

# **Compulsão Alimentar e histórico de dietas restritivas em mulheres universitárias adultas**

Binge eating and history of restrictive diets in adult university women

Atracones e historia de dietas restrictivas en mujeres universitarias adultas.

**Pablo Miranda Lins**

**Kelly Ribeiro Amichi**

## **Resumo**

A obesidade é uma grande preocupação na sociedade atual, pois pode estar atrelada a prejuízos clínicos e sociais na vida de uma pessoa, e uma das causas que pode contribuir para a obesidade, são os episódios recorrentes de compulsão alimentar, que muitas vezes estão relacionados à preocupação excessiva com a imagem corporal, e a um ideal de magreza atrelado a adesão de dietas restritivas, podendo estar associado ao padrão dicotômico de “tudo ou nada”, e a manutenção de sobrepeso do indivíduo. O objetivo deste trabalho é avaliar a prevalência de compulsão alimentar e histórico de dietas restritivas em mulheres universitárias adultas. Esse trabalho trata-se de um estudo de caráter quantitativo, descritivo e transversal, realizado por meio de questionário auto preenchido, de acordo com os questionários utilizados por Ribeiro (2020), Abeso (2016) e Freitas (2001), e a amostra fora obtida por meio de amostragem não probabilística e por conveniência. Destaca-se a importância das pessoas buscarem uma ajuda profissional para controlarem melhor a compulsão alimentar em razão da busca pelo corpo ideal, além de reduzirem o nível de ansiedade.

**Palavras Chave:** Compulsão alimentar; Mulheres; Dietas restritivas; Corpo ideal.

## **Abstract**

Obesity is a major concern in today's society, as it can be linked to clinical and social damage in a person's life, and one of the causes that can contribute to obesity is recurrent episodes of binge eating, which are often related to obesity. excessive concern with body image, and an ideal of thinness linked to the adherence to restrictive diets, which may be associated with the dichotomous pattern of “all or nothing”, and the maintenance of the individual's overweight. The objective of this work is to evaluate the prevalence of binge eating and history of restrictive diets in adult college women. This work is a quantitative, descriptive and cross-sectional study, carried out through a self-completed questionnaire, according to the questionnaires used by Ribeiro (2020), Abeso (2016) and Freitas (2001), and the sample outside obtained through non-probabilistic and convenience sampling. It is important for people to seek professional help to better control binge eating due to the search for the ideal body, in addition to reducing the level of anxiety.

**Keywords:** Binge eating; Women; Restrictive diets; Ideal body.

## **Resumen**

La obesidad es una gran preocupación en la sociedad actual, ya que puede estar relacionada con daños clínicos y sociales en la vida de una persona, y una de las causas que pueden contribuir a la obesidad son los episodios recurrentes de atracones, que muchas veces están relacionados con la preocupación excesiva con la imagen corporal, y un ideal de delgadez ligado a la adherencia a dietas restrictivas, que pueden estar asociadas al patrón dicotómico de “todo o nada”, y al mantenimiento del sobrepeso del individuo. El objetivo de este trabajo es evaluar la prevalencia de atracones y antecedentes de dietas restrictivas en mujeres universitarias adultas. Este trabajo es un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, realizado a través de un cuestionario autodilucidado, de acuerdo con los cuestionarios utilizados por Ribeiro (2020), Abeso (2016) y Freitas (2001), y la muestra externa obtenida mediante no - Muestreo probabilístico y de conveniencia. Es importante que las personas busquen ayuda profesional para controlar mejor los atracones debido a la búsqueda del cuerpo ideal, además de reducir el nivel de ansiedad.

**Palabras clave:** Atracones; Mujeres; Dietas restrictivas; Cuerpo ideal.

## **1. Introdução**

Os transtornos alimentares são um grupo de transtornos mentais severos e frequentemente crônicos, caracterizados pela perturbação persistente no comportamento alimentar, ocasionando alterações no consumo e na absorção dos alimentos (Klump et al., 2009). Esses transtornos atingem, na maioria dos casos, jovens do sexo feminino, podendo causar sérios danos biopsicossociais e alta mortalidade e morbidade (Cardoso; Zuben; Santos, 2014).

O estudo proposto visa ressaltar o conceito e características da compulsão alimentar, que trata-se de um transtorno alimentar, e sua relação com o sobrepeso e com a obesidade no mundo atual. Isso porque, sabe-se das características multifatoriais da obesidade, sendo os padrões alimentares intimamente relacionados a condição e associação com essa síndrome metabólica, dentre eles, destacamos a compulsão alimentar (Klump et al., 2009).

Transtorno da Compulsão Alimentar foi descrito inicialmente por Stunkard (1959), como a ingestão de grandes quantidades de alimentos em um curto período de tempo, seguido, geralmente, de alto desconforto e autocondenação. Um episódio de compulsão alimentar é definido como o ato de comer, durante um determinado período de tempo, uma quantidade de alimentos que é definitivamente maior em relação ao que a maioria das pessoas comeria em período de tempo similar e em mesmas circunstâncias. Além disso, caracteriza-se por uma sensação de perda de controle sobre o ato de se alimentar, em que o indivíduo não consegue parar de ingerir alimentos ou controlar o que ou quanto está comendo (Borges et al., 2005).

A compulsão alimentar pode ser caracterizada como sendo um impulso que leva os indivíduos a comer em excesso, consumindo uma quantidade de alimentos relativamente grande, em um curto

período de tempo, acompanhado de perda de controle sobre o quanto e o que se come (Appolinario, 2005). Em um estudo realizado por Boggiano et al. (2016), aspectos emocionais, principalmente os de valência negativa, podem estar relacionados a episódios de comer compulsivo.

Baker, Loughman, Spencer e Reichelt (2017) destacam que um dos maiores problemas enfrentados pelos jovens no mundo atual é a obesidade, verificando-se que essa situação triplicou nos últimos 30 anos para essa parcela da população.

A obesidade vem crescendo ao longo dos anos na população mundial e brasileira, constituindo-se, dessa forma, como um problema atual de saúde pública, e é considerada uma doença multifatorial, desencadeada e/ou mantida por fatores genético-biológicos, endócrinos, sociais, ambientais e, muitas vezes, psicológicos e psiquiátricos (Pisciolaro; Azevedo, 2011). Indivíduos com obesidade são vulneráveis a sofrimento psicológico devido à discriminação contra a doença, bem como aos padrões de beleza, cada vez mais magros, impostos pela sociedade (Bernardi; Cichelero; Vitolo, 2005).

A qualidade de vida é afetada negativamente em indivíduos com obesidade ou sobrepeso, principalmente em obesos, os quais apresentam associação com maior ganho ponderal, maior risco de desenvolver síndrome metabólica, maior dificuldade de perder peso, importante insatisfação relacionada ao corpo, pior imagem corporal, maior distância entre o peso desejado e o real, maiores índices de depressão e ansiedade, uso de álcool e de outras drogas e com ingestão de maior quantidade de calorias devido aos episódios de compulsão, comparados aos indivíduos obesos que não apresentaram compulsão alimentar (Sheehan; Herman, 2015 & Grilo et al., 2013).

Ocorre que, a frequência de sobrepeso e obesidade, relacionada à oferta abundante de alimentos de elevado valor calórico e de rápido consumo (fast food), bem como a vida cotidiana cada vez mais sedentária, contrasta com um ideal cultural de magreza socialmente imposto, que pode influenciar substancialmente a adoção de atitudes e comportamentos relacionados ao corpo e, conseqüentemente, de práticas que objetivem se adequar ao modelo idealizado (Wolfe et al., 2009).

Sendo assim, em razão da busca pelo corpo ideal e da preocupação com a figura da magreza, as mulheres, principalmente, acabam por realizar dietas restritivas e anormais, muitas vezes sem acompanhamento nutricional, de modo que atendam ao padrão da sociedade, e do que as pessoas esperam delas quando estão mais magras (Ferreira, 2008). A restrição alimentar usada como tentativa para reduzir o peso corporal pode desencadear episódios de compulsão alimentar como mecanismo compensatório, o que contribui para o fracasso no tratamento da obesidade (Pisciolaro; Azevedo, 2011).

Uma das principais causas da busca pelo corpo ideal (significado de magreza), são os meios de comunicação, que tendem a idealizar um tipo de corpo específico (magro), fazendo com que as

pessoas que diferem de tais normas procurem métodos, nem sempre saudáveis, para alcançar o corpo ideal (Cardoso; Zuben; Santos, 2014).

Diante disso, a obesidade, que muitas pessoas tentam contornar através de dietas restritivas, acaba piorando justamente em razão dessas dietas, uma vez que as mesmas são feitas, na maioria dos casos, sem acompanhamento nutricional, predispondo a episódios de compulsão alimentar, a medida que o indivíduo lida com os pensamentos dicotômicos de tudo ou nada mediando reações impulsivas diante dos seus desejos alimentares não contemplados em dietas restritivas (Pisciolaro; Azevedo, 2011).

A insatisfação com a imagem corporal é o principal fator que faz com que as pessoas tentem alcançar o corpo ideal, bem como o autojulgamento se faz quase que exclusivamente em função da aparência física (Claudino e Borges, 2002). Importante ressaltar que esse padrão de beleza interfere principalmente as mulheres, objeto deste estudo, uma vez que o corpo feminino é marcado não só pelos padrões hegemônicos relacionados aos papéis de gênero, mas também pelos padrões de beleza por meio da pressão estética da população (Carbonari, 2019).

O objetivo desse tema é avaliar a prevalência de compulsão alimentar e histórico de dietas restritivas em mulheres universitárias adultas. A necessidade desse estudo se justifica face a importância de demonstrar como os padrões de beleza e a busca pelo corpo perfeito e magro causam impactos negativos para a sociedade atual, principalmente para as mulheres, sob a hipótese de uma possível presença da tríade preocupação com a imagem corporal, dietas restritivas e compulsão alimentar. Dessa forma, faz-se necessária a análise e relação existente entre a compulsão alimentar e os padrões de beleza.

## **2. Metodologia**

Inicialmente fora realizada uma revisão bibliográfica, de natureza qualitativa, através de artigos, livros e periódicos relacionados a compulsão alimentar e dietas restritivas, na qual foram utilizados os seguintes bancos de dados: PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os idiomas de pesquisa utilizados foram português, inglês e espanhol, por meio de descritores como “Compulsão alimentar”, “Dietas restritivas”, “Corpo ideal”, “Binge eating”, “Restrictive diets”, “Ideal body”, “Atracones”, “Dietas restrictivas” e “Cuerpo ideal”, sem critérios em relação ao tempo de publicação, uma vez que estudos desse tema ainda são escassos.

A definição para seleção dos artigos utilizados ocorreu através da leitura dos resumos dos mesmos, na qual foram lidos na íntegra somente os que possuíam estrita relação com o assunto discutido. Os critérios de exclusão foram artigos que apresentassem a compulsão alimentar

associada a fatores que não sejam a busca pelo corpo ideal, e que não estivessem alinhados ao escopo do estudo.

Posteriormente a seleção do material existente e relacionado ao estudo, fora realizado um estudo de caráter quantitativo, descritivo e transversal, realizado por meio de questionário auto preenchido, na qual a amostra fora obtida por meio de amostragem não probabilística e por conveniência, composta por 47 mulheres (na qual quatro não concordaram em participar da pesquisa, razão pela qual foram consideradas somente 43 mulheres).

O questionário fora ofertado por meio de envio de link pelo Google Forms, tendo sido utilizados como critérios de inclusão, indivíduos do sexo feminino, matriculadas em uma universidade privada de Vitória -ES, adultas (maiores de 18 anos), e que manifestarem interesse pela participação voluntária e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Já os critérios de exclusão foram: indivíduos do sexo masculino, que não estejam matriculados em curso de nível universitário e não residentes na região da grande Vitória

O referido questionário abordou aspectos relacionados as variáveis sociodemográficas, parâmetros antropométricos, avaliação da compulsão alimentar (pela Escala de Compulsão Alimentar Periódica - ECAP, no original Binge Eating Scale - BES), e avaliação do histórico de dietas restritivas. Para avaliar as variáveis sociodemográficas, fora aplicado um formulário em oito perguntas que abordam questões referentes à identificação, sendo informado: Está Matriculada em Algum Curso Superior, Idade Atual, Bairro, Estado Civil, Município, Maior Peso, Menor Peso e Peso Atual.

Importante ressaltar que a Escala de Compulsão Alimentar Periódica – ECAP foi desenvolvida por Gormally et al. (1982), e posteriormente foi traduzida para o português e validada por Freitas et al. (2001), e trata-se de um questionário autoaplicável, e que se mostra adequado para discriminar indivíduos com obesidade de acordo com a gravidade da CAP (Gormally, 1982).

A análise dos dados obtidos através do questionário fora realizada com base na estatística descritiva, com valores de média e desvio padrão, absoluta e relativa das seguintes variáveis: idade, quantidade de dietas restritivas realizadas, classificação Escala de Compulsão Alimentar, na qual as análises estatísticas foram realizadas utilizando-se o programa IBM SPSS Statistics version 24, considerando frequência absoluta e relativa e o nível alfa de significância de 5% para um intervalo de confiança de 95%. Para avaliar e classificar a existência de Compulsão Alimentar, de acordo com o questionário Binge Eating Scale (BES), indivíduos com pontuação menor ou igual a 17, foram considerados sem TCA; com pontuação entre 18 e 26, TAC moderada, e igual ou maior a 27, com TAC grave.

Já no que concerne a avaliação do histórico de dietas restritivas, fora utilizado o “questionário para avaliação da história de tentativas de emagrecimento por dieta”, elaborado por Ribeiro (2020), com várias perguntas acerca das tentativas de dietas e também de como o indivíduo se percebe em relação a elas e seus resultados em sua vida pessoal.

Para a caracterização do estado nutricional dos participantes, foram avaliados dados do Índice de Massa Corpórea (IMC), utilizando as medidas de peso (em kg) e estatura (em metros), autorreferidas pelos participantes, e as mulheres que participaram do questionário foram classificadas conforme as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997), atualizada pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO, 2016), adotada pelo Ministério da Saúde.

De acordo com os questionários utilizados, foi possível observar, através dos resultados, que, ao que tudo indica, o sobrepeso está associado às dietas restritivas e anormais as quais as pessoas realizam sem acompanhamento médico, e pessoas jovens já estão em sobrepeso ou com obesidade, sendo possível a indicação de que as pessoas precisam passar por uma reeducação alimentar, e se conscientizar acerca dos problemas que o sobrepeso ou obesidade podem causar-lhes, porém, essa afirmativa não pode ser concretizada e unicamente utilizada a partir do estudo feito, uma vez que novos estudos podem demonstrar de fato se essa associação está correta.

### 3. Resultados e Discussão

Consoante o questionário efetuado, insta ressaltar que das 47 (quarenta e sete) mulheres abordadas, 04 não manifestaram interesse voluntário em participar do estudo, razão pela qual somente 43 (quarenta e três) mulheres foram consideradas na pesquisa, sendo utilizados aspectos relacionados às variáveis sociodemográficas, parâmetros antropométricos, avaliação da compulsão alimentar (BES) e avaliação do histórico de dietas restritivas.

Na Tabela 1 abaixo, há um resumo geral da idade das mulheres que aceitaram participar da pesquisa, bem como a classificação do IMC e da escala CAP (Compulsão Alimentar Periódica), somente para que seja entendido o panorama geral do estudo:

**Tabela 1.** Características demográficas, antropométricas, avaliação da compulsão alimentar e avaliação de dietas restritivas

Variáveis	Número	Porcentagem
Faixa etária (n=43)		
19-29	23	53,5
30-39	14	32,5

40-49	02	4,7
50-59	04	9,3
Classificação do		
IMC (n=43)		
IMC normal	24	55,9
Sobrepeso	17	39,5
Obesidade 1	02	4,6
Escala de CAP		
(n=43)		
Sem CAP	34	79,0
CAP moderada	08	18,6
CAP grave	01	2,4

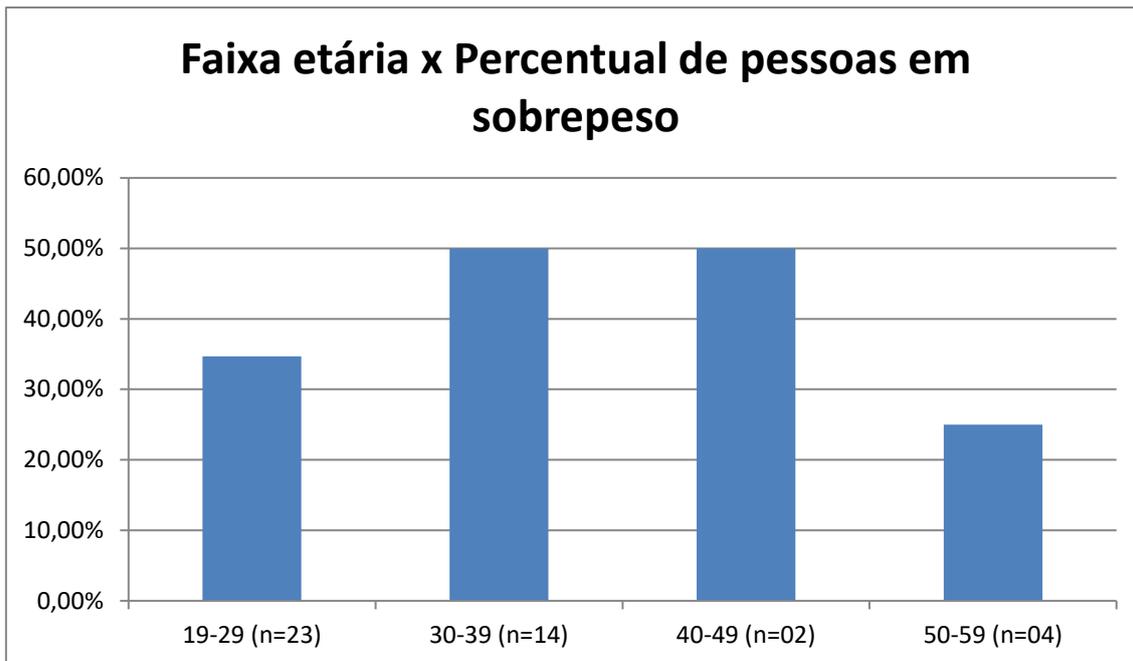
---

Fonte: Elaboração própria

Considerando os dados verificados, é possível notar que a maioria das mulheres que contribuíram com a pesquisa, possuem a faixa etária jovem, entre 19 e 29 anos, sendo a faixa etária de 40 a 49 anos a de menor quantidade na pesquisa. Além disso, dentre as 43 mulheres que responderam o questionário, a maioria encontra-se com o índice de massa corporal (IMC) normal, mas duas já apresentaram obesidade do tipo 1, além de uma já estar com a CAP grave.

De modo geral, através dos resultados obtidos, e dos questionamentos feitos a cada participante, foi possível observar que 21% (vinte e um por cento) das mulheres pesquisadas encontram-se na escala de CAP grave ou moderada.

Considerando a quantidade de mulheres que estão em sobrepeso, com base na tabela acima, importante se faz demonstrar a relação com a faixa etária das mesmas, através do gráfico 1 abaixo:



**Gráfico 1.** Quantidade de pessoas que encontram-se em sobrepeso, e a faixa etária em que se encontram.

É possível compreender, através da análise do gráfico acima, que a faixa etária com maior índice de sobrepeso encontra-se entre os 30 a 49 anos, sendo que, de acordo com pesquisa feita pelo IBGE no ano de 2019, pessoas nessa faixa etária acreditam que restringir a alimentação e se exercitar mais irá resolver a obesidade, mas esquecem que outros fatores influenciam no aumento de peso nessa faixa etária, como por exemplo, questões genéticas, ambientais, psicológicas e fisiológicas, além de dietas restritivas que podem atrapalhar mais do que ajudar (Deram, 2020).

Esse entendimento relaciona-se com os dizeres de Pisciolaro e Azevedo (2011) anteriormente ressaltados, em que a obesidade é atualmente desencadeada e/ou mantida por fatores genético-biológicos, endócrinos, sociais, ambientais e, muitas vezes, psicológicos e psiquiátricos, uma vez que esses fatores, muitas vezes, não são considerados pelas pessoas que começam uma dieta restritiva sem acompanhamento nutricional, desconsiderando que outras questões podem influenciar na obesidade, além de simplesmente controlar a alimentação e realizar exercícios físicos.

Dessa forma, é possível observar que, de fato a obesidade é um fator alarmante na população atual, uma vez que pessoas jovens já se encontram com obesidade ou com sobrepeso, e isso está associado, na maioria das vezes, a cobrança das pessoas em passarem uma boa imagem para a sociedade, com um corpo ideal e magro (Wolfe et al., 2009).

Esse fator do aumento das pessoas em sobrepeso ou com obesidade, pode estar associado também às inúmeras tentativas das mulheres pesquisadas em tentar fazer uma dieta, mas sem sucesso, uma vez que algumas das mulheres que responderam o questionário, informaram que já foram mais de 15 tentativas de emagrecer através de dieta, conforme pode ser verificado na tabela a

seguir, sendo que essa realidade está conexas com o entendimento de Pisciolaro e Azevedo (2011), em que, a restrição alimentar usada como tentativa para reduzir o peso corporal pode desencadear episódios de compulsão alimentar como mecanismo compensatório, o que contribui para o fracasso no tratamento da obesidade, conforme tabela abaixo:

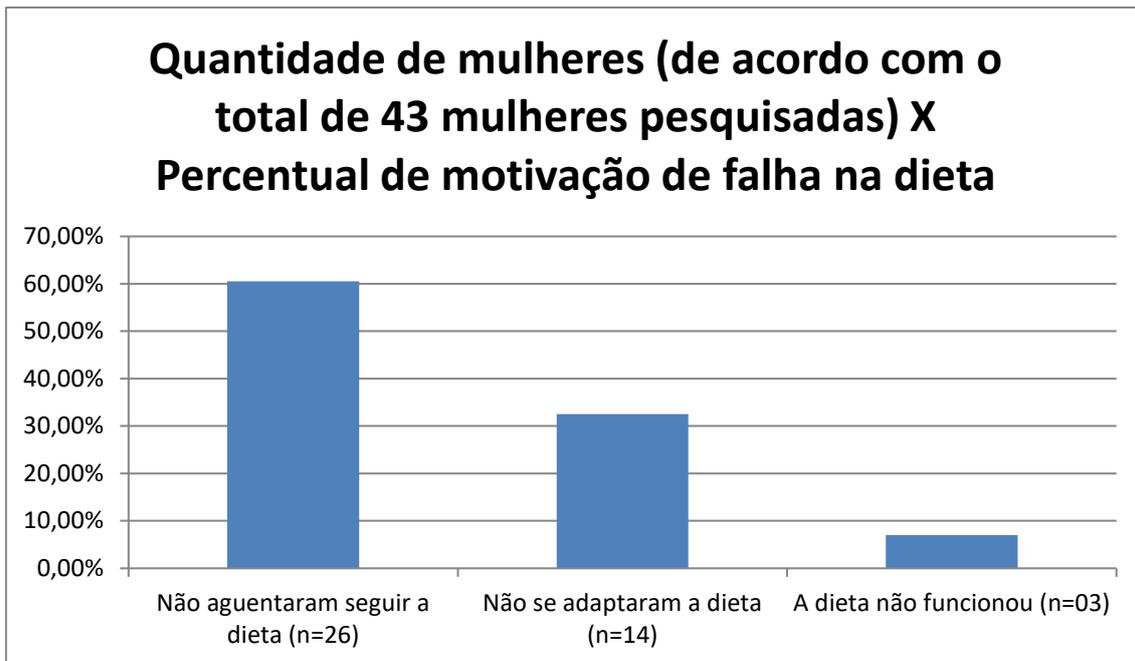
**Tabela 2.** Número de mulheres X a quantidade de tentativas de emagrecer através de dieta.

<b>Variáveis (tentativas emagrecer através de dieta)</b>	<b>Número (n=43)</b>	<b>Porcentagem</b>
1-5	30	69,8
6-10	06	13,9
>15	07	16,3

Fonte: Elaboração própria

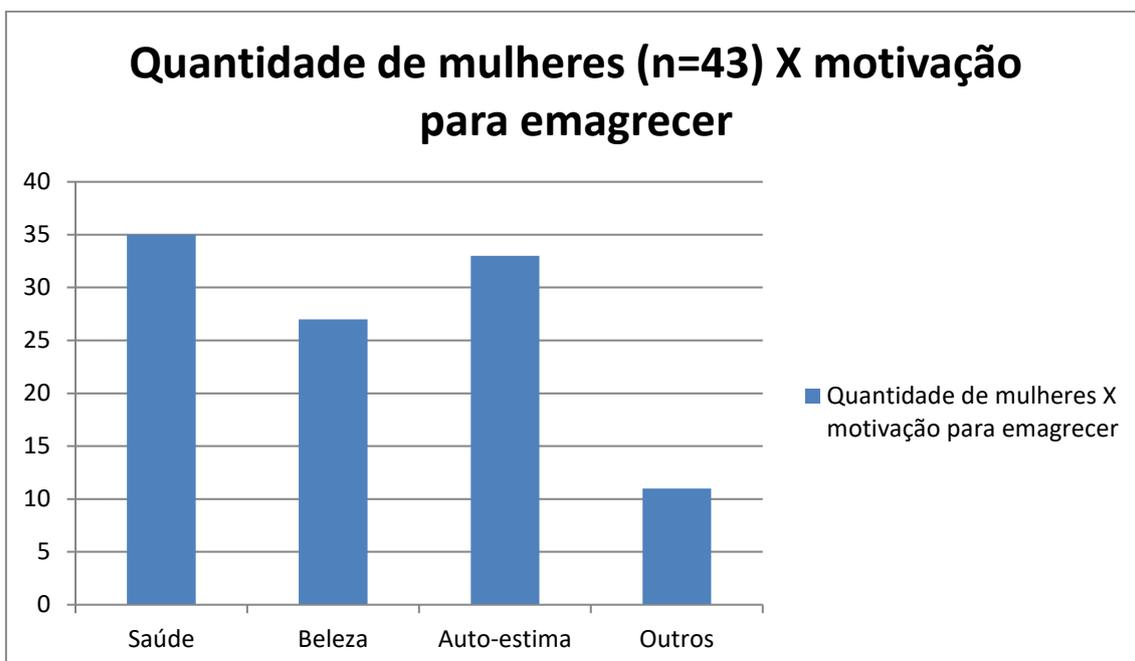
Considerando a tabela, é possível observar que a maioria das mulheres que contribuíram para a pesquisa, já tentou pelo menos de 1 a 5 vezes realizar alguma dieta, e outras até mesmo já tentaram mais de 15 vezes.

Ademais, de todas as pessoas que já tentaram fazer dieta, a maioria (26 dentre as 43 mulheres pesquisadas), responderam que a dieta falhou, pois não aguentaram seguir a dieta. Outras 14 mulheres enfatizaram que não conseguiram se adaptar a dieta, e as demais (03 mulheres), ressaltaram que fizeram a dieta corretamente, mas a mesma não funcionou, conforme gráfico abaixo. Nota-se, a partir de tais quantidades, que a adaptação à dieta foi um fator preponderante para que as mulheres não tenham conseguido mantê-la, e isso pode ter influenciado na quantidade de tentativas de começarem uma nova dieta, mas sem sucesso.



**Gráfico 2.** Quantidade de mulheres que (de acordo com o total de 43 mulheres que participaram da pesquisa) e o percentual de motivação das mesmas para que a dieta tenha falhado.

Além disso, a maior motivação para que as mulheres pesquisadas queiram emagrecer foi a saúde, e em segundo lugar encontra-se a auto-estima como fator preponderante para o emagrecimento, conforme ressalta-se através do gráfico a seguir, na qual as mulheres poderiam marcar mais de uma alternativa como motivo para o emagrecimento.



**Gráfico 3.** Quantidade de mulheres que participaram da pesquisa e a motivação das mesmas para entrar no processo de emagrecimento.

Insta ressaltar que as outras motivações para as mulheres pesquisadas buscarem o emagrecimento, foram os fatos de agradarem a pessoa com quem se relacionam, agradarem a família, e atenderem a necessidade do trabalho. Esses fatores correlacionam-se com a cobrança incessante da sociedade em fazer com que as pessoas busquem a magreza, o corpo ideal através de um corpo magro, e o resultado da pesquisa possui forte relação com o entendimento de Wolfe et al. (2009), em que o ideal cultural de magreza socialmente imposto pode influenciar substancialmente a adoção de atitudes e comportamentos relacionados ao corpo e, conseqüentemente, de práticas que objetivem se adequar ao modelo idealizado.

Um fator alarmante observado através dos resultados da pesquisa, é que 78% (setenta e oito por cento) das mulheres pesquisadas com CAP se sentem mais valorizadas por outros quando estão magras, 66% (sessenta e seis por cento) se sentem mais aceitas pelas pessoas quando estão magras, e 89% (oitenta e nove por cento) se sentem mais de acordo com o que é esperado delas quando estão mais magras.

A ideia de que as pessoas buscam um corpo magro como motivo para atender a sociedade, pode ser influenciada também pelo fato de que as mulheres que participaram da pesquisa, em grande quantidade, ainda que não seja possível correlacionar com certeza as variáveis ‘buscar na internet’ + ‘atender a sociedade’, o fato de não buscarem ajuda profissional pode levantar a hipótese de manterem o uso de dietas restritivas e não de abordagens que são subjetivas para as demandas e comportamentos, conforme tabela a seguir.

**Tabela 3.** Quantidade de mulheres X Meio em que buscaram orientação para seguir uma dieta

<b>Variáveis</b>	<b>Número (n=43)</b>	<b>Porcentagem</b>
Médico	01	2,3
Nutricionista	25	58,1
Internet	17	39,6

Fonte: Elaboração própria

Nos termos da tabela, nota-se que grande parte das mulheres pesquisadas buscaram orientação para emagrecerem através da internet (redes sociais, sites de busca e sites de dietas), o que se relaciona com tudo o que fora ressaltado anteriormente, em que a mídia faz com que a sociedade atual tente atender um padrão de corpo ideal magro, fazendo com que muitas pessoas busquem esse corpo através da internet, ao invés de efetuarem uma dieta com acompanhamento nutricional necessário, pois 55% (cinquenta e cinco por cento) das mulheres com CAP utilizaram a internet

como meio de orientação para seguir uma dieta, e somente 33% (trinta e três por cento) buscaram um profissional capacitado (nutricionista) como meio de orientação para seguirem uma dieta.

Esse fator se assemelha com o que ressaltam Cardoso, Zuben e Santos (2014), na qual uma das principais causas da busca pelo corpo ideal (significado de magreza), são os meios de comunicação, que tendem a idealizar um tipo de corpo específico (magro), fazendo com que as pessoas que diferem de tais normas procurem métodos, nem sempre saudáveis, para alcançar o corpo ideal.

Os resultados da pesquisa efetuada demonstram grande relação com o que as referências teóricas dizem sobre o tema, uma vez que o sobrepeso, em sua maioria, está associado às dietas restritivas e anormais as quais as pessoas insistem em fazer, muitas vezes sem acompanhamento nutricional necessário, e pessoas jovens já estão em sobrepeso ou obesidade, o que enfatiza a grande preocupação da saúde do país em relação ao crescimento da obesidade como uma doença multifatorial.

#### **4. Considerações Finais**

O estudo abrangeu uma pesquisa sobre a compulsão alimentar relacionada à obesidade e a incessante busca por um corpo ideal magro, através de dietas restritivas, com a participação de mulheres matriculadas em uma universidade privada de Vitória –ES.

A obesidade é uma das maiores causas de preocupação da saúde atual do país, uma vez que o índice de pessoas com obesidade ou sobrepeso só teve aumento nos últimos anos, e essas pessoas, muitas vezes, realizam dietas restritivas por conta própria, sem acompanhamento nutricional necessário, fazendo com que não haja abordagem individualizada dos seus comportamentos alimentares, muitas vezes predispondo aos comportamentos dicotômicos de restrição e compulsão.

O fato das pessoas realizarem dietas restritivas sem acompanhamento nutricional pode ser comprovado através da necessidade de conseguirem um corpo perfeito para o padrão da sociedade atual, sinônimo de magreza, fazendo com que muitas pessoas tentem, por diversas vezes, realizarem uma dieta para conseguirem esse corpo, mas sem sucesso, uma vez que as pessoas falham na busca por um ideal de corpo e peso, mas não buscam em si mesmas uma reeducação do padrão alimentar e observação dos seus comportamentos.

A busca pelo corpo ideal, na maioria das vezes, é ocasionada pela pressão da sociedade, com interferência da mídia, o que faz com que as pessoas que realizam uma dieta restritiva, utilizem como orientação para essa dieta, a internet, através de redes sociais, sites de busca e sites de dietas, no sentido de que se sentem mais aceitas pelas pessoas quando estão magras, bem como pelo fato de que se sentem mais de acordo com o que é esperado delas quando estão mais magras.

Importante se faz ressaltar que, por ser um estudo transversal, não pode-se inferir a causa e efeitos das variáveis, mas ressaltam-se os achados da literatura relacionados aos ideais de magreza atrelados as dietas restritivas explanadas na mídia, e a presença de padrões alimentares desordenados, como a compulsão alimentar, levando ao entendimento de que as pessoas se sentem mais de acordo com o que é esperado delas quando estão mais magras.

Diante desses fatos, é primordial que as pessoas busquem um auxílio com profissional capacitado para realizarem uma reeducação do comportamento e padrão alimentar adotado, visando assim a obtenção de metas realistas com estruturação de hábitos alimentares saudáveis e recuperação dos padrões nutricionais, diminuindo assim as chances de que a tentativa seja falha, bem como que o ganho de peso seja cada vez maior. Ademais, é essencial que as pessoas trabalhem o psicológico para conseguirem manter uma dieta, pois a tentativa falha de emagrecerem pode fazer com que as pessoas desenvolvam uma compulsão alimentar, aumentando cada vez mais o índice de sobrepeso e obesidade no país.

Em que pese os resultados obtidos tenham estrita relação com os entendimentos doutrinários pontuados nesta pesquisa, novos estudos dentro do escopo da pesquisa se fazem necessários, para que de fato possam ser associados os motivos que levam as pessoas a desenvolverem uma compulsão alimentar em razão da busca incessante pelo corpo ideal e magro.

## **Referências**

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. *Diretrizes brasileiras para obesidade: 2009/2016*. Itapevi: AC Farmacêutica, 2009.

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5)*. Porto Alegre: Artmed.

Appolinario, J. C. (2005). *Transtorno da compulsão alimentar periódica: uma entidade clínica emergente que responde ao tratamento farmacológico*. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 26(2), 75-76. doi:10.1590/S1516-44462004000200002.

Baker, K. D., Loughman, A., Spencer, S. J., & Reichelt, A. C. (2017). *The impact of obesity and hypercaloric diet consumption on anxiety and emotional behavior across the lifespan*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 83, 173-182. doi:10.1016/j.neubiorev.2017.10.014.

Bernardi F, Cichelero C, Vitolo MR. *Comportamento de restrição alimentar e obesidade*. *Rev Nutr*. 2005;18(1):85-93. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732005000100008>.

Boggiano, M. M., Wenger, L. E., Burgess, E. E., Tatum, M. M., Sylvester, M. D., Morgan, P. R., & Morse, K. E. (2017). *Eating tasty foods to cope, enhance reward, socialize or conform: What other psychological characteristics describe each of these motives?* Journal of health psychology, 22(3), 280-289. <https://doi.org/10.1177/1359105315600240>.

Borges MBF, Morgan CM, Claudino AM, Silveira DX. *Validation of the portuguese version of the Questionnaire on Eating and Weight Patterns: revised (QEWPR) for the screening of BE disorder.* Rev Bras Psiquiatr 2005;27:319-22.

Carbonari, P. *Instagram é a rede social mais nociva à saúde mental, diz estudo.* Superinteressante, 2019.

Cardoso, E.A.O., Zuben, B.V., Santos, M.A. *Quality of life of patients with anorexia and bulimia nervosa.* Demetra, v. 9, n.1, p. 329-340, 2014.

Claudino, A.M.; Borges, M.B.F. *Crítérios Diagnósticos para os Transtornos Alimentares: Conceitos em Evolução.* Revista Brasileira de Psiquiatria. São Paulo. Vol. 24. Suplemento III. 2002. p. 231-36.

Deram, Sophie. *Dados da pesquisa do IBGE mostram aumento de obesidade no Brasil.* VivaBem UOL. 2020. <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/sophie-deram/2020/10/28/dados-da-pesquisa-do-ibge-mostram-aumento-de-obesidade-no-brasil.htm>.

Freitas S, Lopes CS; Coutinho W, Appolinário JC. *Tradução e adaptação para o português da Escala de Compulsão Alimentar Periódica.* Rev. Bras. Psiquiatr. [Internet]. 2001; 23(4): 215-220.

Gormally J, Black S, Daston S, Rardin D. *The assessment of binge eating severity among obese persons.* Addict Behav. [Internet]. 1982; 7(1): 47- 55.

Grilo CM, White MA, Barnes RD, Masheb RM. *Psychiatric disorder comorbidity and correlates in an ethnically diverse sample of obese patients with binge eating disorder in primary care settings.* Compr Psychiatry. 2013;54(3):209-16. <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.07.012>. PMID:22943959.

Klump, K. L., Bulik, C. M., Kaye, W. H., Treasure, J., & Tyson, E. (2009). *Academy for eating disorders position paper: Eating disorders are serious mental illnesses.* International Journal of Eating Disorders, 42, 97-103. <https://doi.org/10.1002/eat.20589>.

Pisciolaro F, Azevedo AP. *Transtornos alimentares e obesidade.* In: Alvarenga M, Scagliusi FB, Phillippi ST, editores. Nutrição e transtornos alimentares: avaliação e tratamento. São Paulo: Manole; 2011. p. 85-98.

RIBEIRO, G. M. T; PEREIRA, L. C. S; MELLO, A. P. Q. *A relação do comportamento alimentar com a autopercepção da imagem corporal.* Advances in Nutritional Sciences; 2020.

Sheehan DV, Herman BK. *The psychological and medical factors associated with untreated binge eating disorder*. Prim Care Companion CNS Disord. 2015;17(2) PMID:26445695.

Spitzer RL, Devlin M, Walsh BT, Hasin D, Wing R, Marcus M, et al. *BE Disorder: A Multisite Field Trial of the Diagnostic Criteria*. Int J Eat Disord 1992;11:191-203.

Stunkard, A. J. (1959). *Eating patterns and obesity*. Psychiatric Quarterly, 33(2), 284-295. <https://doi.org/10.1007/BF01575455>.

Wolfe BE, Baker CW, Smith AT, Kelly-Weeder S. *Validity and Utility of the Current Definition of BE*. Int J Eat Disord 2009.