

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL BASEADA NA SAÚDE OU BELEZA?

Gabriela Leonardi Tristão Pacifico¹

Camila Filipeto Passamani²

Francine de Oliveira Lopes³

Fabiana Copês Cesario⁴

Resumo:

Atualmente observa-se uma crescente busca pelo corpo perfeito. A construção e consolidação desses novos protótipos de beleza determinam padrões alimentares. A alimentação é uma necessidade humana vital, onde a comida e o ato de comer representam diferentes elementos com conotações simbólicas. O objetivo foi realizar uma revisão bibliográfica avaliando a relação entre o ato de se alimentar e a valorização da imagem corporal. Utilizou-se as bases de dados SciELO, Google Acadêmico e PubMed com as palavras Alimentação, Saúde, Estética e Nutrição. Ao longo do tempo a exigência por um padrão de beleza pode provocar uma distorção na percepção do estado nutricional, causando a insatisfação com a imagem corporal. A idealização da magreza influencia pessoas a ações que prometem rápida perda de peso e sem sofrimento. Um estudo com adolescentes mostrou que no ambiente doméstico, o comer em excesso está acompanhado de tentativas de emagrecimento através das "dietas da moda". As relações com o corpo, assim como hábitos e práticas alimentares, também são construídas com base em determinações socioculturais, onde a mídia exerce um papel importante na construção e desconstrução de padrões estéticos. Em outro estudo, com universitários, foi observado que 51,1% dos participantes fazem dietas para emagrecer e apenas 11% afirmaram receber orientações de algum profissional da saúde. Diante disso, conclui-se que a alimentação está relacionada a mudanças estética na busca pelo corpo idealizado. Para isso, faz-se importante o aconselhamento nutricional, assegurando uma alimentação saudável e equilibrada dispensando o uso de medicamentos ou de dietas milagrosas para conquistar o padrão de beleza desejado.

Palavras-chave: Estética, Corpo, Hábitos Alimentares e Nutrição.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL BASEADA NA SAÚDE OU BELEZA?

¹ Aluno de graduação. gabi-leonardi1@hotmail.com. Autor principal

² co-autor. camilafilipetto@gmail.com. Co-autor

³ co-autor. francinelopes946@gmail.com. Co-autor

⁴ Docente. fabianacopes@gmail.com. Orientador



Universidade Federal do Pampa
Campus Itaqui
Curso de Nutrição

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL BASEADA NA SAÚDE OU BELEZA?

Atualmente observa-se uma crescente busca pelo corpo perfeito. A construção e consolidação desses novos protótipos de beleza determinam padrões alimentares. A alimentação é uma necessidade humana vital, onde a comida e o ato de comer representam diferentes elementos com conotações simbólicas. O objetivo foi realizar uma revisão bibliográfica avaliando a relação entre o ato de se alimentar e a valorização da imagem corporal. Utilizou-se as bases de dados SciELO, Google Acadêmico e PubMed com as palavras Alimentação, Saúde, Estética e Nutrição. Ao longo do tempo a exigência por um padrão de beleza pode provocar uma distorção na percepção do estado nutricional, causando a insatisfação com a imagem corporal. A idealização da magreza influencia pessoas a ações que prometem rápida perda de peso e sem sofrimento. Um estudo com adolescentes mostrou que no ambiente doméstico, o comer em excesso está acompanhado de tentativas de emagrecimento através das “dietas da moda”. As relações com o corpo, assim como hábitos e práticas alimentares, também são construídas com base em determinações socioculturais, onde a mídia exerce um papel importante na construção e desconstrução de padrões estéticos. Em outro estudo, com universitários, foi observado que 51,1% dos participantes fazem dietas para emagrecer e apenas 11% afirmaram receber orientações de algum profissional da saúde. Diante disso, conclui-se que a alimentação está relacionada a mudanças estética na busca pelo corpo idealizado. Para isso, faz-se importante o aconselhamento nutricional, assegurando uma alimentação saudável e equilibrada dispensando o uso de medicamentos ou de dietas milagrosas para conquistar o padrão de beleza desejado.

PALAVRAS-CHAVE: Estética, Corpo, Hábitos Alimentares e Nutrição.

REFERÊNCIAS:

BRANCO, L. M., HILÁRIO, M. O. E., CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Rev Psiq Clín** 2006; 33(6): 292-296.

MAGALHÃES, L. M. A. et al. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2018.

POULAIN J. P., PROENÇA R. P. C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. **Rev Nutr** 2003; 16(4):365-386.

SÃO PEDRO, N. D. et al. Significados do comer no cotidiano de adolescentes: narrativas de estudantes com excesso de peso de uma instituição federal de ensino médio da cidade de salvador, bahia. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 3, p. 847-861, ago. 2016.