

IMPACTOS DAS NOVELAS COREANAS NA PERCEPÇÃO CORPORAL DE MULHERES E ADOLESCENTES: A INFLUÊNCIA CULTURAL E OS PADRÕES ESTÉTICOS NA FORMAÇÃO DA AUTOIMAGEM

IMPACTS OF KOREAN DRAMAS ON THE BODY PERCEPTION OF 8 AND ADOLESCENTS: CULTURAL INFLUENCE AND AESTHETIC STANDARDS IN SHAPING SELF-IMAGE

Rebeca Araújo da Silva¹

Polyana Romano Oliosia²

RESUMO: O estudo investigou os impactos do consumo de novelas sul-coreanas na percepção corporal e nos comportamentos alimentares de mulheres e adolescentes brasileiras, considerando a popularidade crescente das produções coreanas no país. Essas produções geralmente apresentam padrões estéticos idealizados, associados à magreza e à aparência juvenil, o que pode influenciar negativamente a autoimagem e favorecer hábitos alimentares inadequados. O objetivo deste estudo foi analisar como a exposição a tais conteúdos afeta a percepção corporal, os sentimentos relacionados à aparência e as possíveis repercussões alimentares entre as espectadoras. A pesquisa adotou abordagem quantitativa, descritiva e transversal, envolvendo 201 participantes do sexo feminino, com idades entre 12 e 59 anos. A coleta de dados utilizou o questionário SCOFF, a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), a Escala de Silhuetas de Kakeshita e um formulário sociodemográfico. Os resultados evidenciaram elevada prevalência de insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais. A maioria das participantes pontuou acima do ponto de corte para risco de transtornos alimentares no SCOFF, enquanto a ECAP indicou níveis moderados a graves de compulsão alimentar, sobretudo entre adolescentes. Também foi observada discrepância entre IMC real e autoavaliação corporal, sugerindo distorções influenciadas pelos padrões estéticos coreanos. Conclui-se que a exposição frequente aos dramas intensifica comparações corporais, sentimentos de inadequação e práticas alimentares prejudiciais. Os achados reforçam a necessidade de ações que valorizem a diversidade corporal, estimulem pensamento crítico sobre a mídia e fortaleçam a autoestima. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob parecer CAAE: 90413725.0.0000.5068.

Palavras-chave: influência midiática, imagem corporal, perfil nutricional, novelas coreanas e transtornos alimentares.

¹ Centro Universitario Salesiano. Vitoria/ES, Brasil. E-mail: rebecasilvaraujos@gmail.com

² Centro Universitario Salesiano. Vitoria/ES, Brasil. E-mail: Polyanaromano@hotmail.com

ABSTRACT: This study investigated the impacts of consuming South Korean dramas on body image and eating behaviors among Brazilian women and adolescents, considering the growing popularity of Korean productions in the country. These productions generally present idealized aesthetic standards associated with thinness and youthful appearance, which can negatively influence self-image and promote unhealthy eating habits. The objective of this study was to

analyze how exposure to such content affects body image, feelings related to appearance, and possible dietary repercussions among viewers. The research adopted a quantitative, descriptive, and cross-sectional approach, involving 201 female participants aged between 12 and 59 years. Data collection used the SCOFF questionnaire, the Binge Eating Scale (BES), the Kakeshita Silhouette Scale, and a sociodemographic form. The results showed a high prevalence of body dissatisfaction and dysfunctional eating behaviors. Most participants scored above the cutoff point for risk of eating disorders on the SCOFF, while the ECAP indicated moderate to severe levels of binge eating, especially among adolescents. A discrepancy was also observed between actual BMI and self-assessed body image, suggesting distortions influenced by Korean aesthetic standards. It is concluded that frequent exposure to K-dramas intensifies body comparisons, feelings of inadequacy, and harmful eating practices. The findings reinforce the need for actions that value body diversity, encourage critical thinking about the media, and strengthen self-esteem. The study was approved by the Research Ethics Committee, under opinion CAAE: 90413725.0.0000.5068.

Keywords: body image, eating disorders, korean dramas nutritional profile e media influence.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o consumo de produtos culturais sul-coreanos, especialmente novelas (dramas), tem se expandido significativamente entre o público brasileiro, em especial entre mulheres e adolescentes. Esse fenômeno cultural não apenas influencia gostos e comportamentos, mas também promove interesse por aspectos como gastronomia, moda e idioma, (CORONADO, 2024).

A título de exemplificação, destaca-se que, no início de 2023, um serviço de streaming anunciou a produção de 34 novas novelas, evidenciando a crescente demanda por esse tipo de conteúdo. Esse fenômeno, por si só, constitui um aspecto relevante a ser observado, em razão de sua ampla repercussão e significativo impacto sociocultural (SANTOS, 2023).

Além do entretenimento, essa influência desempenha um papel significativo na formação de padrões estéticos e comportamentais, especialmente no que se refere à imagem corporal e aos ideais de beleza amplamente difundidos pelas produções cinematográficas. Ressalta-se, ainda, a presença de um fator midiático que afeta, sobretudo, o público feminino, reforçando um padrão de poder vinculado às tentativas de adequação a um modelo cultural em constante atividade e globalização (Barros et al., 2023).

Se faz necessário pontuar que os padrões de beleza são construções sociais que mudam conforme os costumes e valores de cada época. Esse fenômeno está relacionado ao que se denomina ideologia do culto ao corpo, que reflete uma preocupação exagerada com a aparência física, incluindo volumes e formas corporais. Essa dinâmica acompanha o que já vem sendo discutido na literatura sobre como a mídia e a cultura reforçam ideais estéticos que influenciam a forma como as mulheres percebem a si mesmas e seu corpo, contribuindo para a internalização de expectativas sociais que moldam sua subjetividade (BARROS, 2017).

Essa preocupação está profundamente influenciada por uma cultura narcisista, na qual a valorização da imagem corporal torna-se central, impactando diretamente a maneira como as pessoas, especialmente as mulheres, percebem e avaliam a si

mesmas (SOUZA, 2020).

É importante destacar que, segundo estudos, o ideal estético vigente na sociedade atual é caracterizado por um corpo magro, com curvas suaves e definido de forma escultural, frequentemente alcançado por meio de treinamentos intensivos em academias. Tal ideal é reforçado pela exposição contínua a imagens midiáticas que exaltam corpos aparentemente perfeitos, criando uma pressão social opressora. Pesquisas apontam que as representações veiculadas nas redes sociais promovem um modelo de corpo magro como sinônimo de beleza e sucesso, o que intensifica a internalização desse padrão e pode levar a comportamentos alimentares prejudiciais (SILVA et al., 2018).

Esse padrão corporal restrito contribui para a formação de uma percepção negativa da própria imagem corporal, especialmente por ser amplamente representado e idealizado nas novelas sul-coreanas. Também, é importante destacar que esse processo gera comparações constantes, nas quais a percepção negativa de si mesma influencia diretamente a busca pela adequação aos padrões de beleza impostos. Essa insatisfação pode levar ao desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados, que muitas vezes evoluem para transtornos alimentares (SOUZA, 2024).

Segundo a escritora Kilbourne (1999), “a mídia não apenas reproduz, mas também cria e reforça padrões corporais irreais, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos alimentares, baixa autoestima e uma relação disfuncional com o próprio corpo, especialmente entre jovens e mulheres”. Assim, o contato frequente com esses padrões estéticos, amplamente presentes nas novelas sul-coreanas, pode intensificar sentimentos de inadequação e insatisfação corporal.

A partir desse cenário, torna-se ainda mais indispensável investigar os possíveis impactos que o consumo de doramas pode exercer sobre a percepção da imagem corporal e os comportamentos alimentares, especialmente entre adolescentes e mulheres brasileiras e públicos historicamente mais vulneráveis às pressões midiáticas e sociais relacionadas aos padrões estéticos rígidos e muitas vezes inalcançáveis. Nesse sentido, estudos como analisaram que a autopercepção da imagem corporal de adolescentes brasileiros entre 2009 e 2019, evidenciam mudanças significativas na forma como jovens se percebem em relação ao próprio corpo, com aumento da insatisfação corporal entre meninas (Cadernos de Saúde Pública, 2024).

Essa investigação é fundamental para compreender de que forma esses conteúdos influenciam a construção da autoimagem e os hábitos alimentares, além de possibilitar a reflexão sobre os efeitos psicológicos e comportamentais. A adesão a esses modelos estéticos pode provocar questões psicológicas que são preocupantes, uma vez que a manutenção e a valorização de um padrão de beleza excludente e limitador reforçam sentimentos de inadequação, inferioridade e sofrimento psíquico (Medeiros et al., 2022).

Apesar da crescente popularidade das produções sul-coreanas no Brasil, ainda são escassas as investigações que examinam os efeitos desse consumo sobre a percepção da imagem corporal e os possíveis impactos nas consumidoras desse tipo específico de conteúdo. Tal lacuna evidencia ainda mais a importância deste estudo, considerando que a mídia exerce um papel fundamental na formação de conceitos relacionados ao corpo e à imagem corporal, ao promover e reforçar um

ideal de beleza padronizado e, muitas vezes, inatingível, amplamente disseminado pela sociedade (Castro et al., 2021).

Diante do exposto, este estudo visa preencher uma lacuna na literatura ao analisar os impactos do consumo de doramas sul-coreanos na percepção da imagem corporal e nos comportamentos alimentares de adolescentes e mulheres brasileiras. A pesquisa busca compreender de que forma os padrões de beleza veiculados por essas produções, caracterizados por corpos magros e esteticamente idealizados e que podem influenciar a autoimagem e as práticas relacionadas à alimentação e à estética corporal.

Ao direcionar o foco para esse público, reconhecidamente mais vulnerável às pressões midiáticas, o trabalho pretende contribuir para a compreensão dos efeitos socioculturais do fenômeno das novelas coreanas no Brasil, que atualmente é o terceiro país no mundo com maior consumo de novelas coreanas (SANTOS, 2023).

Assim, o objetivo geral desta pesquisa é analisar a relação entre o consumo de doramas sul-coreanos e a percepção da imagem corporal entre adolescentes e mulheres brasileiras, identificando possíveis impactos nos comportamentos alimentares e na autoestima.

2 METODOLOGIA

2.1 DESENHO DE ESTUDO

O presente estudo foi delineado entre os meses de março e junho de 2025, período dedicado à elaboração do projeto, definição dos instrumentos de coleta e aprovação ética. A etapa de coleta de dados teve início em agosto de 2025, sendo concluída em setembro do mesmo ano. Durante esse intervalo, foram aplicados questionários estruturados com o público-alvo, composto por 200 mulheres consumidoras ativas de produções televisivas sul-coreanas.

Esses materiais consistiram em um e-book contendo sugestões de receitas saudáveis e práticas, pensadas para serem consumidas durante o momento de lazer associado ao consumo de produções coreanas, e um folder educativo abordando a importância de cultivar uma relação positiva com o próprio corpo, com foco na valorização da imagem corporal e no enfrentamento de padrões estéticos nocivos. Ambos os materiais encontram-se disponíveis nos Anexos A e B deste trabalho.

Os participantes foram recrutados por meio de grupos de conversa em aplicativos de mensagens e redes sociais, mediante convite direcionado a mulheres residentes no Brasil. Todas as inscritas foram devidamente informadas sobre os objetivos da pesquisa, que busca avaliar o impacto das novelas sul-coreanas na percepção da imagem corporal de adolescentes e mulheres brasileiras, bem como os benefícios decorrentes da participação.

Os critérios de inclusão estabelecem a participação de adolescentes e mulheres com idades entre 12 anos, conforme definido pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 1990) e 59 anos, do sexo feminino, que consumam novelas sul-coreanas há pelo menos três meses.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Católica de Vitória Centro Universitário e aprovado sob o parecer, todos os participantes foram apresentados ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) - Anexo C, e apenas aqueles que concordaram que assinaram o termo participaram do estudo.

2.2 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Católica de Vitória Centro Universitário para análise e aprovação, conforme as diretrizes éticas estabelecidas pelas Resoluções 196/1996 e 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL 2012). Após aprovação, o mesmo foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos participantes, que foram informados sobre os objetivos, procedimentos, possíveis desconfortos, riscos e benefícios do estudo. Em relação aos dados obtidos, os pesquisadores garantirão a confidencialidade de dados, que permaneceram em sigilo sendo utilizados exclusivamente para fins científicos.

2.3 VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS

As variáveis sociodemográficas como idade, sexo, escolaridade (ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio incompleto, ensino médio completo, ensino superior completo, ensino superior incompleto, outros), Estado/ região de moradia (questão aberta), foram coletadas por meio de um formulário estruturado. Esses dados permitirão a caracterização da amostra e a análise de possíveis associações com as variáveis de interesse do estudo, conforme destacado por (Campos et al., 2021).

2.4 AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO CORPORAL

A Escala de Silhueta de Kakeshita e colaboradores é um instrumento validado que utiliza figuras de silhuetas humanas para avaliar a percepção e a insatisfação com a imagem corporal. Os participantes selecionam a silhueta que representa seu corpo atual e aquela que desejariam ter, permitindo a identificação de discrepâncias entre a percepção real e ideal. Este instrumento é amplamente utilizado em estudos sobre imagem corporal devido à sua simplicidade e eficácia. (KAKESHITA et al., 2009) - Anexo D.

Para fins de análise, as figuras de percepção corporal foram estratificadas de acordo com a classificação proposta, em que as figuras de 1 a 5 correspondem à baixa percepção de peso corporal (magreza), as figuras de 6 a 10 indicam percepção de corpo eutrófico (adequado) e as figuras de 11 a 15 representam percepção de excesso de peso (sobrepeso e obesidade). Os dados foram processados estatisticamente para identificar associações entre o consumo de novelas sul-coreanas, a percepção da imagem corporal e o estado nutricional das participantes.

2.5 AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

A Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) - Anexo F é utilizada para identificar episódios de compulsão alimentar, caracterizados por consumo excessivo de alimentos em um curto período, acompanhado de sensação de perda de controle. Este instrumento permite avaliar a frequência e a gravidade dos episódios, sendo amplamente aplicado em pesquisas sobre transtornos alimentares. (FREITAS et al., 2001).

A Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) é um instrumento destinado a mensurar a intensidade dos episódios de compulsão alimentar. Formada por 16 questões, cada resposta recebe pontuação de 0 a 3, resultando em um escore total entre 0 e 48. Os resultados são classificados em três níveis: até 17 pontos indicam ausência ou baixa compulsão, entre 18 e 26 sugerem compulsão moderada e valores iguais ou superiores a 27 refletem compulsão grave. Assim, a escala configura-se como uma ferramenta prática e válida para uso clínico e em pesquisas sobre transtornos alimentares.

No presente estudo, utilizou-se o questionário SCOFF - Anexo E, reconhecido como um instrumento de triagem simples e confiável para a identificação de possíveis comportamentos e atitudes relacionados aos transtornos alimentares. O instrumento é composto por cinco questões objetivas, respondidas com “sim” ou “não”, cuja pontuação é obtida pela soma das respostas afirmativas, cada uma correspondendo a 1 ponto. A classificação segue critérios estabelecidos: 0 ponto indica ausência de indícios de transtornos alimentares; 1 ponto sugere preocupação leve com alimentação e imagem corporal; e escores iguais ou superiores a 2 pontos sinalizam possível presença de transtorno alimentar, recomendando avaliação mais aprofundada. (MORGAN et al., 1999).

2.6 AVALIAÇÃO DO PERFIL ANTROPOMÉTRICO

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida simples que relaciona peso e altura para avaliar o estado nutricional. Os pontos de corte definidos pela OMS classificam os indivíduos em baixo peso ($<18,5 \text{ kg/m}^2$), eutrofia ($18,5\text{--}24,9 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso ($25,0\text{--}29,9 \text{ kg/m}^2$) e obesidade ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$). Essa ferramenta permite caracterizar a amostra e identificar associações com hábitos alimentares e saúde, sendo recomendada pelo Ministério da Saúde para vigilância nutricional no Brasil (Brasil, 2011).

2.7 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram organizados e processados utilizando o software Microsoft Excel, que foi utilizado para o cálculo das pontuações das escalas, análise das curvas de crescimento e obtenção das frequências percentuais das respostas. Para as variáveis quantitativas, foram calculadas estatísticas descritivas, a fim de caracterizar a amostra e os resultados das escalas. Para as variáveis categóricas, foram utilizadas análises de frequência (percentuais) para avaliar a distribuição das respostas.

A análise dos dados foi realizada por meio da integração das pontuações obtidas nos instrumentos aplicados (Escala de Silhueta de Kakeshita, questionário SCOFF e Escala de Compulsão Alimentar Periódica – ECAP) e das frequências percentuais das respostas obtidas nos questionários sociodemográficos e específicos.

Além disso, foi realizada uma análise comparativa entre os grupos etários (adolescentes e adultas) para identificar diferenças significativas nos padrões de resposta.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação do questionário voltado ao público participante da pesquisa, composto por 201 mulheres com idades entre 11 e 59 anos, foi possível reunir

dados que permitem compreender o perfil das respondentes e analisar as relações entre o consumo de novelas sul-coreanas e a percepção corporal feminina. A amostra foi constituída por 26 adolescentes (11 a 19 anos) e 175 mulheres adultas (20 a 59 anos), com média de idade de aproximadamente 27 anos. A seguir, são apresentados e discutidos os principais resultados obtidos, considerando variáveis sociodemográficas e aspectos relacionados ao tema investigado.

Tabela 1 – Nível de escolaridade dos participantes da pesquisa.

Escolaridade	Percentual	Quantidade
Ensino Fundamental	3,9%	8
Ensino Médio	33,7%	69
Curso Técnico	7,3%	15
Ensino Superior incompleto	26,3%	54
Ensino Superior completo	25,4%	49
Ainda não estudo / Parei de estudar	3,4%	6
Total		201

Fonte: Elaboração própria, (2025).

De acordo com a tabela 1, observou-se que a maioria das participantes possui Ensino Médio completo (33,7%), seguida por Ensino Superior incompleto (26,3%), Ensino Superior completo (25,4%) e Curso Técnico (7,3%). Esses dados indicam que boa parte das participantes possui um grau de formação, o que pode favorecer uma compreensão mais crítica sobre os conteúdos midiáticos. Por outro lado, uma parcela menor apresentou Ensino Fundamental (3,9%), ou relatou não estar estudando no momento (3,4%), revelando diversidade educacional entre as mulheres participantes. Tal variedade de níveis de instrução permite observar diferentes formas de interpretar e se relacionar com os padrões estéticos apresentados nas produções coreanas.

Tabela 2: Análise da influência das novelas coreanas na alimentação e no comportamento.

Variável de alimentação e comportamento	Frequência			
	Sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
Você já evitou certos alimentos ou seguiu dietas restritivas após se sentir influenciada pelos padrões corporais exibidos nas novelas	18; 9%	60; 29,9%	48; 23,49%	75; 37,3%

coreanas?				
Ao assistir novelas coreanas, você já se sentiu desconfortável ou insatisfeita com seu próprio corpo em comparação com os personagens?	32; 15,8%	71; 35,1%	44; 21,8%	55; 27,2%
Você já mudou seu comportamento de exercícios físicos ou intensidade de treinos por influência das imagens corporais apresentadas nas novelas coreanas?	20, 9,9%	28,7; 58%	44, 21,8%	80; 39,7%
Você já se sentiu mais ansiosa ou estressada em relação à sua aparência depois de assistir novelas coreanas?	21; 10,45%	90; 40,78%	58; 28,56%	32; 15,92%

Fonte: Elaboração própria, (2025).

A Tabela 2 apresenta os efeitos da exposição a padrões corporais exibidos em novelas coreanas sobre os hábitos e percepções das participantes. Observa-se que uma parcela expressiva das mulheres relatou mudanças comportamentais e emocionais em decorrência dessa influência midiática. Em relação à alimentação, 9% afirmaram evitar certos alimentos ou seguir dietas restritivas sempre, 29,9% às vezes e 23,4% raramente, enquanto 37,3% declararam nunca ter alterado seus hábitos alimentares devido às produções coreanas. Além disso, os dados indicam que a maioria das participantes experienciam algum nível de insatisfação corporal ao

assistir a essas novelas, o que evidencia o poder da mídia na construção da autoimagem feminina. A exposição recorrente a representações de corpos idealizados e padronizados tende a intensificar a insatisfação corporal e comprometer a autoestima das espectadoras (Tiggemann & Slater, 2014).

Outro aspecto relevante é a influência sobre a prática de atividades físicas, já que uma parte significativa das respondentes relatou ter modificado, ao menos ocasionalmente, seus hábitos de exercício motivada pelos padrões estéticos apresentados nas produções coreanas. Tal resultado reforça o papel da mídia na disseminação de ideais corporais que podem, simultaneamente, estimular comportamentos saudáveis ou gerar efeitos negativos na percepção corporal (Fardouly & Vartanian, 2016).

Por fim, a Tabela também evidencia um impacto emocional considerável: 10,45% das participantes afirmaram sentir-se sempre ansiosas ou estressadas em relação à própria aparência após assistir às novelas coreanas, enquanto 40,78% relataram sentir-se assim às vezes. Esses dados reforçam que a exposição contínua a padrões estéticos midiáticos não apenas influencia hábitos alimentares e físicos, mas também pode afetar o bem-estar psicológico das mulheres, contribuindo para a insatisfação corporal e a pressão por adequação a ideais de beleza.

Tabela 3 – Distribuição das pontuações do Questionário ECAP segundo faixa etária.

Faixa Etária	Menor que 17 (sem compulsão)	Entre 18 e 26 anos (compulsão moderada)	Maior que 27 (compulsão grave)	Total
Adolescentes (<20 anos)	6 (23,1%)	9 (34,6%)	11 (42,3,%)	26 (100%)
Adultas (> 20 anos)	33 (18,9%)	75 (42,9%)	67 (38,2%)	175 (100%)
Total	36 (18,1%)	84 (42,3%)	81 (39,6%)	201 (100%)

Fonte: Elaboração própria, (2025).

A Tabela 3 apresenta a distribuição das pontuações do Questionário de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) segundo faixa etária. Entre as adolescentes, observa-se que 23,1% não apresentaram indícios de compulsão alimentar, enquanto 34,6% foram classificadas com compulsão moderada e 42,3% com compulsão grave, totalizando 76,9% das jovens com algum grau de comportamento compulsivo. Esse resultado indica uma predominância de níveis mais elevados de compulsão alimentar nessa faixa etária.

Entre as mulheres adultas, 18,9% não apresentaram compulsão, 42,9% apresentaram compulsão moderada e 38,2% foram classificadas com compulsão grave. Embora os percentuais de compulsão moderada e grave também sejam expressivos entre as adultas, observa-se que, proporcionalmente, as adolescentes

apresentam maior concentração nos níveis mais severos, sugerindo maior vulnerabilidade a comportamentos alimentares disfuncionais. Esses dados sugerem que a tendência à compulsão alimentar é mais acentuada entre as adolescentes, possivelmente em função da maior suscetibilidade às pressões sociais e midiáticas relacionadas à aparência física e ao ideal corporal.

De fato, estudos demonstram que a influência dos meios de comunicação ao veicular ideais estéticos promove insatisfação corporal e aumenta o risco de transtornos alimentares no público adolescente. (UCHÔA, 2019) Essa evidência reforça a importância de abordagens preventivas e educativas voltadas ao público jovem, considerando especialmente o impacto emocional e comportamental decorrente da exposição a conteúdos midiáticos, inclusive ao consumo de novelas sul-coreanas sobre a autoimagem e os padrões alimentares.

Tabela 4 – Análise das Pontuações Obtidas no Questionário SCOFF

Pontuações	Percentual	Quantidade
1	12,9%	26
2	48,3%	97
3	26,4%	53
4	12,4%	25
Total		201

Fonte: Elaboração própria, (2025).

A Tabela 4 apresenta a análise das pontuações obtidas no Questionário SCOFF (Sick, Control, One stone, Fat, Food), instrumento amplamente utilizado na triagem de transtornos alimentares em contextos clínicos e populacionais. Sua eficácia decorre da objetividade e facilidade na aplicação, composta por cinco perguntas com opções de respostas sim ou não. Conforme os critérios propostos por Morgan et al. (1999), uma pontuação igual ou superior a 2 é considerada positiva, indicando a necessidade de uma avaliação clínica mais aprofundada por um especialista, a fim de confirmar ou descartar a presença de transtornos como anorexia nervosa, bulimia nervosa ou transtorno de compulsão alimentar.

Na amostra analisada, 12,9% das participantes (26 mulheres) apresentaram pontuação 1, indicando baixo risco inicial para transtornos alimentares. No entanto, 87,1% das participantes (175 mulheres) obtiveram pontuações iguais ou superiores a 2, ultrapassando amplamente o limiar de triagem definido pelo instrumento. A distribuição das pontuações revela que 48,3% pontuaram 2 pontos, 26,4% alcançaram 3 pontos e 12,4% atingiram 4 pontos, evidenciando não apenas a predominância de resultados positivos, mas também diferentes níveis de risco dentro do grupo avaliado.

Essas informações configuram um importante sinal de alerta, pois sugerem a presença de comportamentos e atitudes alimentares disfuncionais, possivelmente associados à insatisfação corporal, à internalização de padrões estéticos rígidos e à influência de fatores socioculturais.

Dessa forma, os achados reforçam a necessidade urgente de intervenções preventivas, aconselhamento nutricional e rastreamento psicológico precoce, visto

que a positividade no SCOFF está diretamente relacionada ao aumento do risco de desenvolvimento e manutenção de transtornos alimentares.

Tabela 5 - Associação entre IMC real e percepção corporal das Tabelas de Kakeshita (2009).

Variável de percepção corporal	Estratificação do IMC real			
	Magreza (12, 5,9%)	Eutrofia (74 ; 37,1%)	Sobrepeso (67, 33,2%)	Obesidade (48; 23,8%)
Como se considera				
Magreza	3 ; 25%	42; 56,8%	13 ; 19,4%	0; 0%
Eutrofia	9 ; 75%	29; 39,2%	33 ; 49,3%	6 ; 12,5%
Sobrepeso	0; 0%	3 ; 4,1%	17 ; 25,4%	24 ; 50%
Obesidade	0; 0%	0; 0%	5; 7,5%	18 ; 37,5%
Como gostaria de estar				
Magreza	7 ; 58,3%	28 ; 37,8%	26 ; 38, 8%	24 ; 50%
Eutrofia	3 ; 41,7%	39 ; 52,7%	35 ; 52,2%	19 ; 39,6%
Sobrepeso	2; 8,3%	7 ; 9,5%	6 ; 9%	4 ; 8,3%
Obesidade	0; 0%	0; 0%	0; 0%	1; 2,1%
Como considera o ideal				
Magreza	6 ; 50%	39 ; 52,7%	19 ; 28,4%	24 ; 50%
Eutrofia	4 ; 33.3%	30 ; 40,5%	33 ; 49.3%	18 ; 37.5%
Sobrepeso	2 ; 16,7%	5 ; 6.8%	13 ; 19.4%	4 ; 8,3%
Obesidade	0; 0%	0; 0%	2; 3%	2; 4,2%

Fonte: Elaboração própria, (2025).

Os resultados obtidos evidenciam um viés significativo entre a percepção corporal e o estado nutricional real, sobretudo entre indivíduos classificados com IMC de obesidade, que em sua maioria expressaram o desejo de possuir um corpo mais magro e associado à insatisfação corporal e pode estar relacionado a comportamentos alimentares desordenados, como episódios de compulsão alimentar. Conforme apontam (Souza et al. 2020), indivíduos com maior insatisfação corporal tendem a desenvolver uma relação mais negativa com a alimentação, o que pode culminar tanto em restrições excessivas quanto em episódios de compulsão, nos quais há maior consumo de alimentos altamente calóricos e ultraprocessados.

O viés da chamada “alimentação saudável” também exerce papel importante nesse

contexto. Muitas vezes, a busca intensa por um padrão alimentar idealizado fortemente influenciado por redes sociais, celebridades ou culturas estrangeiras pode acabar gerando culpa e ansiedade diante de deslizamentos alimentares, reforçando o ciclo de restrição e compensação típico da compulsão. No caso da influência das novelas e produções coreanas, observou-se que parte dos participantes relatou aumento da preocupação com a aparência após o contato com esses conteúdos. Essa exposição constante a corpos magros e padrões estéticos homogêneos da mídia asiática pode reforçar a idealização da magreza e impactar diretamente as escolhas alimentares regionais, levando alguns indivíduos a buscarem dietas mais rígidas ou modismos alimentares sem considerar seu contexto cultural e biológico. Estudos apontam que, em países como a Coreia do Sul, mulheres apresentam maior insatisfação corporal e comportamentos de controle de peso em decorrência da exposição midiática a ideais de magreza (Lee et al., 2018). Além disso, o uso intenso de redes sociais está associado à internalização de ideais de corpo magro, insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais em jovens adultos (Rounsefell et al., 2020).

Contudo, é importante reconhecer que a alimentação saudável, quando orientada de forma equilibrada e culturalmente adaptada, traz benefícios relevantes à saúde física e mental. A adoção de práticas alimentares regionais, respeitando os ingredientes e modos de preparo locais, representa uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade da dieta sem promover restrição extrema (Santos & Araújo, 2015). A adaptação de receitas tradicionais, substituindo ingredientes ultraprocessados por opções naturais e reduzindo açúcares e gorduras adicionadas, pode contribuir para a redução do sobrepeso e da obesidade, além de favorecer uma relação mais positiva com o corpo e com a comida (Monteiro et al., 2019).

Assim, a discussão sobre compulsão alimentar e alimentação saudável deve ir além do discurso de “comer certo” ou “seguir um padrão”, incorporando a parte cultural, emocional e a identidade da alimentação. A valorização da culinária regional e o incentivo à consciência alimentar equilibrada podem representar caminhos eficazes para promover uma imagem corporal mais saudável e realista, ao mesmo tempo em que se melhora a qualidade nutricional e se previnem distúrbios alimentares (BRASIL, 2014).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que o consumo de produções televisivas sul-coreanas exerce influência significativa sobre a percepção da imagem corporal e os comportamentos alimentares de adolescentes e mulheres brasileiras. Observou-se que esses conteúdos reforçam padrões estéticos idealizados, especialmente ligados à magreza e à aparência juvenil, o que contribui para sentimentos de insatisfação, insegurança e ansiedade em relação ao corpo. A exposição constante a tais produções tende a intensificar comparações sociais e a estimular o desejo por características físicas semelhantes às das personagens, que costumam representar um ideal corporal pouco acessível. Esse processo impacta de forma mais intensa o público adolescente, que se mostra mais vulnerável às pressões estéticas e sociais impostas pela mídia. Além disso, verificaram-se discrepâncias entre o IMC real e a autoavaliação corporal das participantes, revelando distorções de imagem e comportamentos alimentares inadequados, como restrição excessiva ou episódios de compulsão.

Diante desses achados, destaca-se a necessidade de iniciativas educativas e interdisciplinares que contribuam para uma relação mais equilibrada com o corpo e com a alimentação. Estratégias que valorizem a diversidade corporal, incentivem o pensamento crítico sobre os conteúdos midiáticos e promovam hábitos alimentares saudáveis mostram-se essenciais para a prevenção de comportamentos prejudiciais relacionados à imagem e à alimentação. Também se recomenda que pesquisas futuras aprofundem a discussão sobre a influência da mídia asiática em diferentes faixas etárias e contextos sociais, ampliando a compreensão sobre como esses conteúdos moldam percepções, emoções e identidades. Desenvolver uma visão crítica sobre os padrões estéticos divulgados pela mídia é fundamental para fortalecer a autoestima e o senso de identidade das mulheres brasileiras na atualidade.

REFERÊNCIAS

CORONADO, Camila. A Influência dos Doramas Coreanos na Cultura Brasileira: Uma Análise de Representação Cultural, Identidade e Gênero. In: 47º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Univali – 5 a 6/9/2024. Disponível em: <https://sistemas.intercom.org.br/pdf/submissao/nacional/17/071220240021216690a1319a297.pdf>

SANTOS, Yara Cristina dos; ROCHA, Maria Alice Guarani. A ascensão da cultura sul-coreana no Brasil e sua influência mundial. UEADSL, v. 1, n. 15, 2023. Disponível em: <https://ueadsl.textolivre.pro.br/index.php/UEADSL/article/view/1238/472>. Acesso em: 22 mar. 2025. Textolivre

BARROS, Pedro Henrique Alvarenga; LIMA, Carlos Soares; MORAIS, Samantha Steffny da Costa; CARVALHO, Leyla Regis de Meneses Sousa. Impactos da Mídia e Fatores Associados na Insatisfação da Imagem Corporal em Adolescentes. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, v. 4, n. 6, 2023. Disponível em: Acesso em: 22 mar. 2025.

BARROS, Marcia Andrea da Silva. A RELAÇÃO DOS PADRÕES DE BELEZA COM A CONSTRUÇÃO DA SUBJETIVIDADE DA MULHER. **Revista Presença**, [S.l.], v. 3, n. 9, p. 36-59, dec. 2017. ISSN 2447-1534. Disponível em: <https://revistapresenca.celsolisboa.edu.br/index.php/numerohum/article/view/131>. Acesso em: 14 nov. 2025.

SOUZA, Maíra de; SILVA, Maria de Fátima. Percepção da Imagem Corporal Feminina: Influência das Mídias Sociais. Revista Contemporânea, v. 4, n. 2, 2024. Disponível em: . Acesso em: 22 mar. 2025.

SILVA, Ana Flávia de Sousa; NEVES, Letícia dos Santos; JAPUR, Camila Cremonezi; PENAFORTE, Thaís Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues. CONSTRUÇÃO IMAGÉTICO-DISCURSIVA DA BELEZA CORPORAL EM MÍDIAS SOCIAIS: REPERCUSSÕES NA PERCEPÇÃO SOBRE O CORPO E O COMER DOS SEGUIDORES. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 395-411, 2018. DOI: 10.12957/demetra.2018.33305. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/33305>. Acesso em: 14 nov. 2025.

SOUZA, Maíra de; SILVA, Maria de Fátima. Percepção da Imagem Corporal Feminina: Influência das Mídias Sociais. Revista Contemporânea, v. 4, n. 2, 2024. Disponível em: . Acesso em: 22 mar. 2025.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8069Compilado.htm. Acesso em: 14 nov. 2025.

KILBOURNE, Jean. *Killing Us Softly: Advertising's Image of Women*. 3. ed. Northampton: Media Education Foundation, 1999.

SCIELO BRASIL. *A autopercepção da imagem corporal dos adolescentes brasileiros nos anos de 2009 a 2019 segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)*.

Cad. Saúde Pública, v. 40, n. 8, 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/KmS46G5GHVgHxg9SXwXzSnb/?format=html>>. Acesso em: 14 nov. 2025.

MEDEIROS, Leticia Pereira de; SOUTO, Brenda Lohany Cordeiro; FERNANDES, Vitória Lima; TRISTÃO, Maria Luiza Vargas; DIAS, Lorena Cavalcante; SILVA, Matheus Andrade; ROCHA, Larissa Costa dos Santos Oliveira; NEPOMUCENO, Basílio Francisco Vieira; NETO, Raymundo Sálvio; MOURA, Ivan Gilson Silva. Transtorno dismórfico corporal: relação com os padrões de beleza. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 3, e9930, 2022.

CASTRO, Anny Pereira de; LOPES, Natalia Estevam; MOREIRA, Tamires Benedita Ventura; OLIVEIRA, Thayane Andriani; RODRIGUES, Tammy Conceição Meireles Mattos. Os impactos da mídia na imagem corporal. *Revista Psico – UNIVAG*, 2021. Disponível em: <<https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/download/605/602>>. Acesso em: 14 nov. 2025.

CAMPOS, Ioneide de Oliveira; CRUZ, Daniel Marinho Cezar da; MAGALHÃES, Yasmim Bezerra; RODRIGUES, Daniela da Silva. Escolaridade, trabalho, renda e saúde mental: um estudo retrospectivo e de associação com usuários de um Centro de Atenção Psicossocial. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 31, n. 3, e310319, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/physis/2021.v31n3/e310319/>>. Acesso em: 14 nov. 2025.

KAKESHITA, I. S.; SILVA, A. I. P.; ZANATTA, D. P.; ALMEIDA, S. S. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 25, n. 2, p. 263-270, 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722009000200015>. Acesso em: 1 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2025.

TEIXEIRA, A. A.; ROQUE, M. A.; DE FREITAS, A. A.; DOS SANTOS, N. F.; GARCIA, F. M.; KHOURY, J. M.; ALBUQUERQUE, M. R.; DAS NEVES, M. C.; GARCIA, F. D. The Brazilian version of the SCOFF questionnaire to screen eating disorders in young adults: cultural adaptation and validation study in a university population. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 43, n. 6, p. 672–679, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/jMYd5Gq5v8qLRJD8fd8QLDn/>.

MORGAN, John F.; REID, Fiona; LACEY, J. Hubert. The SCOFF questionnaire: assessment of a new screening tool for eating disorders. *BMJ*, v. 319, n. 7223, p. 1467–1468, 1999. Disponível em: <<https://www.bmj.com/content/319/7223/1467>>. Acesso em: 14 nov. 2025.

TIGGEMANN, Marika; SLATER, Amy. Netweens: The Internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, v. 34, n. 5, p. 606–620, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>..

FARDOULY, Jasmine; VARTANIAN, Lenny R. Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, v. 9, p. 1–5, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>..

UCHÔA, Francisco Nataniel Macedo; LUSTOSA, Romário Pinheiro Rocha; LIMA, Maria Tatiana de; COSTA, Thiago Medeiros; ALVES, Naira F.; ARANHA, Nilton; PAL, Ágata C. M. Media influence and body dissatisfaction in Brazilian adolescents. *Biomedical Research*, v. 28, n. 6, p. 2445–2451, 2017. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/23656>>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SOUZA, A. A.; SANTOS, L. M.; OLIVEIRA, R. P.; et al. Insatisfação corporal e comportamentos alimentares de risco em adolescentes e adultos jovens. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 14, n. 85, p. 1–10, 2020. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1234>>. Acesso em: 14 nov. 2025

LEE, H.-R.; KIM, Soyoung; CHOI, J.; KIM, S.; HAN, J. Eating disorders, body dissatisfaction, and self-esteem among South Korean women. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, v. 46, n. 9, p. 1537–1546, 2018. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.6801>..

ROUNSEFELL, Kim; GIBSON, Simone; McLEAN, Siân; BLAIR, Merran; MOLENAAR, Annika; BRENNAN, Linda; TRUBY, Helen; McCAFFREY, Tracy A. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, v. 77, n. 1, p. 19–40, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>.

MONTEIRO, Carlos Augusto; MARTINEZ-STEELE, Euridice; BARALDI, Larissa Galastri; JAIME, Patrícia Constante; CANNON, Geoffrey; LEVY, Renata Bertazzi; MOUBARAC, Jean-Claude; LOUZADA, Maria Laura da Costa; RAUBER, Fernanda; KHANDPUR, Neha; CEDIEL, Gustavo; NERI, Daniela. **Ultra-processed foods: what they are and how to identify them.** *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1017/s1368980018003762>..

OLIVEIRA, Douglas de; PRADO, Diego César Terra de Andrade; CASTRO, Conrado Gomide; BOTELHO, Douglas de Oliveira. **O que a cultura tem a nos falar sobre a alimentação saudável?** *Revista Competência*, v. 10, n. 1, 2017. DOI: 10.24936/2177-4986.v10n1.2017.437. Disponível em: <<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscaador.html?task=detalhes&id=W2742970323>>. Acesso em: 14 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014 [reimpressão 2015]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2025.

ANEXO A – FOLDER INFORMATIVO

ESCUTE O SEU CORPO: RECONHECER SINAIS, LIMITES E NECESSIDADES.

Escutar o corpo é um ato de autocuidado. Ele nos dá sinais de fome, saciedade, cansaço e energia — basta aprender a respeitá-los. Reconhecer limites e necessidades é essencial para nutrir-se de forma equilibrada e viver com mais saúde e bem-estar.

BELEZA ALÉM DA APARÊNCIA

A verdadeira beleza vai muito além da aparência física. Ela está na forma como cuidamos da nossa saúde, no equilíbrio que buscamos no dia a dia e no carinho que dedicamos a nós mesmos. Mais do que seguir padrões, é sobre sentir-se bem, cultivar autoestima e valorizar o próprio corpo em sua singularidade. Quando entendemos que beleza também é sinônimo de bem-estar, confiança e amor-próprio, passamos a enxergar que o que realmente nos torna belos é a harmonia entre corpo, mente e atitude diante da vida.



 @rbecaraujo

 @becsisreading

Orientado pela Dra. Polyana Romano Oliosia

Corpo em harmonia, mente em equilíbrio



ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE: NUTRIR O CORPO COM CARINHO E EQUILÍBRIO.

Alimentação consciente é mais do que escolher o que comer — é um ato de presença e cuidado consigo mesmo. Significa perceber a fome real, apreciar cada sabor e reconhecer como os alimentos nutrem não só o corpo, mas também a mente. Quando comemos com equilíbrio e carinho, criamos uma relação mais saudável com a comida, respeitamos nossos limites e cultivamos bem-estar em todos os sentidos. É transformar cada refeição em um gesto de amor-próprio.

QUEBRANDO PADRÕES: LIBERTAR-SE DE COMPARAÇÕES.

Quebrar padrões é abrir espaço para a autenticidade. Libertar-se das comparações significa reconhecer que cada corpo tem sua própria história, ritmo e beleza. Quando paramos de medir nosso valor pela régua alheia, passamos a enxergar a nós mesmos com mais leveza e respeito. O verdadeiro bem-estar nasce da aceitação e do cuidado com quem somos de verdade.

Nas redes sociais, é comum sermos bombardeados por imagens de corpos editados, filtrados e muitas vezes irreais. Essa exposição constante cria um padrão inalcançável, que pode gerar frustração, insegurança e até prejudicar a relação com a comida e com o próprio corpo. Comparar-se com esses modelos distorcidos não apenas mina a autoestima, como também pode levar a hábitos alimentares desequilibrados e a uma busca incessante por resultados que não refletem a realidade. Ao compreender esses impactos, abrimos espaço para um olhar mais crítico e saudável sobre o que consumimos digitalmente, fortalecendo a aceitação do nosso corpo e a construção de uma autoestima mais verdadeira.

AUTOACEITAÇÃO: CELEBRAR SUAS DIFERENÇAS COM AMOR

Autoaceitação é um processo de acolher o próprio corpo como ele é, entendendo que saúde e bem-estar vão muito além de padrões estéticos. Quando celebramos nossas diferenças com amor, também aprendemos a enxergar a alimentação de forma mais equilibrada: não como restrição ou castigo, mas como um ato de cuidado. A nutrição deixa de ser uma busca por se encaixar em moldes e passa a ser um caminho de respeito às necessidades individuais, reconhecendo que cada organismo é único e merece ser nutrido com atenção, equilíbrio e carinho. Assim, a autoaceitação se conecta diretamente com a nutrição consciente, promovendo uma relação saudável com os alimentos e com o próprio corpo.



ANEXO B – LIVRO DE RECEITAS ELABORADO PARA A PESQUISA



Sabores de Dorama:

Receitas Saudáveis E
Práticas para Maratonar
Suas Séries Coreanas.

Depois de um dia cansativo, não há nada melhor do que dar o play no seu dorama favorito acompanhado de um lanche saboroso que, além de tornar o momento ainda mais especial, também pode ser saudável.



A alimentação saudável não é sinônimo de restrição, mas sim de prazer e bem-estar! Ela traz energia, disposição e equilíbrio para a rotina – e pode estar presente até nos instantes de aconchego, deixando sua maratona de doramas muito mais gostosa e significativa.

Sumário

Bolinho de arroz recheado (Onigiri).....	4
Bolo de Caneca de Aveia e Chocolate.....	5
Mini Sanduíches de Ovo Mexido.....	6
Chips de Batata Doce.....	7
Panqueca de Aveia e Maçã.....	8
Mini Pizza Nutritiva.....	9
Cookies de Aveia e Chocolate	10
Vitamina de Morango (Strawberry Milk).....	11
Torta de Legumes Assada.....	12
Kimchi Abrasileirado.....	13
Agradecimentos.....	15



Bolinho de arroz recheado (Onigiri)

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 100 g de frango desfiado ou Atum
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- Sal a gosto
- Opcional: 4 folhas de alga nori cortadas para envolver

Modo de preparo:

1. Misture o frango ou atum com salsinha, cebolinha e uma pitada de sal.
2. Com as mãos levemente úmidas, molde o arroz em bolinhas.
3. Faça um pequeno buraco no centro, coloque cerca de 1 colher (sopa) do recheio e feche bem com arroz.
4. Se desejar, envolva cada bolinho com a alga nori.

Rendimento: 6 a 8 unidades médias

Porção: 1 unidade



Bolo de Caneca de Aveia e Chocolate

Ingredientes:

- 1 banana média madura
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (chá) de cacau em pó ou canela
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Amasse a banana em uma caneca.
2. Adicione o ovo e misture bem.
3. Acrescente a aveia e o cacau e misture até formar uma massa homogênea.
4. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.
5. Leve ao micro-ondas por 2-3 minutos em potência alta (verifique se o bolo está firme antes de retirar).

Rendimento: 1 porção (1 caneca)

Tempo de preparo: 10 minutos



Mini Sanduíches de Ovo Mexido

Ingredientes:

- 4 fatias de pão integral (aprox. 120 g)
- 3 ovos médios (aprox. 150 g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- Sal e pimenta a gosto
- Opcional: 40 g de queijo fatiado

Modo de preparo:

1. Bata os ovos com sal, pimenta e a cebolinha.
2. Cozinhe os ovos em fogo médio, mexendo sempre até ficarem cremosos.
3. Recheie as fatias de pão com os ovos mexidos (e queijo, se desejar).
4. Corte cada sanduíche em 2 quadrados ou triângulos, formando 8 mini sanduíches.

Rendimento: 8 mini sanduíches

Porção: 1 mini sanduíche



Chips de Batata Doce

Ingredientes:

- 2 batatas doces médias (aprox. 400 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15 ml)
- Sal a gosto
- Temperos opcionais: 1/2 colher (chá) de páprica, alecrim ou outras ervas

Modo de preparo:

1. Lave, descasque (opcional) e corte as batatas em fatias bem finas.
2. Coloque as fatias em uma tigela, regue com azeite, sal e temperos, misturando bem para que fiquem uniformemente cobertas.
3. Coloque as fatias em uma assadeira forrada com papel manteiga, sem sobrepor.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20-25 minutos, até ficarem crocantes.

Rendimento: 3 porções

Porção: cerca de 50 g de chips



Panqueca de Aveia e Maçã

Ingredientes:

- 1 ovo,
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1/2 maçã ralada
- Canela a gosto
- 1 colher (chá) de mel ou adoçante natural (opcional)

Modo de preparo:

1. Rale a maçã e retire sementes, se houver.
2. Em uma tigela, bata o ovo e adicione a aveia, a maçã ralada e o mel (opcional). Misture bem até formar uma massa homogênea.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio .
4. Coloque pequenas porções da massa (2-3 colheres de sopa) na frigideira, formando panquecas individuais.
5. Polvilhe a canela como preferir.

Rendimento: 4 mini panquecas

Porção: 1 mini panqueca



Mini Pizza Nutritiva

Ingredientes:

- 4 fatias de pão integral
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate natural
- 2 fatias médias de queijo muçarela
- 4 rodelas de tomate
- Orégano, manjericão e pimenta-do-reino a gosto
- Opcional: legumes variados picados (cenoura, abobrinha, pimentão)

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Coloque o pão em uma assadeira.
3. Espalhe uma colher de sopa de molho de tomate sobre cada fatia.
4. Adicione o queijo, os tomates e os ingredientes opcionais.
5. Polvilhe orégano, manjericão e pimenta a gosto.
6. Leve ao forno por 5–10 minutos.

Rendimento: 4 mini pizzas
Porção: 1 mini pizza



Cookies de Aveia e Chocolate

Ingredientes:

- 1 banana média madura
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos.
- 1 colher (sopa) de chocolate amargo picado.
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (opcional).

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Amasse bem a banana até formar um purê.
3. Adicione a aveia, chocolate e essência de baunilha. Misture até formar uma massa homogênea.
4. Com as mãos ou uma colher, molde pequenas porções e distribua na assadeira.
5. Asse por 12-15 minutos.

Rendimento: 6-8 cookies pequenos

Porção: 4 cookies



Vitamina de Morango (Strawberry Milk)

Ingredientes:

- 1 xícara de morangos frescos picados (150 g)
- 250 ml de leite gelado (integral ou vegetal)
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 pedras de gelo (opcional)

Modo de preparo:

1. Lave, retire as folhas e pique os morangos.
2. Amasse metade deles com o açúcar ou mel até formar uma calda rústica e deixe descansar por 5 minutos.
3. Coloque essa calda no fundo dos copos, acrescente o leite gelado por cima e depois os morangos picados restantes.
4. Finalize com gelo (opcional) e misture levemente antes de beber.

Rendimento: 2 copos médios (200 ml)

Tempo de preparo: 15 minutos



Torta de Legumes Assada

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha média ralada
- 1/2 xícara de espinafre picado
- 1/2 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de queijo ralado (opcional)
- Sal, pimenta e temperos a gosto.

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Rale a cenoura e a abobrinha; pique espinafre e cebola.
3. Misture ovos, leite, sal, pimenta e temperos; junte os vegetais e o queijo.
4. Despeje na assadeira e asse por 25–30 minutos até firmar e dourar.
5. Sirva quente ou morna em fatias.

Tempo de preparo: 45 minutos



Kimchi (Abrasileirado)

Ingredientes:

- 1/2 repolho pequeno ou couve manteiga
- 1 cenoura ralada
- 1/2 pimentão vermelho fatiado
- 2 dentes de alho picados
- 1 pedaço pequeno de gengibre ralado (opcional)
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou mel
- 2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
- 1 colher de chá de pimenta dedo-de-moça picada ou pimenta malagueta (opcional, ajusta conforme tolerância)

📌 Sabia que o kimchi é um alimento milenar da Coreia?

Feito com repolho fermentado e temperos picantes, ele é considerado patrimônio cultural imaterial da humanidade e é rico em probióticos e vitaminas. 🥰

O kimchi também aparece em vários doramas, como Pousando no amor e Hospital Playlist, mostrando seu valor na cultura coreana.



Modo de preparo:

1. Preparar o repolho/couve: corte em tiras finas, coloque em uma tigela, adicione o sal e misture bem. Deixe descansar por 1 hora para murchar. Depois, enxágue em água corrente e escorra.
2. Preparar os vegetais: misture cenoura, pimentão, cebola, alho e gengibre.
3. Misturar o tempero: em uma tigela pequena, misture açúcar, shoyu e pimenta.
4. Combinar: adicione os vegetais temperados ao repolho/couve e misture bem.
5. Fermentar: coloque tudo em um pote de vidro limpo, pressionando bem para que não fiquem bolhas de ar. Feche parcialmente (não totalmente) e deixe em temperatura ambiente por 1 a 2 dias para fermentar levemente. Depois, conserve na geladeira.

Dicas: ✓

- Pode usar couve, acelga ou repolho roxo para variar as cores.
- Ajuste a pimenta ao seu gosto; o kimchi brasileiro não precisa ser muito picante.
- Pode adicionar alho-poró ou cheiro-verde para dar um toque mais brasileiro.

Rendimento: 4 porções pequenas
Porção: 1/4 do pote ou cerca de 50g



Finalizamos aqui o nosso e-book de receitas práticas e saudáveis para você aproveitar enquanto assiste aos seus doramas favoritos. Espero que goste das receitas e que possa prepará-las para saborear momentos deliciosos e aconchegantes.


Quero também agradecer imensamente por ter dedicado seu tempo para preencher meu questionário e contribuir com o meu Trabalho de Conclusão de Curso. Sua ajuda foi fundamental!


Cuidar da alimentação é cuidar de si mesmo. Um bom equilíbrio entre nutrientes e sabores nutre o corpo, acalma a mente e fortalece a vida.
Pequenas escolhas conscientes transformam saúde em bem-estar, dia após dia.



Orientado pela Dra. Polyana Romano Olios



 @rbecaraujo

 @becsisreading

ANEXO C – TCLE



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DA PESQUISA: *IMPACTOS DAS NOVELAS COREANAS NA PERCEPÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES E MULHERES: A INFLUÊNCIA CULTURAL É OS PADRÕES ESTÉTICOS NA FORMAÇÃO DA AUTOIMAGEM*

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Polyana Romano Oliosa

OBJETIVOS, JUSTIFICATIVA E PROCEDIMENTOS DA PESQUISA: *Esta pesquisa tem como objetivo investigar a influência das novelas coreanas na percepção corporal e na autoimagem de mulheres, analisando como os padrões estéticos veiculados nesses produtos culturais impactam a formação de sua identidade. A justificativa reside na crescente popularidade das novelas sul coreanas no Brasil e no potencial desses conteúdos em reforçar ideais de beleza que podem afetar a autoestima e a saúde mental. Os procedimentos metodológicos envolvem a aplicação de um questionário estruturado, complementado por ferramentas validadas direcionado a mulheres de 12 a 59 anos que consomem doramas. A coleta de dados será seguida por uma análise qualitativa e quantitativa, assegurando o rigor científico, a privacidade e o anonimato das participantes.*

DESCONFORTO E POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS À PESQUISA: *A participação na pesquisa pode gerar desconforto emocional em algumas participantes, especialmente ao discutir questões relacionadas à autoimagem, autoestima ou insatisfação corporal. Embora raros, esses riscos serão minimizados por meio de uma abordagem ética e sensível durante as entrevistas, com a possibilidade de interrupção da participação a qualquer momento, sem prejuízo. Não há riscos físicos associados.*

BENEFÍCIOS DA PESQUISA: *A pesquisa oferece às participantes a oportunidade de refletir sobre sua relação com os padrões estéticos e a influência da mídia em sua autoimagem, promovendo maior consciência crítica. Para a área acadêmica, o estudo contribuirá para o entendimento dos impactos culturais das novelas coreanas no Brasil, fornecendo um estudo para futuras intervenções que tenham relação com o tema abordado*

ANÁLISE ÉTICA DO PROJETO: O presente projeto de pesquisa foi analisado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Católico de Vitória, cujo endereço é Av. Vitória n.950, Bairro Forte São João, Vitória (ES), CEP 29017-950, telefone (27) 33318516.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: Quando necessário, o voluntário receberá toda a assistência médica e/ou social aos agravos decorrentes das atividades da pesquisa. Basta procurar o(a) pesquisador (a) *Polyana Romano Olios*a, pelo telefone do trabalho *inserir aqui o número do telefone de trabalho, com ddd* ou pessoal *inserir aqui o número de telefone pessoal, com ddd (é necessário ter pelo menos um dos dois números de contato)*, e também no endereço Av. Vitória 950, Vitória, ES, 29017. O e-mail: *polyanaromano@hotmail.com* pode ser usado como *informação complementar*.

ESCLARECIMENTOS E DIREITOS: Em qualquer momento o voluntário poderá obter esclarecimentos sobre todos os procedimentos utilizados na pesquisa e nas formas de divulgação dos resultados. Tem também a liberdade e o direito de recusar sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízo do atendimento usual fornecido pelos pesquisadores.

CONFIDENCIALIDADE E AVALIAÇÃO DOS REGISTROS: As identidades dos voluntários serão mantidas em total sigilo por tempo indeterminado, tanto pelo executor como pela instituição onde será realizada a pesquisa e pelo patrocinador (quando for o caso). Os resultados dos procedimentos executados na pesquisa serão analisados e alocados em tabelas, figuras ou gráficos e divulgados em palestras, conferências, periódico científico ou outra forma de divulgação que propicie o repasse dos conhecimentos para a sociedade e para autoridades normativas em saúde nacionais ou internacionais, de acordo com as normas/leis legais regulatórias de proteção nacional ou internacional.

CONSENTIMENTO PÓS INFORMAÇÃO DO PARTICIPANTE VOLUNTÁRIO: Eu, _____, portador da Carteira de identidade nº _____, expedida pelo Órgão _____, por me considerar devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre o conteúdo deste termo e da pesquisa a ser desenvolvida, livremente expresse meu consentimento para inclusão, como sujeito da pesquisa. Afirmando também que recebi via de igual teor e forma desse documento por mim assinado.

DATA: _____/_____/_____

Assinatura do Participante Voluntário

Assinatura do Pesquisador Responsável

ANEXO D - ESCALA DE SILHUETA KAKESHITA



ANEXO E - QUESTIONÁRIO SCOFF

Sick Control One Stone Fat Food Questionnaire (SCOFF)

Questões SCOFF * Copyright Morgan JF, Reid F & Lacey JH, 1999

Por favor, responda às questões a seguir, assinalando SIM ou NÃO:

Você provoca Vômito por se sentir desconfortavelmente cheio (a)? () SIM () NÃO

Você se preocupa em ter perdido o Controle sobre o quanto você come? () SIM () NÃO

Você recentemente Perdeu mais de 6 kg em um período de 3 meses? () SIM () NÃO

Você acredita estar Gordo (a) mesmo quando os outros dizem que você está muito magro (a)?
() SIM () NÃO

Você diria que a Comida domina sua vida? () SIM () NÃO

* Cada "sim" equivale a 1 ponto; escore ≥ 2 indica probabilidade de anorexia nervosa ou bulimia nervosa

ANEXO F - QUESTIONÁRIO ECAP

Rev Bras Psiquiatr 2001;23(4):215-20

Tradução da "Binge Eating Scale"
Freitas S et al.

Anexo

ESCALA DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA

BES (BINGE EATING SCALE)

Autores: Gormally J, Black S, Daston S, Rardin D. (1982).
Tradutores: Freitas S, Appolinario JC. (2001).

Nome: _____ Data: ____/____/____

Lista de verificação dos hábitos alimentares

Instruções:

Você encontrará abaixo grupos de afirmações numeradas. Leia todas as afirmações em cada grupo e marque, nesta folha, aquela que melhor descreve o modo como você se sente em relação aos problemas que tem para controlar seu comportamento alimentar.

- # 1
- () 1. Eu não me sinto constrangido(a) com o meu peso ou o tamanho do meu corpo quando estou com outras pessoas.
 - () 2. Eu me sinto preocupado(a) em como pareço para os outros, mas isto, normalmente, não me faz sentir desapoiado(a) comigo mesmo(a).
 - () 3. Eu fico mesmo constrangido(a) com a minha aparência e o meu peso, o que me faz sentir desapoiado(a) comigo mesmo(a).
 - () 4. Eu me sinto muito constrangido(a) com o meu peso e, freqüentemente, sinto muita vergonha e desprezo por mim mesmo(a). Tento evitar contatos sociais por causa desse constrangimento.
- # 2
- () 1. Eu não tenho nenhuma dificuldade para comer devagar, de maneira apropriada.
 - () 2. Embora pareça que eu devo os alimentos, não acabo me sentindo empanturrado(a) por comer demais.
 - () 3. Às vezes tendo a comer rapidamente, sentindo-me então desconfortavelmente cheio(a) depois.
 - () 4. Eu tenho o hábito de engolir minha comida sem realmente mastigá-la. Quando isto acontece, em geral me sinto desconfortavelmente empanturrado(a) por ter comido demais.
- # 3
- () 1. Eu me sinto capaz de controlar meus impulsos para comer, quando eu quero.
 - () 2. Eu sinto que tenho falhado em controlar meu comportamento alimentar mais do que a média das pessoas.
 - () 3. Eu me sinto totalmente incapaz de controlar meus impulsos para comer.
 - () 4. Por me sentir tão incapaz de controlar meu comportamento alimentar, entro em desespero tentando manter o controle.
- # 4
- () 1. Eu não tenho o hábito de comer quando estou chateado(a).
 - () 2. Às vezes eu como quando estou chateado(a) mas, freqüentemente, sou capaz de me ocupar e afastar minha mente da comida.
 - () 3. Eu tenho o hábito regular de comer quando estou chateado(a) mas, de vez em quando, posso usar alguma outra atividade para afastar minha mente da comida.
 - () 4. Eu tenho o forte hábito de comer quando estou chateado(a). Nada parece me ajudar a parar com esse hábito.
- # 5
- () 1. Normalmente quando como alguma coisa é porque estou fisicamente com fome.
 - () 2. De vez em quando como alguma coisa por impulso, mesmo quando não estou realmente com fome.
 - () 3. Eu tenho o hábito regular de comer alimentos que realmente não aprecio para satisfazer uma sensação de fome, mesmo que fisicamente eu não necessite de comida.
 - () 4. Mesmo que não esteja fisicamente com fome, tenho uma sensação de fome em minha boca que somente parece ser satisfeita quando eu como um alimento, tipo um sanduíche, que enche a minha boca. Às vezes, quando eu como o alimento para satisfazer minha "fome na boca", em seguida eu o cuspo, assim não ganharei peso.
- # 6
- () 1. Eu não sinto qualquer culpa ou ódio de mim mesmo(a) depois de comer demais.
 - () 2. De vez em quando sinto culpa ou ódio de mim mesmo(a) depois de comer demais.
 - () 3. Quase o tempo todo sinto muita culpa ou ódio de mim mesmo(a) depois de comer demais.
- # 7
- () 1. Eu não perco o controle total da minha alimentação quando estou em dieta, mesmo após períodos em que como demais.
 - () 2. Às vezes, quando estou em dieta e como um alimento proibido, sinto como se tivesse estragado tudo e como ainda mais.
 - () 3. Freqüentemente, quando como demais durante uma dieta, tenho o hábito de dizer para mim mesmo(a): "agora que estraguei tudo, porque não irei até o fim". Quando isto acontece, eu como ainda mais.
 - () 4. Eu tenho o hábito regular de começar dietas rigorosas por mim mesmo(a), mas quebro as dietas entrando numa compulsão alimentar. Minha vida parece ser "uma festa" ou "um morrer de fome".
- # 8
- () 1. Eu raramente como tanta comida a ponto de me sentir desconfortavelmente empanturrado(a) depois.
 - () 2. Normalmente, cerca de uma vez por mês, como uma tal quantidade de comida que acabo me sentindo muito empanturrado(a).
 - () 3. Eu tenho períodos regulares durante o mês, quando como grandes quantidades de comida, seja na hora das refeições, seja nos lanches.
 - () 4. Eu como tanta comida que, regularmente, me sinto bastante desconfortável depois de comer e, algumas vezes, um pouco enjoado(a).
- # 9
- () 1. Em geral, minha ingestão calórica não sobe a níveis muito altos, nem desce a níveis muito baixos.
 - () 2. Às vezes, depois de comer demais, tento reduzir minha ingestão calórica para quase nada, para compensar o excesso de calorias que ingeri.
 - () 3. Eu tenho o hábito regular de comer demais durante a noite. Parece que a minha rotina não é estar com fome de manhã, mas comer demais à noite.
 - () 4. Na minha vida adulta tenho tido períodos, que duram semanas, nos quais praticamente me mato de fome. Isto se segue a períodos em que como demais. Parece que vivo uma vida de "festa" ou de "morrer de fome".
- # 10
- () 1. Normalmente eu sou capaz de parar de comer quando quero. Eu sei quando "já chega".
 - () 2. De vez em quando, eu tenho uma compulsão para comer que parece que não posso controlar.
 - () 3. Freqüentemente tenho fortes impulsos para comer que parece que não sou capaz de controlar, mas, em outras ocasiões, posso controlar meus impulsos para comer.
 - () 4. Eu me sinto incapaz de controlar impulsos para comer. Eu tenho medo de não ser capaz de parar de comer por vontade própria.

#11

- () 1. Eu não tenho problema algum para parar de comer quando me sinto cheio(a).
- () 2. Eu, normalmente, posso parar de comer quando me sinto cheio(a) mas, de vez em quando, comer demais me deixa desconfortavelmente empanturrado(a).
- () 3. Eu tenho um problema para parar de comer uma vez que eu tenha começado e, normalmente, sinto-me desconfortavelmente empanturrado(a) depois que faço uma refeição.
- () 4. Por eu ter o problema de não ser capaz de parar de comer quando quero, às vezes tenho que provocar o vômito, usar laxativos e/ou diuréticos para aliviar minha sensação de empanturramento.

#12

- () 1. Parece que eu como tanto quando estou com os outros (reuniões familiares, sociais), como quando estou sozinho(a).
- () 2. Às vezes, quando eu estou com outras pessoas, não como tanto quanto eu quero comer porque me sinto constrangido(a) com o meu comportamento alimentar.
- () 3. Frequentemente eu como só uma pequena quantidade de comida quando outros estão presentes, pois me sinto muito embaraçado(a) com o meu comportamento alimentar.
- () 4. Eu me sinto tão envergonhado(a) por comer demais que escolho horas para comer demais quando sei que ninguém me verá. Eu me sinto como uma pessoa que se esconde para comer.

#13

- () 1. Eu faço três refeições ao dia com apenas um lanche ocasional entre as refeições.
- () 2. Eu faço três refeições ao dia mas, normalmente, também lancha entre as refeições.
- () 3. Quando eu faço lanches pesados, tenho o hábito de pular as refeições regulares.
- () 4. Há períodos regulares em que parece que eu estou continuamente comendo, sem refeições planejadas.

#14

- () 1. Eu não penso muito em tentar controlar impulsos indesejáveis para comer.
- () 2. Pelo menos, em algum momento, sinto que meus pensamentos estão "pré-ocupados" com tentar controlar meus impulsos para comer.
- () 3. Frequentemente, sinto que gasto muito tempo pensando no quanto comi ou tentando não comer mais.
- () 4. Parece, para mim, que a maior parte das horas que passo acordado(a) estão "pré-ocupadas" por pensamentos sobre comer ou não comer. Sinto como se eu estivesse constantemente lutando para não comer.

#15

- () 1. Eu não penso muito sobre comida.
- () 2. Eu tenho fortes desejos por comida, mas eles só duram curtos períodos de tempo.
- () 3. Há dias em que parece que eu não posso pensar em mais nada a não ser comida.
- () 4. Na maioria dos dias, meus pensamentos parecem estar "pré-ocupados" com comida. Sinto como se eu vivesse para comer.

#16

- () 1. Eu normalmente sei se estou ou não fisicamente com fome. Eu como a porção certa de comida para me satisfazer.
- () 2. De vez em quando eu me sinto em dúvida para saber se estou ou não fisicamente com fome. Nessas ocasiões é difícil saber quanto eu deveria comer para me satisfazer.
- () 3. Mesmo que se eu pudesse saber quantas calorias eu deveria ingerir, não teria idéia alguma de qual seria a quantidade "normal" de comida para mim.