

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

LAYLA GOMES BOTELHO SARANTOPOULOS

**PESQUISA DE SINTOMAS DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E DA POSSÍVEL
INFLUÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DE MÍDIAS SOCIAIS ATUAIS EM ESTUDANTES
DE NUTRIÇÃO DO SEXO FEMININO DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR EM
VOLTA REDONDA – RJ**

VOLTA REDONDA - RJ

2019

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**PESQUISA DE SINTOMAS DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E DA POSSÍVEL
INFLUÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DE MÍDIAS SOCIAIS ATUAIS EM ESTUDANTES
DE NUTRIÇÃO DO SEXO FEMININO DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR EM
VOLTA REDONDA – RJ**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição do
UniFOA.

Aluna: Layla Gomes B. Sarantopoulos.
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Mariana R. Costa
Portugal.

**VOLTA REDONDA - RJ
2019**

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

S243p Sarantopoulos, Layla Gomes Botelho
Pesquisa de sintomas de transtornos alimentares e da possível influência da utilização de mídias sociais atuais em estudantes de nutrição do sexo feminino de uma universidade particular em Volta Redonda – RJ. / Layla Gomes Botelho Sarantopoulos. – Volta Redonda: UniFOA, 2019. 28 p. II.

Orientador (a): Mariana Ribeiro Costa Portugal

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2019

1. Nutrição - TCC. 2. Transtornos alimentares – jovens - mídia. I. Portugal, Mariana Ribeiro Costa. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**PESQUISA DE SINTOMAS DE TRANSTORNOS ALIMENTARES E DA POSSÍVEL
INFLUÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DE MÍDIAS SOCIAIS ATUAIS EM ESTUDANTES
DE NUTRIÇÃO DO SEXO FEMININO DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR EM
VOLTA REDONDA – RJ**

Elaborado por Layla Gomes Botelho Sarantopoulos, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 24 de outubro de 2019

Banca Avaliadora:

.....
Professora Orientadora

Mariana Ribeiro Costa Portugal, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Ivyna Spinola Caetano Jordão, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professor Avaliador

Alden dos Santos Neves, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho à todas as mulheres,
que são únicas e especiais como são.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus, por ter me proporcionado força. Aos meus pais, por sempre me apoiarem e incentivarem a seguir o caminho escolhido. À minha orientadora pela paciência e pelo conhecimento compartilhado, aos companheiros de curso e à cada um que colaborou de alguma maneira para a execução deste trabalho. Aos professores que encontrei nessa caminhada até aqui, e todos que se dedicam aos estudos e a pesquisa para trazer embasamento e informação para o mundo.

“Quem me dera ao menos uma vez
que o mais simples fosse visto
como o mais importante, mas nos
deram espelhos e vimos um
mundo doente.

Quem me dera ao menos uma vez
acreditar por um instante em tudo
que existe, e acreditar que o
mundo é perfeito e que todas as
pessoas são felizes.”

Autor: Renato Russo.

RESUMO

O uso das mídias sociais vem crescendo a cada dia, com grande adesão entre mulheres jovens, reforçando o narcisismo e os padrões de beleza atuais. O uso do Facebook e do Instagram são relacionados diretamente com a insatisfação corporal e comparações de aparência, o que pode gerar modificações nos hábitos relacionados à nutrição e ao físico, podendo causar transtornos alimentares. Sabe-se que a população feminina é a mais atingida por estas doenças. O objetivo do presente estudo foi determinar a presença de sintomas de transtornos alimentares em jovens mulheres, o comportamento deste grupo nas mídias sociais atuais e a possível influência destas em suas vidas. Foram incluídas jovens de 18 a 24 anos, do sexo feminino, estudantes do curso de nutrição de uma universidade particular localizada no município de Volta Redonda – RJ. Foram utilizados dois questionários, um para avaliação de transtornos alimentares, o *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q) e outro elaborado especificamente para conhecer aspectos do comportamento de uso de mídias sociais neste grupo, além do peso e estatura auto relatados para a determinação do índice de massa corporal. As variáveis contínuas foram apresentadas como médias \pm desvios padrão e as categorizadas como frequências. Os resultados encontrados com o EDE-Q mostraram que 26,7% das participantes apresentam risco para o desenvolvimento de pelo menos um transtorno alimentar, 1,7% das participantes relataram hábitos de restrição alimentar, 3,3% mostraram ter preocupação com a ingesta alimentar, 18,3% se preocupam com o peso e 21,7% se preocupam com sua forma corporal. A média de score encontrada para restrição alimentar foi de 1,0, para preocupação com a ingesta alimentar foi de 0,83, para preocupação com o peso foi de 2,19 e para preocupação com a forma foi de 2,56, com global score de 1,64. Os resultados mais relevantes encontrados através do questionário sobre as mídias sociais mostraram que 96,7% das jovens mulheres utilizam instagram/facebook, 88,3% se sentem influenciadas pelos corpos perfeitos exibidos nas redes, 90% já se sentiram mal com seus corpos por fazerem comparações e 31,7% afirmaram já terem usado programas de edição de imagem para editar seus corpos em fotos. Concluiu-se que este é um assunto ainda em pouca evidência, que a maior parte das jovens mulheres têm as mídias sociais presentes em seus cotidianos e que estas têm forte influência sobre a imagem corporal e o ideal de beleza, além de 26,7% das participantes apresentarem sintomas de pelo menos um transtorno alimentar.

Palavras-chaves: Transtornos alimentares, nutrição, mulheres, jovens, mídias sociais.

ABSTRACT

Social media use has been steadily growing, with high adherence among young women, reinforcing narcissism and current beauty standards. The use of Facebook and Instagram are directly related to body dissatisfaction and appearance comparisons, which can lead to changes in habits related to nutrition and physical and may cause eating disorders. young women are known to be at higher risk of developing eating disorders. Therefore, the aim of the present study was to identify eating disorder symptoms in young women, analyse current social media behavior and their possible influence on their lives. Women aged 18 to 24 years, students of the nutrition course of a private university located in Volta Redonda – RJ were included in the present study. Two questionnaires were used, one for eating disorders assessment, the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), and another specifically designed to learn about aspects of social media use behavior in this group, in addition to self-reported weight and height for determining body mass index. Continuous variables were presented as means \pm standard deviations and categorized as frequencies. Results found with the EDE-Q showed that 26.7% of participants are at risk for developing at least one eating disorder, 1.7% of participants reported eating restriction habits, 3.3% were concerned about eating. 18.3% worry about weight and 21.7% worry about their body shape. The average score found for food restriction was 1.0, for concern with food intake was 0.83, for concern with weight was 2.19 and for concern with shape was 2.56, with overall score of 1.64. The most relevant results of the social media questionnaire were that 96.7% of the participants use instagram / facebook, 88.3% reported to be influenced by the perfect bodies, 90% have already felt bad about their bodies and 31.7% have informed use of image editing software to edit their bodies in photos. It was concluded that this is a little covered topic, and that most young women have social media present in their daily lives exerting great influence on their body image and beauty ideal. Additionally, symptoms of at least one eating disorder were observed in 26.7% of participants.

Keywords: Eating Disorders, Nutrition, Women, Youth, Social Media.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
MÉTODOS	13
RESULTADOS	15
DISCUSSÃO	18
CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS	21
ANEXO	24
APÊNDICE	28

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características antropométricas do grupo de 59 jovens mulheres participantes.....	15
Tabela 2 - Categorias analisadas para restrição alimentar, preocupação com a ingesta alimentar, preocupação com o peso e preocupação com a forma, obtidas através do questionário EDE-Q respondido por 60 alunas.....	16
Tabela 3 - Categorias do EDE-Q e médias dos scores obtidas para as 60 participantes.....	16
Tabela 4 - Características analisadas no questionário sobre a influência das mídias, respondido por 60 alunas.....	17

1. INTRODUÇÃO

O crescimento do uso das mídias sociais é rápido em todo o planeta e, em relação às jovens mulheres, é particularmente popular. (FARDOULY et al., 2015). Segundo Hogue e Mills (2019), comparando a finalidade do uso entre homens e mulheres, estas costumam usá-las principalmente para verem fotos publicadas por outras pessoas. O narcisismo e os padrões de beleza atuais são reforçados por essas mídias e alguns estudos avaliaram seus impactos sobre a imagem corporal. (LIRA et al., 2017).

Pesquisas prévias mostraram que o Facebook está diretamente ligado ao fato de mulheres jovens auto-objetivarem os corpos (ou seja, enxergarem o corpo como um objeto a ser contemplado), o que, junto com a insatisfação corporal, pode gerar distúrbios alimentares e depressão. O Instagram é uma das mídias sociais atuais mais usadas e de grande crescimento, com mais de 400 milhões de usuários ativos mensalmente, e é particularmente popular entre mulheres jovens. (FARDOULY et al., 2017).

De acordo com estudos sobre distúrbio alimentar e imagem corporal, a insatisfação corporal pode se desenvolver quando as mulheres repetidamente comparam sua própria aparência a aparência dos outros. De fato, pesquisas mostram que as mulheres avaliam regularmente sua aparência comparando-se com outras, e que uma maior tendência a se envolver em comparações de aparência está associada a um alto nível de insatisfação corporal. (FARDOULY et al., 2015). Acredita-se que a internalização do padrão do corpo “ideal” leva à modificação das atitudes e comportamentos pessoais, a fim de alcançar o estereótipo desejado. Estas modificações podem evoluir para distúrbios alimentares. (LIRA et al., 2017).

Os distúrbios alimentares são doenças psiquiátricas que costumam afetar, na sua maioria, adultos jovens e adolescentes do sexo feminino, podendo gerar grandes problemas biológicos e consequente aumento da morbidade e mortalidade. Os mais abordados nas literaturas são a anorexia nervosa, a bulimia nervosa, o transtorno da compulsão alimentar periódica e os distúrbios alimentares não especificados. (PHILIPPI, ALVARENGA, SCAGLIUSI, 2010).

A anorexia nervosa é caracterizada por pacientes que tendem a abandonar gradativamente qualquer ideal de vida para controlar a alimentação, o peso e a forma corporal, se mantendo famintas, tendo a magreza como o único propósito. São envolvidas outras estratégias para o emagrecimento em uma parcela considerável dos casos, como aumento de exercícios físicos, uso de diuréticos, anorexígenos, laxantes, indução de vômitos etc. As características psicopatológicas típicas são: intenso pavor por engordar, visão totalmente distorcida do corpo e preocupação excessiva e constante com o peso na balança e o formato do corpo. Pacientes com anorexia nervosa sentem-se obesas mesmo quando bastante emagrecidas, não aceitando argumentações ou evidências contrárias à sua percepção (distorção da imagem corporal). (TAVARES, NETO, 2008).

A bulimia nervosa se caracteriza por uma rápida e grande ingestão de alimentos, muitas vezes ingerindo o que se vê pela frente, com sensação de perda de controle e acompanhado por métodos compensatórios inadequados para controlar o peso, como vômitos auto induzidos, uso de medicamentos, exercícios físicos em excesso e dietas. A principal característica psicológica é uma excessiva preocupação com a forma corporal e o peso. As complicações clínicas são mais vistas em pacientes bulímicos com padrão purgativo mais intenso. (PHILIPPI, ALVARENGA, 2004).

O transtorno da compulsão alimentar periódica é uma síndrome caracterizada por episódios de compulsão alimentar sem qualquer comportamento de compensação para evitar um possível ganho de peso. (AZEVEDO, SANTOS, FONSECA, 2004)

Transtorno Alimentar Não Especificado (TANE), de acordo com seu próprio nome, é o diagnóstico para aqueles casos que não preenchem critério para transtorno específico. São muitas vezes denominados como quadros subclínicos, e sua prevalência é maior do que da Anorexia e Bulimia. Incluem os quadros parciais de Anorexia ou Bulimia, como casos sugestivos de algum dos dois transtornos, mas que não apresentam todos os critérios diagnósticos. (GENTA, 2019).

Os Transtornos Alimentares são mais prevalentes em adolescentes e adultos jovens, sem distinção de classes sociais, com 90% sendo do sexo feminino. (SALZANO e CORDÁS, 2006). Mulheres, particularmente, tendem a apresentar preocupações com o peso corporal por desejarem um corpo magro e pelo receio de rejeição, constituindo um grupo mais vulnerável às influências socioculturais e à mídia. (LIRA et al., 2017).

Considerando a maior predisposição de jovens mulheres ao desenvolvimento de transtornos alimentares e o ambiente facilitador da insatisfação corporal proporcionado pelas mídias sociais, o objetivo deste trabalho foi verificar, em jovens mulheres de 18 a 24 anos, cursando nutrição no UniFOA, localizado em Volta Redonda – RJ, a presença ou não de sintomas de transtornos alimentares e descrever o comportamento referente à utilização das mídias sociais e como se sentem influenciadas por estas.

2. MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo desenvolvido em uma faculdade particular, no curso de nutrição, com jovens do sexo feminino, maiores de idade. As alunas foram orientadas sobre o preenchimento de dois questionários específicos. A coleta de dados ocorreu durante o mês de agosto de 2019. Todas as participantes foram informadas quanto ao objetivo da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, além de receberem uma cópia. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do UniFoa (CAAE: 16150919.3.0000.5237).

O primeiro questionário utilizado foi o *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q) desenvolvido por Fairburn e Beglin (1994), um instrumento de auto relato que mede comportamentos e atitudes de transtornos alimentares no geral, composto por 36 itens baseados nos comportamentos ocorridos nos últimos 28 dias. O questionário é assim dividido: os itens 1 ao 14 são classificados por frequência em dias da ocorrência dos sintomas em uma escala de 0 a 6 (0 = nenhum dias, 1= 1 a 5 dias, 2= 6 a 12 dias, 3= 13 a 15 dias; 4= 16 a 22 dias, 5= 23 a 27 dias, e 6 = todos os dias). O item 15 refere-se ao número de vezes em que o episódio ocorreu, pontuando também de 0 até 6 (0 = nenhuma, 6 = sempre). Para os itens 16 ao 28, solicita-se o registro de ocorrência do comportamento nos últimos 28 dias (0 = não, 1 = sim) ou o número de episódios do comportamento em particular. Os itens 29 ao 36 são classificados para indicar a gravidade dos sintomas, também variando de 0 a 6 (0 = não houve sintomas, 6 = sintomas marcantes). Juntos, os itens 1 ao 15 e os itens 29 ao 36 geram quatro subescalas: 5 itens de restrição alimentar (comportamentos relacionados a privações de alimentos ou regras nas dietas); 5 itens de preocupação com a ingesta alimentar (comportamentos relacionados com o medo de perder o controle sobre a ingestão de comida e sentimentos de apreensão ao ingerir alimentos); 8 itens de preocupação com a aparência física (importância dada à condição física, o sentimento de insatisfação com a forma corporal); e 5 itens de preocupação com o peso (necessidade de manter ou conseguir um determinado peso corporal, incluindo os sentimentos de insatisfação com o peso). Os itens relativos à características comportamentais específicas de pessoas com transtornos alimentares (itens 8 e 16 ao 28) não pertencem a qualquer uma das subescalas. Esses itens são registrados individualmente. Para calcular as subescalas, utiliza-se o sistema de média aritmética variando de 0 a 6. Os itens referentes a cada subescala são assim divididos: 1, 2, 3, 4 e 5 para restrição alimentar; 6, 7, 9, 15 e 34 para preocupação com a ingesta alimentar; 14, 29, 31 e 32 para preocupação com o peso; e 10, 11, 12, 13, 30, 33, 35 e 36 para preocupação com a forma. A pontuação de cada subescala fornece uma medida da severidade da desordem alimentar sempre quando igual ou acima de 4. Também é feita uma média dos scores de cada subgrupo e através delas, o global score. (FAIRBURN, BEGLIN, 1994).

O segundo, um questionário para avaliação da influência da mídia, foi elaborado especificamente para a realização da coleta de dados desta pesquisa, com

9 questões que envolvem a frequência da utilização destas mídias, se existe interesse ou não por perfis 'fitness' e de dietas da moda, a adesão à estes conteúdos e o poder influenciador sobre suas imagens corporais e atitudes na rotina das jovens. As opções de respostas eram 'nunca', 'pouco', 'médio' e 'bastante', que foram consideradas: 'nunca' como 'não' e 'pouco', 'médio' e 'bastante' como 'sim'.

Adicionalmente, foram coletadas informações acerca do peso atual e estatura (auto relatados), para determinação e classificação do Índice de Massa Corporal (IMC), segundo critério de classificação da OMS (WHO,1995), idade e data de nascimento. Quaisquer participantes com idade inferior a 18 anos foram excluídas do estudo.

As variáveis contínuas foram apresentadas como média e desvio padrão e as categóricas como frequências absoluta e relativa (%). O software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 21.0 foi utilizado nas análises.

3. RESULTADOS

No grupo de 60 mulheres participantes, com idades entre 18 e 24 anos, 59 informaram peso e altura e apresentaram como características peso médio de 58,8 ($\pm 10,2$ kg), altura média de 1,61 ($\pm 0,05$ m) e IMC médio de 22,7 ($\pm 3,8$ kg/m²), sendo classificadas como eutróficas de acordo com a classificação da OMS (1995). Sobre a distribuição da classificação de IMC, 8,47% apresentaram baixo peso, 69,89% estão eutróficas, 18,64% apresentaram sobrepeso e 3,39% estão obesas, também de acordo com a classificação da OMS (1995) (Tabela 1).

Tabela 1 - Características antropométricas do grupo de 59 jovens mulheres participantes

Características	n=59
Peso (kg)	58,8 ($\pm 10,2$)
Altura (m)	1,61 ($\pm 0,05$)
IMC (kg/m ²)	22,7 ($\pm 3,8$)
Classificação IMC	
Baixo peso	5(8,47%)
Eutróficas	41(69,89%)
Sobrepeso	11(18,64%)
Obesidade	2(3,39%)

IMC: Índice de Massa Corporal. Variáveis contínuas apresentadas como médias \pm desvios padrão; variáveis categorizadas apresentadas como frequências absoluta e relativa (%)

Neste estudo, de acordo com os dados coletados a partir da aplicação do EDE-Q, 16 participantes obtiveram score ≥ 4 em pelo menos um dos subgrupos do questionário utilizado, mostrando que 26,7% apresentam riscos para, pelo menos, um transtorno alimentar. Como demonstrado na Tabela 2, 1,7% das participantes apresentam hábitos de restrição alimentar, 3,3% mostraram ter preocupação com a ingestão alimentar, 18,3% se preocupam com o peso e 21,7% se preocupam com sua forma corporal.

Tabela 2 – Categorias analisadas para restrição alimentar, preocupação com a ingesta alimentar, preocupação com o peso e preocupação com a forma, obtidas através do questionário EDE-Q respondido por 60 alunas.

Categorias analisadas no EDE-Q	FREQUÊNCIA ABSOLUTA (n)	FREQUÊNCIA RELATIVA (%)
Restrição alimentar	1	1,7
Preocupação com a ingesta alimentar	2	3,3
Preocupação com o peso	11	18,3
Preocupação com a forma	13	21,7

A média de score encontrada para restrição alimentar é de 1,0, para preocupação com a ingesta alimentar é de 0,83, para preocupação com o peso é de 2,19 e para preocupação com a forma é de 2,56, com global score de 1,64 (Tabela 3).

Tabela 3 – Categorias do EDE-Q e médias dos scores obtidas para as 60 participantes

Categorias analisadas no EDE-Q	MÉDIA de scores
Restrição alimentar	1,0
Preocupação com a ingesta alimentar	0,83
Preocupação com o peso	2,19
Preocupação com a forma	2,56
Global score	1,64

Os resultados obtidos através do questionário sobre as mídias sociais atuais mostram que 96,7% das jovens mulheres utilizam instagram/facebook e 71,7% o fazem com bastante frequência no dia. Quanto à imagem corporal, 88,3% afirmaram se sentir influenciadas pelos corpos perfeitos exibidos nestas mídias sociais, além de 90% já terem se sentido mal com seus corpos, por fazerem comparações. Além disso, 80% das participantes afirmaram se interessar por perfis de dietas e boa forma - com 11,7% relatando a participação prévia em desafios ou dietas divulgados nestes - e 81,7% acompanham perfis de “celebridades” e “subcelebridades”. Ressaltando as comparações e a preocupação com suas formas corporais nas mídias sociais, 31,7% das participantes afirmaram já terem usado programas de edição de imagens para editarem seus corpos em fotos. Sobre as consequências do uso, 45% afirmaram que já sentiram necessidade de “dar um tempo” de acompanhar estas mídias sociais (Tabela 4).

Tabela 4 – Características analisadas no questionário sobre a influência das mídias, respondido por 60 alunas.

Características	FREQUÊNCIA ABSOLUTA (n)	FREQUÊNCIA RELATIVA (%)
Utilizam instagram/facebook.	58	96,7
Utilizam com grande frequência no dia.	43	71,7
Se interessam por perfis de dietas da moda e desafios.	48	80
Já participaram de desafios ou fizeram dietas divulgadas nesses perfis.	7	11,7
Acompanham perfis de blogueiras e subcelebridades.	49	81,7
Se sentem influenciadas pelos corpos perfeitos exibidos nas redes.	53	88,3
Já se sentiram mal com seu corpo, se comparando.	54	90
Já utilizaram programas de edição em fotos para editar o seu corpo.	19	31,7
Já sentiram que precisavam 'dar um tempo' das redes sociais.	27	45

4. DISCUSSÃO

O presente trabalho descreveu os comportamentos de jovens mulheres em relação à alimentação e imagem corporal, além do uso das mídias sociais atuais. Foi possível observar que uma parte significativa das participantes apresentaram resultados positivos para transtornos alimentares, e que estas mídias e conseqüentemente suas informações nem sempre positivas acerca da imagem corporal feminina, estão muito presentes em suas vidas.

Foi observada a ausência de estudos brasileiros, com grupos similares a este, utilizando o mesmo instrumento (EDE-Q) na avaliação do risco de desenvolvimento de transtornos alimentares. No presente estudo, foram analisados trabalhos nacionais com outro instrumento para a coleta de dados, o EAT-26. De acordo com Garner et al (1982), o EAT-26 é um instrumento econômico, confiável e válido para uma investigação objetiva sobre os sintomas da Anorexia Nervosa, com subescalas relacionadas a peso, imagem corporal e sintomas psicológicos, além de uma subescala relacionada a bulimia. A escolha do questionário EDE-Q para a realização desta pesquisa se deu devido ao fato de ser um instrumento de auto relato que mede comportamentos e atitudes de transtornos alimentares no geral, sendo rápido e econômico e mais utilizado para pesquisas, além de fins clínicos. (JENNINGS, PHILLIPS, 2017). De acordo com Monda et al (2006), o EDE-Q demonstrou boas propriedades psicométricas e pode ser usado para identificar casos prováveis de distúrbios alimentares.

Neste trabalho, 26,7% das participantes estudantes de nutrição apresentaram risco de desenvolvimento de pelo menos um transtorno alimentar, avaliado pelo EDE-Q. Estudos prévios também conduzidos com alunas de cursos de graduação nutrição, avaliando o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares e utilizando como método o questionário EAT-26, obtiveram como resultados significativos: 35% de uma amostra de 203 participantes (18-52 anos) apresentaram risco (PENZ, BOSCO, VIEIRA, 2008). Reis e Soares em estudo publicado em 2017, mostraram que, em uma amostra de 227 alunas (18-34 anos), 32,7% obtinham risco para transtorno alimentar. Guimarães (2018), em uma pesquisa com 99 alunas (17-53 anos), 14,6% mostraram comportamento sugestivo de transtornos alimentares. Já em pesquisa realizada com mulheres entre 18 e 19 anos, com o objetivo de identificar predisposições para anorexia e bulimia, também utilizando o EAT-26, obteve resultado de 20,7% das participantes como positivo para transtornos alimentares, que foi associada aos efeitos da incidência da cultura da imagem sobre as adolescentes na contemporaneidade. (LIMA, ROSA, ROSA, 2012).

No presente estudo, 21,7% relataram preocupação com a forma e 18,3% com o peso. A média de score encontrada para restrição alimentar foi de 1,0, para preocupação com a ingesta alimentar foi de 0,83, com o peso foi de 2,19 e com a forma foi de 2,56, com global score de 1,64. Apesar de Mond et al (2006) reconhecerem que os níveis psicopatológicos dos transtornos alimentares podem

variar entre países, um estudo feito na Austrália com mulheres de 18 a 42 anos, utilizando como instrumento de avaliação o EDE-Q, apresentou resultados relativamente semelhantes aos desta pesquisa: 19,4% das participantes se preocupam com a forma e 11,3% se preocupam com o peso. As médias de score com o subgrupo de participantes de 18-22 anos - que mais se assemelha ao público do presente estudo - para restrição alimentar foi de 1,29, para preocupação com a ingesta alimentar foi de 0,87, para preocupação com o peso foi de 1,89 e para preocupação com a forma foi de 2,29, com global score de 1,59. (MOND et al, 2006). Outro estudo utilizando o EDE-Q, feito com 190 mulheres universitárias de 18 a 30 anos, em Dublin - Irlanda, também obteve resultados semelhantes à presente pesquisa, com média de global score de 1,51, média de score para restrição alimentar de 1,30, para preocupação com a ingesta alimentar de 0,79, para preocupação com o peso de 1,75 e para preocupação com a forma de 2,18. (KEANE et al, 2015).

Analisando o comportamento das participantes em relação às mídias sociais e suas possíveis influências, no presente estudo, os resultados mostraram que 96,7% das participantes utilizam estas mídias e 88,3% se sentem influenciadas pelos corpos perfeitos exibidos nas mesmas. Além disso, 90% afirmaram já terem se sentido mal com seus corpos, por fazerem comparações e 31,7% já usaram programas de edição de imagens para editarem seus corpos em fotos. Outro resultado da presente pesquisa mostrou que 80% das participantes se interessam por perfis de dietas e boa forma. Estudo prévio feito por Tiggermann & Slater (2013, 2014) descobriu que, entre mulheres jovens, quem passa bastante tempo utilizando facebook e outras mídias tinha uma maior preocupação com o corpo, maior internalização do ideal de magreza, maior comparação de aparência e maior insatisfação com o peso. Além deste, segundo Fardouly & Vartanian (2014), mulheres adolescentes que passavam maior tempo nestas mídias e checavam seus perfis com maior frequência, tinham maior desejo por magreza e maior insatisfação corporal. Um outro estudo, este especificamente sobre o uso do instagram e a preocupação com a imagem corporal, constatou que seguir perfis 'fitness', de dietas e de boa forma, e perfis de 'celebridades' foi correlacionado diretamente com uma maior internalização do ideal e da busca pela magreza, e de maior vigilância corporal (COHENA, NEWTON-JOHN, SLATER, 2017). O uso geral do Instagram foi correlacionado positivamente com a auto-objetificação em um estudo feito por Fardouly, Willburger, Vartanian (2017), que também examinaram se os participantes seguiam perfis 'fitness' e descobriram que um maior interesse por esses perfis estava associado a maior insatisfação corporal e maior desejo de magreza em mulheres jovens.

5. CONCLUSÃO

Através dos resultados do presente estudo e da análise dos resultados de estudos semelhantes, pode-se concluir que os sintomas e hábitos relacionados aos transtornos alimentares estão presentes em um número considerável de jovens mulheres e estudantes de nutrição na atualidade.

As mídias sociais se mostraram como grande parte do cotidiano desta população, enaltecendo os padrões de beleza e colaborando para insatisfação corporal, diminuindo a importância da individualidade de cada ser e da beleza de ser como são, independentemente de suas formas. Muitas vezes associando a nutrição como algo unicamente voltado para a estética, estes meios influenciam diretamente na geração de hábitos não saudáveis em relação ao nutrir-se e ao corpo visto como objeto, que podem evoluir para transtornos alimentares.

Esta possível influência das mídias sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares ainda é um assunto com pouca evidência, o que subestima a gravidade da situação contemporânea, visto que são doenças com grandes riscos psicológicos e com severas consequências para o corpo humano, podendo levar à morte.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Alexandre Pinto de; SANTOS, Cimâni Cristina dos; FONSECA, Dulcineia Cardoso da. **Transtorno da compulsão alimentar periódica**. Rev. psiquiatr. clín. 2004, vol.31, n.4, pp.170-172.

COHENA, Rachel; NEWTON-JOHNA, Toby; SLATER, Amy. **The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women**. Body Image Journal, 23, 183-187. 2017.

FAIRBURN, C.; BEGLIN, S. **Assessment of eating disorders: interview or self-report questionnaire?** Int J Eat Disord, New York, v. 16, p. 363-370, 1994.

Birmingham, Beumont, 2004.

FARDOULY, J.; VARTANIAN, L. R.. **Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns**. Body Image Journal, 12, 82–88. 2014.

FARDOULY, Jasmine; DIEDRICHS, Phillippa C.; VARTANIANA, Lenny R.; HALLIWELL, Emma. **Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood**. Body Image Journal. Volume 13. March 2015. Pages 38-45.

FARDOULY, J.; WILLBURGER, B. K.; VARTANIAN, L. R.. **Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways**. New Media & Society, 20(4), 1380–1395. 2017.

GARNER, David M.; OLMSTED, Marion P; BOHR, Yvonne; GARFINKEL, Paul E. **The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates**. Cambridge University Press. Volume 12, Issue 4: 871-878. November 1982. Published online by Cambridge University Press: 09 July 2009.

GUIMARÃES, Isabel Cristina Teixeira. **Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em universitárias do Rio de Janeiro**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.12. n.70. p.196-204. Mar./Abril. 2018.

HOGUE, Jacqueline V.; MILLS, Jennifer S. **The effects of active social media engagement with peers on body image in young women**. Body Image Journal. Volume 28. March 2019. Pages 1-5.

JENNINGS, Karen M.; PHILLIPS, Kathryn E. **Eating Disorder Examination–Questionnaire (EDE–Q): Norms for Clinical Sample of Female Adolescents with Anorexia Nervosa.** Arch Psychiatr Nurs. 2017 December ; 31(6): 578–581.

KEANE, S.; CLARKEL, M.; MCGRATH, D.; FARRELLY, N.; MACHALE, S. **Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q): norms for female university students attending a university primary health care service in Ireland.** Irish Journal of Psychological Medicine / FirstView Article / July 2016, pp 1-5. Published online: 10 August 2015.

LIMA, Nádia Laguárdia de.; ROSA, Carla de Oliveira Barbosa.; Rosa, José Francisco Vilela. **Identificação de fatores de predisposição aos transtornos alimentares: anorexia e bulimia em adolescentes de Belo Horizonte, Minas Gerais.** Estud. pesqui. psicol. vol.12 no.2 Rio de Janeiro ago. 2012.

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.** J. bras. psiquiatr. 2017, vol.66, n.3, pp.164-171.

MOND, J.M.; HAY, P. J.; RODGERS, B.; OWEN, C. **Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q): Norms for young adult women.** Behaviour Research and Therapy 44 (2006) 53–62.

OMS, WHO, 1995.

PENZ, Lisângela Rita; BOSCO, Simone Morelo Dal; VIEIRA, Jaine Maria. **Risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de Nutrição.** Scientia Medica, Porto Alegre, v. 18, n. 3, p. 124-128, jul./set. 2008.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; ALVARENGA, Marle; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza. **Nutrição e Transtornos Alimentares: Avaliação e Tratamento – MANOLE.** 2010.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; ALVARENGA, Marle. **Transtornos Alimentares: Uma Visão Nutricional – MANOLE.** 2004.

REIS, Aline Silva dos.; SOARES, Luana Padua. **Estudantes de Nutrição Apresentam Risco para Transtornos Alimentares.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Volume 21 Número 4 Páginas 281-290. 2017.

SALZANO, F. T. & CORDÁS, T. A. (2006). Transtornos da alimentação. In ABREU, C. N., SALZANO, F. T., VASQUES, F., FILHO, R. Cangelli, CORDÁS, T. A., et al. (Orgs.), **Síndromes psiquiátricas: diagnóstico e entrevista para profissionais de saúde mental**. Porto Alegre: Artmed.

TAVARES, Vinicius da Cunha; **Transtornos. Transtornos alimentares**. In: NETO, Faustino Teixeira. Nutrição Clínica. 1 ed. Guanabara – 2003.

TIGGERMANN, M.; SLATER, A. NetGirls: **The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls**. International Journal of Eating Disorders, 46, 630–633. 2013.

TIGGERMANN, M.; SLATER, A. **NetTweens: The Internet and body image concerns in preteenage girls**. Journal of Early Adolescence, 34, 606–620. 2014.

TRANSTORNO ALIMENTAR NÃO ESPECIFICADO - GENTA - Grupo especializado em nutrição, transtornos alimentares e obesidade, 2019. – Disponível em: <http://www.genta.com.br/page-367>

ANEXO

Eating Disorder Evaluation - Questionnaire (EDE-Q) Desenvolvido por Fairburn e Beglin em 1994, validado por Birmingham e Beumont em 2004, adaptado para o português por Machado em 2007 e validado no Brasil por Soares, 2009.

As questões que seguem dizem respeito APENAS às últimas quatro semanas (28 dias).

QUANTOS DIAS NOS ÚLTIMOS 28 DIAS

0 = 0 dia

1 = 01- 05 dias

2 = 06- 12 dias

3 = 13- 15 dias

4 = 16- 22 dias

5 = 23- 27 dias

6 = Todos os dias

1) Tentou diminuir a quantidade de comida para mudar seu peso e forma corporal? 0 1 2 3 4 5 6

2) Passou longos períodos de tempo (8 horas ou mais) sem comer para mudar seu peso e forma corporal? 0 1 2 3 4 5 6

3) Tentou evitar comer alimentos preferidos para mudar seu peso e forma corporal? 0 1 2 3 4 5 6

4) Tentou seguir regras rígidas na sua alimentação para modificar seu peso e forma corporal como, por exemplo, um limite de calorias, quantidade exata de comida, aquilo que devia ou não comer ou mesmo quando devia comer? 0 1 2 3 4 5 6

5) Desejou experimentar a sensação de ter o estômago vazio? 0 1 2 3 4 5 6

6) Pensou sobre comida ou quantidade de calorias a ponto de atrapalhar em sua capacidade de se concentrar em outras atividades como, por exemplo, ler, ver televisão, ou escutar uma conversa? 0 1 2 3 4 5 6

7) Teve medo de perder o controle sobre o quanto você comia? 0 1 2 3 4 5

6

- 8) Teve episódios de ingestão alimentar compulsiva, ou seja, comer grandes quantidades de comida, num curto período de tempo, com a sensação de não ter controle sobre o quanto comia? 0 1 2 3 4 5 6
- 9) Comeu em segredo (não contar as vezes que comeu grande quantidade de comida, rapidamente, com a sensação de não ter controle sobre o quanto comia)? 0 1 2 3 4 5 6
- 10) Desejou não ter barriga? 0 1 2 3 4 5 6
- 11) Pensou sobre seu peso e forma corporal e quantidade dos alimentos a ponto de atrapalhar em sua capacidade de prestar atenção em outras atividades como, por exemplo, ler, ver televisão, ou escutar uma conversa? 0 1 2 3 4 5 6
- 12) Sentiu medo de ganhar peso ou ficar gordo(a)? 0 1 2 3 4 5 6
- 13) Sentiu-se gordo(a)? 0 1 2 3 4 5 6
- 14) Teve um grande desejo de perder peso? 0 1 2 3 4 5 6

NAS ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS (28 DIAS) 15) Quantas vezes se sentiu culpado(a) depois de comer, por causa do efeito que isso teria no peso e forma corporal (não conte as situações de ingestão alimentar compulsiva) (faça um círculo à volta do número que se aplica a sua resposta): 0- Nenhuma vez 1- Raramente 2- Às vezes 3- Metade dos dias 4- Muitas vezes 5- Quase sempre 6 - Sempre

16) Nas últimas quatro semanas (28 dias), houve situações em que sentiu que comeu o que as pessoas considerariam na mesma situação? (Por favor, coloque o número adequado nos colchetes):

0 - Não[] - Ir para questão 19.

1 - Sim

17) Quantas vezes teve este episódio nas últimas quatro semanas?

18) Quantos destes episódios de ingestão alimentar exagerada, você sentiu como não tendo controle?

19) Houve outras situações em que sentiu não ter controle e comeu muito, mas não comeu grande quantidade dadas as circunstâncias?

0 -Não[] Ir para questão 21

1-Sim[]

20) Quantas vezes nas últimas quatro semanas?

21) Nas últimas quatro semanas provocou vômito como um meio de controlar o seu peso e a forma corporal? 0 -Não[] Ir para questão 23

1 -Sim[]

22) Quantas vezes nas últimas quatro semanas?

23) Tomou laxante (remédio para ir aos pés) como um meio de controlar seu peso e forma corporal?

0 -Não[] Ir para questão 25

1 -Sim[]

24) Quantas vezes nas últimas quatro semanas?

25) Tomou diuréticos (remédios para perder água) como um meio de controlar o seu peso e forma corporal? 0 -Não[] Ir para questão 27

1 -Sim[]

26) Quantas vezes nas últimas quatro semanas?

27) Fez exercício físico excessivo como um meio de controlar o seu peso e forma corporal?

0 - Não [] Ir para questão 29

1 Sim []

28) Quantas vezes nas últimas quatro semanas?

NAS ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS (28 DIAS) (Por favor faça um círculo à volta do número que descreve melhor o seu comportamento)

0 = Nada 2=Um Pouco 4 = Moderadamente 6 = Muito

29) Seu peso modificou a forma como pensa sobre si? 0 1 2 3 4 5 6

30) Sua aparência modificou a forma como pensa sobre si? 0 1 2 3 4 5 6

31) Até que ponto se aborreceria se lhe tivessem pedido para se pesar uma vez por semana durante as quatro semanas seguintes? 0 1 2 3 4 5 6

32) Até que ponto se sentiu insatisfeito(a) com seu peso? 0 1 2 3 4 5 6

33) Até que ponto se sentiu insatisfeito(a) com sua aparência? 0 1 2 3 4 5 6

34) Até que ponto esteve preocupado(a) com o fato de as outras pessoas a verem comer? 0 1 2 3 4 5 6

35) Até que ponto se sentiu desconfortável ao ver seu corpo, por exemplo, em um espelho, no reflexo de uma vitrine, enquanto se vestia ou enquanto tomava banho? 0 1 2 3 4 5 6 36) Até que ponto se sentiu mal pelo fato de os outros

verem seu corpo; por exemplo, na praia, ou quando usava roupas que mostravam suas formas? 0 1 2 3 4 5 6

APÊNDICE

Questionário sobre a influência das mídias atuais na alimentação e autoestima de jovens mulheres e adolescentes (≥ 18 anos completos).

Data de nascimento: _____ Idade: _____
Peso Atual: _____ Altura: _____ IMC (não preencher): _____

1) Você utiliza instagram/facebook?

Sim Não

2) Com que frequência você utiliza instagram/facebook no seu dia?

Nunca Pouco Médio Bastante

3) Você se interessa por perfis que incluem dietas da moda, desafios, receitas fit ou de emagrecimento?

Nunca Pouco Médio Bastante

4) Já participou de desafios/dietas divulgadas nesses perfis?

Nunca Pouco Médio Bastante

5) Acompanha perfis de 'blogueiras' e 'subcelebridades'?

Nunca Pouco Médio Bastante

6) Se sente influenciada diretamente pelos 'corpos perfeitos' exibidos nas redes sociais?

Nunca Pouco Médio Bastante 7) Já se sentiu mal com seu corpo, se comparando?

Nunca Pouco Médio Bastante

8) Já utilizou programas de edição de imagens em suas fotos para editar seu corpo?

Nunca Pouco Médio Bastante

9) Já sentiu que precisava 'dar um tempo' de acompanhar as redes sociais por se sentir mal (baixa autoestima)?

Nunca Pouco Médio Bastante