REGIÃO ACADÉMICA I

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA IMAGEM CORPORAL E NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTAR NOS ALUNOS DA 6ª CLASSE. CASO DA ESCOLA Nº 301-MANUEL LOPEZ MARIA XIMUTO, MUNICÍPIO DO DANDE, PROVÍNCIA DO BENGO, NO IIIº TRIMESTRE DE 2022/2023.

Autora: Rosa João Guvulo

Orientador: Professor António Vieira Muhongo, MSc,.

Luanda,2023

REGIÃO ACADÉMICA I

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA IMAGEM CORPORAL E NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTAR NOS ALUNOS DA 6ª CLASSE. CASO DA ESCOLA Nº 301-MANUEL LOPEZ MARIA XIMUTO, MUNICÍPIO DO DANDE, PROVÍNCIA DO BENGO, NO IIIº TRIMESTRE DE 2022/2023.

Trabalho de Fim de Curso apresentado ao Instituto Superior de Angola (ISA) como requisito para a obtenção do Grau de Licenciatura em Psicologia sob orientação do Professor António Vieira Muhongo, MSc.

Autora: Rosa João Guvulo

Orientador: Professor António Vieira Muhongo, MSc,.

Luanda,2023

INSTITUTO SUPERIOR DE ANGOLA

FOLHA DE APROVAÇÃO

Está monografia, foi apresentada no âmbito da conclusão de fim do curso de licenciatura em pedagogia, ao Instituto Superior de Angola. O mesmo tem como título "**A influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023".**

Orientado pelo **Professor: António Vieira Muhongo, MSc.**

Aprovado aos _____ /_____/2023. Obteve a classificação final de _____.

A Banca examinadora é composta pelos seguintes professores:

Presidente_____ Assinatura_____

1º Vogal_____ Assinatura_____

2º Vogal_____ Assinatura_____

Secretário _____Assinatura_____

Luanda aos _____ /_____/2023

DEDICATÓRIA

A minha família especialmente aos meus pais: Bernado Gonga e Verónica António, pelo inumerável sacrifício e privações a cerca da minha formação por terem envidado os esforços de terem dado a base para que a minha formação hoje fosse possível o alcançe do grau de licenciatura.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter sido o meu guia meu pilar e a minha fortaleza, no preparo deste trabalho.

Aos meus pais, Bernado Gonga e Veronica António e aos meus irmãos Fernanda Bela, Guiomar Gonga, Frazão Gonga, entre outros sem esquecer o meu esposo: Nazarethe António, pelo apoio que deram na realização desta pesquisa.

Ao meu orientador professor António Vieira Muhongo, MSc, pela orientação paciência dedicação que muito fez para que este trabalho fosse feito com êxito.

A todos os Professores do Instituto Superior de Angola (ISA) que sempre demonstraram carinho, e paciência ao transmitirem os seus ricos conhecimentos científicos durante a minha formação académica.

A minha querida colega e amiga Rosita António, Júlia Capingala, Paulo da Silva, pelo apoio incondicional pelo suporte em todo este tempo de formação, contribuindo para o meu sucesso, não esquecendo os meus colegas de escola e amigos que me ajudaram directa ou indirectamente para que a minha formação hoje fosse possível aqui vai o meu muito obrigado.

EPÍGRAFE

“A maioria das pessoas falham, não é por falta de desejo, mas por falta de comprometimento”.

Damasceno (2011)

RESUMO

O presente trabalho tem como tema: “A influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023. O modelo de abordagem usada é quantitativa. O tipo de pesquisa utilizada é a descritiva, elaboramos como pergunta de partida: Qual é a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023? Com este propósito traçou-se como objectivo: Conhecer geral: a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande. Objectivos específicos: Identificar a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande. Descrever a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande. Propor sugestões sobre a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande. Amostra da nossa pesquisa é de cinquenta (5). Conclusões: os alunos emitam os programas que vêm nos canais televisivo. Sugestões: Que a escola crie mecanismo de realizar palestras.

Palavras chave: Influência, Mídia, Imagem corporal, Desenvolvimento, Transtorno alimentar, Aluno.

ABSTRACT

The theme of this work is: “The influence of the media on body image and the development of eating disorders in 6th grade students. Case of School No. 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Municipality of Dande, Province of Bengo, in the Third Quarter of 2022/2023. The approach model used is quati-quantitative. The type of research used is descriptive, we elaborated as a starting question: What is the influence of the media on body image and the development of eating disorders in 6th Class students, at School nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Municipality of Dande, Province of Bengo, in the IIIrd Quarter of 2022/2023? For this purpose, the following hypotheses were outlined: Concern about appearance negatively influences students' body image and the development of eating disorders. The media can influence changing habits in a negative way in terms of body image and the development of eating disorders. As a general objective: To understand: the influence of the media on body image and the development of eating disorders in 6th Class students, at School nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Municipality of Dande. Specific objectives: Identify the influence of the media on body image and the development of eating disorders in 6th Class students, at School nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Municipality of Dande. To describe the influence of the media on body image and the development of eating disorders in 6th grade students, at School nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Municipality of Dande. Propose suggestions about the influence of the media on body image and the development of eating disorders in 6th Class students, at School nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Municipality of Dande. Sample fifty (54). Conclusions: students broadcast programs that appear on television channels. Suggestions: That the school creates a mechanism to hold lectures that talk about the media so that students know the advantages and disadvantages of the media.

Key Words: Influence, Media, Body image, Development, Eating disorder, Student.

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela nº1- 38

Tabela nº 2- 39

Tabela nº 3- 40

Tabela nº 4- 41

Tabela nº 5- 42

Tabela nº 6- 43

Tabela nº 7- 44

Tabela nº 8- 45

Tabela nº 9- 46

Tabela nº 10- 47

Tabela nº 11- 48

Tabela nº 12- 49

Tabela nº 13- 50

Tabela nº 14- 51

Tabela nº 15- 52

Tabela nº 16- 53

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico nº 1- 38

Gráfico nº 2- 39

Gráficfo nº 3- 40

Gráfico nº 4- 41

Gráfico nº 5- 42

Gráfico nº 6- 43

Gráfico nº 7- 44

Gráfico nº 8- .....,.....45

Gráfico nº 9- 46

Gráfico nº 10- 47

Gráfico nº 11- 48

Gráfico nº 12- 49

Gráfico nº 13- 50

Gráficonº 14- 51

Gráfico nº 15- 52

Gráfico nº 16- 53

ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....I

AGRADECIMENTO II

EPÍGRAFE III

RESUMO IV

ABSTRACT V

ÍNDICE DE TABELAS..... VI

ÍNDICE DE GRÁFICOS VII

INTRODUÇÃO.....1

Hipóteses.....2

Objectivos.....3

Justificativa.....4

CAEPITULO I: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....5

1.1. Definições de termos e conceitos.....5

1.1.1. Influência.....5

1.1.2. Mídia.....5

1.1.3. Imagem corporal.....6

1.1.4. Desenvolvimento.....6

1.1.5. Transtorno alimentar.....6

1.1.6. Aluno.....7

1.2.1. A influência das mídias sociais sobre a percepção da imagem corporal e o desenvolvimento de distúrbios alimentares.....7

1.2.2. Imagem corporal e os distúrbios/transtornos alimentares.....10

1.2.3. Distorção da imagem corporal na anorexia nervosa e bulimia nervosa.....12

1.2.4. Os distúrbios/transtornos da alimentação.....15

1.2.5. Anorexia nervosa.....17

1.3.1. Bulimia nervosa.....18

1.3.2. Nutrição e tratamento.....21

1.3.3. Mídias sociais.....24

1.3.4. O corpo e suas representações sociais.....28

1.3.6. Ansiedade e depressão.....19

CAPITULO II: METODOLOGIA DE PESQUISA.....34

2.1. Tipo de Pesquisa.....34

2.2. Modelo de Abordagem.....34

2.3. Nível de estruturação de métodos.....34

2. 4.Técnicas de recolha de dados.....36

2.5. Instrumentos e procedimentos de recolha de dados.....36

2.6. População e Amostra.....36

2.7. Dificuldades encontradas.....37

CAPITULO- III: RESULTADOS E DISCUSSÃO.....38

3.1- Apresentação e interpretação dos resultados.....38

3.2. Discussão dos resultados.....54

CONCLUSÕES.....56

SUGESTÕES.....57

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....58

APÊNDICE

ANEXOS

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema: “A influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

Os transtornos alimentares são transtornos mentais caracterizados pela presença de comportamentos alimentares desordenados e excessiva preocupação com a imagem corporal (IC) e o ganho de peso. Estes apresentam uma considerável alteração na ingestão de alimentos e uma absorção prejudicada de nutrientes acarretando assim, directamente em prejuízos psicológicos, físicos e biológicos podendo levar ao óbito.

Além disso, afectam em sua maioria adolescentes e adultos jovens. Dentre os tas, pode-se destacar como os mais comuns a Anorexia Nervosa (AN) e a Bulimia Nervosa (BN). A AN possui como característica central a recusa a ingestão de alimentos, independente do apetite, devido uma visão distorcida da forma e peso corporais, além de um medo excessivo de engordar (Cooper & Fairbum, 2010).

Já indivíduos com Bulimia Nervosa também apresentam preocupação excessiva com o peso e a imagem corporal, entretanto, acontecem os episódios bulímicos, caracterizados por uma ingestão exacerbada de alimentos em um curto período de tempo acompanhada por grande sensação de culpa e descontrole, seguidos de comportamentos compensatórios para o controle de peso, como uso de laxantes e diuréticos, vómitos autoinduzidos, dietas restritivas e actividade física excessiva (Carvalho & Vicente, 2013, p. 70).

Além disso, a Ortorexia Nervosa (ON) definida como um transtorno obsessivo-patológico onde o indivíduo apresenta fixação pela alimentação saudável e a qualidade dos alimentos, sendo característico, a exclusão do cardápio de alimentos considerados impuros (como açúcar, sal, alimentos com corantes, conservantes, alimentos não orgânicos etc.).

Por conseguinte, a insatisfação corporal apresenta relação de causalidade com o estresse, isolamento social, baixa auto-estima, depressão e o desenvolvimento.

Assim, tendo visto que as redes sociais apresentam correlação com o aumento da insatisfação corporal e esta, o impacto dessas tecnologias para o desenvolvimento desses transtornos mentais é de extrema importância para um melhor tratamento e prevenção.

No contexto actual na escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023, constatou-se que, muitos alunos da 6ª Classe por intermédio dos canais televisivo e das redes sociais buscam estereótipo de beleza corporal e cultural. Isso tem preocupado o estado e a direcção da escola. Sabendo que as mídias sociais, são ferramentas utilizadas diariamente em todo mundo, seja para trabalho, informação, diversão ou praticidade, essas tecnologias se tornaram inerentes ao ser humano. Com a maior utilização das redes sociais e a evolução dos meios de comunicação, a veiculação de imagens de corpos esculpidos e inatingíveis ficou mais intensa, influenciando directamente a construção da imagem corporal e o aumento da insatisfação corporal.

Tendo em conta o problema constatado, formulou-se a seguinte pergunta de partida:

Qual é a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023?

- **Hipóteses**

Segundo Marconi e Lakatos (2017, p. 88), afirmam que hipótese é uma suposição que fazemos na tentativa de explicar o que desconhecemos e o que pretendemos demonstrar, testando as variáveis, poderão legitimar ou não o que queremos explicar ou descobrir. Com este propósito formulou-se as seguintes hipóteses

H1- A preocupação com aparência influência os alunos negativamente na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar.

H2- A mudança de costume de uma forma negativa na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar pode ser influenciado pela mídia.

- **Objectivos**

Segundo Gil (2013, p. 26), para serem úteis os objectivos devem apresentar determinadas características: os objectivos devem ser; mensuráveis, realistas e motivadores. No presente trabalho traçou-se os seguintes objectivos:

Objectivo Geral:

- Conhecer: a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

Objectivos Específicos:

- Identificar a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

- Descrever a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

- Propor sugestões sobre a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

- **Delimitação e Limitação do estudo**

a) **Delimitação:** O presente trabalho delimita-se a abordar “a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe, na Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.
b) **Limitação:** por: Director, Sub-director pedagógico, Professores e Pais e encarregados de educação.

- **Justificativa**

Motivou-nos a escolha deste tema por ser um problema social. Neste trabalho será aplicada a pesquisa descritiva de natureza quantitativa e quantitativa, onde será aplicado o inquérito por questionário para nos facilitar na recolha de dados e serão utilizado duas categorias de métodos, os métodos teóricos com destaque ao histórico lógico que consiste na descrição histórica cronológica e lógica do objecto de investigação, o método análise síntese que consiste em analisar e sintetizar as teorias que se debruçam em torno do objecto investigado.

No que tange a motivação pessoal pela escolha do tema, é por termos constatado um número elevado de alunos com problema de transtorno alimentar. Nesse contexto pretendemos analisar e aprofundar o que está na base deste factor. Todavia, esperamos no entanto que este material sirva de grande instrumento de pesquisa para os professores, alunos e todos os necessitados por conhecimentos científicos e académicos relativos a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar.

Estrutura do trabalho

O presente trabalho para além da introdução está divido em três Capítulos:

No primeiro capítulo abordou-se a fundamentação teórica.

No segundo capítulo tratou-se da metodologia de pesquisa.

No terceiro capítulo destacou-se a apresentação, analise e interpretação dos resultados e discussão.

E por fim fizemos menção das conclusões, sugestões e referências bibliográficas.

CAPITULO I: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1. Definições de termos e conceitos

1.1.1. Influência

Segundo Vasconcellos & Roca (2014, p. 92), Influência é um processo de mudança de comportamento, crenças, atitudes, opiniões ou sentimentos a partir de como é percebido e interpretado o comportamento de outras pessoas.

Na perspectiva de Carvalho & Vicente (2013, p. 22), influência é a acção que alguém ou algo tem sobre outra coisa, ou seja, o poder, o controle ou autoridade.

Influência compreende as formas pelas quais ou indivíduos ajustam seu comportamento para atender às demandas de um ambiente social (Ferreira, 2013, p. 72).

Na nossa óptica Influência é a capacidade de gerar decisões e acções a partir de comportamentos.

1.1.2. Mídia

Segundo Gazzanica & Michel (2015, p. 67), “mídia consiste no conjunto dos diversos meios de comunicação, com a finalidade de transmitir informações e conteúdos variados”.

De acordo Houaiss (2015, p. 24), “a mídia pode ser definida como o veículo, espaço ou canal onde uma mensagem é transmitida”.

Na perspectiva de Ferreira (2013, p. 95), a mídia assumiu o papel de mediadora do conhecimento, já que está cada vez mais inserida no dia a dia das pessoas, desempenhando uma grande influência na sociedade, transmitindo comportamentos, moda e atitudes.

Na nossa perspectiva a mídia está intrinsecamente relacionada com o jornalismo, mas também com outras especialidades da comunicação social, como a publicidade.

1.1.3. Imagem corporal

Segundo Carvalho & Vicente (2013, p. 56), “imagem corporal é aquela que criamos em nossa mente de como é o nosso corpo e a nossa aparência”.

Para Martins e Rebolho (2011, p. 83), “a imagem corporal é a percepção que uma pessoa tem do seu próprio corpo e os pensamentos e sentimentos que resultam desta percepção”.

De acordo Cooper & Fairbum (2010, p. 30), “imagem corporal refere-se às percepções, aos pensamentos e aos sentimentos sobre o corpo e suas experiências”.

Na nossa óptica imagem corporal é uma percepção que integra os níveis físico, emocional e mental.

1.1.4. Desenvolvimento

De acordo Pilette & Nelson (2010, p. 34), “desenvolvimento é toda acção ou efeito relacionado com o processo de crescimento, evolução de um objecto, pessoa ou situação em uma determinada condição”.

Desenvolvimento é descrito como o momento no qual tomam lugar os problemas e situações a serem resolvidas na história, enquanto que o início é a apresentação (Pilleti & Nelson, 2010, p. 55).

Desenvolvimento é um processo ou uma forma de evolução, ou seja, algo pequeno que se torna grande (Bock, 2013, P. 100).

Na nossa perspectiva desenvolvimento é uma dinâmica que envolve disposição dos colaboradores e das organizações, resultando em benefícios para ambos.

1.1.5. Transtorno alimentar

Segundo Lira (2017, p. 64), “transtorno alimentar é um transtorno mental que se define por padrões de comportamento alimentares”.

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas caracterizadas por alterações persistentes nas refeições ou em comportamentos relacionados aos hábitos alimentares (Gazzanica & Michel, 2015, p. 25).

Magalhães e Cristina (2015, p. 39), “transtornos alimentares são condições graves relacionadas a comportamentos alimentares persistentes que afectam negativamente sua saúde”.

Na nossa óptica transtornos alimentares são caracterizados por um distúrbio no comportamento relacionado à alimentação, que tem como resultado o consumo.

1.1.6. Aluno

Na perspectiva de Perrenoud (2012, p. 80), “aluno é aquele que recebe instruções de outrem; discípulo; aprendiz de um ofício”.

Segundo Houaiss (2015, p. 24), “aluno é um educando que participa na sua formação e Instrução para desenvolver as capacidades intelectuais”.

Para Ferreira (2013, p. 95), “aluno aquele que tem escassos conhecimentos de certa matéria, ciência ou arte; aprendiz”.

Entende-se por aluno aquela pessoa que assiste ás aulas e preocupa-se apenas com a nota da prova.

1.2 A influência das mídias sociais sobre a percepção da imagem corporal e o desenvolvimento de distúrbios alimentares

Actualmente é notável o quanto a mídia promove e dita regras de uma forma massiva, principalmente, no tocante a magreza, que já foi de certa forma determinada como reforçador de ascensão social, atractividade sexual e competência, por todas as classes sociais, onde os indivíduos que não se enquadram nos padrões de beleza impostos, acabam por serem discriminados em diversas situações cotidianas, tornando os adolescentes mais vulneráveis a essas situações, visto que ainda estão em um momento de integração da sua imagem corporal (Mclean & Siân, 2012, P. 22).

Segundo Miranda e Neves (2012, p. 77), “durante adolescência, tem-se uma necessidade gritante de assumir uma posição sexuada”, em que os jovens buscam fugir das figuras parentais, e buscar identificação em novos modelos, para quem assim possam ingressar em uma vida social e no mundo do trabalho.

De acordo Morgan & Brooking (2012, P. 77), essas imposições em conjunto com a imaturidade física e mental característica do período, desenvolvem sentimentos de angustia e despreparo para assumir os novos postos, deixando-os frustrados e muitas vezes ansiosos.

É também justamente neste período, que ocorre a construção e aceitação da auto imagem, que tem ligação directa com as relações pessoais e a visão dos mesmos relacionadas a comportamentos e imagem corporal (Madden e Mary, 2013, P. 62).

Segundo Legnani & Santos (2016, P. 44), realçam que:

> Ao longo da história, o conceito de beleza sofreu várias mudanças, e através dessas mudanças foi possível perceber a relação directa entre a exposição à mídia e os transtornos alimentares (TAs), onde o ideal da magreza é posto como ponto principal para o aumento dos transtornos. Sabe-se também que a maior incidência desses casos se dá em razão do mal-estar que é gerado pelas exigências corporais contemporâneas, assim, construindo através das gerações hábitos e práticas influenciadas por determinações socioculturais.

Para American psychiatric association (2014, P. 20), a mídia incentiva e valida a ideia de que o corpo é responsável por situações negativas em que o indivíduo pode estar inserido, e que basta apenas o querer para conseguir a imagem corporal ideal.

Acredita-se de forma massiva pela sociedade que o emagrecimento está directamente ligado ao bem-estar, tanto social quanto emocional, e assim, essa ideia validada acaba por ser tomada como verdade, tornando desse modo, a magreza como um factor de desenvolvimento de TAs, em especial em adolescentes, que tendem a serem mais influenciáveis, e acabam por introduzirem uma alimentação inadequada em sua rotina (Andrist & Linda, 2016, P. 77).

De acordo Becker & Hamburg (2012, p. 1), mesmo que de forma indirecta, a baixa auto-estima e a necessidade de enquadrar em padrões de beleza são influenciados pelas redes sociais, por seus conteúdos terem sempre grande influência sobre o comportamento alimentar.

Bock (2013, p. 76), realça que:

> É possível observar que há influência directa das imagens divulgadas em redes sociais sobre a formação de uma auto-imagem distorcida, levando em consideração que os padrões atuais e os estímulos da mídia, incitam o questionamento sobre os sentimentos que esses fatos despertam nos jovens, cercando-os de aparências e idealizações perfeitas, repercutindo de forma negativa no psicológico, mostrando assim, a necessidade e a importância da realização de trabalhos por psicólogos neste sentido, a fim de desmistificar, prevenir e buscar minimizar a vulnerabilidade criada por esses contextos, tornando condutas construtivas possíveis e tornando as destrutivas distantes.

Entretanto, a maneira como a mídia vem criando essa ditadura estética pode ser modificada, através, inclusive, de um grande ponto positivo a seu favor, o alto alcance que possui (Miranda & Neves, 2012, p. 40).

No mundo moderno em que nos encontramos, a mídia tem se tornado uma das instituições de educação, transmitindo valores e padrões, e para assim, mudar essa realidade e contribuir para a desmistificação da magreza como ideal de beleza e a não formação de auto-imagens distorcidas (Bozza & Leite, 2016).

Para Chou & Nicholas (2013, p. 57), os conteúdos educacionais devem ser incentivados, através de imagens, vídeos ou outras formas de persuasão que possam vir a contribuir de forma positiva para aumentar aceitação pela variedade de corpos e incentivar o amor-próprio, para que haja sim cuidados com a saúde, mas sem tornar esse processo um distúrbio.

Segundo Mclean & Siân (2012, p. 28), existem evidências que dão suporte de que a mídia promove distúrbios da imagem corporal e alimentar. Análises têm estabelecido que modelos, actrizes e outros ícones femininos vêm se tornando mais magras ao longo das décadas.

Indivíduos com transtornos alimentares sentem-se pressionados em demasia pela mídia para serem magros e reportam terem aprendido técnicas não-saudáveis de controle de peso (indução de vómitos, exercícios físicos rigorosos, dietas drásticas) através desse veículo (Legnani & Santos, 2016, p. 146).

1.3 Imagem corporal e os distúrbios/transtornos alimentares

De acordo Grieco (2010, p. 54), alguns autores têm investigado as razões para que algumas pessoas submetidas a dietas desenvolvam transtornos alimentares e outras não.

Segundo Halliw & Elemma (2012, p. 85), várias pesquisas afirmam que pessoas que realizam dietas restritivas e que enfatizam razões ideológicas mais do que o prazer de comer desenvolvem mais depressão, baixa auto-estima, maior insatisfação corporal, maior internalização do padrão cultural de magreza e mais sintomas de transtornos alimentares.

A sociedade actual, com a sua valorização e o culto à magreza, fazendo da obesidade uma condição altamente estigmatizada e rejeitada, têm levado a maioria das pessoas à busca frenética do “corpo ideal”, predispondo os vulneráveis a desenvolver doenças (Holland & Marika, 2016, p. 234).

Os meios de comunicação são, provavelmente, os mais poderosos veículos utilizados pelas indústrias das dietas, actividade física e cirurgia plástica para reforçar a associação da magreza com sucesso, poder, autocontrole, modernidade e atractividade. Convencem o público de que o corpo pode ser moldado a nosso bel prazer e estabelecem padrões corporais impossíveis de serem atingidos pela maioria (Jiang & Haiyin, 2015, p. 176).

De acordo Jodelet & Denise (2015, p. 23), a relevância dos estudos sobre imagem corporal e distúrbios alimentares está em conexão com o desenvolvimento da identidade do ser humano e pode ser um ponto determinante das relações do homem com o mundo.

Segundo Justo & Bergue (2010, p. 71), os distúrbios alimentares podem ter consequências graves aos indivíduos, tanto de ordem psicológica, quanto fisiológica. A pessoa se recusa em manter um peso corporal adequado para a sua estatura, mostra medo intenso de ganhar peso corporal e uma distorção da imagem corporal, além da negação da própria condição patológica.

De acordo Kakeshita & Sousa (2016, p. 49), a firmam que:

> Nos dias actuais, existe um constante descontentamento com a aparência física, então é preciso saber que o diagnóstico de um transtorno alimentar nunca pode ser feito baseado exclusivamente em um único critério. A preocupação exagerada com a forma e o peso do corpo é somente um dos critérios para o diagnóstico de uma patologia envolvendo os transtornos alimentares, muito se vê nas redes sociais, pessoas que possuem alto poder de influência, devido ao grande número de seguidores que possuem, fazendo publicações de corpos sarados ou cada vez mais magros, na maioria das vezes por publicidade, e nem sempre divulgam ou defendem a forma saudável de se alcançar esse objectivo.

A mídia, assim como as redes sociais, acabam por influenciar na maneira como pessoas se alimentam e na aceitação de sua forma física, o sexo feminino de uma maneira geral é muito vulnerável à aceitação das pressões sociais, econômicas e culturais associadas aos padrões estéticos. A sociedade rejeita, discrimina e reprova pessoas obesas (Leão & Mendes, 2018, p. 154).

Perante esta situação muitas mulheres encontram-se insatisfeitas com seu corpo. O medo da obesidade faz com que um número cada vez maior de mulheres faça dieta, controle neuroticamente o peso corporal, exercite-se de maneira exaustiva e faça uso de laxantes, diuréticos e drogas anorexígenas (Lopes &Ferreira, 2013, p. 74).

Segundo Andrist & Linda (2016, p. 53), nas sociedades afluentes, ao mesmo tempo em que observamos uma oferta abundante de alimentos de alto teor energético e de rápido consumo, a vida cotidiana é cada vez mais sedentária, tornando mais penosa a tarefa de manter o corpo magro. Modelos e actrizes de sucesso, representantes dos padrões ideais de beleza feminina, são extremamente magras e muitas vezes apresentam um corpo de pré-adolescente com formas pouco definidas.

De acordo Cash & Deagle (2011, p. 29), a maior prevalência de risco de transtorno alimentar e de insatisfação com a imagem corporal entre as moças mesmo que este tenha apresentado um estado nutricional mais favorável possui causas complexas e grande influência cultural e histórica.

A mulher do início do século passado deveria apresentar depósitos de gorduras, principalmente nas regiões dos quadris, coxas, abdómen e mamas para se adequar ao perfil de beleza em voga (Kandell & Jonathan, 2011, p. 64).

Segundo Chou & Nicholas (2013, p. 29), o período pré-industrial, era marcado em uma carência alimentar, a mulher com tendência a obesidade representava ser uma mulher forte, com energia suficiente para enfrentar os períodos conturbados e proteger sua família.

De acordo Dipietro & Xavier (2018, p. 82), nos dias atuais os anúncios veiculados envolvendo o padrão de beleza com ênfase ao sexo feminino se alteraram consideravelmente. Houve uma mudança cultural para o ideal de imagem corporal magro, desencadeada pelo movimento feminista, tentando contrapor à pornografia feminina, que enfatizava as partes “gordas”.

O objectivo do movimento feminista era levar as mulheres ao mercado de trabalho na mesma condição dos homens. Assim, elas precisavam de um novo corpo ideal que pudessem carregar em suas mentes, e em contra imagem deveriam ser mais magras (Cooper & Fairburn, 2010, p. 45).

Na óptica de Cash & Deagle (2011, p. 34), é possível observar os padrões de beleza impostos que são inatingíveis por muitos e as figuras de corpo, especialmente da mulher, são constantemente manipuladas por meios electrónicos, o que se tem revelado nos altos índices de insatisfação corporal nos jovens.

Buscando esse novo ideal de corpo e a adequação a nova realidade alimentar, algumas pessoas chegam aos extremos, como no caso dos transtornos alimentares. Torna-se um desafio para a ciência da nutrição, que cada vez mais procura acompanhar essas mudanças na alimentação e actualizar princípios e recomendações para uma dieta saudável (Cenci & Vasconcelos, 2010, p. 55).

1.4 Distorção da imagem corporal na anorexia nervosa e bulimia nervosa

Segundo Adams (2010, p. 19), a anorexia nervosa e a bulimia nervosa são transtornos alimentares caracterizados por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, um controle patológico do peso corporal e por distúrbios da percepção do formato corporal.

Está presente, na anorexia nervosa, um inexplicável medo de ganhar peso ou de tornar-se obeso, mesmo estando abaixo do peso, ou mais intensamente, uma supervalorização da forma corporal como um todo ou de suas partes, classicamente descrito como distorção da imagem corporal (Becker & Hamburg, 2012, p. 89).

De acordo Cooper & Fairburn (2010, p. 64), descreveu a bulimia nervosa como uma urgência poderosa e irresistível de comer demais, comportamentos compensatórios consequentes, tais como vômitos, uso inadequado de laxantes e diuréticos e exercícios físicos abusivos acompanhados de um medo mórbido de tornar-se obeso.

Desenvolveu a primeira teoria sistemática a respeito de problemas de imagem corporal nos transtornos alimentares, sendo que esta distorção da imagem corporal é um dos três factores necessários ao desenvolvimento da anorexia. Mais ainda, afirma que este era o aspecto mais importante do transtorno e também notou que a melhora dos sintomas da anorexia poderia ser temporária se não houvesse uma mudança correctiva na imagem corporal (Cash & Deagle, 2011, p. 132).

Para Castle & Philips (2017, p. 55), a mais alarmante do que a má nutrição em si na anorexia nervosa é sua associação com a distorção da imagem corporal que, entre outros factores, apresenta-se como uma ausência de preocupação com a magreza, mesmo quando esta já está em um estágio bem avançado.

Nesta distorção, incluem-se os seguintes distúrbios: da consciência cognitiva do próprio corpo, consciência das sensações corporais, senso de controlo sobre as funções corporais e razões afectivas para a realidade da configuração corporal (Dowson & Nenderson, 2011, p. 321).

Segundo Schilder (2017, p. 64), o distúrbio da imagem corporal é um sintoma nuclear dos transtornos alimentares, caracterizado por uma auto-avaliação dos indivíduos que sofrem desse transtorno, influenciada pela experiência com seu peso e forma corporal.

De acordo Motriz & Niva (2016, p. 13), realçam que:

> Distorções cognitivas relacionadas à avaliação do corpo, comuns em indivíduos com transtornos alimentares, incluem: pensamento dicotómico o indivíduo pensa em extremos com relação à sua aparência ou é muito crítico em relação a ela; comparação injusta quando o indivíduo compara sua aparência com padrões extremos; atenção selectiva focaliza um aspecto da aparência e erro cognitivo, o indivíduo acredita que os outros pensam como ele em relação à sua aparência.

Dentre os vários instrumentos para avaliação da imagem corporal, um dos mais utilizados é o Body *Shape Questionnaire* (BSQ), de amplo uso em estudos com populações clínicas e não-clínicas (Ruoyun & Sonja, 2015, p. 88).

Embora uma insatisfação ou distorção da imagem corporal possa estar presente em outros quadros psiquiátricos como transtorno dimórfico corporal, delírios somáticos, transexualismo, depressão, esquizofrenia e obesidade, é nos transtornos alimentares que seu papel sintomatológico e prognóstico é mais relevante (Mara & Cristina, 2015, p. 172).

Segundo Schilder (2017, p. 90), a bulimia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado por compulsão alimentar recorrente, no qual ocorre o consumo rápido e repetido de grandes quantidades de alimentos, seguido por várias tentativas de compensar o excesso de alimentos consumido (por exemplo, praticando purgação, jejum ou exercício).

Na óptica de Becker & Hamburg (2012, p. 65) bulimia nervosa:

> Influenciada por factores hereditários e sociais, afectando principalmente adolescentes e adultos jovens. A maioria das pessoas que sofrem de bulimia nervosa são mulheres jovens que possuem preocupação excessiva com a imagem corporal. Anualmente, em torno de uma a cada 100 mulheres jovens apresentam bulimia nervosa. Sinais e sintomas A pessoa com bulimia nervosa tem episódios repetidos de compulsão alimentar, ingerindo uma quantidade de alimentos muito maior que a maioria das pessoas consumiria em um período e circunstância semelhante.

Na óptica de Cooper & Fairburn (2010, p. 44), o estresse emocional muitas vezes desencadeia os episódios de compulsão alimentar, que geralmente são praticados em segredo e frequentemente consiste em comer sem ter fome e a ponto de ter desconforto físico.

Segundo Dowson & Nenderson (2011, p. 35), a pessoa tende a consumir alimentos com alto teor de açúcar e de gordura, como sorvete e bolo, gerando sentimentos de remorso e culpa pelo seu comportamento.

De acordo Thompson (2013, p. 243), após a compulsão alimentar, o indivíduo pratica comportamentos compensatórios: vómitos auto induzidos, uso de laxantes ou diuréticos, exercício excessivo e/ou jejum.

Na óptica de Lopes & Ferreira (2013, p. 56), ao contrário da anorexia nervosa, o peso corporal das pessoas com bulimia nervosa tende a variar em torno do normal.

Apenas algumas pessoas têm sobrepeso ou são obesas. Bulimia Nervosa Sinais e sintomas A pessoa com bulimia nervosa tem episódios repetidos de compulsão alimentar, ingerindo uma quantidade de alimentos muito maior que a maioria das pessoas consumiria em um período e circunstância semelhante Bulimia Nervos (Miranda & Neves, 2012, p. 92).

1.5 Os distúrbios/transtornos da alimentação

De acordo Fadul & Anamaria (2010, p. 75), os distúrbios alimentares são mais frequentes do que se imagina. E muitas vezes são difíceis de ser diagnosticados pelo facto de que quem está passando pelo problema não admitir que precise de ajuda ou esconder da família e de pessoas próximas.

Segundo Festinger & Leon (2011, p. 28), os transtornos da alimentação caracterizam-se por graves perturbações no comportamento alimentar. A anorexia nervosa caracteriza-se por uma recusa a manter o peso corporal em uma faixa normal mínima.

Segundo Dowson & Nenderson (2011, p. 22), os transtornos alimentares são de origem multifactorial e geralmente surgem na infância e adolescência. Dentre os factores que predispõem o surgimento destes estão alguns específicos como: traços de personalidade, o risco para desenvolvimento da obesidade e a prática de dietas restritivas.

Os transtornos alimentares (TA) são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, que resulta na alteração do consumo ou da absorção de alimentos, comprometendo de forma significativa a saúde física e psicossocial (Justo & Bergue, 2010, p. 91).

Segundo Leão & Mendes (2018, p. 44), realçam que:

> Entende-se como transtorno de compulsão alimentar aquele que apresenta os seguintes aspectos: ingestão, em um período determinado (por exemplo, dentro de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes;

> sensação de falta de controlo sobre a ingestão durante o episódio (por exemplo, sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo); além de estar associado a um comer mais rapidamente do que o normal, comer até se sentir desconfortavelmente cheio, comer grandes quantidades de alimento na ausência da sensação física de fome, comer sozinho por vergonha do quanto se está comendo, sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida.

Além do comer transtornado, esses pacientes apresentam sofrimento marcante em virtude da compulsão alimentar. Os episódios de compulsão alimentar ocorrem, em média, ao menos uma vez por semana durante três meses (Legnani & Santos, 2016, p. 23)

Ao avaliar a insatisfação corporal em 865 universitários, identificaram que a insatisfação corporal ocorre em ambos os sexos e podem servir de gatilho para a busca de métodos de perda e ganho de peso não convencionais, aumentado assim o risco de desenvolver transtornos alimentares a partir de uma distorção de imagem decorrente de uma influência da mídia e de outros aspectos socioculturais, que comumente supervalorizam formas corporais magras no público feminino e busca pela musculosidade nos público masculino (Schilder, 2017, p. 54).

Em adolescentes, a prática de dieta, restrição de alimentos, bem como a prática de vômitos, jejum e do comer compulsivo, foram considerados como hábitos normais na percepção dos mesmos, sugerindo que uma associação entre magreza e saúde, talvez aconteça como contraste à associação entre obesidade e doença (Cooper & Fairburn, 2010, p. 26).

Nas sociedades ocidentalizadas onde predomina-se o ideal de magreza, é comum a busca por dietas restritivas, as quais predispõem ao surgimento de transtornos alimentares. Estudos longitudinais demonstram que a prática de dietas restritivas aumenta em até 18 vezes o risco de desenvolvimento de TA (Morgan & Brooking, 2012, p. 12).

Além disso, a comparação de corpos pode aumentar a insatisfação corporal como observado, que ao avaliar o efeito de imagens "*fitspiration*" sobre a insatisfação corporal concluiu que a satisfação corporal diminuiu e humor negativo aumentou ao longo do tempo após a exposição a tais imagens (Becker & Hamburg, 2012, p. 73).

De acordo Fischler & Claude (2013, p. 66) afirmam que:

> Visualizar imagens apresentadas com texto focado na aparência resulta em pior satisfação corporal em mulheres. No entanto, independentemente de foco ou presença de texto, a exposição a imagens “fitspiration” diminuiu a satisfação corporal e aumentou o humor negativo, destacando o potencial negativo deste tipo de perfis. Universitárias sem Transtornos Alimentares expostas ao modelo de corpo magro, a imagens neutras e a imagens de mulheres de peso normal/sobrepeso relataram que as mulheres magras eram tidas como mais atraentes e que a exposição ao modelo magro gerava um aumento de respostas afectivas negativas como culpa, depressão, infelicidade e vergonha.

O reforço social exercido pela família, pelos amigos e pela mídia em adolescentes e adultas jovens para se ter o corpo magro relaciona-se à presença de sintomas bulímicos e prediz o início de sintomas nesta população (Dipietro & Xavier, 2018, p. 21).

O capital simbólico associado à beleza define *status* e representação de sucesso social, logo a pressão social pode desencadear distúrbios psicológicos, com desfechos devastadores como a anorexia e a bulimia nervosa, que têm tomado cada 29 vez mais espaço em diálogos sociológicos e da psicanálise, pois principalmente mulheres e adolescentes, buscam um ideal de beleza inalcançável, e essa insatisfação é advinda da baixa auto-estima, fruto do padrão de beleza imposto pela sociedade e veiculado pela mídia (Domingues & Conde 2016, p. 25).

Na óptica de Fischler & Claude (2013, p. 43), a bulimia nervosa é caracterizada por episódios repetidos de compulsões alimentares seguidas de comportamentos compensatórios inadequados, tais como vômitos auto induzidos; uso indevido de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos; jejuns; e exercícios físicos excessivos.

Na perspectiva de Fonseca & Azevedo (2010, p. 68), uma perturbação na percepção da forma e do peso corporal é a característica essencial tanto da anorexia nervosa quanto da bulimia nervosa.

Segundo Galmiche & Marie (2011, p. 184), o início da anorexia nervosa ocorre frequentemente na adolescência entre os 13 e os 18 anos. Já os sintomas bulímicos aparecem mais tarde, por volta dos 18 aos 40 anos. Atingem, sobretudo, o sexo feminino, representando mais de 90% dos casos.

1.5.1 Anorexia nervosa

De acordo Goetz & Rosane (2010, p. 76), a percepção da imagem corporal está gravemente distorcida, sendo este o aspecto central do transtorno. A pessoa afirma-se gorda mesmo contra as evidências médicas e os argumentos familiares. Normalmente nega e oculta elementos importantes da doença.

A perda de peso é vista como uma conquista notável e como sinal de extraordinária disciplina, ao passo que o ganho de peso é percebido como um inaceitável fracasso do autocontrole. Associado ao quadro de restrição alimentar, é frequente o aumento compulsivo de exercícios físicos e a utilização de anorexigénios, laxativos, diuréticos ou vómitos provocados (Gonçalves & Dutra, 2010, p. 167).

A pessoa pode ficar vários dias sem comer nada. Geralmente são pessoas introvertidas e com baixa auto-estima; têm um sentimento de insuficiência que é compensado pelo controle constante, rigidez na conduta e extremo perfeccionismo; apresentam preocupação excessiva com o peso e distúrbios de percepção; podem apresentar distúrbios emocionais como depressão (Graner & Ramos, 2019, p. 203).

O diagnóstico de Anorexia Nervosa, por sua vez, é realizado com base nos seguintes critérios: restrição da ingestão calórica em relação às necessidades, levando a um peso corporal significativamente baixo no contexto de idade, sexo, trajectória do desenvolvimento e saúde física (Adams, 2010, p. 66).

Também podem ser vivenciados: peso significativamente baixo (inferior ao mínimo normal); medo intenso de ganhar peso ou de engordar, ou comportamento persistente que interfere no ganho de peso, mesmo estando com peso significativamente baixo, além de perturbação no modo como o próprio peso ou a forma corporal; influência indevida do peso ou da forma corporal na auto avaliação ou ausência persistente de reconhecimento da gravidade do baixo peso corporal actual (Castle & Philips, 2017, p. 285).

1.5.2. Bulimia nervosa

Segundo Domingues & Conde (2016, p. 152), a bulimia nervosa é caracterizada, em sua forma típica, pela ingestão periódica, compulsiva e rápida de grandes quantidades de alimento, com pouco ou nenhum prazer, alternada com

comportamentos próprios para evitar o ganho de peso, como provocar vômitos, usar laxantes e diuréticos ou restrição alimentar importante.

O diagnóstico da bulimia nervosa é um pouco mais tardio que o da anorexia nervosa, pois a pessoa, na maioria das vezes, possui o corpo normal e não apresenta perda de peso excessiva nem aparência esquelética (Cenci & Vasconcelos, 2010, p. 33).

A compulsão alimentar não está associada ao uso recorrente de comportamento compensatório inapropriado como na Bulimia Nervosa e não ocorre exclusivamente durante o curso de Bulimia Nervosa ou Anorexia Nervosa (Ruoyun & Sonja, 2015, p. 143).

Para Martins & Rebolho (2011, p. 51), a bulimia Nervosa é caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar seguida de comportamentos compensatórios como vômitos auto induzidos; uso indevido de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos; jejum; ou exercício em excesso, tais comportamentos em um período de no mínimo uma semana durante três meses, são critérios diagnósticos para a mesma.

Existe uma correlação positiva entre elevada insatisfação corporal e maior risco de transtorno alimentar, observaram que a insatisfação com a imagem corporal foi independentemente associada com um risco 22 vezes maior de Anorexia Nervosa, 28 18 vezes para Bulimia Nervosa e 25 vezes para compulsão alimentar, sendo que universitários do sexo feminino apresentaram maiores sintomas que homens (Dowson & Nenderson, 2011, p. 77).

1.6. Ansiedade e depressão

A depressão foi definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como “tristeza, perda de interesse e prazer, sentimento de culpa e baixa auto-estima, perturbações do sono e do apetite, cansaço e baixa concentração”, podendo ser classificada como distúrbios depressivos maiores e distimia (Dobrean & Anca, 2016, p. 19).

Segundo De souza & Cavalcante (2011, p. 11), os distúrbios maiores se referem a sintomas de humor deprimido, perda de interesse e redução da energia,

podendo variar em termos de severidade. Já a Distimia se caracteriza por sintomas mais leves, mas persistentes.

Por outro lado, os transtornos de ansiedade caracterizam-se por sentimentos de ansiedade e medo, incluindo transtorno de ansiedade generalizada (TAG), além de sensações de pânico e fobia (Dipietro & Xavier, 2018, p. 25).

Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas no mundo são afectadas pela depressão, e apesar desse transtorno estar bem distribuído em todas as faixas etárias, sua prevalência é maior no sexo feminino e crescente em países de baixa renda. No Brasil cerca de 11.548.577 pessoas são afectadas pela depressão, o que corresponde a 5,8% da população, já a ansiedade afecta cerca de 18.657.943 de pessoas o que corresponde a 9,3% da população (Coelho & Fernanda, 2017, p. 271).

Estudantes frente ao estímulo de depressão expressam desânimo e angústia, frequentes nas adversidades do dia-a-dia. O contexto académico de grandes responsabilidades geram uma expectativa diante da realidade na qual se encontram, que pode gerar angústia, falta de vontade de viver e a ideação suicida como representativo do ser depressivo, além de problemas advindos do sofrimento, da solidão, do preconceito e uma representação de si mesmo como pessoas tristes, sozinhos e desmotivadas (Conti & Aparecida, 2012, p. 72).

O sofrimento psíquico em universitários pode estar relacionado ao período de grandes mudanças e adaptações na vida pessoal e social decorrentes do ingresso na universidade, como mudança de cidade, morar sozinho além das responsabilidades universitárias como novos métodos de estudo e extensa grade 30 curricular (Baker & Juliana, 2015, p. 45).

Em estudantes da área da saúde, especialmente, a preocupação com o aprendizado de procedimentos clínicos, bem como a aproximação de pacientes tendem a desencadear ou acentuar o estresse entre os estudantes (Domingues & Conde, 2016, p. 88).

A variação de humor e do estado emocional dos indivíduos com depressão pode variar em termos de frequência e tempo, podendo ser de curta ou longa

duração. A depressão pode se tornar uma crítica condição de saúde e, na pior das hipóteses, pode levar ao suicídio (Fadul & Anamaria, 2010, p. 18).

Segundo Fonseca & Azevedo (2010, p. 65), a cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos.

De acordo Goetz & Rosane (2010, p. 69), realçam que:

> Alguns estudos já sugerem uma prevalência de depressão e ansiedade em universitários maior que a média populacional. Alguns aspectos associados ao desenvolvimento de depressão em universitários são: menor satisfação com o curso (aumentando em até 4 vezes o risco de desenvolver depressão), relacionamento familiar insatisfatório, quantidade insuficiente de sono e relacionamento com amigos insatisfatórios. Já a prevalência de ansiedade está associada ao sexo feminino, relacionamento insatisfatório com familiares, amigos e colegas, ter insônia, não fazer actividade física e maior preocupação com futuro.

A prevalência de depressão pode chegar a 34,5% em estudantes universitários, com ênfase para o sexo feminino. São factores que favorecem o surgimento desses sentimentos: aspectos de vida acadêmica, condições ambientais, psíquicas, genéticas, biológicas, além de interpessoais e institucionais (Cenci & Vasconcelos, 2010, p. 129).

De acordo Andrist & Linda (2016, p. 77), a depressão é o maior factor isolado relacionado à incapacidade e o maior contribuinte em relação às mortes por suicídio.

1.7 Nutrição e tratamento

Nutrição é a ciência que estuda os alimentos, seus nutrientes, sua acção, interacção e balanço em relação à saúde e doença, além dos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e excreta os nutrientes (Chou & Nicholas, 2013, p. 93).

Segundo Andrist & Linda (2016, p. 54), a alimentação é o processo pelo qual os seres vivos adquirem do mundo exterior os alimentos que compõem a sua dieta. Os nutrientes são substâncias que estão inseridas nos alimentos e possuem funções variadas no corpo humano.

A dieta pode ser entendida como um conjunto de alimentos que o indivíduo consome diariamente com as substâncias denominadas, deve haver um equilíbrio dos alimentos em uma refeição para que atinja-se a saúde perfeita (Błachnio & Pantic, 2016, p. 63).

De acordo Coelho & Fernanda (2017, p. 44), defendem que sempre que é elaborada uma refeição, deve-se ter em mente as leis que regem a alimentação equilibrada:

- Quantidade – Numa alimentação a quantidade de alimentos deve ser suficiente para atender o organismo em todas as suas necessidades.
- Qualidade – Deve conter variedade de alimentos que satisfaça todas as necessidades do organismo.
- Harmonia – Os diferentes nutrientes devem guardar equilíbrio entre si, em sua qualidade e quantidade.
- Adequação – A alimentação deve ser apropriada às diferentes fases e condições de vida, às variadas actividades, às circunstâncias fisiológicas e de doenças.

Segundo Conti & Aparecida (2012, p. 22), afirmam ainda que a reeducação alimentar é a solução para emagrecer ou manter o peso corporal sem passar fome nem fazer sacrifícios físicos exagerados.

Para se considerar uma dieta adequada ou normal devem estar presentes alimentos variados de acordo com os hábitos alimentares, a disponibilidade dos alimentos e as necessidades nutricionais do indivíduo (Damasceno & Oliveira, 2011, p. 175).

O aporte calórico deve ser considerado, e também a inclusão de todos os macro e micronutrientes em quantidades e proporções adequadas, os alimentos devem ser qualitativa e quantitativamente adequados, do hábito alimentar, consumidos em refeições, em ambientes calmos, visando à satisfação das necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para promoção de uma qualidade de vida saudável (De oliveira & Soares, 2016, p. 42).

De acordo Damasceno & Bianchini (2010, p. 94), o nutricionista tem como objectivo a adopção de cuidados nutricionais, tais como a avaliação e o

monitoramento nutricional, que inclui dietoterapia, aconselhamento e uso de suplementos nutricionais específicos, se necessário; e a educação nutricional coma orientação para a adopção de práticas alimentares adequadas.

O tratamento multidisciplinar é particular para cada paciente e abrange o estabelecimento de uma dieta para atingir um peso adequado e saudável, acompanhada de exercícios orientados, orientação familiar, focalização nas sensações de fome e saciedade, práticas de relaxamento muscular para controlar a ansiedade e treinamento em habilidade social (De souza & Cavalcante, 2011, p. 174).

Segundo Rafaela & Santi (2020, p. 54), a imagem corporal é a figura de nosso próprio corpo que formamos em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se nos apresenta.

Na óptica de Damasceno & Oliveira (2011, p. 71), o conceito de imagem corporal envolve três componentes:

- Perceptivo, que se relaciona com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma estimativa do tamanho corporal e do peso;
- Subjectivo, que envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação e ansiedade a ela associada;
- Comportamental, que focaliza as situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal.

Crenças culturais determinam normas sociais na relação com o corpo humano. Práticas de embelezamento, manipulação e mutilação, fazem do corpo um terreno de significados simbólicos (Andrist & Linda, 2016, p. 93).

Mudanças artificiais em seu formato do corpo, tamanho e aparência são comuns em todas as sociedades e têm uma importante função social. Elas comunicam a informação sobre a posição social do indivíduo e, muitas vezes, demonstram um sinal de mudança em seu status social (Coelho & Fernanda, 2017, p. 76).

Segundo Dipietro & Xavier (2018), realçam que:

> Percebe-se que o mundo social, claramente, discrimina os indivíduos não-atraentes, numa série de situações cotidianas importantes. Pessoas julgadas pelos padrões vigentes como atraentes parecem receber mais suporte e encorajamento no desenvolvimento de repertórios cognitivos socialmente seguros e competentes, assim, indivíduos tidos como não-atraentes, estão mais sujeitos a encontrar ambientes sociais que variam do não-responsivo ao rejeitador e que desencorajam o desenvolvimento de habilidades sociais e de um autoconceito favorável.

Segundo Dobrean & Anca (2016, p. 92), os sociólogos têm proposto de dois processos que promovem atitudes e comportamentos: reforço social e a modelagem. O reforço social refere-se ao processo por meio do qual pessoas internalizam atitudes e comportam-se mediante aprovação dos outros.

De acordo Fonseca & Azevedo (2010, p. 72), um adolescente pode querer seguir uma dieta caso perceba que a mídia glorifica o corpo esbelto e magro e critica as pessoas com excesso de peso.

A modelagem refere-se ao processo em que o individuo observa comportamentos de outros e os imita. A sociedade pode ser um modelo de preocupações com as medidas corporais, dietas excessivas, comportamentos não-saudáveis de controlo de peso e, em última análise, compulsões alimentares (Kakeshita & Sousa, 2016, p. 26).

1.8 Mídias sociais

Segundo Schilder (2017, p. 54), a evolução da mídia se deu de forma diferente ao redor do mundo, sendo o livro impresso o primeiro produto a ultrapassar barreiras internacionais e, posteriormente, o jornal e a rádio através do desenvolvimento da comunicação internacional.

A necessidade de comunicar e atingir um grande número de pessoas aumentou o requerimento da mídia impressa e audiovisual no período da guerra fria, quando jornais, revistas, rádios e até mesmo a televisão eram utilizados com o objectivo de convencer adversários do modelo político adoptado (Dowson & Nenderson, 2011, p. 44).

O homem sempre se comunicou, seja por meios físicos, digitais ou virtuais. Este último vem crescendo bastante desde a criação da internet em 1969, quando era usada para propagar informações de cunho militar e político, e agora,

vertiginosamente com a ascensão das mídias sociais, que permitiram que qualquer indivíduo na posse de um *smartphone* se torne repórter, editor e comunicador social (Castle & Philips, 2017, p. 33).

De acordo Cash & Deagle (2011, p. 46), realçam que a internet propiciou maior mobilidade e com ela novo ambiente de comunicação, apesar de relativamente jovem, a internet evoluiu de forma rápida e impulsionou a forma de comunicação no mundo todo e para todos os fins possíveis. Seu estouro se deu no ano de 2001, quando foi citado o termo web 2.0.

Este termo representava uma segunda geração de possibilidades com o uso dessa tecnologia como: nova estratégia de mercado e o uso de mais ferramentas através do computador, além de potencializar as formas de publicação, compartilhamento e organização de informações, e ampliar os espaços para interacção entre os participantes do processo (Cooper & Fairburn, 2010, p. 152).

Segundo Becker e Hamburg (2012, p. 82), a partir de 2004, o usuário se torna não só expectador como também gerador de conteúdo, desse modo é notável o importante papel das mídias sociais como elo de comunicação e informação para a população, neste contexto, criado em 2004, o Facebook surgiu com o objectivo de agrupar, e permitir ao usuário a publicação de textos, notícias, interesses, formação de grupos, e *chat*.

De acordo Adams (2010, p. 75), a página pessoal, chamada de perfil, permite o compartilhamento 19 de conteúdos gerenciados pelo dono do mesmo, Já o Instagram, lançado em 2010, atraiu milhões de usuários com uma média de 55 milhões de fotos enviadas por usuários por dia e mais de 16 bilhões de fotos compartilhadas.

Segundo Miranda & Neves (2012, p. 83), realçam que:

> Um relatório realizado pela Globalwebindex (agência de pesquisa em consumidor digital) em 2019, afirmou que uma consequência das mídias digitais é o investimento crescente de indústria e tecnologias a fim de propagar dicas, e técnicas de saúde e bem-estar. O mesmo relatório traz dados de que o Brasil é o segundo país que passa mais tempo conectado. Os brasileiros passam em média 3 horas e 45 minutos interagindo/conectado com mídias sociais, um aumento de 69% no tempo gasto em mídias, comparado com o ano de 2012, em uma pesquisa na qual 1479 jovens com

> idade entre 14 e 24 relatavam sua experiência pessoal em termos de saúde e bem estar ao a cessar as mídias sociais mais populares, mostrou que o Instagram é a pior mídia social, seguida de Snapchat, Facebbok, Twitter e Youtube. No que se refere ao impacto das mídias sociais sobre aspectos corporais, de acordo com a teoria da comparação social, os indivíduos se auto-avaliam constantemente por comparação aos outros, inclusive no que se refere à imagem corporal.

Neste sentido, a mídia sempre deteve um poder incrível na influência, especialmente de mulheres jovens, bombardeando-as com imagens de modelos anormalmente magras que parecem representar o ideal, desde as “capas de revista” até as atuais estratégias de marketing digital (Mclean & Siân, 2012, p. 245).

Quando uma mulher se compara a uma imagem idealizada, ela quase invariavelmente fica aquém, resultando em insatisfação com seu próprio corpo e, quando a falha em alcançar um padrão de beleza imposto ocorre, os resultados de insatisfação corporal e a alimentação desordenada podem começar (Lopes & Ferreira, 2013, p. 67).

Sendo assim, as imagens de magreza compartilhadas nessas mídias podem exercer influências deletérias, como o aumento da insatisfação corporal, as mídias sociais permitiram ao usuário não apenas gerar seu próprio conteúdo e opinar sobre os demais (informação em mão dupla), como os aproximou de realidades anteriormente muito distantes (Lira & Galhardi, 2017, p. 95).

Segundo Ruoyun & Sonja (2015, p. 283), os perfis de celebridades se tornaram comuns nas mídias sociais, e a exposição a esse conteúdo aumentou o humor negativo e a insatisfação corporal ao observar imagens utópicas de viagem e estilos de vida, comumente compartilhadas

Além disso, apesar das interacções positivas que as mídias sociais proporcionaram, houve o crescimento de publicação de elementos “*fitspiration*”, como o compartilhamento e divulgação de um tipo “padronizado” de corpo (magro e tonificado), inatingível para a maioria dos indivíduos, além da promoção de supostos benefícios de dietas e exercícios relacionados à aparência, e não necessariamente à saúde (Legnani & Santos, 2016, p. 123).

De acordo Leão & Mendes (2018, p. 64), uma análise de conteúdos “*fitspiration*” em *sites* gerais descobriu que havia dentre as mensagens veiculadas

como inspiradoras, mensagens indutoras de culpa relacionadas ao peso e outras indicações de transtornos alimentares um grande número de seguidores em mídias sociais representa não só um status de popularidade como também uma importante fonte de renda.

Na óptica de Kakeshita & Sousa (2016, p. 94), os influenciadores digitais nas temáticas de dieta, suplementos, exercícios, corpo perfeito e receitas “fit” movimentam grande parte do mercado digital, uma vez que o tema emagrecimento rápido e fácil sempre foi alvo do interesse popular, o que nem sempre representa uma fonte de informação confiável.

Segundo Jodelet & Denise (2015, p. 54), realçam que:

> Usuários de Facebook relatam sentimentos positivos após a leitura e envolvimento com “*posts*”, como: sensação agradável, se sentir conectado, informados e entretidos. Entretanto, alguns sentimentos negativos também são relatados, com destaque para a prevalência de sensação de inveja, o qual foi observado em (12,4%) dos usuários desse estudo, seguido de comparação e ciúmes (11,0%), irritação (10,0%) e frustração (9,7%) (Lin;Utz, 2015, p. 42).

Para Holland & Marika (2016, p. 44), as mídias sociais permitem ao usuário um auto apresentação feita de forma meticulosa, selectiva e acentuando características e traços positivos ou de destaque. Desse modo, ocorre uma construção estratégica de um sujeito social online, o qual não necessariamente condiz com a realidade.

Por ouro lado, os sujeitos *off-line* se 21 comparam com esses perfis criados para a mídia, podendo prejudicar aspectos como o bem-estar e a auto-avaliação, de modo que ao se compararem começam a mudar a percepção de sua vida particular e a sentir que a sua é injusta em comparação às demais (Halliw & Elemma, 2012, p. 111).

Na perspectiva de Grieco (2010, p. 74), a mídia social pode desencadear comparações sociais negativas que levam os usuários a acreditarem que os outros são mais felizes ou possuem uma vida melhor, levando à baixa auto-estima, expectativas irrealistas e feedbacks negativos.

Além disso, a comparação social aumenta quando os usuários vêem os eventos positivos da vida de outras pessoas e fotos de momentos felizes em seus

perfis, uma revisão sistemática mostrou que gastar um tempo superior a 2 horas diárias em mídias sociais está associado a uma maior comparação e consequentemente maior sofrimento psicológico, incluindo ansiedade e depressão (Graner & Ramos, 2019, p. 82).

Apenas o facto de ver *selfies* postadas nas mídias sociais poderia levar a uma diminuição na auto-estima em decorrência da comparação e crença de que as pessoas das fotos são mais bem-sucedidas e felizes, uma maior frequência na visualização de *selfies* está associada a um nível mais baixo de auto-estima e satisfação com a vida (Gonçalves & Dutra, 2010, p. 51).

De acordo Goetz & Rosane (2010, p. 43), no *instagram* e no Facebook, a validação dos sujeitos é mensurada através de *likes*, tal fato faz com que os usuários invistam mais na aparência e use de artifícios como escolher e editar a foto antes de postar.

Os usuários dessas redes se sentem aprovados socialmente quando recebem maiores números de *likes* ou curtidas, e assim se sentem mais populares a atraentes. Esse incentivo ao foco em imagem corporal e aparência faz com que aumente o investimento nessas fotos (Galmiche & Marie, 2011, p. 22).

1.9 O corpo e suas representações sociais

Segundo Castle & Philips (2017, p. 32), as representações sociais são processos dinâmicos, portanto se associam à acção, pensamento e comportamento, formas com as quais os indivíduos interagem e convivem em uma sociedade que dita regras e comportamentos.

Para Lira & Galhardi (2017, p. 77), “o corpo, dentro 22 destas representações, está associado a uma série de regras socialmente construídas, e parece estar o tempo todo dentro de uma “medida”

Para American psychiatric association (2014, p. 88), o corpo caracteriza-se não só pelas suas funções orgânicas e vitais, mas também por representações pessoais e colectivas que partem da sociedade de diferentes formas. A busca pela longevidade, manutenção e melhoria do corpo é algo continuo, uma vez que sempre haverá algo a ser melhorado, e que ninguém é ou está completamente satisfeito.

Entretanto, essa insatisfação pode partir, ou ser influenciada por representações sociais que colocam o corpo em uma posição muito além da orgânica, a qual é vital, e a traz para uma posição simbólica, símbolo de saúde, juventude e poder (Miranda & Neves, 2012, p. 11).

De acordo Ruoyun & Sonja (2015, p. 23), “desse modo, há um apelo constante pela adopção e manutenção de padrões estéticos e corporais idealizados, seguindo a tendência social”. A ideia de que existe um único tipo de corpo socialmente aceito é propagada há décadas.

A obsessão em alcançar um corpo magro, como se através dele fosse possível encontrar o equilíbrio, a felicidade, ou ao menos, externamente a imagem de uma pessoa feliz e saudável traz à tona também a questão da imposição de um “padrão corporal” ideal que, na maioria das vezes, é inatingível e que relega à periferia da sociedade as pessoas que não partem nesta busca, as quais acabam sendo tidas como desviantes de uma regra social (Cenci & Vasconcelos, 2010, p. 67).

Soma-se a isso a ideia de que o corpo gordo é associado a fracasso, enquanto que o corpo magro é associado à felicidade, sucesso e poder. A sociedade diz se importar com saúde, porém o julgamento constante a indivíduos fora do “padrão” reflecte que a preocupação é mesmo com a gordura corporal o que gera nesses indivíduos uma insegurança por não fazerem parte de uma norma social: o corpo magro (Gazzanica & Michel, 2015, p. 45).

O corpo magro há várias décadas tem ocupado as capas de revista, manchetes formais e se tornou algo almejável, seja por meio de procedimentos estéticos, dietas das mais variadas possíveis ou pela prática de exercício físico (Holland & Marika, 2016, p. 67).

Segundo Goetez & Rosane (2010, p. 99), realçam que:

> O termo “*lipofobia*”, descrito por Fichler (1995), expressa bem o sentido de que a gordura está ligada a sentimentos de inadequação, desleixo, preguiça, descuido e, sobretudo, um corpo desumanizado, os discursos sociais influenciam na construção e percepção do sujeito social, pelo fato da sociedade contemporânea estar cercada de subjectividades que a leva ao ideal de que existe um único padrão corporal, a incessante busca por sucesso pessoal gera uma pressão e preocupação em nível

> individual, que afecta a saúde psicológica desses indivíduos pela constante busca por prestígio.

Um corpo magro, malhado, magro ou “*fitness*” tem sido considerado um estereótipo “ideal”. Porém, muito antes do surgimento da internet e das mídias sociais o que é conhecido hoje como um padrão corporal passou por várias transformações (Cenci & Vasconcelos, 2010, p. 293).

As transformações no padrão corporal, em especial o feminino, que ocorreu no passado, correspondiam a aspectos como tipo de alimentação e nível de riqueza. O surgimento de novos padrões de beleza ocorreu no fim da idade média e meados da idade moderna, trazendo mudanças nas faces pintadas e corpos esbeltos substituídos por corpos volumosos (Cooper & Fairburn, 2010, p. 88).

O tempo gasto nesta época com maquiagem, unhas e outros cuidados estéticos tomaram espaço e passou a serem enxergado com uma série de atributos, os quais ganharam destaque por seios, pescoços, braços e mãos à mostra, salientando uma preocupação com a forma física (De oliveira & Soares, 2016).

Segundo Domingues & Conde (2016, p. 45), no século XVI havia predomínio de corpos volumosos e a gordura era enxergada como sinônimo de poder, já a magreza como falta de saúde.

Na mesma senda Fadul & Anamaria (2010, p. 17), realça que Tal padrão se manteve até o final do século XVII quando alterações na estética e nos padrões alimentares propuseram um novo padrão no qual a percepção da gordura tanto no formato corporal quanto na composição de alimentos ganha um olhar oposto do que se tinha até então.

Segundo Becker & Hamburg (2012, p. 94), a imagem feminina passa a ser romantizada e a ela é atribuída aspectos de delicadeza e sensibilidade, os quais se enquadravam em um corpo mais longilíneo e esbelto.

No século XX, a valorização da força física por parte dos trabalhadores e a estética feminina ainda muito valorizada, porém não mostrada, levaram à substituição gradativa das cintas e corpetes por calcinhas, sutiãs e meias que valorizassem as pernas femininas (Rafaela & Santi, 2020, p. 43).

Na óptica de Gazzanica & Michel (2015, p. 36), com o olhar da sociedade voltado para o corpo, as necessidades de cuidado também aumentaram. Revistas como a Marie Claire na 24 década de trinta traziam um novo conceito a ser aplicado diariamente: a ginástica. Além disso, houve a influência da dietética abolindo alimentos da rotina alimentar, como açúcar, o qual passou a ser associado a doenças crônicas não transmissíveis.

O poder de sedução e de influenciar nas relações pessoais em diversas situações, são efeitos atrelados às representações sociais. O cuidado com o corpo, muitas vezes se disfarça com um apelo ao cuidado com a saúde, nesse sentido, alguns estudos já demonstram como o corpo vem sendo propagado como um objecto de saúde, um objecto terapêutico e medicalizado, além de manipulado por profissionais de saúde (Fadul & Anamaria, 2010, p. 43).

Na óptica de Lopes & Ferreira (2013, p. 77), descrevem que saúde e beleza são os pensamentos principais relacionados ao corpo, o que implica na repercussão de diferentes práticas em busca de padrões, como o estímulo à sexualidade, o culto ao corpo e a busca pela beleza de forma que extrapola o pensamento.

Quanto ao carácter normativo que é instituído ao corpo, afirmam que beleza pode estar associada a uma falsa garantia de sucesso e realização que obedece a estereótipos. Constatou-se que para universitários, a beleza aparece como o primeiro aspecto na formação da impressão inicial entre as pessoas em suas inter - relações (Fonseca & Azevedo, 2010, p. 80).

Segundo Galmiche & Marie (2011, p. 76), afirmam que não é necessária muita informação para se formar uma impressão sobre alguém e que as primeiras impressões funcionam como um filtro da variabilidade de comportamentos das pessoas, de modo a fixar determinados traços.

Desse modo, a forma de apresentação a outros é um motivo de preocupação que leva à busca de procedimentos estéticos e cirúrgicos a fim de melhor a satisfação corporal, ainda que beleza seja algo subjectivo (Gonçalves & Dutra, 2010, p. 172).

De acordo Halliw & Elemma (2012, p. 45), as mídias sociais exercem grande influência na insatisfação corporal uma vez que elas propagam representações

sociais com carácter normativo, impondo padrões através de fotos e conteúdo que representam, de forma subjectiva, um padrão preestabelecido.

Segundo Jodelet & Denise (2015, p. 88), realçam que:

> Uma vez que a maneira com que um indivíduo enxerga seu corpo sofre influência da sociedade em que se está inserido, muitas das vezes prevalecendo a percepção colectiva à individual, e que este fenômeno tem sido amplificado com o advento das mídias sociais e dos perfis 25 influenciadores, a utilização das mesmas por universitários tanto pode influenciar em sua autopercepção como na maneira com que desejam se apresentar ao seu círculo social. 2.3 Insatisfação corporal A imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros.

De acordo Justo & Bergue (2010, p. 34), as relações com o corpo sofrem influências de mídia, moda, cultura e época, e apesar de serem consideradas influências externas, estão intimamente ligadas à percepção do sujeito com si mesmo.

Na óptica de Leão & Mendes (2018, p. 174), a insatisfação corporal e o investimento excessivo no corpo estão relacionados com a adopção de comportamentos alimentares não saudáveis como compulsão alimentar e indução de vômito, e podem afectar decisões como, por exemplo, parar de fumar temendo o ganho de peso, bem como investimento em cirurgias plásticas desnecessárias, colocando em risco a saúde e o bem-estar do indivíduo.

Segundo Legnani & Santos (2016, p. 66), apesar de ser mais frequente em mulheres, a insatisfação corporal também afecta homens que se preocupam em especial com sua aparência física, nestes casos, geralmente relacionada ao baixo peso e menor musculosidade além de preocupação em não conseguir um biótipo socialmente.

Universitárias que apresentaram insatisfação com a imagem corporal demonstraram 15,4 vezes mais *chance* de desenvolver comportamento bulímico quando comparadas àquelas satisfeitas com a própria imagem, independentemente de outras variáveis, ou seja, a insatisfação corporal é um importante preditor de transtornos alimentares (Motriz & Niva, 2016, p. 52).

Os conteúdos veiculados pelos meios de comunicação podem afectar as escolhas de um indivíduo e, consequentemente, sua saúde física e mental por várias vertentes: se por um lado exibe um padrão de beleza constituído de corpo magro, por outro lado supervaloriza a alimentação, com postagens de alimentos, e dissemina informações distorcidas no que se refere à alimentação e nutrição, favorecendo a adopção de práticas alimentares duvidosas (Lira & Galhardi, 2017, p. 121).

Numa rede social, onde o sucesso é mensurado por número de *likes*, esse simples clique também pode estar associado à insatisfação corporal, como foi observado em um grupo de mulheres em ambiente laboratorial, no qual ao analisar imagens previamente seleccionadas, a insatisfação corporal e o tempo de comparação foram maiores quando as imagens tinham corpos com ideais de magreza e maior número de *likes* no Instagram, quando comparadas a padrões corporais médios ou com menor número de *likes* (Gazzanica & Michel, 2015, p. 111).

CAPITULO II: METODOLOGIA DE PESQUISA

2.1. Tipo de Pesquisa

No presente trabalho usamos a pesquisa da tipologia descritiva.

Segundo Prodanov & Freitas (2013, p. 35), o estudo descritivo, exigem do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar, na mesma realiza-se o estudo, a análise, o registo e a interpretação dos factos do mundo físico sem a interferência do pesquisador.

Optamos por esse tipo de pesquisa, descritiva, porque ela nos permitiu na colecta de dados bem como a descrição das condições existentes, possibilitando assim a compreensão dos diversos factores e elementos que estão implícitos no fenómeno em estudo.

2.2. Modelo de Abordagem

A pesquisa científica é o resultado de um inquérito ou exame minucioso, realizado com o objectivo de resolver um problema, recorrendo a procedimentos científicos. (Francisco, 2017, p. 57).

Quanto ao modelo de abordagem do problema, utilizou-se a pesquisa quantitativa, para a realização de uma análise mais aprofundada sobre o tema pesquisado.

Optamos pela abordagem quantitativa, porque nos permitiu, interpretar as informações dos intervenientes na investigação em dados numéricos, e percentuais.

2.3. Nível de estruturação de métodos

a) Nível teórico

- **Análise/Síntese**

Segundo Koche (2011, p. 103), a análise é o processo que permite produzir uma determinar estrutura de todo nas suas múltiplas reacções e seus componentes.

Para Gil (2013, p. 21), síntese é o processo que permite produzir uma determinada união entre as partes previamente analisadas e possibilita a descoberta das relações.

Este método nos auxiliou no processo de compreensão do problema que está sendo investigado. Sendo assim é uma fase de análise e síntese que permite organizar as informações e identificar oportunidades e desafios relacionado ao problema investigado.

- **Histórico/Lógico**

Alves (2012, p. 43), o método histórico é um conjunto de técnica metodológica usada pelos historiadores para investigar se no passado não havia o problema em estudo.

De acordo Ramos & Naranjo (2014, p. 25), o método lógico reproduz no plano teórico o mais importante do fenómeno, facto ou processo do histórico e o que constitui a sua essência.

O uso deste método nos auxiliou na caracterização da evolução da influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe.

- **Hipotético/Dedutivo**

Segundo Alves (2012, p. 94), o método hipotético/dedutivo é um tipo de abordagem que submete as principais hipóteses para determinada teoria a um teste prático de falseabilidade.

Com este método tivemos a possibilidade de aumentar o conhecimento da realidade sobre a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe.

b) Nível estatístico/matemático

Segundo Gil (2013, p. 17), “este método se fundamenta na aplicação da teoria estatística da probabilidade e constitui importante auxílio para a investigação e comparação por meio de representações numérica”.

Este método permitiu, fazer o tratamento dos dados recolhidos aos nossos inquéritos e que foram apresentadas em tabelas e gráficos baseada em frequência e percentagens.

2. 4.Técnicas de recolha de dados

Para a recolha de dados usou-se as seguintes técnicas: Observação e Inquérito.

Segundo Vasconcellos (2014, p. 56), a técnica observacional fundamenta-se em procedimentos de natureza sensorial, como produto do processo em que se empenha o pesquisador no mundo dos fenômenos empíricos.

Segundo Koche (2011, p. 547), inquérito é um procedimento usado para recolha das informações que o pesquisador utiliza na realização das entrevistas feita durante a investigação.

2.5. Instrumentos e procedimentos de recolha de dados

Para a recolha de dados utilizou-se o questionário.

2.6. População e Amostra

- **População**

Segundo Vasconcellos (2014, p. 29), população é o conjunto de todos os elementos (pessoas ou objectos) cujas propriedades o pesquisador está interessado em estudar.

A população da nossa investigação é constituída por cento e oitenta (180) indivíduos, que na qual temos: um (1) director, um (1) subdirector pedagógico, trinta (30) professores, cento e oito (108) alunos, quarenta (40) pais e encarregados de educação.

- **Amostra**

Segundo Apollinário (2011, p. 47), “amostra é um conjunto de dados colectados ou seleccionado de uma população”.

Amostra da nossa investigação é constituída por cinquenta e quatro (54) indivíduos, um (1) director, um (1) subdirector pedagógico, oito (8) professores, trinta e quatro (34) alunos, dez (10) pais e encarregados de educação.

Tabela nº 1 Quadro da população e amostra

Inqueridos	População Alvo	Frequência	Percentagem
Director	1	1	1,9%
Subdirector - Pedagógico	1	1	1,9%
Professor	30	8	14,8%
Aluno	108	34	63%
Pais e encarregados de educação	40	10	18,5%
Total	180	54	100%

Fonte: Elaboração própria

Segundo a tabela nº 1 que demonstra a população e amostra, extraímos uma amostra de cinquenta e quatro (54) indivíduos, na qual temos: um (1) director, um (1) subdirector pedagógico, oito (8) professores, trinta e quatro (34) alunos, dez (10) pais e encarregados de educação.

2.7. Dificuldades encontradas

No percurso da nossa investigação nos de paramos com algumas situações que dificultaram a nossa pesquisa sendo as principais:

- Disponibilidade de alguns pais e encarregados de educação para podermos colher informações;
- Dificuldades financeiras;
- Escassez de tempo dado para a realização do trabalho;
- Dificuldade de compreensão de uso das normas e técnicas;
- Dificuldades em termos de recolha e selecção do material para elaborar a fundamentação teórica;
- Dificuldades quanto a recolha de dados no campo de estudo.

CAPITULO- III: RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para percebermos as respostas dos indivíduos da nossa investigação sobre: “A influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023”, demostramos aqui por meio de tabelas e gráficos as suas respostas obtida na pesquisa de campo.

3.1 - Apresentação e interpretação dos resultados

3.1.1 - Resultado do Inquérito dirigido ao director

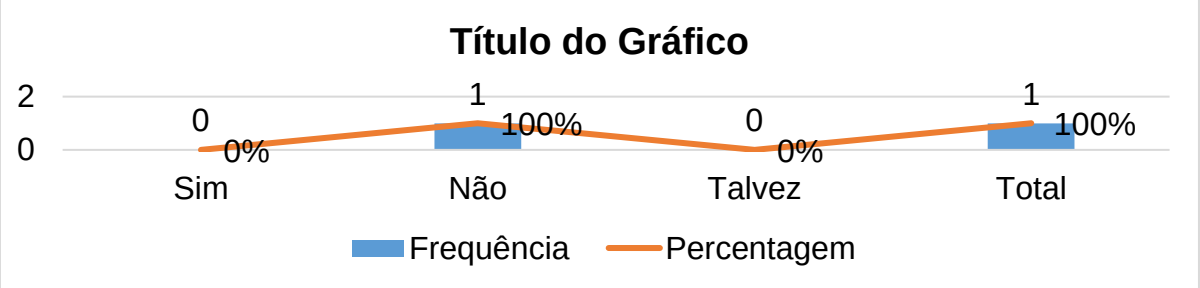
Pergunta nº 1 - A escola já realizou palestras onde fala da mídia?

Tabela nº 2

O Director	Frequência	Percentagem
Sim	0	0%
Não	1	100%
Talvez	0	0%
Total	1	100%

Fonte: Elaboração própria.

Gráfico nº 1



Fonte: Elaboração própria.

Segundo o nosso gráfico podemos destacar a resposta do director, que afirma que, a escola não realizou palestras sobre a mídia, que corresponde a100%.

De acordo com a informação do nosso interveniente concluímos que a escola ainda não realizou palestras sobre a mídia.

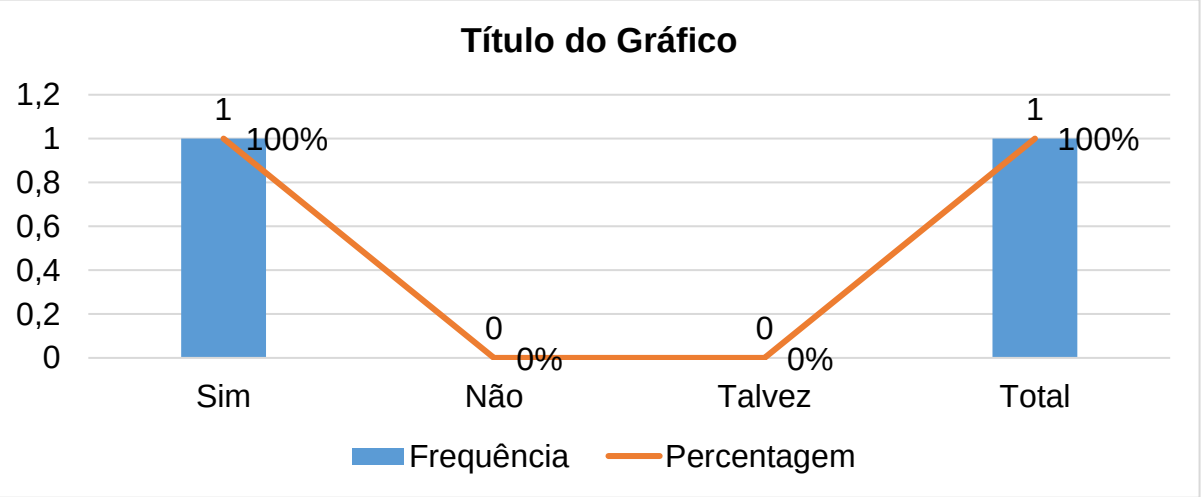
Pergunta nº 2 - A escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia?

Tabela nº 3

O Director	Frequência	Percentagem
Sim	1	100%
Não	0	0%
Talvez	0	0%
Total	1	100%

Fonte: Elaboração própria.

Gráfico nº 2



Fonte: Elaboração própria

De acordo o nosso gráfico, verificamos que o director, respondeu que sim, a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia, que corresponde 100%.

Com base a informação do nosso interlocutor concluímos que os a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia.

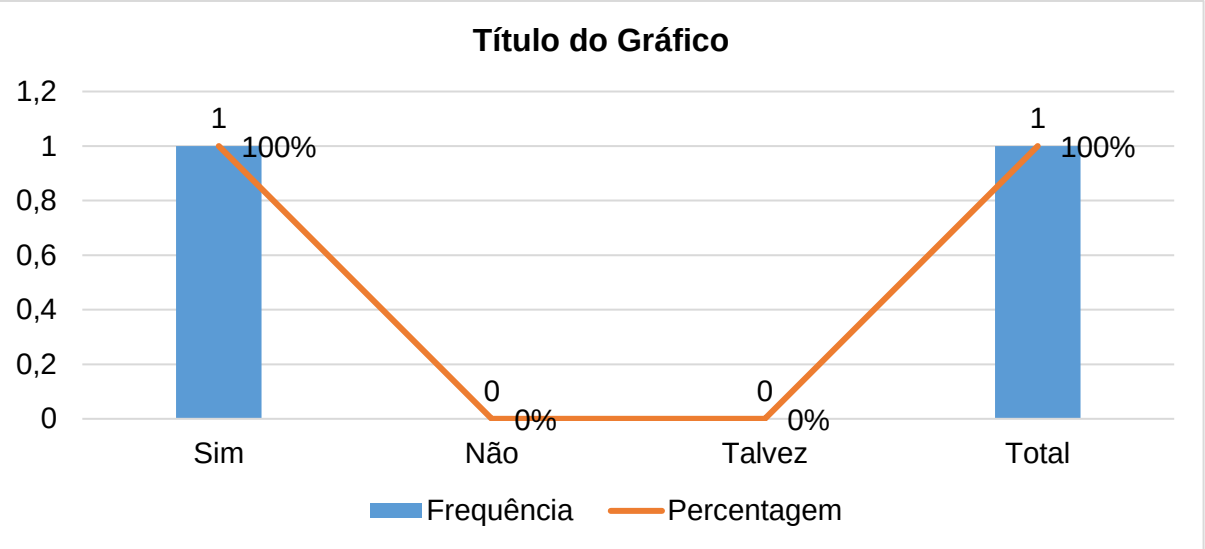
Pergunta nº 3 - A direcção da escola tem recomendado aos professores para usarem como temas transversal as consequências da mídia?

Tabela nº 4

O Director	Frequência	Percentagem
Sim	1	100%
Não	0	0%
Talvez	0	0%
Total	1	100%

Fonte: Elaboração própria.

Gráfico nº 3



Fonte: Elaboração própria

De acordo o nosso gráfico, verificamos que o director, respondeu que sim, que a direcção da escola tem recomendado aos professores para usarem como temas transversal as consequências da mídia, que corresponde 100%.

Com base a informação do interlocutor concluímos, que a direcção da escola tem recomendado aos professores para usarem como temas transversal as consequências da mídia.

3.1.2 - Resultado do inquérito dirigido ao Subdirector Pedagógico

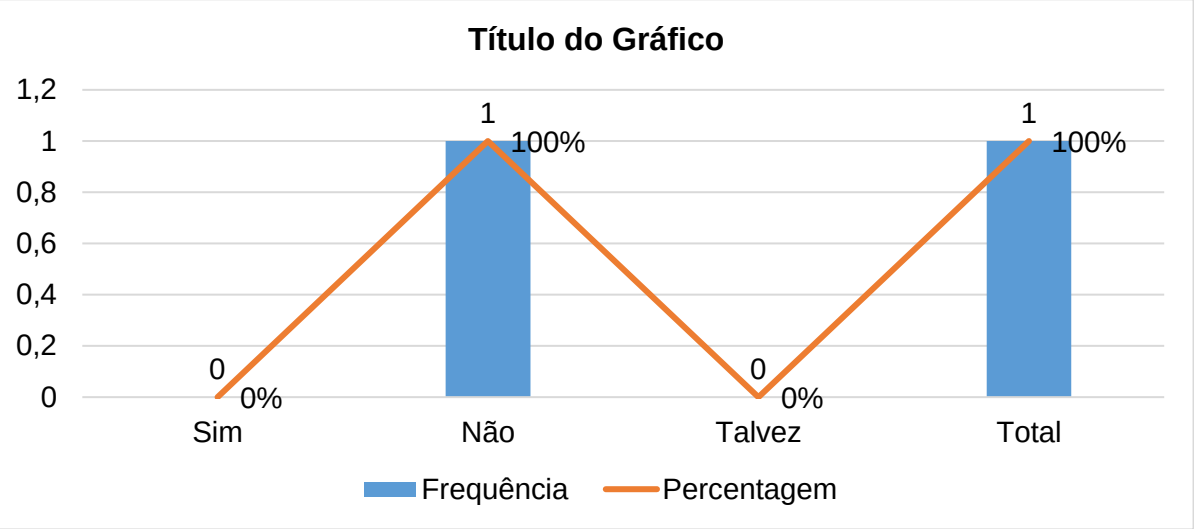
Pergunta nº 1 - A escola já realizou palestras sobre a mídia?

Tabela nº 5

O Sub-director pedagógico	Frequência	Percentagem
Sim	0	0%
Não	1	100%
Talvez	0	0%
Total	1	100%

Fonte: Elaboração própria.

Gráfico nº 4



Fonte: Elaboração própria.

Segundo o nosso gráfico, podemos destacar a resposta do Subdirector Pedagógico, que afirma que, a escola nuca realizou palestras sobre a mídia, que corresponde a100%.

De acordo com a informação do nosso interveniente concluímos que a escola ainda não realizou palestras sobre a mídia.

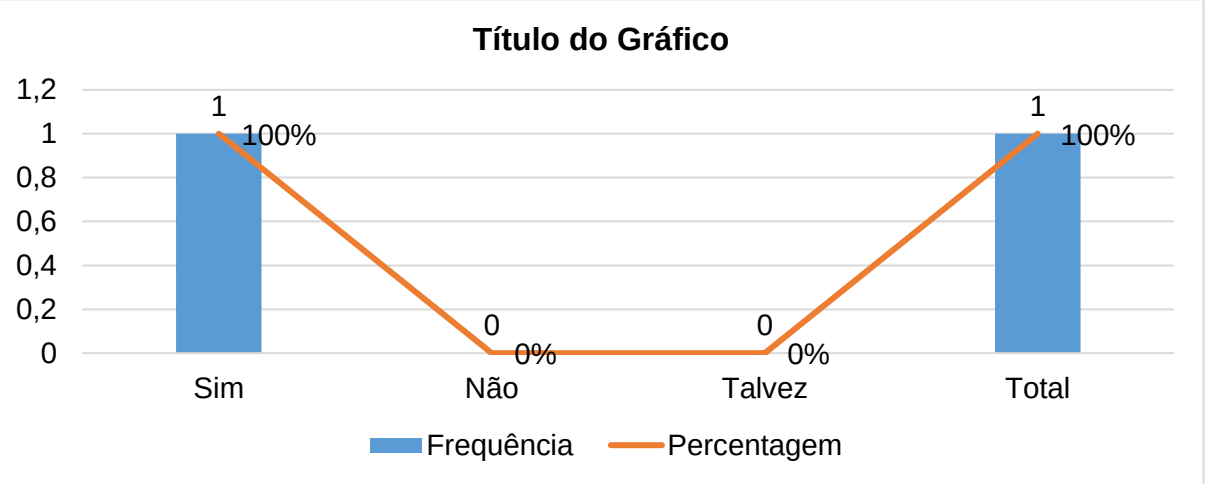
Pergunta nº 2 - A escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia?

Tabela nº 6

O Subdirector pedagógico	Frequência	Percentagem
Sim	1	100%
Não	0	0%
Talvez	0	0%
Total	1	100%

Fonte: Elaboração própria.

Gráfico nº 5



Fonte: Elaboração própria

De acordo o nosso gráfico, verificamos que o Subdirector Pedagógico, respondeu que sim, a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia, que corresponde 100%.

Com base a informação do nosso interlocutor concluímos que a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia.

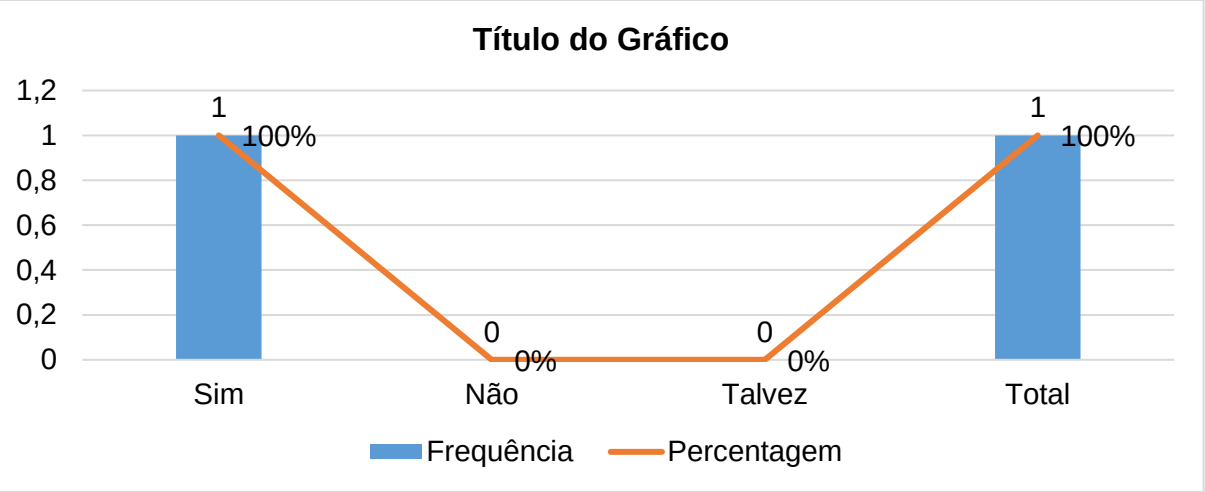
Pergunta nº 3 - A direcção da escola tem recomendado aos professores para usarem como temas transversal as consequências da mídia?

Tabela nº 7

O Subdirector pedagógico	Frequência	Percentagem
Sim	1	100%
Não	0	0%
Talvez	0	0%
Total	1	100%

Fonte: elaboração própria.

Gráfico nº 6



Fonte: elaboração própria.

De acordo o nosso gráfico, verificamos que o Subdirector Pedagógico, respondeu que sim, a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia, que corresponde 100%.

Com base a informação do nosso interlocutor concluímos que a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia.

3.1.3. Resultado do inquérito dirigido aos Professores

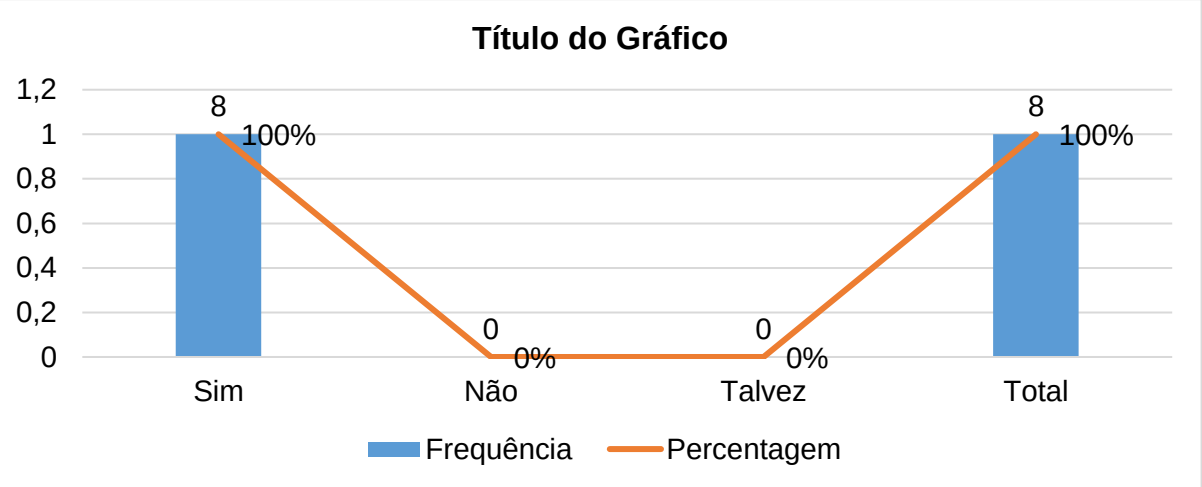
Pergunta nº 1 - Será que os alunos emitam os programas que vêm nos canais televisivos?

Tabela nº 8

Os Professores	Frequência	Percentagem
Sim	8	100%
Não	0	0%
Talvez	0	0%
Total	8	100%

Fonte: Elaboração própria

Gráfico nº 7



Fonte: elaboração própria

Segundo com o nosso gráfico, podemos constatar que dos oito (8) professores inqueridos todos disseram que os alunos emitam os programas que vêm nos canais televisivos, o que corresponde a 100%.

De acordo com as informações dos nossos intervenientes concluímos que os alunos emitam os programas que vêm nos canais televisivos.

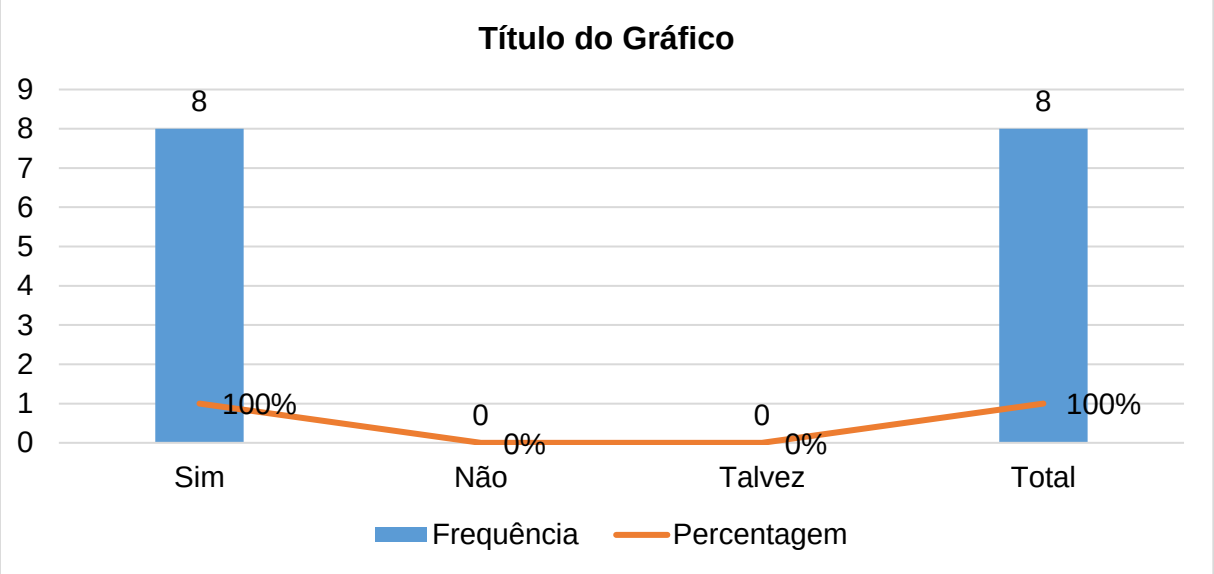
Pergunta nº 2 - A preocupação com a aparência influência os alunos de uma forma negativa na imagem corporal?

Tabela nº 9

Os Professores	Frequência	Percentagem
Sim	8	100%
Não	0	0%
Talvez	0	0%
Total	8	100%

Fonte: Elaboração própria

Gráfico nº 8



Fonte: elaboração própria

Segundo com o nosso gráfico, podemos constatar que dos oito (8) professores inqueridos todos disseram que sim, a preocupação com aparência influência os alunos de uma forma negativa na imagem corporal, o que corresponde a 100%.

De acordo com as informações dos nossos intervenientes concluímos que a preocupação com aparência influência os alunos de uma forma negativa na imagem corporal.

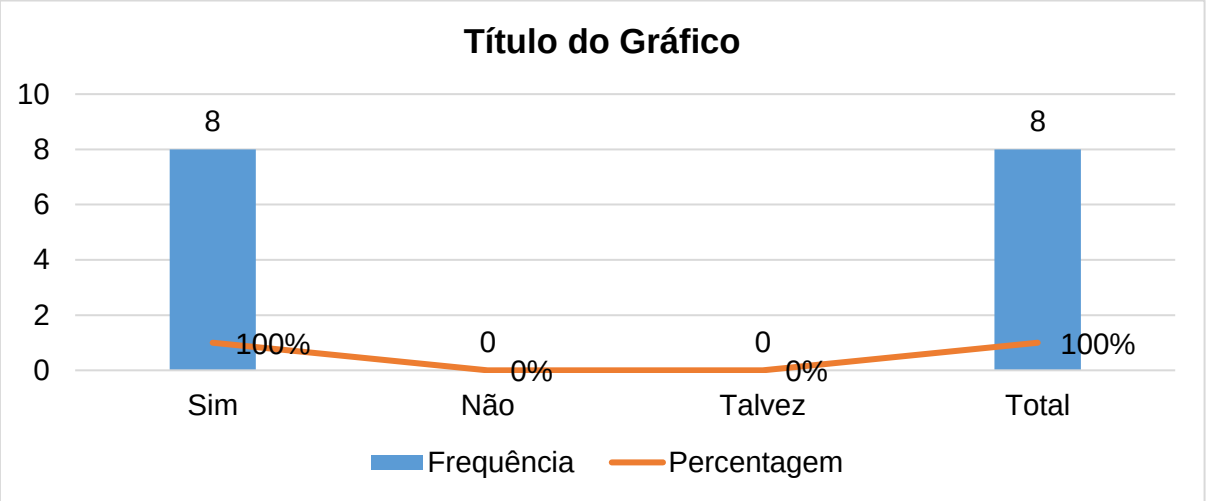
Pergunta nº 3 - A mudança de costume de uma forma negativa na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar pode ser influenciado pela mídia?

Tabela nº 10

Os Professores	Frequência	Percentagem
Sim	8	100%
Não	0	0%
Talvez	0	0%
Total	8	100%

Fonte: Elaboração própria

Gráfico nº 9



Fonte: elaboração própria

Segundo com o nosso gráfico, podemos aludir que dos oito (8) professores inqueridos todos disseram que sim, a mudança de costume de uma forma negativa na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar pode ser influenciado pela mídia, o que corresponde a 100%.

De acordo com as informações dos nossos intervenientes concluímos que a mudança de costume de uma forma negativa na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar pode ser influenciado pela mídia.

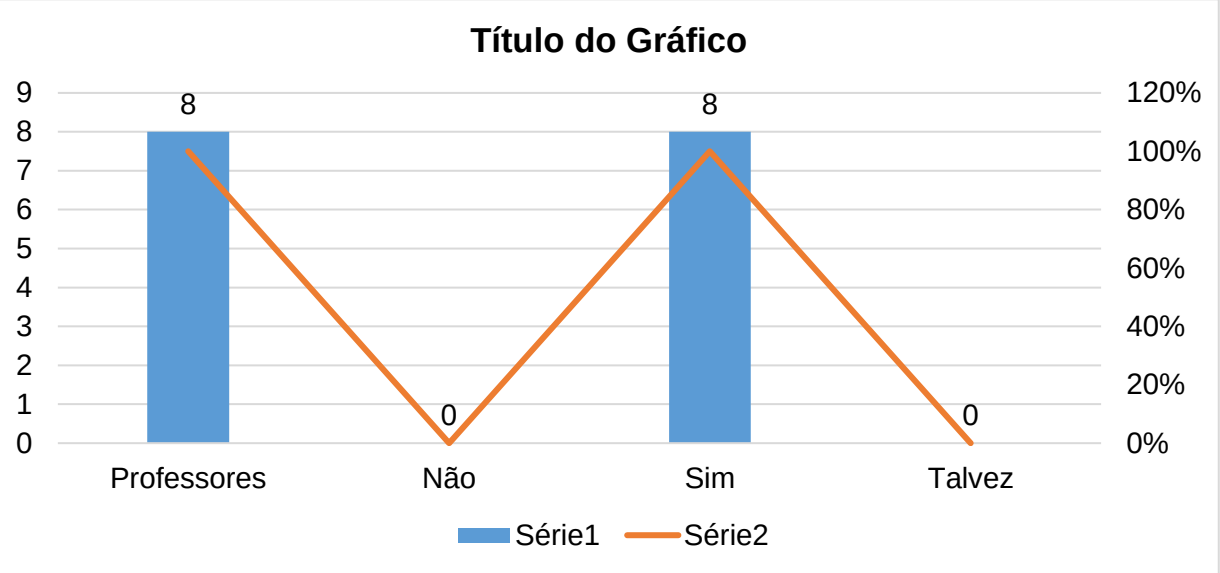
Pergunta nº 4 - Será que a mídia influência negativamente os alunos na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar?

Tabela nº 11

Os Professores	**Frequência**	**Percentagem**
Sim	8	100%
Não	0	0%
Talvez	0	0%
Total	8	100%

Fonte: elaboração própria

Gráfico nº 10



Fonte: elaboração própria

Segundo com o nosso gráfico, podemos constatar que dos oito (8) professores inqueridos todos disseram que sim, a mídia influência negativamente os alunos na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar, o que corresponde a 100%.

De acordo com as informações dos nossos intervenientes concluímos que a mídia influência negativamente os alunos na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar.

3.1.4. Resultado do inquérito dirigido aos alunos

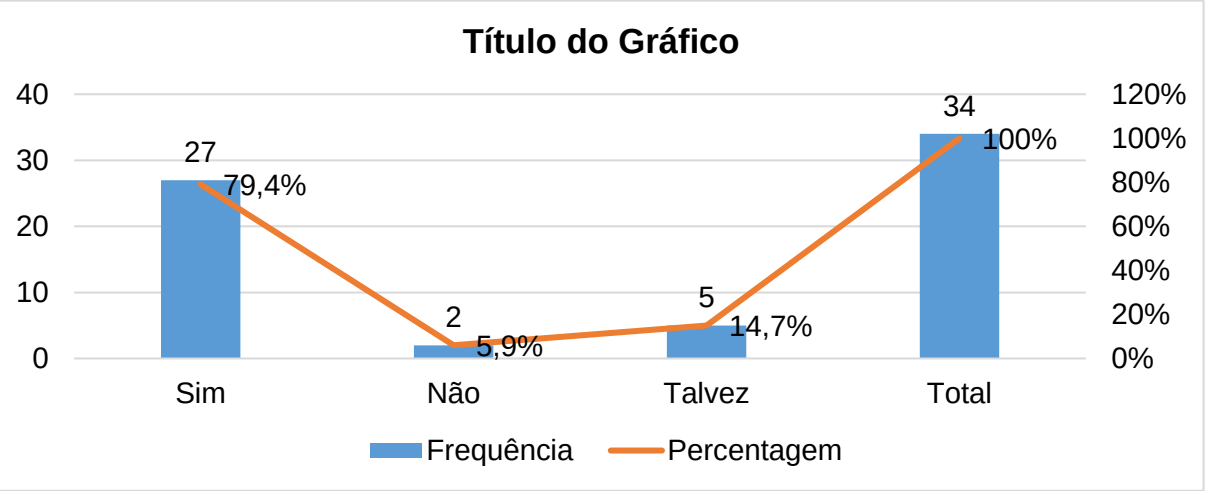
Pergunta nº 1 - Tens assistido os canais televisivos?

Tabela nº 12

Os alunos	Frequência	Percentagem
Sim	27	79,4%
Não	2	5,9%
Talvez	5	14,7%
Total	34	100%

Fonte: elaboração própria

Gráfico nº 11



Fonte: elaboração própria

De acordo com o nosso gráfico, podemos constatar que dos trinta e quatro (34) alunos inqueridos uma boa parte disseram que sim, que assistem os canais televisivos, o que corresponde a 100%.

Segundo as informações dos nossos intervenientes concluímos que os alunos assistem os canais televisivos.

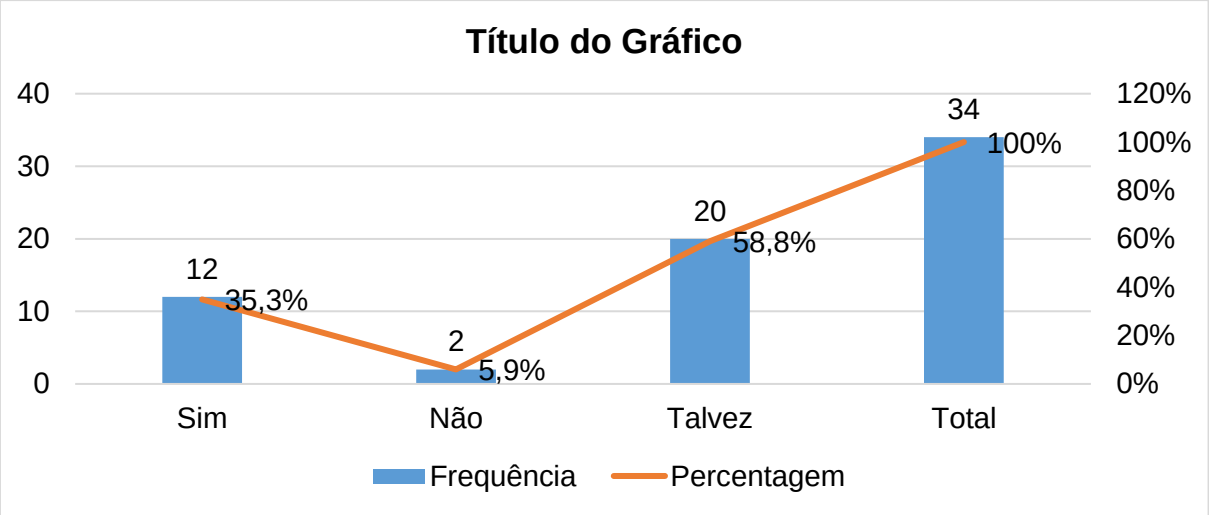
Pergunta nº 2 - Tiras aspectos positivos nos canais que assistes?

Tabela nº 13

Os Alunos	Frequência	Percentagem
Sim	12	35,3%
Não	2	5,9%
Talvez	20	58,8%
Total	34	100%

Fonte: elaboração própria

Gráfico nº 12



Fonte: elaboração própria

Segundo o nosso gráfico, podemos constatar que trinta e quatro (34) alunos inqueridos uma boa parte dos alunos disseram talvez, que nem sempre tiram aspectos positivos nos canais que assistem, que corresponde a 100%.

De acordo as informações dos nossos intervenientes concluímos que os alunos nem sempre tiram aspectos positivos nos canais que assistem.

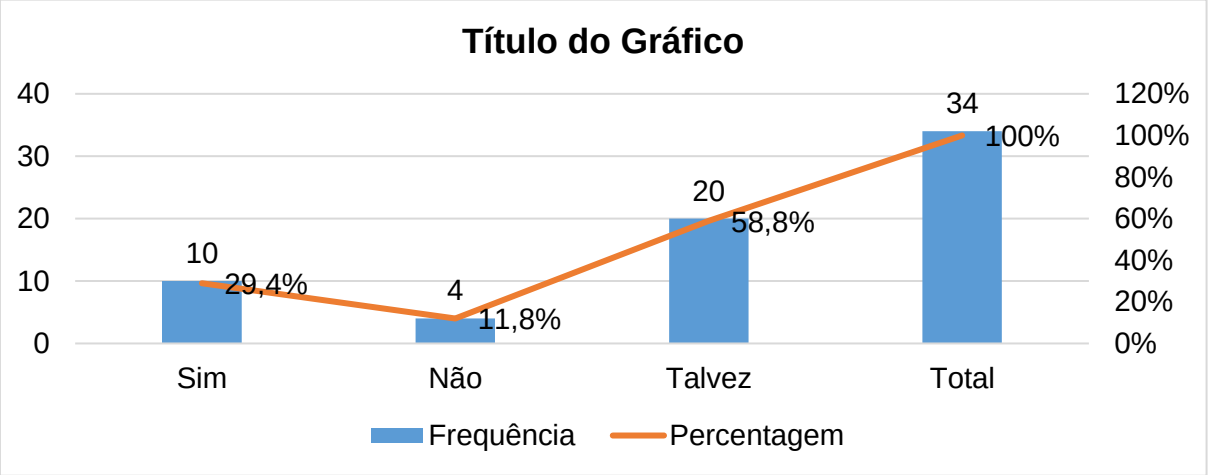
Pergunta nº 3 - Será que os teus professores falam de como a mídia pode influenciar negativamente o comportamento do homem?

Tabela nº 14

Os Alunos	Frequência	Percentagem
Sim	10	29,4%
Não	4	11,8%
Talvez	20	58,8%
Total	34	100%

Fonte: elaboração própria

Gráfico nº 13



Fonte: elaboração própria

Segundo o nosso gráfico, podemos constatar que dos trinta e quatro (34) alunos inqueridos que corresponde a 100%, uma boa parte dos alunos disseram talvez, que nem sempre os professores falam de como a mídia pode influenciar negativamente o comportamento do homem, que corresponde a 58,8%.

De acordo as informações dos nossos intervenientes concluímos que nem sempre os professores falam de como a mídia pode influenciar negativamente o comportamento do homem.

3.1.5. Resultado do inquérito dirigido aos pais e encarregados de educação

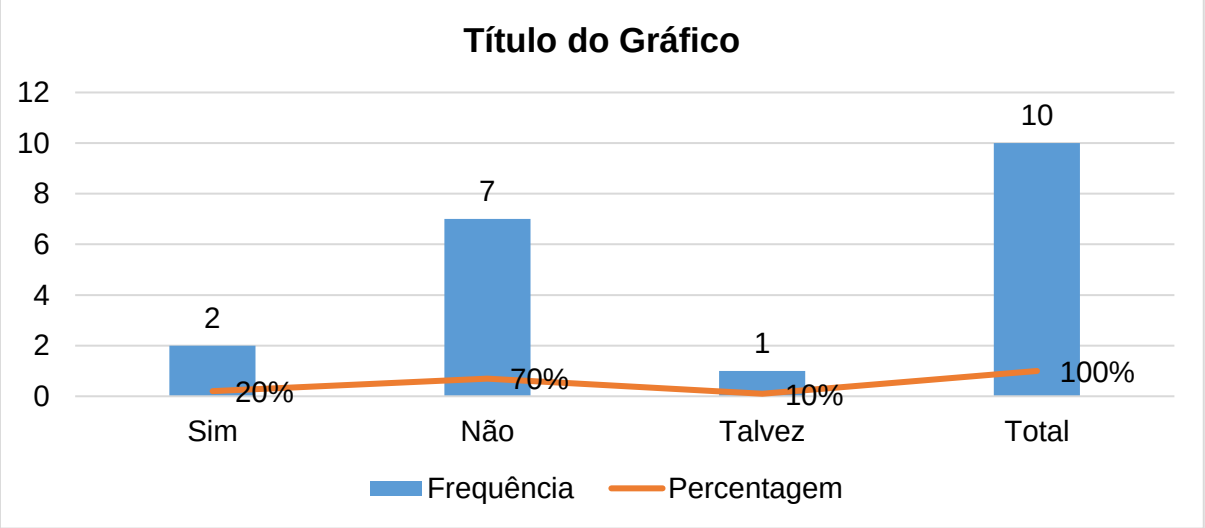
Pergunta nº 1 - Já falou ao teu educando sobre as vantagens e desvantagem da mídia?

Tabela nº 15

Os pais e encarregados da educação	Frequência	Percentagem
Sim	2	20%
Não	7	70%
Talvez	1	10%
Total	10	100%

Fonte: elaboração própria

Gráfico nº 14



Fonte: elaboração própria

Segundo o nosso gráfico, podemos constatar que dos dez (10) pais e encarregados de educação inqueridos que corresponde à 100%, grande parte dos pais e encarregados de educação, responderam que nunca falou aos teus educandos sobre as vantagens e desvantagem da mídia, que corresponde a 70%.

De acordo as informações dos nossos intervenientes concluímos que os pais e encarregados de educação nunca falaram aos seus educandos sobre as vantagens e desvantagem da mídia.

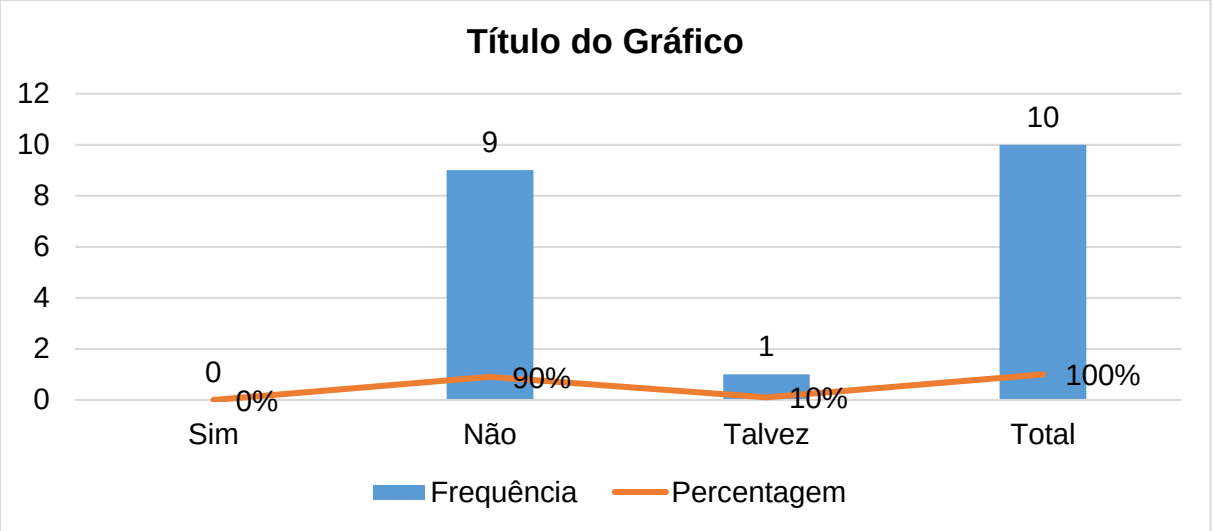
Pergunta nº 2 - Tens reparado os canais que o teu educando tem assistido?

Tabela nº 16

Os pais e encarregados da educação	Frequência	Percentagem
Sim	0	0%
Não	9	90%
Talvez	1	10%
Total	10	100%

Fonte: elaboração própria

Gráfico nº 15



Fonte: elaboração própria

De acordo o nosso gráfico, podemos constatar que dos dez (10) pais e encarregados de educação inqueridos que corresponde à 100%, uma boa parte deles disseram, que não reparam os canais que os teus educandos assistem, que corresponde a 90%.

Segundo as informações dos nossos intervenientes concluímos que os pais e encarregados de educação não reparam os canais que os teus educandos assistem.

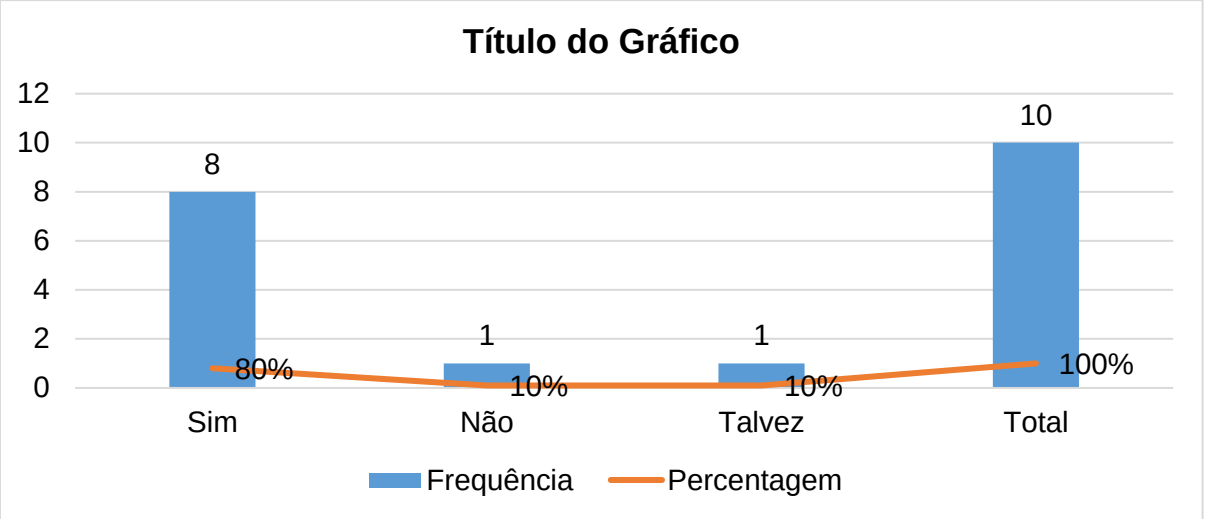
Pergunta nº 3 - Será que o teu educando fica muito tempo assistir a teve?

Tabela nº 17

Os pais e encarregados da educação	Frequência	Percentagem
Sim	8	80%
Não	1	10%
Talvez	1	10%
Total	10	100%

Fonte: elaboração própria

Gráfico nº 16



Fonte: elaboração própria

De acordo o nosso gráfico, podemos constatar que dos dez (10) pais e encarregados de educação inqueridos que totaliza 100%, uma boa parte dos pais e encarregados de educação disseram sim, que os teus educandos ficam muito tempo assistir a teve, que corresponde a 80%.

Segundo as informações dos nossos intervenientes concluímos que os pais e encarregados de educação alegam que os seus educandos ficam muito tempo assistir a teve.

3.2. Discussão dos resultados

Os dados da tabela nº 2, deu-nos a intender, que a escola ainda não realizou palestras sobre a mídia. Pode-se perceber que a letargia registada na instituição em estudo leva com que os alunos não sejam actualizados sobre os riscos que estão expostos por estarem mais tempos usando as mídias.

De acordo com a tabela nº 3, pode-se ter uma percepção clara que, a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia. Esta medida que a escola utiliza leva que os alunos tenham uma ideia de quão é prejudicial o uso incorrecto da mídia no seu processo de ensino e aprendizagem.

A partir do director inquerido percebe-se claramente, que a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia. Logo estas medidas disciplinares são bem-vindas, porque leva com que os alunos façam uma reflexão de quão estas práticas podem afectar negativamente para o seu processo de aprendizagem bem como no seu estado psicológico.

Ficou bem patente segundo o ponto de vista do subdirector pedagógico, que afirma que, a escola nunca realizou palestras sobre a mídia. Logo é um indicador que podemos considerar como uma variável que contribui para o não conhecimento dos alunos de tão melindroso a exposição constante por parte dos alunos a midia, e, não ter uma razão logica de como usar a mídia para o seu benefício psicossocial.

Segundo a tabela nº 6 e o gráfico nº 5, um (1) Subdirector Pedagógico, que na qual respondeu sim. A escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia. Também podemos salientar que ao disciplinarmos os alunos por mau uso da midia estão a fazer com que os próprios alunos a ter um ponto de vista quanto o assunto e levar a razão que com isto apenas a sua própria carreira estudantil estará a influenciar negativamente no seu comportamento. Logo, estariamos de acordo com Vasconcellos & Roca (2014, p. 92), quando afirmam, que influência é um processo de mudança de comportamento, crenças, atitudes, opiniões ou sentimentos a partir de como é percebido e interpretado o comportamento de outras pessoas.

Segundo a tabela nº 8 e o gráfico nº 7, oito (8) Professores inqueridos todos disseram que os alunos emitam os programas que vêm nos canais televisivos.

De acordo a tabela nº 9 e o gráfico nº 8, oito (8) Professores inqueridos todos disseram que sim, a preocupação com aparência influência os alunos de uma forma negativa na imagem corporal.

Segundo a tabela nº 10 e o gráfico nº 9, oito (8) Professores inqueridos todos disseram que sim, a mudança de costume de uma forma negativa na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar pode ser influenciado na mídia.

De acordo a tabela nº 11 e o gráfico nº 10, oito (8) Professores inqueridos todos disseram que sim, a mídia influência os alunos na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar.

Segundo a tabela nº 12 e o gráfico nº 11, dos trinta e quatro (34) alunos inqueridos uma boa parte disseram que sim, que assistem os canais televisivo.

De acordo a tabela nº 13 e o gráfico nº 12, dos trinta e quatro (34) alunos inqueridos uma boa parte dos alunos disseram talvez, que nem sempre tiram aspectos positivos nos canais que assistem.

Segundo a tabela nº 14 e o gráfico nº 13, dos trinta e quatro (34) alunos inqueridos uma boa parte dos alunos disseram talvez, que nem sempre os professores falam de como a mídia pode influenciar negativamente o comportamento do homem.

De acordo a tabela nº 15 e o gráfico nº 14, dos dez (10) Pais e encarregados de educação inqueridos, responderam que nunca falaram aos teus educandos sobre as vantagens e desvantagem da mídia.

Segundo a tabela nº 16 e o gráfico nº 15, dos dez (10) Pais e encarregados de educação inqueridos, uma boa parte dos alunos disseram não, que não reparam os canais que os teus educandos assistem.

De acordo a tabela nº 17 e o gráfico nº 16, dos dez (10) Pais e encarregados de educação inqueridos, uma boa parte dos alunos disseram sim, que os teus educandos ficam muito tempo assistir a teve.

CONCLUSÕES

Em função da nossa pesquisa realizada chegamos as seguintes conclusões:

A escola nuca realizou palestras sobre a mídia.

Em contra partida a escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia.

Portanto a direcção da escola tem recomendado aos professores para usarem como temas transversal as consequências da mídia.

Os alunos emitam os programas que vêm nos canais televisivos.

A preocupação com a aparência influência os alunos de uma forma negativa na imagem corporal.

Portanto mudança de costume de uma forma negativa na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar pode ser influenciado na mídia.

A mídia influência os alunos na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar.

Os alunos assistem os canais televisivos.

Em contra partida os alunos nem sempre tiram aspectos positivos nos canais que assistem.

Portanto nem sempre os professores falam de como a mídia pode influenciar negativamente o comportamento do homem.

Os pais e encarregados de educação nuca falaram aos teus educandos sobre as vantagens e desvantagem da mídia.

Com tudo os pais e encarregados de educação não reparam os canais que os teus educandos assistem.

Em contra partida os educandos ficam muito tempo assistir a teve.

Os objectivos traçados foram alcançados, e as hipóteses confirmada.

SUGESTÕES

Tendo em conta as conclusões que chegamos no presente estudo, sugerimos o seguinte:

A direcção da escola:

Que a escola crie mecanismo de realizar palestras que falem sobre a mídia para os alunos saberem das vantagem e desvantagem da mídia.

Que a direcção da escola recomende sempre aos professores para usarem como temas transversal as consequências da mídia.

Aos Professores:

Que os professores falem de como a mídia pode influenciar negativamente o comportamento do homem.

Aos Pais e encarregados de educação:

Que os pais e encarregado de educação falem sempre aos teus educandos sobre as vantagens e desvantagem da mídia.

Que os pais e encarregado de educação não deixem os teus educandos muito tempo assistir a teve.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, F. K. (2012). *Metodologia científica*. 1ª Edição. Porto. Editora: Escolar editora.

Apolinário & Fábio (2011). *Metodologia da ciência: filosofia e prática da pesquisa*. São Paulo: Thomson.

American psychiatric association (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora.*

Andrist & Linda (2016). *Media images, body dissatisfaction, and disordered eating in adolescent women*. MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing.

Adams, G. R. (2010). Physical Attractiveness Research: toward a Developmental Social Psychology of Beauty. *Human development*.

Becker, A. E. Hamburg (2012). Eating Behaviours and Attitudes Following Prolonged Exposure to Television among Ethnic Fijian Adolescent Girls. *The British Journal of Psychiatry*.

Bock, A. M (2013). *Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia*. São Paulo: Saraiva.

Cenci, M. Vasconcelos (2010). *Prevalência de comportamento bulímico e fatores associados em universitárias*.

Chou e Nicholas (2013). "*They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.

Coelho e Fernanda (2017). *Cirurgia plástica estética e (in) satisfação corporal*: uma visão atual. Rev. bras. cir. plást.

Conti, M. Aparecida (2012). *Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT*). Archives of Clinical Psychiatry.

Carvalho & Vicente (2013). *Manual de psicologia clínica infantil e do* adolescente. Transtornos específicos. São Paulo: Santos.

Cooper & Fairburn (2010). *The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. International Journal of Eating Disorders*.

Cash, T. F. Deagle (2011). *The Nature and Extent of Body Image Disturbances in Anorexia Nervosa and Bulimia*: a Meta-analisys. *International Journal of Eating Disorders*.

Castle e Philips (2017). *Disorders of Body Image* Philadelphia: Wrigerton Biomedical Publishing.

Dowson e Nenderson (2011). *The Validity of a short Version of the Body Shape Questionnaire. Psychiatry Research*.

Damasceno, V. Oliveira (2011). *Imagem corporal e corpo ideal. Revista brasileira de ciência e movimento.*

De oliveira & Soares (2016). Uso da internet por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial.

Damasceno, T. M. Bianchini (2010). *Imagem corporal em universitários*: associação com estado nutricional e sexo. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP.

De souza, A. Cavalcante (2011). *Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários–Uma revisão integrativa*. J Bras Psiquiatr.

Dipietro, M. S. Xavier (2018). *Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students*. Brazilian Journal of Psychiatry.

Dobrean & Anca (2016). *Costina-Ruxandra. Impact of Social Media on Social Anxiety*: A Systematic. New developments in anxiety disorders.

Domingues, L. R. Conde (2016). *O padrão de beleza imposto pela sociedade brasileira influencia no desenvolvimento de distúrbios psicológicos*. Estadão “Time de digital influencers fitness cresce e conquista boa fatia do mercado publicitário”. Disponível em: Acesso em 13 de jun. de 2019. 59 Estatísticas do Instagram. Dispinível em: acesso em 08 de junho de 2019.

Fadul & Anamaria (2010). *A internacionalização da mídia brasileira*. Comunicação & Sociedade.

Festinger & Leon (2011). *A theory of social comparison processes*. Human relations, v. 7, n. 2, p. 117-140.

Fischler e Claude (2013). *Obeso benigno e obeso maligno*. In: Sat'Anna, Denise (Org.). Políticas do corpo. São Paulo: Estação Liberdade.

Fonseca, A. C. Azevedo (2010). *Representações sociais da depressão em jovens universitários com e sem sintomas para desenvolver a depressão*. Psicologia: Reflexão e Crítica.

Ferreira, A. B. H. (2013). *Dicionário Aurélio de Língua portuguesa.* 10ª Edição. Brasilia: Editora positivo.

Francisco, C. Pakisi (2017). *Introdução a metodologia de investigação científica.* 1ª ed. Luanda: Bc Livtec.

Gazzanica & Michel (2015). *Ciências psicológica. Porto Alegre: Armed.*

Gil, A. C. (2013). *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4 ed. São Paulo: Atlas

Galmiche & Marie (2011). *Prevalence of eating disorders over the*. period: a systematic literature review. The American journal of clinical nutrition.

Goetz, E. Rosane (2010). *Representação social do corpo na mídia impressa*. Psicologia & Sociedade.

Gonçalves, T. Dutra (2010). *Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários*. J Bras Psiquiatr.

Graner, K. M. C. Ramos (2019). *Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados*. Ciência & Saúde Coletiva.

Grieco, S. F. M (2010). *O corpo, aparência e sexualidade*. In G. Duby & M. Perrot (Orgs.), História das mulheres no ocidente 3: Do renascimento à idade moderna). Porto, Portugal: Edições Afrontamento.

Houaiss, A. (2015), *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva.

Halliw, l. Elemma (2012). *Body dissatisfaction: Can a short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls*. British Journal of Health Psychology.

Holland, G. T. Marika (2016). *A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes*. Body image.

Jiang e Haiyin (2015). *Composição alterada da microbiota fecal em pacientes com transtorno depressivo maior*. Cérebro, comportamento e imunidade,

Jodelet e Denise (2015). *Representações sociais*: um domínio em expansão. As representações sociais.

Justo, A. M. Bergue (2010). *Os efeitos de contexto nas representações sociais sobre o corpo*. Psicologia: teoria e pesquisa.

Koche, J (2011). *Fundamentos de metodologia científica. 1ª Edição. Rio de Janeiro Editora: Metrópoles.*

Kakeshita, I. S. A. S. Sousa (2016). *Relationship between body mass index and self-perception among university students*. Revista de Saúde Pública.

Kandell, Jonathan (2011). *Internet addiction on campus: The vulnerability of college students.* Cyberpsychology & behavior.

Leão, A. Mendes (2018). *Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil Prevalence and Factors Associated with*. Revista Brasileira de Educação Médica.

Legnani e Santos (2016). *Transtornos alimentares e imagem corporal em acadêmicos de Educação Física.*

Lira, A. Galhardi (2017). *Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras*. J Bras Psiquiatr.

Lopes, E. Ferreira (2013). *O uso dos dispositivos móveis e da internet como parte da cultura escolar de estudantes universitários*. Tese (Programa de PósGraduação.

Mara e Cristina (2015). *Eating disorders and body image dissatisfaction among college students*. ConScientiae Saúde.

Motriz e Niva (2016). *The role of body image in the prevention of eating disorders. Body image.*

Madden e Mary (2013). Teens, social media, and privacy. Pew Research Center.

Magalhães, V. Cristina (2015), *Transtornos alimentares em universitárias:* estudo de confiabilidade da versão brasileira de questionários auto preenchíveis. Revista Brasileira de Epidemiologia.

Martins e Rebolho (2011). *Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários*. Estudos de psicologia.

Mclean e Siân (2012). *Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. International*

Journal of Eating Disorders.

Miranda, V. P. Neves (2012). *Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. J. bras. Psiquiat*.

Morgan & Brooking (2012). *Etiologia dos transtornos alimentares*: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. Revista Brasileira de Psiquiatria.

Marconi, M. Lakatos (2010). *Técnicas de pesquisa*. 2ª Edição. São Paulo. Editora Atlas.

Oliveira, A (2012). *Como elaborar projecto de pesquisa*. 4ª Edição São Paulo: editora Platáno.

Prodanov , C. C. & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico] : métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.* 2ª. ed. Novo Hamburgo: Feevale.

Perrenoud, P. (2012). *Ofício de aluno e sentido do trabalho escolar*. Trad. Júlia Ferreira e José Cláudio. Porto: Porto Editora.

Pilleti & Nelson (2010). Piscologia educacional. São Paulo, Editora Ática, 17ª edição.

Rafaela & Santi (2020). *Sintomas depressivos e fatores associados em estudantes universitários do sul do Brasil.* Ciência & Saúde.

Ramos, S. e Naranjo, E. (2014). *Metodologia de Investigação Científica*. 2ª Edição Lobito- Angola. Editora Escolar.

Ruoyun, U. Sonja (2015). *The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength*. Computers in human behavior.

Schilder, P (2017). *A Imagem do Corpo 2. ed. São Paulo: Martins Fontes*.

Thompson, J. K (2013). *Body Image, Eating Disorders and Obesity* Washington D.C.: American Psychological Association.

Vasconcellos, M., Roca, et al (2014). *The methodology of investigation health risks economic crisis in Spain*: evidence from primary care centres.

APÊNDICES

INSTITUTO SUPERIOR DE ANGOLA

Questionário dirigido ao Director

Senhor Director, a realização deste questionário insere-se no âmbito de uma investigação conducente em ciências educativas, tem como objectivo analisar a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

Tempo de trabalho:_____, idade____

Em cada questão responde com clareza sem omitir a verdade.

1. A escola já realizou palestras onde fala da mídia?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

2. A escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

3. A direcção da escola tem recomendado aos professores para usarem como temas transversal as consequências da mídia?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

OBRIGADO PELA ATENÇÃO

Questionário dirigido ao Sub-director pedagógico

Senhor sub-director pedagógico, a realização deste questionário insere-se no âmbito de uma investigação conducente em ciências educativas, tem como objectivo analisar a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

Tempo de trabalho:_____, idade____

Em cada questão responde com clareza sem omitir a verdade.

1. A escola já realizou palestras onde fala da mídia?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

2. A escola tem tomado medidas disciplinar aos alunos que usam negativamente a mídia?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

3. A direcção da escola tem recomendado aos professores para usarem como temas transversal as consequências da mídia?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

OBRIGADO PELA ATENÇÃO

INSTITUTO SUPERIOR DE ANGOLA

Questionário dirigido aos Professores

Senhor Professor, a realização deste questionário insere-se no âmbito de uma investigação conducente em ciências educativas, tem como objetivo analisar a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

Tempo de trabalho:_____, idade____

Em cada questão responde com clareza sem omitir a verdade, marcando (x) nas respostas que mais lhe convêm.

1. Será que os alunos emitam os programas que vêm nos canais televisivo?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

2. A preocupação com a parência influência os alunos de uma forma negativa na imagem corporal?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

3. A mudança de custume de uma forma negativa na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar pode ser influenciado na mídia?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

3. Será que a mídia influência os alunos na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

OBRIGADO PELA ATENÇÃO

INSTITUTO SUPERIOR DE ANGOLA

Questionário dirigido aos alunos

Querido Aluno, a realização deste questionário insere-se no âmbito de uma investigação conducente em ciências educativas, tem como objetivo analisar a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

Classe: ____, Sexo____, idade:____.

Em cada questão responde com clareza sem omitir a verdade, marcando (x) nas respostas que mais lhe convêm.

1. Tens assistido os canais televisivo?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

2. Tiras aspectos posetivos nos canais que assistes?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

3. Será que os teus professores falam de como a mídia pode influenciar negativamente o comportamento do homem?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

OBRIGADO PELA ATENÇÃO

INSTITUTO SUPERIOR DE ANGOLA

Questionário feito aos Pais e encarregados de educação

Senhor pais e encarregados de educação a realização deste questionário insere-se no âmbito de uma investigação conducente em ciências educativas, tem como objetivo analisar a influência da mídia na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentar nos alunos da 6ª Classe. Caso da Escola nº 301-Manuel Lopez Maria Ximuto, Município do Dande, Província do Bengo, no IIIº Trimestre de 2022/2023.

Tempo de trabalho:_____, idade____

Em cada questão responde com clareza sem omitir a verdade, marcando (x) nas respostas que mais lhe convêm.

1. Já falaste ao teu educando sobre as vantagens e desvantagem da mídia?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

2. Tens reparado os canais que o teu educando tem assistido?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

3. Será que o teu educando fica muito tempo assistir a teve?

Sim ( ), Não ( ), Talvez ( )

OBRIGADO PELA ATENÇÃO

ANEXOS