

O IMPACTO DO ESTEREÓTIPO NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ÁREA DE NUTRIÇÃO: REVISÃO DE LITERATURA

Letícia de Oliveira Cotosck Vieira, Thaís Mitesteiner Furlani

Universidade do Vale do Paraíba/ Faculdade de Ciências da Saúde Avenida Shishima Hifumi, 2911,
Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, let.cotosck@gmail.com,
thais.furlani@univap.br.

Resumo

Os transtornos alimentares são distúrbios complexos, marcados por práticas disfuncionais e preocupação excessiva com peso e imagem corporal. Estudantes e profissionais de Nutrição apresentam maior risco devido à pressão estética reforçada pelas redes sociais e pelo meio acadêmico. Com o objetivo de investigar o impacto do estereótipo nos estudantes e nutricionistas no desenvolvimento desses transtornos, realizou-se uma revisão de literatura, por meio da busca de artigos científicos publicados nos últimos cinco anos nas bases SciELO, Google Scholar e RBONE. Foram incluídos cinco estudos, que evidenciaram insatisfação corporal, dietas restritivas, ortorexia nervosa e outros comportamentos de risco neste grupo. Dessa forma, conclui-se que a imagem idealizada do nutricionista favorece tais distúrbios, ressaltando a necessidade de prevenção e apoio psicológico aos estudantes.

Palavras-chave: Transtornos da alimentação; Imagem corporal; Estudantes; Nutricionistas; Ortorexia.

Introdução

A descrição da realidade ocorre por meio de um processo cognitivo de natureza majoritariamente objetiva e descritiva, que resulta na formulação de conceitos. Já o estereótipo distingue-se por enfatizar aspectos valorativos, baseados em juízos de valor e fortemente sustentados por componentes emocionais (Baccegá, 1998, p. 7-8). Isso significa que o padrão proposto pelos estereótipos tende a anteceder a reflexão racional, atribuindo características que nem sempre correspondem à realidade concreta. Dessa forma, os estereótipos simplificam e generalizam percepções, criando imagens pré-estabelecidas sobre indivíduos ou grupos. No contexto profissional, tais representações funcionam como moldes que orientam expectativas sociais e comportamentos, muitas vezes de forma inconsciente, influenciando tanto a forma como os profissionais são vistos quanto a maneira como se percebem e se relacionam com os outros (Girelli, 2025). O estereótipo profissional do nutricionista, amplamente reforçado pela mídia, pelas redes sociais e pelo ambiente acadêmico, associa o profissional a uma imagem corporal magra, saudável e esteticamente idealizada. Essa expectativa social não apenas influencia a credibilidade percebida pelo público, mas também impacta profundamente a relação que estudantes e profissionais de Nutrição estabelecem com a alimentação e com o próprio corpo (Assis; Guedine; Carvalho, 2020).

Essa representação reforça padrões de comportamento que frequentemente extrapolam a prática profissional, permeando dimensões emocionais e sociais da vida cotidiana e incentivando hábitos alimentares orientados mais pela estética do que pela saúde. A construção dessa imagem é intensificada por um contexto cultural em que o corpo é constantemente exposto, comparado e avaliado. Redes sociais como Instagram, YouTube e TikTok amplificam esse fenômeno ao disseminar corpos e hábitos alimentares tidos como “modelos ideais”, promovendo a internalização de padrões estéticos muitas vezes inatingíveis (Silva; Paludo, 2023). A repetida exposição a essas imagens favorece a formação de expectativas irreais sobre aparência e alimentação, podendo levar ao desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, como restrição excessiva, uso de dietas não supervisionadas, práticas purgativas e episódios de compulsão alimentar (Assis; Guedine; Carvalho, 2020). Nesse contexto, a perspectiva de Judith Butler (1990) oferece um importante aporte teórico, ao conceber o corpo como uma construção discursiva moldada por normas culturais. Isso sugere que estereótipos profissionais podem ser internalizados e performados pelos estudantes, influenciando diretamente suas práticas alimentares e a percepção do próprio corpo. Assim, a

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

insatisfação corporal e os comportamentos alimentares disfuncionais tornam-se recorrentes entre estudantes e profissionais de Nutrição, apresentando níveis variados de prevalência e sendo modulados por fatores individuais, sociais e acadêmicos. Entre esses fatores, destaca-se a pressão estética que acompanha o estereótipo do nutricionista como detentor de corpo magro e saudável, frequentemente reforçada pelo ambiente universitário e pelas redes sociais, gerando expectativas irreais que favorecem dietas restritivas, ortorexia nervosa e outras práticas alimentares de risco, impactando tanto a saúde física quanto emocional dos estudantes.

Estudos demonstram que graduandos em Nutrição e em outros cursos da área da saúde, como Enfermagem, apresentam índices elevados de insatisfação com o corpo e adoção de comportamentos alimentares de risco, mesmo possuindo formação técnica sobre alimentação equilibrada (Almeida et al, 2022). Esse paradoxo evidencia que o conhecimento científico, por si só, não garante imunidade contra pressões socioculturais, sobretudo quando estas se relacionam ao desempenho acadêmico e à expectativa de servir como modelo de conduta alimentar e estética. Nesse cenário, em que as mídias sociais exercem intensa influência sobre condutas, estimulam a necessidade de pertencimento e podem distorcer percepções, mesmo contrariando evidências científicas, torna-se imprescindível investigar de que maneira o estereótipo profissional favorece o surgimento de transtornos alimentares em estudantes de Nutrição. Michel Foucault (1975) sugere que normas e práticas sociais disciplinam os corpos, moldando comportamentos e criando padrões de conduta que regulam não apenas a aparência, mas também hábitos cotidianos. Jean Baudrillard (1998) complementa essa perspectiva ao demonstrar como a mídia e a sociedade de consumo promovem imagens idealizadas, reforçando padrões estéticos que frequentemente se tornam inalcançáveis. Nesse contexto, o estereótipo do nutricionista com corpo magro e saudável, amplamente difundido pela mídia e pelo ambiente acadêmico, pode influenciar diretamente as práticas alimentares e a percepção corporal dos estudantes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a promoção da saúde e da qualidade de vida dos estudantes universitários deve considerar intervenções que abordem fatores físicos, psicológicos e sociais, incluindo estratégias de prevenção de transtornos alimentares e incentivo a hábitos saudáveis. Tal compreensão é fundamental para orientar a formulação de programas de promoção da saúde, políticas institucionais e intervenções educacionais no ambiente acadêmico, visando reduzir vulnerabilidades e promover uma relação equilibrada com a alimentação e o corpo. Dessa forma, esta revisão de literatura propõe uma investigação do impacto que a manutenção e a reprodução de estereótipos relacionados ao corpo e à imagem de profissionais e estudantes da área de Nutrição podem atuar como fatores de risco no desenvolvimento de transtornos alimentares. Ao analisar a influência dessas representações sociais na construção de expectativas irreais e na intensificação da pressão estética, busca-se compreender como essas dinâmicas ampliam a vulnerabilidade desse grupo a comportamentos alimentares disfuncionais, oferecendo subsídios teóricos que possam fundamentar ações preventivas e estratégias de promoção do bem-estar físico e mental no contexto da formação em Nutrição.

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura, conduzida com foco na investigação da influência do estereótipo profissional sobre o risco de transtornos alimentares entre estudantes e profissionais de nutrição. Foi realizada uma busca detalhada e sistemática em bases acadêmicas tradicionais, incluindo Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento (RBONE), considerando artigos publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Todos os artigos identificados foram lidos integralmente e avaliados quanto à relevância e adequação aos objetivos do estudo. A seleção considerou critérios de inclusão, priorizando estudos originais que abordassem, total ou parcialmente, a relação entre estereótipo profissional, imagem corporal, influência da mídia e comportamentos alimentares de risco em estudantes de nutrição. Foram aplicados critérios de exclusão para eliminar revisões, artigos com foco divergente ou estudos que não abordassem diretamente a temática central da pesquisa.

A análise crítica, organização e interpretação dos conteúdos foram realizadas integralmente pelos autores, que assumem total responsabilidade pelos critérios adotados e pelas conclusões apresentadas.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Resultados

Foram identificados nove artigos inicialmente, dos quais quatro foram excluídos por se tratar de revisões. Dessa forma, seis artigos publicados nos últimos cinco anos foram selecionados, atendendo aos critérios de inclusão e enquadrando-se no padrão de pesquisa estabelecido. Todos os estudos foram lidos integralmente e analisados quanto à relevância para os objetivos deste trabalho. As principais características e achados desses estudos estão apresentados na tabela a seguir.

Tabela 1 - Artigos encontrados na busca, organizados em autor, ano, metodologia e resultados.

Autor(es) / Ano	Metodologia	Resultados
GIRELLI, 2025	Estudo transversal online com 393 nutricionistas e 211 profissionais não nutricionistas. Uso do TFEQ-R21 e BSQ, além de questionário sociodemográfico.	Nutricionistas se sentiram mais julgados pela alimentação e corpo; frequência de comportamento alimentar disfuncional menor que em não nutricionistas, mas insatisfação corporal semelhante.
CRUZ; RIZZATO; SAMPAIO, 2024.	Estudo transversal, abordagem descritiva e analítica, com 92 estudantes de Nutrição de ambos os sexos. Aplicação da Escala de Silhuetas e Questionário Holandês de Comportamento Alimentar.	Associação entre insatisfação corporal, comportamento alimentar e estado nutricional; maioria eutrófica, mas insatisfeita com a imagem corporal.
SOUZA; SOUZA, 2022..	Estudo transversal com 20 concluintes de Nutrição de uma instituição privada do RJ. Aplicação da escala de silhueta e EAT-26.	Predomínio de insatisfação corporal (70%); 20% com risco de transtornos alimentares. Associação entre risco e idade, e com ter filhos.
ALMEIDA et al., 2022.	Estudo transversal com 140 acadêmicas de Nutrição e 81 de Enfermagem de uma universidade pública. Aplicação do EAT-26, BSQ e SMT.	Insatisfação corporal associada ao risco de transtornos alimentares em ambos os cursos; prevalência de risco para anorexia de ~20%.
ASSIS; GUEDINE; CARVALHO, 2020.	Estudo transversal com 207 estudantes de Nutrição. Aplicação de questionários sociodemográficos, uso de mídias sociais e EAT-26.	27,9% apresentaram comportamentos alimentares disfuncionais. Preditores: consumo de alimentos para perda de peso divulgados pela mídia e motivação para seguir dieta sem acompanhamento.

Fonte: elaborado pelo próprio autor.

Discussão

A insatisfação corporal e os comportamentos alimentares disfuncionais são fenômenos frequentemente observados entre estudantes e profissionais de Nutrição, caracterizando-se por sentimentos de descontentamento com o próprio corpo e pela adoção de práticas alimentares que podem comprometer a saúde física e emocional. Esses temas apresentam diferentes níveis de prevalência e estão associados a múltiplos fatores individuais, sociais e acadêmicos. Segundo Girelli (2025), embora nutricionistas apresentem frequência menor de comportamento alimentar disfuncional em relação a profissionais de outras áreas, “se sentiram mais julgados por sua alimentação e corpo”, evidenciando que o estigma e a cobrança estética permanecem como pressão externa significativa, mesmo para quem detém conhecimento técnico sobre alimentação.

Nos achados de Cruz, Rizzato e Sampaio (2024), verificou-se que a insatisfação corporal esteve associada ao comportamento alimentar e ao estado nutricional, sendo que “a maioria dos estudantes estava eutrófica, mas insatisfeita com a imagem corporal”. Tal constatação reforça que o peso adequado não garante percepção corporal positiva, pois fatores socioculturais e ideais estéticos internalizados exercem papel central na satisfação com o corpo. No estudo de Souza e Souza (2022), realizado com concluintes de Nutrição, 70% dos participantes apresentaram insatisfação corporal e 20% risco para transtornos alimentares, sendo observada associação com idade e com ter filhos. Esses resultados sugerem que responsabilidades familiares e fatores etários podem atuar como agravantes no desenvolvimento de comportamentos alimentares de risco.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

De forma semelhante, Almeida et al. (2022) identificaram associação significativa entre insatisfação corporal e risco para transtornos alimentares tanto em estudantes de Nutrição quanto de Enfermagem, com prevalência de risco para anorexia próxima a 20% em ambos os cursos. Esse dado reforça que a pressão estética não se restringe à Nutrição, mas também afeta outras profissões da saúde, indicando a necessidade de ações preventivas interdisciplinares. O trabalho de Assis, Guedine e Carvalho (2020) acrescenta a influência das mídias sociais como um fator determinante, apontando que “o consumo de alimentos propostos pela mídia com o intuito de perda de peso” e “a motivação para seguir uma dieta sem acompanhamento nutricional adequado” foram preditores de comportamentos alimentares disfuncionais. Esse resultado destaca o papel das plataformas digitais na disseminação de padrões corporais e práticas alimentares potencialmente prejudiciais.

No conjunto, os estudos analisados indicam que a insatisfação corporal e os comportamentos alimentares disfuncionais não são problemas isolados, mas sim influenciados por um conjunto de fatores que incluem pressões estéticas, contextos socioculturais, responsabilidades pessoais e influência midiática. Assim, torna-se imprescindível a implementação de estratégias de prevenção que integrem educação alimentar, apoio psicológico e o desenvolvimento de senso crítico em relação aos padrões corporais propagados pela mídia, tanto no contexto acadêmico quanto no exercício profissional.

Conclusão

Conclui-se que a insatisfação corporal e os comportamentos alimentares disfuncionais permanecem como desafios expressivos na área da Nutrição, atingindo tanto estudantes quanto profissionais já formados. Esses fatores não se explicam apenas pelo estado nutricional, mas envolvem aspectos culturais, expectativas sociais e o impacto da exposição constante a padrões estéticos, especialmente nas mídias sociais.

Mesmo entre indivíduos com formação ou conhecimento aprofundado sobre alimentação, a percepção negativa da própria imagem persiste, o que pode comprometer o bem-estar e a prática profissional. Esse cenário indica a importância de ações preventivas que ultrapassem a transmissão de conteúdo técnico, incorporando suporte psicológico, reflexões críticas sobre padrões corporais e incentivo à construção de uma relação mais equilibrada com o corpo e a alimentação.

Assim, cabe às instituições de ensino, entidades de classe e profissionais de saúde atuarem de forma conjunta, promovendo ambientes que valorizem a diversidade corporal e priorizem a saúde integral. Medidas dessa natureza podem contribuir para reduzir a pressão estética e favorecer práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis ao longo da vida.

Referências

ALMEIDA, J. L. et al. Associação entre a percepção da autoimagem corporal e o risco de transtornos alimentares: um estudo comparativo entre universitárias dos cursos de nutrição e enfermagem. **HU Revista**, v. 48, p. 1-7, 2022. DOI: <https://doi.org/10.34019/1982-8047.2022.v48.38851>.

ASSIS, L. C.; GUEDINE, C. R. C.; CARVALHO, P. H. B. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 4, p. 220-227, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000288>.

BACCEGA, M. A. B. O estereótipo e as diversidades. **Comunicação & Educação**, São Paulo, n. 13, p. 7-14, set./dez. 1998.

BAUDRILLARD, J. **A sociedade de consumo**. São Paulo: Loyola, 1998.

BUTLER, J. **Gender trouble: feminism and the subversion of identity**. New York: Routledge, 1990.

CRUZ, C. J. V.; RIZZATO, E. A.; SAMPAIO, R. M. M. Imagem corporal, comportamento alimentar e estado nutricional de universitários do curso de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 117, p. 1226-1233, nov./dez. 2024.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: história da violência nas prisões**. Petrópolis: Vozes, 1975.

GIRELLI, E. **Relação entre comportamento alimentar disfuncional e insatisfação com a imagem corporal em profissionais nutricionistas**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial sobre a saúde do estudante universitário: promoção da saúde e qualidade de vida**. Genebra: OMS, 2020.

SILVA, M. K. de S.; PALUDO, L. C. **O papel das mídias sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares**. 2023. 19 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário União das Américas – UniAmérica Descomplica, São José dos Pinhais, 2024. Disponível em: <https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/1116>. Acesso em: 2 set. 2025.

SOUZA, C. A.; SOUZA, E. B. Prevalência de insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares em alunos concluintes de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 28-37, jan./fev. 2022.