



BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MAIUME FERREIRA BRANDÃO

**A PADRONIZAÇÃO DA BELEZA E A BUSCA POR ESTÉTICA NO CAMPO DA
NUTRIÇÃO.**

Conceição do Coité - BA

2021

MAIUME FERREIRA BRANDÃO

**A PADRONIZAÇÃO DA BELEZA E A BUSCA POR ESTÉTICA NO CAMPO DA
NUTRIÇÃO.**

Artigo científico apresentado à disciplina TCC II, da Faculdade da Região Sisaleira - FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Bacharelado em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Me. Marília Villela

Coorientador: Prof. Me. Rafael Antón

Conceição do Coité - BA

2021

Ficha Catalográfica elaborada por:

Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba.
1837

B817p Brandão, Maiume Ferreira

A padronização da beleza e a busca por estética no campo da nutrição.- Conceição do Coite-Ba., FARESI, 2021.

22 f.

Referências: f.20 – 22

Artigo científico apresentado à disciplina TCC II, da Faculdade da Região Sisaleira -FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Bacharelado em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Me. Marília Villela

Coorientador: Prof^o. Me. Rafael Antón

1. Tratamento estético. 2. Dieta. 3. Nutrição. I Título.

CDD:613.2

AGRADECIMENTOS

“A vida é uma jornada, ela não leva a um destino exatamente, mas a uma transformação”.

Filme Para Salvar uma Vida

Primeiramente, gostaria de agradecer à Deus por permitir que eu fizesse esse percurso, me dando força e coragem de ir em busca do meu sonho;

Aos meus pais Marivalda e Diógenes, por todo suporte que me ofereceram ao longo da minha vida, pelo incentivo de buscar pelos meus sonhos, por me ajudar sempre;

As minhas irmãs Morelise, Marcela e Monique que me acompanharam nessa jornada e me incentivaram a não desistir, apesar dos obstáculos;

A minha irmã Tamires (in memoriam), que apesar de estar em outro plano espiritual sempre torceu para que eu realizasse meus objetivos. Sei que está torcendo por mim lá do céu;

Ao meu filho Edyarlei, por não ter minha presença várias vezes, ao meu filho Vallentim que em meio a esse percurso só veio abrilhantar ainda mais minha trajetória me dando força e coragem de seguir em frente;

A meu padrasto José que sempre me ajudou e me incentivou a continuar minha caminhada;

A minha Avó Maria, que apesar dos seus 75 anos, teve grande contribuição em cuidar do meu bebê para que eu não desistisse de continuar meus estudos;

Aos meus professores, orientadores da Faculdade da Região Sisaleira e colegas de curso;

Enfim, a todos que contribuíram de alguma forma para que eu realizasse meu sonho.

A PADRONIZAÇÃO DA BELEZA E A BUSCA POR ESTÉTICA NO CAMPO DA NUTRIÇÃO.

Maiume Ferreira Brandão¹

Marília Villela de Carvalho²

Rafael Reis Bacelar Antón³

RESUMO

Nas últimas décadas, a insatisfação com o corpo é cada vez maior, principalmente pelo público feminino que busca incansavelmente por procedimentos na área da estética. Neste sentido, a estética representa importante base na sociedade moderna. Diante disso, o presente artigo objetivou compreender de que forma a nutrição e a estética influenciam nos padrões de beleza da população do século XXI. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter qualitativo com a finalidade de compreender informações e conhecimentos de vários autores que abordam o tema em questão. Por fim, conclui-se que os achados permitiram afirmar que a nutrição pode ser a solução desses problemas não só de estética, mas também de saúde, uma vez que, por meio da escolha de um estilo de vida saudável é possível melhorar a autoestima das pessoas. Além disso, destaca-se a importância do acompanhamento nutricional, pois permite a conscientização dessas pessoas sobre melhor qualidade de vida, incentivando o consumo de alimentos saudáveis.

PALAVRAS-CHAVES: tratamento estético; dieta; nutrição.

ABSTRACT

In recent decades, dissatisfaction with the body is growing, especially by the female audience who relentlessly search for procedures in the area of aesthetics. In this sense, aesthetics represent an important foundation in modern society. Therefore, this article aimed to understand how nutrition and aesthetics influence the standards of beauty of the 21st century population. This is a qualitative bibliographic review study in order to understand, information and knowledge of several authors who address the topic in question. Finally, it is concluded that the findings allowed us to state that nutrition can be the solution to these problems not only of aesthetics, but also of health, since, through the choice of a healthy lifestyle, it is possible to improve the self-esteem of children. people. In addition, it highlights the importance of nutritional monitoring, as it makes these people aware of seeking a qualified professional in the area, who teaches how to have a better quality of life, encouraging the consumption of healthy foods.

KEYWORDS: aesthetic treatment; diet; nutrition.

¹ Discente do curso de Bacharelado em Nutrição.

² Docente orientadora.

³ Docente coorientador.

1. INTRODUÇÃO

A preocupação com a aparência atinge diferentes sexos, idades e situações sociais. A insatisfação com o corpo é cada vez maior, principalmente pelo público feminino que busca incansavelmente por procedimentos na área da estética. Sabe-se que a preocupação com a aparência nos dias atuais é algo natural, a cada época é apresentado um estereótipo diferente, onde o culto ao corpo e ao belo é predominante(Saikali CJ, Soubhia CS, Scalfaro BM, Cordás TA, 2004).

Em um determinado contexto histórico em nosso país, o modelo de beleza do brasileiro era de um corpo magro e com curvas. Atualmente, esse padrão de beleza foi substituído por um corpo magro e musculoso. Nesse contexto, a procura por tratamento estético vem crescendo a cada dia, por isso, a estética representa importante base na sociedade moderna (PUJOL, 2019).

O desejo pela adoção de um padrão de beleza pode influenciar o indivíduo a uma visão errônea sobre o seu estado de saúde e a uma inverdade sobre a percepção de sua imagem corporal, podendo ocasionar sentimentos de insatisfação com o próprio corpo. A imposição de um padrão de beleza como ideal, não respeitando os diversos tipos de estereótipos, afeta o comportamento do indivíduo levando-o a seguir dietas inadequadas, uso de laxantes de forma compulsiva e excesso de atividade física, ocasionando diversos transtornos alimentares (PUJOL, 2019).

Diante das mudanças ocorridas na sociedade no século XXI relacionadas à padronização da beleza que por vezes leva o indivíduo a problemas de saúde mental e transtornos alimentares, o papel da nutrição é buscar o equilíbrio entre a alimentação, beleza e saúde. Hábitos alimentares saudáveis favorecem à estética sem prejudicar a saúde, através da alimentação suprimos as necessidades nutricionais da pele, cabelos, unhas e de todos os órgãos e sistemas do organismo.

A presente pesquisa se justifica pela sua relevância social ao propor um estudo que fala sobre nutrição e estética considerando a importância da saúde. Sabe-se que a alimentação possui influência no tratamento estético, no emagrecimento e na saúde mental das pessoas, quando o indivíduo está nutricionalmente dentro da normalidade tem menos chances de desenvolver doenças físicas e mentais. Portanto, o presente trabalho enfatiza a relação da

nutrição com a estética e os padrões de beleza. A preocupação com a beleza, pode levar os indivíduos a fazerem dietas inadequadas e utilizarem outros métodos drásticos de controle do peso, contudo a maioria desses indivíduos não levam em consideração a saúde.

A partir de toda essa contextualização, o objetivo deste artigo científico foi objetivou compreender de que forma a nutrição e a estética influência nos padrões de beleza da população do século XXI.

2. METODOLOGIA

Essa investigação consistiu a priori, num levantamento bibliográfico exploratório em livros, artigos, dissertações, teses e sites na WEB para fundamentação teórica das análises desenvolvidas e por meio de estudos anteriores já realizados e publicados em diferentes revistas.

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter qualitativo com a finalidade de compreender, informações e conhecimentos de vários autores que abordam o tema em questão. Foram selecionados 12 artigos científicos, destes foram utilizados 08, devido a sua relevância com a temática discutida e 04 foram excluídos por terem sido publicados antes do ano de 2010. Os artigos utilizados estão publicados em periódicos como Revista Conexões UNICAMP, Revista Ciência & Saúde Coletiva, Revista Campo do Saber, etc. publicados no período de 2010 a 2021 e foram apresentados em uma tabela para análise e discussão.

Quanto a sua abordagem, a pesquisa se apropria de uma abordagem qualitativa, pois os resultados foram analisados por meio de informações selecionadas para a sua melhor compreensão. Não houve utilização de valores numéricos. Para Minayo (2001, p. 22), a pesquisa qualitativa se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, a abordagem qualitativa refere-se a um tipo de estudo científico que busca analisar os fenômenos a partir de uma abordagem centrada num paradigma compreensivo do fenômeno.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 NUTRIÇÃO ESTÉTICA: PADRÃO DE BELEZA E O CUIDADO NUTRICIONAL NA CONTEMPORANEIDADE.

Existem muitos problemas estéticos que incomodam uma grande parcela da população, tais como celulite, acne, flacidez, estrias, obesidade e envelhecimento cutâneo. Diante de tais problemas a nutrição pode ser a solução, pois por meio da escolha de um estilo de vida saudável é possível melhorar a autoestima das pessoas (MENDOÇA, 2011).

O acompanhamento nutricional é de grande valia, pois estará incentivando o consumo de alimentos que supram todas as suas necessidades de macronutrientes e micronutrientes, para que seu organismo funcione proporcionando bem-estar, além de auxiliar no tratamento estético através da nutrição.

A nutrição estética é um novo campo no cenário da saúde, voltado para implementação de um cuidado nutricional que, além dos requisitos fundamentais da dietética e da dietoterapia aplicadas a prevenção ou ao tratamento de doenças crônicas não transmissíveis atenda também às necessidades estéticas dos pacientes (PUJOL, 2019, p. 32).

O nutricionista deve conhecer as necessidades da sociedade, para auxiliar a trazer soluções benéficas aos problemas relacionados à nutrição e a estética. É possível analisar as causas nutricionais e clínicas para queixas na área da estética através de procedimentos como: a importância da avaliação nutricional, análise de exames bioquímicos, hábitos alimentares e medidas antropométricas, esses métodos auxiliam no diagnóstico nutricional e facilitam a conduta nutricional e dietética (PUJOL, 2019).

É fundamental uma avaliação completa para a identificação de carências nutricionais, como os registros de avaliação clínica, dos hábitos alimentares, das atividades diárias, do estilo de vida, do consumo hídrico, do padrão de sono, do hábito intestinal e urinário, da mastigação e deglutição, do uso de medicamentos, das alergias e intolerâncias, esses métodos trazem bons resultados no diagnóstico do paciente (SCHNEIDER, 2010). De acordo com as Diretrizes Curriculares dos cursos de Nutrição, estabelecidas em 2001:

O profissional nutricionista deve ter uma formação generalista,

humanista e crítica, capacitado a atuar, visando à segurança alimentar e à atenção dietética, em todas as áreas do conhecimento em que a alimentação e nutrição se apresentem fundamentais para a promoção manutenção e recuperação da saúde e para a prevenção de doenças de indivíduos ou grupos populacionais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, pautado em princípios éticos, com reflexão sobre a realidade econômica, política, social e cultural.

Para que o tratamento estético tenha eficácia, é importante estabelecer métodos multidisciplinares como reeducação alimentar e atividade física (MARQUES *et al*, 2016).

Os estudos de (SILVA, 2018 apud RIBEIRO *et al*, 2017) apontam que a insatisfação pelo peso não é motivação para mudança de padrão alimentar para o controle do peso. O modelo de estágio de mudança descreve o processo de mudança de comportamento que pode ser aplicado para analisar o nível de envolvimento do paciente quanto a adoção da realização da atividade física.

Nesse modelo há quatro estágios de mudança: a pré-contemplanção (que é a ausência da conscientização sobre a importância da mudança de comportamento), a contemplanção (onde o indivíduo sente-se envolvido com a possibilidade de mudança comportamental), a ação (quando o indivíduo define as metas a serem atingidas a curto e longo prazo), e a manutenção (o indivíduo se sente dono das suas próprias decisões relacionado à saúde) (SILVA, 2018 apud RIBEIRO *et al*, 2017).

A mudança nos hábitos alimentares, a partir da redução no consumo de alimentos muito calóricos, e o aumento no consumo de frutas e verduras são vistos como uma estratégia para se alcançar uma alimentação saudável (ANSELMINE, 2017 apud SILVA, 2013).

Segundo CUPPARI (2014, pág. 153):

O objetivo da educação alimentar é a mudança ou implantação de um comportamento, e não somente o aumento do conhecimento sobre alimentação e nutrição. A mudança desejada de um comportamento deve ser específica às necessidades e à situação de cada indivíduo. Uma pessoa consciente aceita que a causa para a necessidade do tratamento e da mudança é real, e que existem benefícios para a saúde quando se seguem as recomendações, ou, por sua vez, riscos, quando elas não são seguidas. É mais provável que o indivíduo siga as recomendações se sentir que elas são de seu próprio interesse. Antes de tudo, um indivíduo deve reconhecer que existe um problema. E precisa, genuinamente, querer mudá-lo. Sem esse desejo interno do indivíduo, todo o trabalho de educação é em vão

Quando o indivíduo não está disposto a mudar hábitos a adquirir uma qualidade de vida melhor, os resultados na estética não serão significativos, pois a estética está associada à escolha saudável dos alimentos e a carência de nutrientes ao longo da vida pode afetar o organismo contribuindo para desordens estéticas (DANTAS, 2015).

3.2 TRANSTORNOS ALIMENTARES: UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA

A obsessão pelo corpo ideal está causando um sério problema de saúde na população de adolescentes e jovens, principalmente do sexo feminino. Inúmeros são os casos de problemas psicológicos e biológicos nesse público. Esse tipo de problema está associado aos transtornos alimentares (TA). Melin & Araújo, 2002, definem os transtornos alimentares como um medo mórbido de engordar, preocupação exagerada com o peso e a forma corporal, redução voluntária do consumo nutricional com progressiva perda de peso, ingestão maciça de alimentos seguida de vômitos e uso abusivo de laxantes e/ou diuréticos.

Sendo assim, a busca pela beleza pode ser um fator preocupante, pois muitas vezes são impostos como padrão de beleza corpos magros e perfeitos, sem considerar a saúde. Esse tipo de comportamento, principalmente de adolescentes e adultos jovens afeta diretamente a saúde do indivíduo, levando-os a sofrerem transtornos alimentares graves como a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN). Tais transtornos alimentares (TA) possuem alta morbidade, além de serem de difícil tratamento.

A anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN) são transtornos alimentares (TA) de difícil tratamento e de alta morbidade. Os indivíduos se submetem a dietas inadequadas, uso de remédios, cirurgias e excesso de atividade física em busca de uma aparência perfeita, sem se preocupar com os danos que podem causar a sua saúde física e mental. (Appolinário JC, Claudino AM, 2000)

Além desses transtornos, destaca-se também a ortorexia nervosa (ON) que é definida como comportamento obsessivo patológico que pode ocasionar desnutrição e perda de peso e é caracterizada pela fixação por alimentos considerados saudáveis e pela sua qualidade nutricional (Bartrina RJ, 2007).

Uma outra preocupação excessiva e que tem como maior público o homem, é a vigorexia. Para Gama-Filho L, editor, 2007, a vigorexia é um tipo de transtorno dimórficocorporal, em que o indivíduo potencializa defeitos estéticos que possua, ou ainda imagine que possua e possui uma preocupação constante em não ser suficientemente musculoso. Esse tipo de transtorno psicológico gera um desconforto no indivíduo levando-o a uma insatisfação delirante.

3.3 A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTE PARA O TRATAMENTO ESTÉTICO

O termo “alimentos funcionais” foi utilizado a princípio no Japão em meados da década de 1980 e se refere aos alimentos processados que contêm ingredientes que podem desempenhar funções benéficas ao corpo, além da propriedade de nutrir (SILVA et al, 2018).

A regulamentação destes alimentos no Brasil é realizada pela Agência Nacional da Vigilância Sanitária (ANVISA). Segundo o órgão, alimento funcional pode ser definido como alimento ou ingrediente que além das suas funções nutritivas básicas, quando consumida como parte da dieta usual produz efeitos metabólicos e/ou fisiológico e/ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para o consumo sem supervisão médica (PUJOL, 2019, p.303).

Os antioxidantes inibem a formação de radicais livres gerados pelo metabolismo celular, impedindo o ataque sobre lipídios, aminoácidos, dupla ligação dos ácidos graxos poli-insaturados e as bases nitrogenadas de DNA, evitando formação de lesões e perda da integridade celular. Os antioxidantes obtidos na dieta, tais como C, E e A, os flavonoides e carotenoides têm função significativa na interceptação dos radicais livres (MANGGE et al, 2014).

Para que não ocorra o estresse oxidativo, deve haver equilíbrio entre radicais livres e antioxidantes no nosso organismo. Portanto a introdução desses alimentos antioxidante na nossa alimentação é necessária para evitar que ocorra os danos provocados pelo desequilíbrio entre esses dois sistemas, o que pode desacelerar o processo de envelhecimento cutâneo (MORAES, 2017 apud SANTOS et al, 2014)

Estudos mostram atividades antioxidantes em frutas, verduras, grãos, óleos e legumes, os quais são aliados no retardamento do envelhecimento cutâneo. Para

tanto, é preciso observar o preparo correto desses alimentos e sua quantidade para que o efeito antioxidante seja efetivo (ROCHA et al, 2016).

As vitaminas fornecem um ambiente benéfico para o processo de proteção, correção e renovação da pele, cabelo e unha. A vitamina D está envolvida no metabolismo de cálcio e do fósforo e na mineração óssea importante para homeostase de cálcio e fosforo (CUPPARI, 2014) A vitamina D é lipossolúvel obtida através do colesterol seu precursor metabólico, através da luz do sol e dieta, atua como hormônio, mantém as concentrações de cálcio e fósforo no sangue aumentando ou diminuindo a absorção desses minerais no intestino delgado (CASSANHO, 2013).

A vitamina E é considerada o mais potente antioxidante natural solúvel em lipídios apresenta várias funções dependendo do contexto oxidante, molécula de sinalização, reguladora de expressão gênica e atua na prevenção de doenças crônicas como câncer e aterosclerose (CUPPARI, 2014). Protege as estruturas celulares do ataque de radicais livres, evitando assim danos à pele. Está presente no azeite de oliva, nas amêndoas, castanhas e no ovo.

A vitamina C participa da formação de colágeno e tem efeito fotoprotetor, em consequência do processo de envelhecimento a derme torna-se mais firme e o conteúdo de colágeno diminui, envolvendo o colágeno I e III E estão associadas à intensidade de exposição à irradiação UV. A vitamina C minimiza o surgimento de rugas na pele devido ao processo de envelhecimento, pois é precursora de síntese de colágeno que proporciona maior elasticidade e firmeza aos tecidos (MACHADO, 2016) A vitamina A tem propriedades antioxidantes, participa da formação da pele, unhas, cabelo e também atua na queratinização e estimula a microcirculação cutânea. Fontes óleo de fígado de bacalhau, fígado de frango, fígado de vaca, fígado de vitela, vegetais e folhas amarelas e vermelhas, cenoura, ovos e produtos de leite integral

(MORAIS, 2017 apud SANTOS et al, 2013).

O estresse oxidativo está relacionado ao envelhecimento cutâneo, pois acarreta danos celulares e teciduais. A radiação ultravioleta, de forma equilibrada é benéfica ao indivíduo, pois promove a síntese de vitamina D, a exposição ao sol pode ser benéfica, pelo fato de ter relação com o humor, bem estar físico e mental, além de minimizar a depressão e fadiga (OLIVEIRA, et al 2017).

Os fotoprotetores dietéticos tem proteção endógena que é obtido com a

alimentação ou suplementação, a nutrição complementa as medidas fotoprotetoras de FPS4, pois apesar de baixo, se presente no organismo atinge toda a extensão da pele(OLIVEIRA, et al 2017).

Estudos evidenciam a relação da dieta e a prevenção de alterações dermatológicas, alimentos fontes de carotenoides, ômega 3, flavonoides, vitamina C e E tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes são benéficas na proteção contra os raios solares, envelhecimento da pele, mutações genéticas e carcinomas (OLIVEIRA., et al 2017).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta seção corresponde à apresentação e análise dos resultados obtidos por meio da pesquisa em periódicos nacionais.

A partir dos dados coletados, foi possível organizá-los o qual possibilitou a obtenção de respostas ao problema proposto de investigação e atingir os objetivos deste estudo. As informações obtidas possibilitaram uma maior compreensão sobre a temática pesquisada.

Mediante uma pesquisa bibliográfica em revistas eletrônicas, foi possível coletar algumas informações importantes em diferentes artigos publicados que debate sobre o tema. Por meio de uma tabela, foi possível realizar uma reflexão e discussão. Os artigos publicados em revistas tiveram como referência os anos de 2010 a 2021 como se observa abaixo.

Tabela 1: a relação da nutrição na estética e sua influência nos padrões de beleza –(ano referência, 2010-2021

Fonte: dados de pesquisa, 2021.

| Autor (es) | Título do artigo | A relação da nutrição na estética e sua influência nos padrões de beleza | Revista de Publicação/ Ano |
|--|--|---|---------------------------------------|
| Michelle Papini Xavier* Juliana Maia Miamoto | Estética e Nutrição: Aliadas em Busca do Corpo Perfeito | A importância dada à imagem e a aparência são notórias nos dias atuais. Cada vez mais um modelo de beleza vem ganhando força a despeito das reais necessidades e possibilidade da população. O ideal de um corpo magro ou bem delineado nem sempre é alcançado, proporcionando desconforto à pessoas que o busca. Em contrapartida, o sobrepeso vem crescendo de forma alarmante, apresentando-se como um problema de saúde pública mundial, inclusive no Brasil. | Repositorio.unis.edu.br/ Ano: 2015 |
| Jefferson de Oliveira Carvalho1Bérgson Nogueira de Oliveira2André Accioly Nogueira Machado1Eduardo Pinto | Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira | A busca para acelerar o processo de ganho de massa magra, bem como da perda de gordura corporal, na maioria das vezes, ancora-se no sentido de melhorar a imagem estética do corpo. Destaca-se então, o trabalho de Vieira, Rocha e Ferrarezzi (2010), que mostra que há uma imensa preocupação na | Revista Conexões UNICAMP Ano: 2018 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Machado3Braulio Nogueira de Oliveira3 | | imagem corporal, o que leva os praticantes da musculação, e de outras atividades, inclusive, à utilização de suplementos alimentares, muitas vezes realizando um consumo de forma inadequada ou desnecessária. | |
| Cristiane Marcelino da Silva; Renata Azambujados Santos; Carla Franciele E. Cavalcante | Os benefícios da nutrição na prevenção do envelhecimento cutâneo. | Atualmente as mudanças de hábitos alimentares dos brasileiros têm chamado à atenção, visto que, cada vez mais está aumentando a preferência de alimentos processados e diminuindo dos alimentos in natura, fazendo com que haja um empobrecimento da dieta (POLÔNIO; PERES, 2009). | Revista Conexão Eletrônica Ano: 2016 |
| Larissa Gomes Catão;Renata Leite Tavares | Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares | O ato de comer envolve outras razões além das necessidades biológicas. A comida desperta sensações e prazer, e este comportamento relacionado a comida está diretamente ligado a identidade social do indivíduo. Nesse contexto, o comportamento alimentar reflete todos os aspectos relacionados ao indivíduo, sejam eles psicológicos, fisiológicos ou fatores externos (SILVA; MARTINS, 2017). | Revista Campo do Saber Ano: 2017 |
| Juliana da Silveira Gonçalves Zanini WittAline Petter Schneider | Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional | A relação com o corpo, assim como hábitos e práticas alimentares, também são construídos com base em determinações socioculturais, a mídia exerce um papel importante na construção e desconstrução de procedimentos alimentares e padrões de estética. Assim, discursos sobre práticas alimentares para emagrecimento, formam um padrão de corpo ideal, que são transmitidos representando interesse de algum segmento. Podemos dizer que são vendidos o tempo todo produtos e serviços que colaboram tanto com a obesidade, como também com um padrão estético perfeito, construindo um paradoxo | Revista Scielo-Ciência & Saúde Coletiva Ano: 2012 |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Ana Flávia de Sousa Silva¹ Letícia dos Santos Neves² Camila Cremonesi Japur^{3,5} Thais Rodrigues Penaforte⁴ Fernanda Rodrigues de Oliveira Penaforte^{1,2,5}</p> | <p>Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores</p> | <p>Os estudos sobre comportamento alimentar nos apresentam um interessante paradoxo, no qual nunca soubemos tanto sobre os efeitos da alimentação sobre o corpo e, ao mesmo tempo, nunca tivemos tantos problemas de saúde relacionados a ela.³⁸ Essa “psicopatologia da alimentação cotidiana” é bem ilustrada pelos números atuais de excesso de peso, transtornos alimentares como anorexia e bulimia nervosa,³⁹ e desvios do comportamento</p> | <p>Revista: Demetra- alimentação, nutrição & saúde Ano: 2018</p> |
|--|---|--|---|

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | alimentar ou transtornos dismórficos, como a ortorexia nervosa e a vigorexia nervosa. | |
| Brigido Vizeu Camargo; Everley Rosane Goetz; Andréa Barbará S. Bousfield; Ana Maria Justo | Representações sociais do corpo: estética e saúde | Vem ocorrendo um fenômeno crescente e exagerado de culto à beleza corporal, que aparece nas representações sociais desses jovens como uma imposição ou um padrão social: a primeira impressão que a beleza corporal de uma pessoa causa nas demais é considerada mais importante do que os cuidados com a saúde do corpo (práticas e hábitos saudáveis) e do que os aspectos subjetivos implicados na percepção e na sensação da corporeidade, como é o caso do bem-estar e do equilíbrio emocional | Pepsic-Periódicos Eletrônicos em Psicologia Ano: 2011 |
| Lisiane Nunes Monteiro; Denise AertsII; Vera Beatriz ZartIII | Estado nutricional de estudantes de escolas públicas e fatores associados em um distrito de saúde do Município de Gravataí, Rio Grande do Sul | A imagem corporal dos indivíduos é construída por meio da observação do corpo de outras pessoas e do próprio corpo, sofrendo influências sociais e culturais. Por essa razão, é importante conhecer a imagem corporal associada ao estado nutricional. | Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde. Scielo Ano: 2010 |

A partir da utilização da pesquisa bibliográfica sobre o tema abordado para a construção da fundamentação teórica, também foi possível a coleta de um total de 08 artigos publicados em diferentes periódicos. Tais artigos passaram por uma triagem em que foram retirados fragmentos considerados necessários para a análise. Ao analisar tais fragmentos destacados na tabela-1 acima, obtivemos respostas relevantes para a discussão sobre o tema proposto.

Como observa-se na tabela 1, os autores foram enfáticos ao destacarem sua preocupação no que diz respeito a busca pelo corpo “perfeito” e o culto da beleza corporal nos dias atuais. Para as autoras Michelle Papini Xavier e Juliana Maia Miamoto, no seu artigo intitulado “Estética e Nutrição: Aliadas em Busca do Corpo Perfeito”, por um exemplo, reforçam o alerta de que o ideal de um corpo magro ou bem delineado nem sempre é alcançado, proporcionando desconforto à pessoas que o busca. Alerta, ainda, sobre o sobrepeso que vem crescendo de forma alarmante, apresentando-se como um problema de

saúde pública mundial, inclusive no Brasil.

Diante de tais alertas apresentadas pelas autoras, Mendonça (2011), destaca que a nutrição pode ser a solução, pois por meio da escolha de um estilo de vida saudável é possível melhorar a autoestima das pessoas. Além de contribuir com a evolução estética por meio de uma dieta saudável, permite que haja a redução dos riscos de doenças crônicas.

Uma boa opção são os alimentos antioxidantes. Esses alimentos quando consumido como parte da dieta usual produzem efeitos metabólicos e/ou fisiológico e/ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para o consumo sem supervisão médica (PUJOL, 2019, p.303).

As autoras Cristiane Marcelino da Silva; Renata Azambujados Santos; Carla Franciele E. Cavalcante, ressaltam que está aumentando a preferência de alimentos processados e diminuindo dos alimentos in natura, fazendo com que haja um empobrecimento da dieta. A mudança nos hábitos alimentares, a partir da redução no consumo de alimentos muito calóricos, e o aumento no consumo de frutas e verduras são vistos como uma estratégia para se alcançar uma alimentação saudável (ANSELMINE, 2017 apud SILVA, 2013).

Já os estudos de Witt e Schneider apartam a influência da mídia na construção e desconstrução de procedimentos alimentares e padrões de estética. Para essas autoras, discursos sobre práticas alimentares para emagrecimento, formam um padrão de corpo ideal, que são transmitidos representando interesse de algum segmento. Podemos dizer que são vendidos o tempo todo produtos e serviços que colaboram tanto com a obesidade, como também com um padrão estético perfeito, construindo um paradoxo.

Corroborando com essa mesma linha de pensamento, os autores Brigido Vizeu Camargo; Everley Rosane Goetz; Andréa Barbará S. Bousfield; Ana Maria Justo nos mostra em seu artigo um fenômeno crescente e exagerado de culto à beleza corporal, que aparece nas representações sociais dos jovens como uma imposição ou um padrão social. Ou seja, para esses autores, a primeira impressão que a beleza corporal de uma pessoa causa nas demais é considerada mais importante

do que os cuidados com a saúde do corpo (práticas e hábitos saudáveis) e do que os aspectos subjetivos implicados na percepção e na sensação da corporeidade, como é o caso do bem-estar e do equilíbrio emocional.

A busca desse corpo “perfeito” posta por esse padrão de beleza ideal na contemporaneidade leva a população, especificamente os grupos mais jovens, adotarem práticas e hábitos alimentares não saudáveis. A desinformação e a urgência desse corpo ideal também é um fator dessa adoção. Muitos esquecem que para alcançar um corpo ideal precisa adotar hábitos alimentares saudáveis. Para as autoras Lisiane Nunes Monteiro; Denise Aerts II; Vera Beatriz Zart III (2010), a imagem corporal dos indivíduos é construída por meio da observação do corpo de outras pessoas e do próprio corpo, sofrendo influências sociais e culturais. Por essa razão, é importante conhecer a imagem corporal associada ao estado nutricional.

Na concepção de (Anselmine, 2017 apud SILVA, 2013), uma estratégia ideal para alcançar uma alimentação saudável é a redução no consumo de alimentos muito calóricos, e o aumento no consumo de frutas e verduras. Ou seja, as vitaminas fornecem um ambiente benéfico para o processo de proteção, correção e renovação da pele, cabelo e unha, gerando saúde e bem estar. Oliveira, et al (2017), também pontua em sua escrita que alimentos fontes de carotenoides, ômega 3, flavonoides, vitamina C e E tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes são benéficas na proteção contra os raios solares, envelhecimento da pele, mutações genéticas e carcinomas.

Aliando uma alimentação saudável com práticas de exercícios, é possível chegara um corpo desejável. E nesse sentido, a nutrição tem um papel fundamental, pois como ressalta Mendonça (2011), a nutrição pode ser a solução desses problemas não só de estética, mas também de saúde, uma vez que, por meio da escolha de um estilo de vida saudável é possível melhorar a autoestima das pessoas.

A discussão apresentada confirma que, de fato, a nutrição e a estética influenciam nos padrões de beleza na contemporaneidade. Essa insatisfação com a própria imagem corporal ocorre nos diferentes sexos, mas é evidente a partir das informações obtidas que o público feminino

tem um maior desejo de adequar-se ao padrão de beleza posta pela sociedade.

5. CONCLUSÃO

Após a realização da discussão dos resultados, apropriando-se dos artigos coletados em periódicos, o objetivo deste artigo científico foi objetivar compreender de que forma a nutrição e a estética influenciam nos padrões de beleza da população do século XXI.

Diversos macro e micronutrientes foram indicados como fundamentais nesses processos. O consumo adequado de frutas, verduras e alimentos integrais, contribui para a melhora do tratamento estético além de beneficiar a saúde mental do indivíduo. Foi possível perceber que a nutrição é uma área essencial e contribui significativamente para sanar diversos problemas de saúde e estética. A partir da adoção de um estilo de vida saudável é possível melhorar a autoestima das pessoas, romper com estereótipos e conscientizar a população sobre os riscos da alimentação não saudável.

Embora haja inúmeros estudos sobre esse tema, essa discussão e reflexão é importante e necessita de mais estudos sobre visto que é alta a prevalência de transtornos alimentares decorrentes da busca constante por esse padrão de beleza imposto pela sociedade. Cabe ressaltar que esse estudo, por ser uma revisão bibliográfica há certa limitação de abordagem. Por isso e por entender o seu elevado grau de importância, seria pertinente a realização de estudos mais profundos que aborde esse temática.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, V. L. A. *et al.* Obesidade e microbiota intestinal artigo de revisão. **RevistaMED Minas Gerais**. 2015. Disponível em: <http://rmmg.org/artigo/detalhes/1875>. Acesso em 02 mai 2021
- ANSELMINE, a. M. **Relação entre a dieta alimentar e acne vulgar na adolescência** 2017 uri-erechim. Disponível em: <http://repositorio.uricer.edu.br/handle/35974/163>. Acesso em: 24 mar 2021
- Appolinário JC, Claudino AM. **Transtornos alimentares**. Rev Bras Psiquiatr.2000;22(Supl II):28-31.
- ARAUJO, H.I **A disbiose e seu impacto nos tratamentos estéticos associado a modulação probiótica- gordura corporal: Estudo de caso comparativo-Vitória 2016**.Disponível em: https://www.ucv.edu.br/fotos/files/TCC-2016-1_Helba.pdf. Acesso em: 25 mar 2021
- BATISTA, M. R. **O enigma da obesidade um sujeito que come e um corpo que fala**. Ijuí-RS: 2021. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/7033>. Acesso em: 26mar 2021
- Bartrina RJ. **Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable**. ALAN 2007;57(4):313-5.
- Brigido Vizeu Camargo; Everley Rosane Goetz; Andréa Barbará S. Bousfield; Ana Maria Justo. **Representações sociais do corpo: estética e saúde**. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2011000100021. Acesso em: 04 mai 2021
- CARVALHO, J.O.; OLIVEIRA, B. N. de; MACHADO, A. A. N.; MACHADO, E. P.; OLIVEIRA, B. N. de. **Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira. Conexões**. Campinas, SP, v. 16, n. 2, p. 213–225,2018. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8648126/18403>
- CASSANHO.R.S. **Alimentos bons para o cérebro: construindo conhecimento e hábitos saudáveis de vida**, 2013 Curitiba. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_ufpr_bio_pdp_roberta_da_silva_cassanho.pdf. Acesso em 04 de jan 2021

CARÃO, Larissa Gomes ; TAVARES, Renata Leite. **Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares**. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br>. Acesso em 05 mai 2021

Gama-Filho L, editor. **De mal com o espelho: Transtorno dismórfico corporal**. Rio de Janeiro: AC Farmacêutica; 2007.

Lisiane Nunes MonteiroI; Denise AertsII; Vera Beatriz ZartIII. Estado nutricional de estudantes de escolas públicas e fatores associados em um distrito de saúde do Município de Gravataí, Rio Grande do Sul. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742010000300009. Acesso em 06 jun 2021

MACHADO, Mariana Campos Martins. **Nutrição e Estética**. Uniasselvi. 2016 Disponível em: <https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=23402>. Acesso em: 03 de abr 2021

Melin, P. & Araújo, A. M. (2002). **Transtornos alimentares em homens: Um desafiodiagnóstico**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 24(3), 73-76.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 18.

MORAIS, J. S. D. **Vitaminas antioxidantes na prevenção do envelhecimento cutâneo**. Centro universitário IBMR-Laureate, Rio de Janeiro: 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1067>. Acesso em: 03 de abr 2021

OLIVEIRA, Ingrid Maria S. de; LINS, Kauhanny Florêncio. **Consumo de alimentos fotoprotetores e frequente exposição à radiação ultravioleta em prestador de serviços nos logradouros públicos de Recife-PE**. 2017. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/156>. Acesso em 22/05/2021

ONE. COSTA IMEA, Instituto medeiros de educação avançada. 2018.

KLEIN, P. N. **Nutrição na prevenção e no tratamento da celulite**. Instituto ITSA. SÃO PAULO: 2012. Disponível em: <https://docplayer.com.br/5257995-Nutricao-na-prevencao-e-no-tratamento-da-celulite.html>

PUJOL, Ana Paula. **Nutrição aplicada à estética**. 2019.

SANTOS, Karina dos. **Baixo consumo de fotoprotetores dietéticos e**

reatividade da pele à exposição solar de carteiros de Porto Alegre–RS. 2015. Disponível em:<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/127117>. Acesso em: 02 jan 2021

Serra GMA, Santos EM. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpoperfeito. *Rev C S Col* 2003; 8(3): 691-701.

SILVA. C. M. Os benefícios da nutrição na prevenção do envelhecimento cutâneo. *Revista conexão eletrônica*, MS, v.13, n.1, 2016. Disponível em: <https://silo.tips/download/os-beneficios-da-nutricao-na-prevencao-do-envelhecimento-cutaneo>. Acesso em: 02 de fev 2021

SILVA, G. L. **Influência da mídia sobre o comportamento alimentar e imagem corporal em universitários.** Vitória de Santo Antão: Universidade de Pernambuco 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23916>. Acesso em: Acesso em: 05 jun 2021

SILVA, A. F. de Sousa; Neves. Letícia dos S. Japur, Camila C.; Penaforte, Thais R.; Penaforte, F. R. de Oliveira . **Construção imagético-discursiva da beleza corporelem mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores.** Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/33305/25611> . Acesso em 04 mai 2021

Saikali CJ, Soubhia CS, Scalfaro BM, Cordás TA. **Imagem corporal nos transtornos alimentares.** *Rev Psiq Clín* 2004; 3(14):164-166.

SOUSA, Suely Lucena de Moura. COSTA, Wallace Batista da. Abordagem nutricionalna prevenção do envelhecimento da pele. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 05, Ed. 08, Vol. 12, pp. 137-143. Agosto de 2020. ISSN: 2448-0959, Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/envelhecimento-da-pele>. Acesso em: 02 de mai 2021

TOMÁZ, Carla Fabiana de Santana. A importância da nutrição na disbiose e saúde intestinal: Revisão de literatura. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 05, Ed. 05, Vol. 01, pp. 93-103. Maio de 2020. ISSN: 2448-0959, Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/nutricao-na-disbiose>. Acesso em: Acesso em 05 jun 2021

XAVIER. M.P. MIAMOTO. J. M, **Estética e nutrição: Aliada em busca do corpo perfeito.** Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/489/1/EST%C3%89TICA%20E%20NUTRI%C3%87%C3%83O%20ALIADAS%20EM%20BUSCA%20DO%20CORPO%20PERFEITO>

PO%20PE
RFEITO.pdf. Acesso em 05 jun 2021

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter.
**Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do
cuidado nutricional.** Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csc/a/5S9gmdRPLsRGhd7nyVqTRSf/?lang=pt>.
Acesso em: 04 mai 2021