

## **IMPACTO DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO E IMAGEM CORPORAL DOS ADOLESCENTES**

Ceron, Vitória

**RESUMO:** A adolescência é um período de intensas mudanças físicas e emocionais. Nessa fase crucial, a influência da mídia nas escolhas alimentares e na imagem corporal dos jovens é significativa. Estudos revelam que a exposição a padrões estéticos irreais pode desencadear transtornos alimentares. É urgente promover uma consciência sobre os impactos negativos da mídia na saúde mental dos adolescentes. Foram incluídas as publicações que continham pelo menos um dos descritores utilizados e que associavam o comportamento alimentar com adolescentes. Educação e apoio são essenciais para uma relação saudável com a alimentação e a autoimagem, garantindo um desenvolvimento equilibrado nessa fase.

**Palavras-chave:** Adolescência; Transtornos alimentares; Mídia; Imagem corporal.

**Área temática:** Medicina.

### **1 INTRODUÇÃO**

Os transtornos alimentares são síndromes psiquiátricas, tendo sua etiologia multifatorial. Segundo a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais existem 5 tipos de transtornos alimentares (DSM-V, 2014), dentre os quais os mais prevalentes são a bulimia, anorexia e o transtorno de compulsão alimentar (Golden et al., 2003). A anorexia nervosa é caracterizada pelo medo intenso de ganhar peso, restrição da ingesta calórica de maneira prolongada associada a alteração na percepção corporal, a prevalência desse distúrbio é de aproximadamente 0,4%. A bulimia, prevalente em 1,5% das adolescentes, se diferencia da anorexia por episódios recorrentes de compulsão alimentar, comportamentos compensatórios para impedir o ganho de peso e autoavaliação da forma e peso corporal. O transtorno de compulsão alimentar é definido por episódios recorrentes de compulsão alimentar que devem ocorrer, em média, uma vez por semana por pelo menos 3 meses. Somado a isso, devem ser ingeridas quantidades calóricas maiores do que a maioria das pessoas consumiria em um mesmo

período em condições semelhantes associada a falta de controle. Possui uma prevalência de 1,6% em mulheres e 0,8% em homens(DSM-V, 2014).

A adolescência é uma fase marcada por inúmeras mudanças, como as físicas, as psicossociais e a relação com a auto imagem. Além disso, uma fase baseada no pertencimento de grupo (Krepp & Ferreira, 2012) e não estar dentro dos padrões pode acarretar a exclusão social. Desta forma os adolescentes estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares de base, que podem levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos como a depressão e a ansiedade (Madureira, 2018). A mídia possui um fator importante sobre a formação desse adolescente, já que a internet funciona como difusor de informações, visto que isso reflete na própria sociedade em si. Nesse local, são escolhidos modelos e padrões para serem seguidos, e caso não se identifique automaticamente está fora do padrão.

Sendo assim, objetiva-se uma demonstração de uma síntese de artigos onde debatem sobre TA's, como é mais suscetível em adolescente devido a mídia.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

Para a realização da iniciativa atual foram realizadas pesquisas bibliográficas das literaturas de caráter descritivo, com a sua abordagem qualitativa. Por isso foi necessário o uso de artigos das bases científicas de dados: Scielo, Brazilian Journal of Science e Brazilian Journal of Occupational Therapy, com o intuito de entender a questão levantada pelo assunto. Assim, foi realizado: A definição do tema; realização da busca de artigos visando à coleta de dados; análise das literaturas escolhidas e a elaboração meticulosa do presente projeto.

Com o aumento progressivo do uso de meios de comunicação, que pode levar ao desenvolvimento de níveis de perfeccionismo, insatisfação corporal, foco excessivo na imagem, perda de peso e baixa autoestima, todos os agentes citados relacionam-se diretamente com o aumento dos transtornos alimentares. Os achados do estudo estão em consonância com a pesquisa conduzida por Aparicio-Martinez *et al.* (2019), a qual examinou 168 adolescentes do sexo feminino. Nessa investigação, constatou-se que 48,7% delas reportaram baixa satisfação com suas imagens corporais, e 93% expressaram o desejo de modificar alguma parte de seus corpos. Após a administração dos testes de atitudes alimentares (EAT-26), os resultados

revelaram os seguintes padrões: uma preferência por corpos magros, autoestima reduzida, maior engajamento em mídias sociais e uma ênfase mais elevada atribuída às plataformas digitais. Esses resultados obtidos confirmam uma cobrança sobre as mulheres, sobretudo as mais jovens, que são ensinadas a manter um ideal de beleza muitas vezes inalcançável (Madureira, 2018).

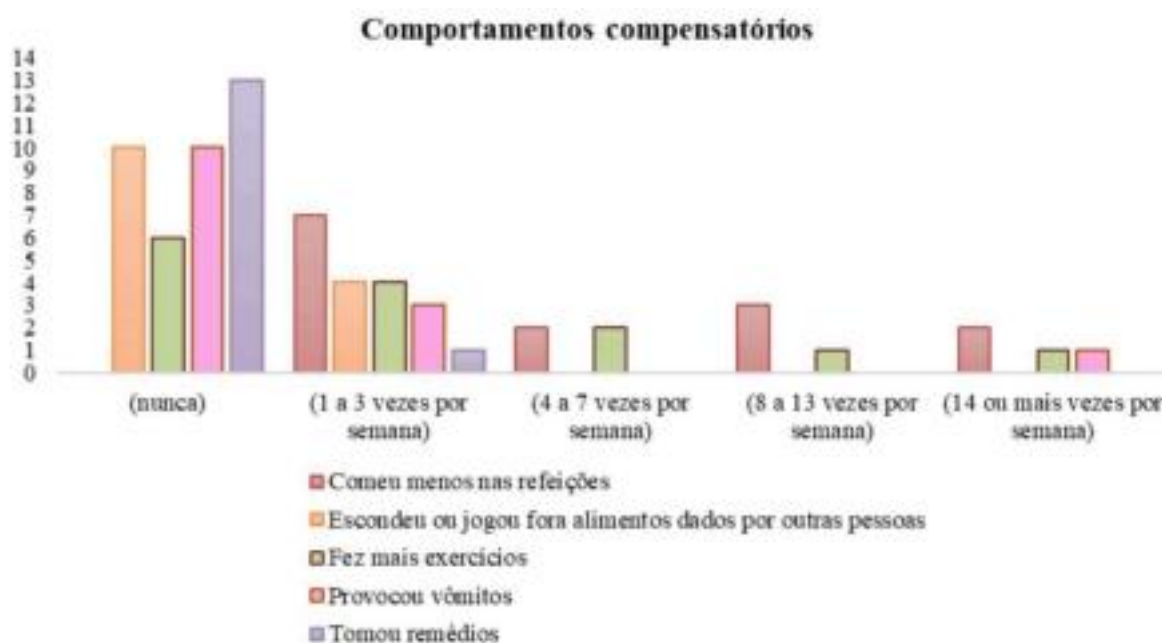
Na do artigo de Teixeira (2022), o qual foi realizado um entrevista com 14 adolescentes que possuem diagnóstico ou hipótese diagnóstica de TA, todas já com ajuda profissional, apresenta-se as informações demográficas das participantes. Observa-se que a maioria das adolescentes entrevistadas têm entre 14 e 15 anos, e metade delas se identifica como pardas. Um ponto relevante é que 35,7% das participantes têm um índice de massa corporal (IMC) indicativo de sobrepeso.

Na mesma pesquisa com as adolescentes foi notado que muitas delas trazem a comida como função de saciar-se, sobrevivência, nutrição, saúde e energia. Já quando os pesquisadores procuravam saber os sentimentos das garotas sobre o ato de comer. Metade relatou ter sentimentos de felicidade e sensação de prazer, já outra metade citaram sentir raiva, culpa e peso na consciência (Teixeira, 2022).

Com o estudo, também foi observado que 86% das adolescentes definiram-se como auto exigentes e autocríticas em diversos aspectos, como: escola e padrões estéticos, relacionados ao corpo e ao peso. E ainda, há o fator que a influência da mídia é mais proeminente entre as mulheres mais jovens, especialmente no final da adolescência. A busca por um corpo magro é a variável mais marcante em meninas com idades entre 12 e 15 anos e entre 21 e 29 anos, seguida pela insatisfação corporal, que é mais prevalente entre os 12 e 15 anos. Com isso, as pessoas que se tornam famosas na internet respeitam esse padrão de beleza e acabam se tornando referência para essa população, ressaltando a magreza para as mulheres e os corpos musculosos para os homens como ideal de beleza (Barros, 2005).

Em relação aos padrões comportamentais e alimentares das meninas, foi notado que 92% das participantes se veem como gorda ou gordinha, visto que 43% das participantes se sentem diferente de seu ciclo social. O que está relacionado com os dados do estudo de e Fortes *et al.* (2016) que observaram que o sentimento de inadequação aliado à baixa autoestima pode ser estimulado por perfeccionismo e comparação social excessiva.

Por outro lado, também foi explorado com as adolescentes que a maioria possuem um medo intenso de ganhar peso e que como elas emitem seus comportamentos compensatórios, que pode ser observado na Figura 1: Foi abordado com as adolescentes o tema dos comportamentos compensatórios relacionados à perda de peso ou à prevenção de ganho de peso.



**Gráfico 3.** Comportamentos compensatórios. **Fonte:** Autores, 2022.

Fonte: Teixeira (2022).

Um importante dado do estudo é que todas as participantes apresentavam hipótese diagnóstica a compulsão alimentar e bulimia nervosa, geralmente a Bulimia Nervosa com padrões comportamentais de impulsividade e instabilidade e a Compulsão alimentar com padrões evitativos e ansiosos (Grilo, 2002 apud Morgan et al., 2002). A pesquisa de Fortes, Filgueiras, Oliveira, Almeida, e Ferreira (2016) indica que a pressão da mídia tem uma forte relação com os padrões citados, logo a mídia, autoestima e os distúrbios do humor explicam a variação de insatisfação corporal. As consequências mencionadas pelas adolescentes também foram vistas no estudo de Vale, Kerr & Bosi (2011), que foi mencionado no estudo do artigo. Eles notaram que cerca de um terço das participantes usava comida para se acalmar quando estavam ansiosas, e 17,9% delas recorriam à comida para se sentirem melhor quando estavam desconfortáveis. Para acrescentar a isso, pode-se inferir que para perder o peso sem ter que perder o prazer eliciado pela comida, a adolescente pode começar a elaborar práticas de

jejum prolongado, vômitos, prática excessiva de atividades físicas, entre outros (Vale & Elias, 2011).

A respeito da análise sobre imagem corporal, as garotas destacaram que não estão contentes com esse aspecto e que isso influencia sua saúde mental. Adicionalmente, 10 adolescentes mencionaram dificuldades nas atividades de lazer, 9 adolescentes indicaram problemas nas relações afetivas, 8 adolescentes apontaram desafios nos laços sociais e 7 adolescentes notaram impactos no desempenho escolar e elas também mencionaram que com frequência que gostariam de mudar tudo no corpo, sendo que as partes citadas com mais regularidade foram as coxas, os braços, os ombros, a barriga e o peso. Por fim é visto a relação com a mídia, pelo fato dela disseminar a ideia de perfeição que gera nos jovens insatisfação corporal, perfeccionismo, por nunca se enquadrar num ideal e por sua vez desenvolvem baixa autoestima por consequência de tal fato (Campana, Campana, & Tavares, 2009; Bercht, 2018)

Outrossim, foi realizado um estudo por Harris et. al. (2018), por meio da rede social twitter, onde se foi avaliado 1035 postagens com duas hashtags específicas #thinspo e #fitspo, e 67% delas eram relacionadas com imagem corporal, condicionamento físico, alimentação, dieta e transtornos alimentares. Em última análise, o estudo por feito Uchôa et al. (2019), foram examinados 1011 adolescentes, sendo 527 meninas e 484 meninos, por meio do Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26), do Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência-3 (SATAQ-3) e do questionário de imagem corporal (BSQ). Descobriu-se que 54,7% dos adolescentes foram levemente influenciados pelos meios de comunicação, 27,3% foram moderadamente influenciados e 18,0% foram fortemente influenciados. Além disso, constatou-se que as meninas são mais impactadas pelos meios de comunicação em comparação com os meninos.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A maioria atingida pelos transtornos alimentares são garotas adolescentes, os quais muitas vezes submetidos a situações estressantes e traumáticas, sem ter passado por uma educação necessária para o uso das mídias de forma consciente, sem que sofram os males da exposição na internet.

Além disso, é crucial incentivar os influenciadores a promover bons hábitos alimentares e um estilo de vida saudável, baseados em evidências científicas e apoiados por equipes multidisciplinares, tornando-se agentes de disseminação de práticas saudáveis para populações vulneráveis. Isso pode ajudar a mitigar o impacto negativo que a mídia de massa pode causar. É igualmente essencial fornecer suporte psicológico aos adolescentes, além de facilitar sua participação em grupos de apoio para compartilhar experiências, receber educação sobre comportamentos compensatórios e serem alertados sobre distúrbios alimentares que podem surgir como resultado.

Observa-se a importância de implementar serviços que atendam individualmente aos adolescentes em risco de desenvolver transtornos alimentares, assim como aqueles que já foram diagnosticados, além de intervir no nível comunitário. Essas intervenções podem incluir a implementação de programas sociais que ofereçam alimentos mais saudáveis para famílias e escolas, juntamente com a disseminação do conhecimento sobre transtornos alimentares e alimentação saudável em todos os níveis de cuidados de saúde. Além disso, é crucial promover representatividade nos meios de comunicação, destacando pessoas que não se encaixam nos padrões de beleza impostos pela mídia, e garantir a capacitação adequada de famílias, escolas e outros profissionais para lidar com essas questões.

No que diz respeito ao princípio da equidade, é essencial direcionar uma atenção especial às meninas e mulheres, considerando o alto índice de insatisfação corporal e a vulnerabilidade que enfrentam em diversos contextos, incluindo o cultural.

#### **4 REFERÊNCIAS**

BITTAR, C.; SOARES, A. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. v. 28, n. 1. p. 291-308, 2020.

TEIXEIRA, B.; *et. al.* **Desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência: um estudo analítico-comportamental.** Brazilian Journal of Science. v. 1, n. 4. p.34-51. 2022.

LOPES, P.; TRAJANO, L. **Influência da mídia nos transtornos alimentares em adolescentes: Revisão de literatura.** Research, Society and Development. v. 10, n.1. p. 1-12, 2021.