estudos que foram selecionados apresentavam dados originais, descrevendo a intersecção entre a percepção corporal, influências e transtornos para a compreensão da Educação Nutricional, Imagem corporal e a Obesidade na Adolescência.

Também priorizou-se a inclusão de revisões integrativas, revisões literárias e coletas de dados, no intuito de promover maior abrangência de percepções e confiabilidade ao estudo. Desse modo, 06 trabalhos foram considerados para a avaliação qualitativa apresentada neste estudo.

As características principais das referências incluídas neste trabalho estão apresentadas na Tabela 1, sendo que dos 06 estudos selecionados, 03 foram publicados no ano de 2020, 01 no ano de 2019, 02 publicados no ano de 2021. Quanto ao conteúdo, 04 tratavam da “Percepção da Imagem Corporal de Adolescentes” e demais versavam sobre comportamento alimentar, influências e intervenções educativas. Dentre os estudos analisados, 01 consistia em revisão de literatura na área da Educação Nutricional, Imagem Corporal e Obesidade na adolescência, ou área correspondente, 04 estudos configuravam-se em estudos transversais, abordando a relação entre a Percepção da Imagem Corporal, fatores e Intervenções educativas. E, o último, incluiu uma revisão integrativa da literatura sobre a efetividade das intervenções de prevenção/tratamento da obesidade em adolescentes.

Tabela 1 - Principais características dos artigos incluídos nesta revisão sobre a temática da Educação Nutricional, Imagem Corporal e Obesidade na Adolescência.

Autor, ano e local	Objetivo	Método
BITTAR e SOARES, 2020. SP	Verificar a relação entre mídia e escolhas alimentares na imagem corporal e no possível desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes.	Revisão literária

	Especificamente objetivou-se identificar como os padrões expostos pela mídia influenciam na construção da imagem corporal de adolescentes e como essa relação pode modificar as escolhas alimentares e deixá-los mais vulneráveis aos transtornos alimentares.	
BORGES <i>et al.</i> , 2021. SC	Investigar a associação entre a insatisfação com a imagem corporal, por excesso de peso e pela magreza e diferentes indicadores antropométricos de obesidade em adolescentes do sul do Brasil.	Estudo Transversal
COSTA <i>et al.</i> 2019. MG	Traçar o perfil nutricional e fatores associados (gênero, tipo de escola, idade e percepção da imagem corporal) em adolescentes de município de Minas Gerais.	Estudo transversal
MOEHLECKE <i>et al.</i> 2020, RJ	Avaliar a concordância e os fatores de risco para a subestimação e superestimação entre o estado nutricional e a autoimagem corporal e para avaliar a prevalência e os fatores associados à insatisfação com o peso corporal entre adolescentes brasileiros.	Estudo transversal
CARVALHO <i>et al.</i> , 2020, RJ	Examinar fatores associados a insatisfação com a imagem corporal (IIC) em adolescentes.	Estudo transversal

Fonte: próprio autor.

Os estudos incluídos abordavam temas sobre mídia e comportamentos alimentares, insatisfação com a imagem corporal e fatores associados, perfil nutricional e percepção da imagem corporal, autoimagem e estado nutricional além de intervenções educativas. Nessa perspectiva, a Tabela 2 mostra as principais conclusões de cada um dos estudos analisados.

Tabela 2 - Principais conclusões dos artigos incluídos nesta revisão

Autor, ano e local	Conclusões
BITTAR e SOARES, 2020. SP	Os adolescentes são um grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e a mídia é um fator contribuinte no comportamento alimentar disfuncional.

BORGES <i>et al.</i> , 2021. SC	Existe associação entre a imagem corporal e indicadores antropométricos de obesidade para adolescentes de 11 a 17 anos, principalmente nos insatisfeitos pela magreza. No sexo masculino, distintos indicadores antropométricos de obesidade abdominal trazem interpretações distintas na associação com a imagem corporal. No sexo feminino, indica distorção da própria imagem corporal, que pode levar as adolescentes a adotarem comportamentos alimentares inadequados, levando à riscos à sua saúde.
COSTA <i>et al.</i> 2019. MG	São necessárias medidas que promovam a alimentação saudável, visando a prevenção da obesidade, sobrepeso, das doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes e a melhora na insatisfação da imagem corporal.
MOEHLECKE <i>et al.</i> 2020, RJ	A maior parte da amostra associou corretamente sua imagem corporal de acordo com o índice de massa corporal. Estudantes com distorção da autoimagem corporal e aqueles insatisfeitos com seu peso foram mais propensos a apresentar rastreamento positivo para transtornos mentais comuns.
CARVALHO <i>et al.</i> , 2020, RJ	Evidencia-se a necessidade de estratégias para uma percepção mais positiva da imagem corporal, principalmente para meninas e jovens com excesso de peso, que orientem sobre consumo adequado de refeições e para prevenção de exposição a provocações pelos pares, valorizando a convivência e o bem-estar frente às diferenças corporais existentes.

Fonte: próprio autor.

4 DISCUSSÃO

A obesidade na adolescência tem se tornado um dos principais desafios de saúde pública em todo o mundo, estando interligada a múltiplos fatores, o que a torna complexa. Valendo-se a educação nutricional como estratégia de prevenção, é preciso investigar a eficácia de programas educacionais e considerar a influência da pressão social e da mídia na percepção da imagem corporal e comportamento alimentar, destacando-se as estratégias de

intervenção que possam fomentar uma relação saudável com o corpo, evitando-se comorbidades.

A literatura traz que a adolescência, marcada por transformações significativas em múltiplas dimensões, apresenta um contexto complexo que impacta diretamente o estado nutricional deste grupo etário, revelando de maneira abrangente, as interações entre as mudanças físicas, emocionais e sociais e suas implicações na alimentação e na percepção da imagem corporal.

Nesse sentido, a obesidade infanto-juvenil, considerada pelos estudos uma epidemia global e um fenômeno multifatorial é sinalizada por todos os artigos analisados como um problema crescente, sendo relacionada ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer.

A análise de eixos temáticos como a percepção corporal, influências e transtornos permite uma compreensão ampla e integrada dos fatores que impactam a educação nutricional e o desenvolvimento da obesidade. Esses eixos revelam como os adolescentes percebem seu corpo e quais influências sociais, culturais e psicológicas, moldam essa percepção.

Ao considerar essas variações, é possível aplicar intervenções e/ou programas educativos de forma eficaz e com estratégias personalizadas para este grupo etário, promovendo uma abordagem preventiva para transtornos alimentares e comorbidades associadas à obesidade.

No primeiro eixo, ligado à percepção da imagem corporal, os estudos apresentam que a insatisfação com a imagem corporal é prevalente entre adolescentes, especialmente entre meninas e aqueles com excesso de peso, afetando sua saúde mental e levando a comportamentos de risco como transtornos alimentares, baixa autoestima e depressão. Além disso, a mídia e os padrões de beleza são constantemente mencionados como influências poderosas na formação de uma imagem corporal negativa, promovendo padrões estéticos inalcançáveis.

Nesse aspecto, aproximam dos aportes teóricos dessa pesquisa que apresentaram como influências a pressão social e midiática, padrões estéticos idealizados, influências ao uso de substâncias para o emagrecimento, internalização de padrões de beleza muitas vezes inatingíveis e conseqüentemente o estigma do peso que desencadeia comportamentos alimentares inadequados.

Nota-se que a insatisfação possui conseqüências psicossociais relevantes. Isto resulta muitas vezes das pressões sociais em torno da magreza e como elas podem gerar uma

dualidade, na qual os adolescentes são incentivados a consumir alimentos calóricos, mas ao mesmo tempo pressionados a aderir a padrões de corpo magro, o que agrava a insatisfação.

No eixo de análise sobre as influências, tem-se a figura dos fatores externos como a mídia, cultura, redes sociais, família e sociedade e internos como os de cunho psicológico (opiniões, valores e emoções) que são considerados pelos estudos como forças que moldam a percepção do corpo e geram comportamentos de risco. Sinaliza-se aqui as contradições sociais contemporâneas onde a mídia e a indústria alimentícia promovem mensagens contraditórias sobre consumo e aparência corporal, além de idealizar padrões de beleza muitas vezes inalcançáveis.

Por fim, no eixo de análise transtornos, percebe-se que são aspectos de um estado nutricional desequilibrado, muitas vezes gerado por consequências das práticas de emagrecimento não saudável que desencadeiam deficiências nutricionais e problemas de saúde mental preocupantes. O rol apresentado nos estudos destaca-se com maior frequência neste grupo a anorexia e bulimia, muito presente em meninas que tem seus corpos alterados, principalmente em relação à silhueta ou volume abdominal, nessa fase do desenvolvimento.

Sendo assim, a inter-relação entre insatisfação corporal, estresse devido a influências e comportamentos de risco torna evidente a necessidade de uma abordagem multidimensional para compreender e abordar esses fenômenos.

Os estudos abordam a educação nutricional como estratégia na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na construção de uma imagem corporal positiva. Intervenções e programas de educação que abordem tanto a nutrição quanto os aspectos emocionais e comportamentais são mais eficazes na promoção de mudanças duradouras.

A ênfase em abordagens que não apenas informam, mas também empoderam os adolescentes que muito buscam autonomia e construção identitária nessa fase, auxiliam a desenvolver uma relação mais saudável com seus corpos e com a alimentação.

Para os autores analisados, as intervenções educativas focadas em mudanças no estilo de vida, incluindo educação nutricional como a práticas de leitura dos rótulos e planejamento alimentar, promoção da atividade física, são apresentadas como eficazes na redução da obesidade e na melhoria da autoestima dos adolescentes. Devem-se explorar os espaços em que vivem como a escola e acessam, por exemplo, escola e mundo virtual.

Nesse eixo de análise destacam-se a importância de intervenções personalizadas, que levem em conta as particularidades de gênero, fatores psicossociais e especificidades culturais. Isso se alinha com a visão de que políticas públicas para este fim devem ser culturalmente sensíveis e adaptadas aos contextos dos adolescentes.

O apoio familiar e da atuação de profissionais como nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas e educadores físicos é frequentemente mencionada como um fator que aumenta também a eficácia dessas intervenções.

Nesse sentido, o que se nota é que os textos analisados convergem na percepção da obesidade como um problema de saúde pública que afeta tanto a saúde física quanto mental dos adolescentes, enfatizando a influência da mídia, padrões estéticos e o papel da família. Ao mesmo tempo, há variações no enfoque dado à saúde mental, aos dados empíricos e às estratégias de intervenção.

Assim, sugerem que uma abordagem coletiva e sistêmica pode ser mais eficaz do que intervenções isoladas no manejo com a educação nutricional frente à obesidade de adolescentes.

5 CONCLUSÃO

A análise da intersecção entre educação nutricional e obesidade na adolescência revela uma complexidade multifatorial que demanda atenção e ação coordenada. A insatisfação com a imagem corporal, amplificada por influências internas e externas, mostra-se um fator crucial na formação de comportamentos alimentares prejudiciais, potencializando a considerada pelos autores “epidemia da obesidade” e suas consequências.

Os estudos analisados sublinham que a educação nutricional é uma ferramenta poderosa para a prevenção de transtornos alimentares e promoção de hábitos alimentares saudáveis entre adolescentes. Nesse aspecto, as intervenções educativas devem transcender a simples informação nutricional, incorporando aspectos emocionais, comportamentais, adaptando-se às particularidades de gênero e ao contexto sociocultural dos adolescentes.

A efetividade de programas educacionais está intimamente ligada ao suporte familiar e à atuação integrada de profissionais da saúde, o que sugere que políticas públicas devem ser desenhadas de forma a serem culturalmente sensíveis e colaborativas com o período da adolescentização.

A construção de uma relação saudável com o corpo e a alimentação é fundamental para não apenas combater a obesidade, mas também promover a saúde mental e o bem-estar dos adolescentes. Portanto, ao abordar a questão da obesidade na adolescência é imprescindível adotar uma visão sistêmica, que considere a complexidade das interações entre fatores individuais, sociais e culturais, visando estratégias de intervenção que promovam mudanças significativas.

REFERÊNCIAS

BITTAR, Carime. SORARES, Amanda. Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário / Body image of female adolescents and its association with body composition and sedentary behavior. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1132771>. Acesso em 10 de maio de 2024.

BORGES, Leandro Lima; SILVA, Andressa ferreira da; FARIAS, Joni Márcio de; PEREIRA, Eduarda Valim; SILVA, Diego Augusto Santos. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos de obesidade em escolares do sul do Brasil. **Revista Brasileira Ciências Mov.**, 2021. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/11075>. Acesso em 10 de maio de 2024.

CAMPANHOLI, Diana Ruffato Resende. et al. Ferramentas Disponíveis para Diagnóstico da Obesidade em Crianças e Adolescentes. In. sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed. – São Paulo: **SBP**. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf. Acesso: Set/2024.

CARVALHO. Giulia Xavier de. NUNES, Ana Paula Nogueira. MORAES, Claudia Leite. VEIGA, Gloria Valeria da. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qf7QbHsJKZYy5RnRkZhL4LF/?lang=pt>. Acesso em: 10 de maio de 2024.

COSTA. Jéssica Almeida Silva da. CARRARA, Camila Ferreira. SILVA, Renata Maria Souza Oliveira. MENDES, Ana Paula Carlos Cândido. MENDES, Larissa Loures. NETTO, Michele Pereira. Perfil nutricional e percepção da imagem corporal em adolescentes de escolas públicas e privadas de município mineiro. **HU rev.**, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1048511>. Acesso em 10 de maio de 2024.

ESCRIVÃO, Maria Arlete Meil Schimith. Fisiopatologia. In. sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed. – São Paulo: **SBP**. 2019. https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf. Acesso: Set/2024

GULÁ, Paula Victoria Sozza Silva. *et al.* Estigma do Peso: Conceito, conseqüências e ações. **USP**, 2023.

MUSSOI, Thiago D. Avaliação Nutricional na Prática Clínica. **Grupo GEN**, 2014.

MOEHLECKE, Milene. BLUME, Carina Andriatta. CUREAU, Felipe Vogt. KIELING, Christian. SCHAAN, Beatriz D. Auto-Imagem corporal, insatisfação com o peso corporal e

estado nutricional de adolescentes brasileiros: um estudo nacional. **Jornal de Pediatria**, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/3hyT8qTDCvYwZ4bGRXMJDqG/?lang=en>. Acesso em: 10 de maio de 2024.

SILVA, Walmin Ramos. Et al. Ferramentas Disponíveis para Diagnóstico da Obesidade em Crianças e Adolescentes. In. sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed. – São Paulo: **SBP**. 2019. https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf. Acesso: Set/2024.

XIMENES, Maria Alice Moreira. et al. Intervenções educativas na prevenção ou tratamento da obesidade em adolescentes: revisão integrativa. **EnfermeríaActual de Costa Rica** n.40 San José Jan./jun. 2021. Disponível em: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682021000100012&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso e 10 de maio de 2024.

WEFFORT, Virgínia Resende Silva. et al. Orientações Práticas para o Tratamento Nutrológico de Crianças e Adolescentes com Sobrepeso ou Obesidade. In. sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed. – São Paulo: **SBP**. 2019. https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf. Acesso: Set/2024