

Percepção da imagem corporal e saúde mental de estudantes de Nutrição: perspectivas de mulheres no decurso de seus processos formativos

Nutrition students' perception of body image and mental health: women's perspectives during their training process

Bruna Alexandra Ramos Borges¹

Maria Inês Campinho²

Jasilaine Andrade Passos³

RESUMO

A construção de padrões estéticos ao longo da história influenciou a percepção da imagem corporal, especialmente entre mulheres jovens, sendo um tema relevante na Nutrição. Este trabalho aborda a percepção da imagem corporal de estudantes de Nutrição, explorando como o contexto acadêmico influencia suas relações com a autoimagem e a saúde mental. **Objetivo:** investigar as transformações na percepção corporal dessas estudantes ao longo da formação, analisando os fatores que impactam essa dinâmica. **Metodologia:** alicerçado em uma abordagem qualitativa, o estudo foi conduzido na Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia, utilizando entrevistas semiestruturadas para coletar dados. As participantes foram selecionadas por amostragem "bola de neve", incluindo mulheres matriculadas entre o 6º e o 9º semestre. As informações obtidas foram analisadas por meio da técnica de análise de conteúdo, identificando categorias relacionadas à mudança de percepção corporal, fatores influenciadores e impacto na saúde mental. **Resultados:** os resultados mostraram que, embora algumas estudantes tenham desenvolvido maior aceitação corporal, muitas relataram intensificação da insatisfação devido à autocobrança e à pressão para atender a padrões estéticos socialmente construídos. Redes sociais, discursos acadêmicos e relações interpessoais emergiram como fatores determinantes na autoimagem. A discussão destaca a necessidade de desconstruir padrões irreais e valorizar a diversidade corporal, além de reforçar o papel do curso em promover reflexões críticas sobre bem-estar. **Conclusão:** conclui-se que o curso de Nutrição impacta a percepção corporal e na saúde mental das estudantes, sendo essencial incorporar iniciativas que promovam saúde mental e empatia no ambiente acadêmico e na prática profissional.

PALAVRAS-CHAVE: Padrão de beleza; Percepção corporal; Estudantes de nutrição; Saúde Mental.

¹ Universidade Federal da Bahia. Graduanda em Nutrição. Email: brualerborges@gmail.com

² Universidade Federal da Bahia. Nutricionista. Mestra em Alimentos, Nutrição e Saúde. E-mail: ines.scampinho@gmail.com

³ Universidade Federal da Bahia. Professora do Departamento de Ciências da Nutrição. Email: jasilaineap@ufba.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9595-7822>

ABSTRACT

The construction of aesthetic standards throughout history has influenced the perception of body image, especially among young women, and is a relevant topic in Nutrition. This study addresses the perception of body image among Nutrition students, exploring how the academic context influences their relationships with self-image and mental health. Objective: the objective was to investigate the changes in the body perception of these students throughout their training, analyzing the factors that impact this dynamic. Methodology: based on qualitative research, the study was conducted at the School of Nutrition of the Federal University of Bahia, using semi-structured interviews to collect data. Participants were selected by "snowball" sampling and included women enrolled between the 6th and 9th semesters. The information obtained was analyzed using the content analysis technique, identifying categories such as change in body perception, influencing factors and impact on mental health. Results: the results showed that, although some students developed greater body acceptance, many reported increased dissatisfaction due to self-demand and pressure to meet aesthetic standards. Social networks, academic discourses and interpersonal relationships emerged as determining factors in self-image. The discussion highlights the need to deconstruct unrealistic standards and value body diversity, in addition to reinforcing the role of the course in promoting critical reflections on well-being. Conclusion: it is concluded that the Nutrition course significantly impacts students' body perception, and it is essential to incorporate initiatives that promote mental health and empathy in the academic environment and professional practice.

KEYWORDS: Beauty standards; Body perception; Nutrition student; Mental health

1. INTRODUÇÃO

O padrão de beleza foi construído, especialmente, ao longo do século XX, quando corpos femininos mais robustos eram associados à saúde e à segurança familiar (1). Contudo, a partir dos anos 1960, esse ideal foi substituído pela valorização do corpo magro e atlético, amplamente promovido pela mídia e reforçado pelo mercado de consumo, que passou a oferecer produtos e serviços voltados para a conquista desse modelo estético (1). Esse padrão estético se consolidou como símbolo de sucesso e de mobilidade social, especialmente entre mulheres jovens, que são pressionadas a internalizar esses ideais e, muitas vezes, vivenciam um elevado grau de insatisfação corporal.

Entre estudantes de Nutrição, a percepção e avaliação do próprio corpo podem ser influenciadas pela constante exposição a conhecimentos técnicos sobre alimentação e saúde, o que amplifica a autocrítica e gera um padrão de autoimagem, muitas vezes, severo. Embora muitos desses estudantes apresentem um índice de massa corporal

(IMC) adequado, a insatisfação com a própria imagem corporal é recorrente, evidenciada pela aplicação de instrumentos como o Body Shape Questionnaire (BSQ), que correlaciona a insatisfação corporal com o IMC e com o desejo de mudança corporal para atender aos padrões estéticos vigentes (2-3).

Estudos indicam uma prevalência de sintomas como ansiedade, depressão e transtornos alimentares entre estudantes de Nutrição, associados à pressão para se adequar aos ideais de magreza e à expectativa de desempenho tanto acadêmico quanto profissional (4). Essa transferência de pressão reforça a importância de uma abordagem psicossocial durante a formação desses futuros profissionais, visando mitigar esses impactos e promover o bem-estar mental (3-2).

As construções de gênero também desempenham um papel fundamental nessa dinâmica, influenciando os padrões de consumo e as práticas alimentares de homens e mulheres (5). A pressão estética sobre as mulheres, em especial, fortalece a busca por um corpo idealizado e exacerba os padrões de imagem corporal, resultando na perpetuação de comportamentos alimentares disfuncionais e na propagação de distúrbios de autoimagem (6-7). Dessa forma, a imagem corporal pode ser compreendida como uma construção subjetiva e dinâmica, moldada por fatores culturais, sociais e psicológicos, que influenciam a forma como os indivíduos percebem e avaliam seus corpos, e que se torna especialmente complexo em contextos onde o culto ao corpo magro é extremamente reforçado (8).

A autopercepção da imagem corporal e, principalmente, a imagem corporal idealizada pelas universitárias informantes do estudo de Silva e Souza (2023) ajustam-se ao padrão preconizado pelo contexto sociocultural em que vivemos, no qual sobressaem o que certos autores denominam lipofobia e império da magreza (9-10). Em se tratando de graduandas de nutrição, o impacto desse achado é ainda mais relevante, pois se profissionais no campo da saúde e da nutrição, apesar de sua expertise nesses domínios, desejam atender a essas normas, evidencia-se a importância do tema como questão sócio-sanitária. Além disso, a condição de cuidadores adoecidos por essas pressões sociais dificulta a construção de um olhar diferenciado para com o outro no momento em que tiverem que lidar com algum caso de transtorno alimentar, obscurecendo a distorção da autoimagem como preditora para o desenvolvimento de transtornos alimentares (9-10).

Partindo das investigações mencionadas, o presente estudo teve como objetivo investigar percepções da imagem corporal e saúde mental de estudantes do curso de nutrição, analisando possíveis mudanças no decurso de seus processos formativos.

2. METODOLOGIA

Tipo de estudo

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva e exploratória, com abordagem qualitativa. Uma investigação exploratória é caracterizada por estratégias de aproximação acerca de determinado fato, sendo realizada, principalmente, quando o tema estudado é pouco investigado - constituindo, muitas vezes, a primeira etapa de uma investigação mais aprofundada (11). Além disso, a ausência de pesquisas desse nível na instituição ressalta a importância do estudo, que pode gerar novos *insights* e contribuir para intervenções mais eficazes voltadas para a saúde das mulheres.

Contexto do estudo

O estudo foi realizado no âmbito da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (ENUFBA), a qual foi criada em 1956, sendo a primeira instituição a oferecer o curso de Nutrição no Nordeste e a quarta no Brasil. Iniciado no Hospital das Clínicas, o curso passou por diversas mudanças e foi reconhecido oficialmente em 1966. Atualmente, a ENUFBA tem cerca de 35 professores permanentes e infraestrutura moderna. A instituição é conhecida pela qualidade de sua formação, pelo desenvolvimento de atividades de extensão e de prestação de serviços à comunidade (12). Desde 2009, a instituição também oferece o curso de bacharelado em Gastronomia. (12).

A escolha da ENUFBA como contexto de estudo pautou-se no fato da instituição possuir predominância significativa de estudantes de nutrição do sexo feminino e de não termos identificado estudos de natureza qualitativa sobre questões psicossociais e interfaces com o percurso formativo das estudantes na instituição.

Participantes do estudo

As participantes do estudo foram mulheres adultas, estudantes de graduação em nutrição da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Além da perspectiva de contribuir para a produção de conhecimentos científicos sobre o tema, a escolha desse grupo se deu a partir

da experiência empírica da autora que, enquanto estudante de nutrição e em contato com outras colegas, partilhavam inquietações relacionadas à imagem corporal. Assim, explorar essas dinâmicas torna-se pertinente para pensarmos diversos atravessamentos do processo formativo em Nutrição, especialmente no que tange a imagem corporal. Participaram do estudo as estudantes regularmente matriculadas na UFBA, com idade igual ou superior a 20 anos, entre 6º ao 9º semestre e que concordaram em participar por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram desabilitadas as participantes que, por qualquer motivo, não estivessem com a matrícula ativa na UFBA.

Estratégias de coleta e análise das informações

Para a seleção das participantes deste estudo foi utilizada a técnica de amostragem em "bola de neve", também conhecida como "Snowball" (13). A técnica Snowball consiste em iniciar o recrutamento com um pequeno grupo de participantes que possam atuar como informantes-chave sobre o tema da pesquisa. A partir deste primeiro contato, cada participante foi incentivada a indicar outras pessoas que também atenderam aos critérios do estudo e que tornaram-se interessadas em participar. A técnica Snowball promove um recrutamento mais direcionado e baseado em confiança, o que é relevante quando o tema treinado exige uma conexão com o público-alvo, como é o caso das estudantes de nutrição interessadas em relatar suas percepções sobre imagem corporal .

A técnica Snowball foi aplicada formando uma rede de participantes que se expandiu até atingir o "ponto de saturação". Dessa forma, a quantidade de entrevistadas foi definida com base no critério de saturação de sentido, isto é, o momento em que novas entrevistas já não adicionam informações consideradas relevantes para a compreensão do objeto de estudo. De acordo com Minayo (2012), a "saturação de sentido" é comumente atingida empiricamente em torno de 15 observações em estudos qualitativos, quando os dados obtidos inicialmente a se tornarem repetitivos e já não trazidos com novas perspectivas (13). No caso desta pesquisa, este critério foi atendido com 10 entrevistas.

Para a coleta de informações, foram realizadas entrevistas semiestruturadas, apoiadas em um roteiro previamente elaborado especificamente para esta pesquisa. O conteúdo das perguntas foi relacionado a como o curso de Nutrição impacta a imagem corporal das alunas, começando pela caracterização geral das participantes (idade, gênero, ano de ingresso, semestre atual, cor/raça e religião) para contextualizar o perfil das

participantes. Em seguida, abordou-se a percepção que elas têm de sua imagem corporal, considerando possíveis mudanças desde o início do curso e os fatores que influenciaram essa percepção. Além disso, o papel das mídias digitais e dos influenciadores foi discutido, analisando como redes sociais e padrões de beleza online afetam a autoimagem.

Outro ponto importante foi a relação entre o curso e a saúde mental das alunas. As perguntas tentaram explorar como a pressão estética no ambiente acadêmico e as expectativas sobre o corpo ideal afetaram o bem-estar, especialmente em relação à autoestima e à ansiedade. Por fim, considerou como o curso influencia a relação das alunas com a alimentação e o exercício físico, impactando sua percepção corporal, seu desenvolvimento pessoal e suas perspectivas de atuação profissional.

As entrevistas ocorreram de forma presencial entre os meses de novembro e dezembro de 2024. Assim, o objetivo desse procedimento foi conformar uma quantidade de informações, de modo a garantir uma base de dados suficientemente rica para a análise dos mesmos. As entrevistas tiveram uma duração entre 14 e 21 minutos, sendo os áudios gravados e transcritos integralmente.

Para interpretar as informações, utilizou-se uma técnica de análise de conteúdo (14). Na primeira etapa, todas as entrevistas foram lidas e relidas, conferindo substância aos conteúdos e organizando-os em uma matriz analítica elaborada pela autora principal e revisada por duas pesquisadoras. Esse processo ajudou a transformar o material bruto em objetos discursivos. Na segunda etapa, foi realizado um processo de categorização a partir do material empírico, conformando em quatro categorias de análise.

A opção pela entrevista como método de coleta de dados deve-se à sua capacidade de explorar em profundidade as experiências e percepções das participantes, proporcionando uma compreensão mais detalhada e completa do objeto de estudo (13). Dessa forma, a entrevista permite que o estudo alcance uma visão mais detalhada e significativa, conferindo profundidade aos resultados.

Aspectos éticos

O presente estudo seguiu rigorosamente as diretrizes estabelecidas pelas Resoluções nº 510/2016 (15) e nº 466/2012 (16), que regulamentam as pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, especialmente no que tange à proteção dos direitos dos participantes. A pesquisa

foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Nutrição da UFBA (Parecer nº: 7.216.713).

O estudo envolveu entrevistas narrativas com estudantes de Nutrição, tratando de temas sensíveis como a percepção da imagem corporal e saúde mental, o que exigiu atenção especial aos aspectos éticos. Em primeiro lugar, foi obtido o consentimento livre e esclarecido de todas as participantes. Elas foram devidamente informadas sobre os objetivos da pesquisa, os métodos utilizados, potenciais riscos e benefícios, além de terem assegurado o direito de interromper sua participação a qualquer momento, sem prejuízo algum.

Além disso, a pesquisa assegurou o respeito à privacidade e à confidencialidade das informações coletadas. Os dados pessoais das participantes foram mantidos sob sigilo, e todas as informações foram apresentadas de forma agregada, sem qualquer identificação individual. A identidade das participantes foi protegida durante todas as etapas da pesquisa. Assim, para fazer referências a trechos de suas entrevistas, foram usados codinomes de flores.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como forma de facilitar a compreensão dos resultados, esse tópico foi organizado a partir das categorias definidas na etapa de análise do material empírico.

Caracterização das participantes do estudo

Participaram do estudo dez mulheres, com idades entre 20 e 29 anos. A maioria se autodeclarou preta ou parda, sendo solteiras e sem filhos. Quanto à religião, houve diversidade entre católicas, evangélicas, espíritas e participantes sem religião. A maioria informou residir com familiares, enquanto algumas moram sozinhas ou com parceiros.

Mudanças de percepção sobre a imagem corporal

As narrativas evidenciaram que antes de iniciar o curso muitas participantes já percebiam os efeitos dos padrões de imagem corporal e das pressões sociais, que influenciavam negativamente sua autoimagem. No trecho abaixo é possível observarmos elementos que coadunam com essa afirmação:

Sempre magras, sempre de cabelos maravilhosos e bonitos, hidratados. E querendo ou não, isso incomodava, né? Porque eu não me enxergava daquela forma. E aí eu achava que eu precisava mudar, né? [...] (Margarida, 27 anos, 9^º semestre).

[...]Eu não sei se ela afeta minha saúde mental ou se minha saúde mental afeta ela, mas tipo no sentido de às vezes não ir a alguns lugares, tipo praia e tal, a depender de quem for[...]De às vezes não sair por achar que estou horrorosa e não sair. Isso me deixa com crise de ansiedade. (Lírio, 25, 7^º semestre).

De acordo com Silva, Japur e Penaforte (2020) (9), a satisfação com a imagem corporal pode ser entendida como um processo que reúne não apenas aspectos biológicos, mas também aspectos emocionais. Essa ideia também pode ser percebida nos trechos acima. No entanto, cinco das participantes do estudo relataram que, ao longo do curso, o aprendizado acadêmico e as reflexões críticas proporcionaram uma transformação positiva, favorecendo uma relação mais saudável e consciente com o próprio corpo, a exemplo da Margarida:

Então eu acho que quando eu entrei na faculdade, principalmente no meio do curso, eu fiquei mais livre, assim, fiquei mais segura. E hoje eu não me preocupo tanto se eu tô acima do peso, se eu tô abaixo do peso. Eu me sinto melhor. (...) (Margarida, 27 anos, 9^º semestre)

Já para Magnólia, a questão não se deu da mesma maneira:

E eu enxergo que meu corpo mudou. Mas... Eu continuo... Talvez não me vendo...Como a realidade, sabe? Então eu sempre tive... Essa questão de autoimagem... Distorcida, né? Distorcida, mas eu acho que ainda continua um pouco. (Magnólia, 20, 6^º semestre)

De forma geral, observa-se que o curso de Nutrição afeta de forma heterogênea a percepção sobre imagem corporal das estudantes. Não observou-se diferenças relacionadas à quantidade de semestre cursados. Além disso, vale destacar que as experiências são muito subjetivas e que diversos fatores que vão além da presença no curso e que não foram alvo de análise neste estudo podem interferir na percepção e na conformação da imagem corporal, a exemplo de aspectos relacionados a marcadores sociais de raça, classe social, idade, origem social, dentre outros.

Fatores que influenciam na percepção da imagem corporal

O curso de Nutrição foi apontado como um fator que impacta diretamente a percepção da imagem corporal, principalmente pela exposição a conteúdos acadêmicos que abordam saúde, estética e comportamento alimentar, conforme evidenciado nos trechos abaixo:

E o fato da faculdade pesa bastante. Influencia bastante também, porque eu me cobro com relação a... principalmente agora, né? A minha alimentação, então eu acho que o ambiente mesmo assim, da faculdade, do curso de nutrição influencia bastante com relação a minha imagem corporal. (...) (Flor, 28, 8^o semestre)

E eu acho que tipo, que o curso também, no sentido de querendo ou não te dá mais noção das coisas, sabe? (Lírio, 25, 7^o semestre)

E dentro do curso de nutrição, a partir do momento que eu comecei a ter aulas mais focadas em clínica, eu comecei, além do lance da imagem do corpo a partir da estética, eu comecei a ver o meu corpo também com a visão em relação à saúde. (Rosa, 23, 8^o semestre)

Além de aspectos relacionados ao curso de nutrição, outros fatores são destacados pelas entrevistadas. A comparação incentivada por padrões de beleza amplamente divulgados nas redes sociais e outros meios foi descrita como uma prática comum que prejudica a autoimagem. Podemos perceber isso nas falas de Flor e Angélica:

Eu vejo que o outro consegue se cuidar e eu não consigo, aí eu acho que meu corpo não é cuidado, que eu faço muita comparação, (Flor, 28, 8^o semestre)

Ah, eu acho que a mídia influencia totalmente. A questão da mídia influencia muito, o instagram. Porque, assim, tudo que a gente olha no Instagram, no Facebook, a gente olha o quê? Aquele o perfil. E, realmente, ele muda. Porque ele vai de uma mulher musculosa, aí a mulher é definida, né? De mostrar aqueles corpos, né? Magros... Então, sempre gera uma comparação, né? Que não é, muitas vezes, não é de forma positiva, né? (Angélica, 29, 9^o semestre)

Para Silva, Japur e Penaforte (2020), quando se trata de correspondências entre mídia e insatisfação corporal, há uma influência de uma comparação mediada pela aparência (9). Sobre isso, algumas participantes mencionaram que se inspiram em figuras das mídias digitais, e que isso tem sido uma influência constante na forma como enxergam sua própria imagem corporal.

Para Silva, et al (2020), as práticas e os hábitos alimentares são formados tendo como base os determinantes socioculturais (9). Atualmente, no mundo moderno, os meios de comunicação exercem papel relevante na formação e ressignificação de práticas alimentares, cenário no qual a mídia possui forte influência, propagando muitas vezes matérias que induzem o culto à magreza. Esse cenário promove nos indivíduos insatisfação corporal, incentivando a prática de dietas restritivas, por exemplo (9). Isso ocorre especialmente ao observar pessoas que representam o “ideal de beleza” promovido nesses espaços.

A ideia de um padrão corporal também foi amplamente pautada pelas entrevistadas, destacando a pressão para se encaixar em modelos estéticos, muitas vezes, inalcançáveis para a maioria. Além disso, a comparação, que frequentemente surge do consumo de conteúdo digital, foi apontada como um hábito que gera insatisfação com a própria aparência, ao confrontar-se com imagens idealizadas.

De acordo com as entrevistadas, a percepção da imagem corporal também é influenciada por familiares, amigos e colegas, com estes exercendo papéis tanto de apoio quanto de crítica ou cobrança, a exemplo do registrado no trecho abaixo:

[...] até mesmo dentro da minha própria família já ouvi falar: “nossa, você está ficando gorda”, “você está ficando feia”, “como é que a nutricionista é gorda e feia?” Eu entendo que não é porque a pessoa é nutricionista é que ela precisa ser magra, mas isso acaba meio que afetando um pouco a minha saúde mental, minha cabeça, porque isso me deixa, querendo ou não triste, assim, pelo menos eu que já tenho a minha autoestima baixa com relação ao meu corpo, aí ouvir certos comentários não me fazem bem. (Flor, 28, 8º semestre)

É oportuno mencionar que uma boa percepção da imagem corporal é importante, pois está relacionada à autoestima do indivíduo, ou seja, satisfação pessoal e estar bem consigo mesmo. Ademais, a insatisfação corporal reflete-se na sua autoimagem, podendo levar o indivíduo a adotar condutas menos saudáveis para se enquadrar em uma imagem que acredita ser ideal (17).

Em síntese, observou-se que a percepção da imagem corporal é influenciada pelo curso de Nutrição, ao intensificar a autocobrança por meio de conteúdos sobre saúde e estética. Essa autocobrança é potencializada pelos padrões estéticos divulgados nos dispositivos midiáticos, que promovem comparações prejudiciais e insatisfação corporal e

por relações sociais em meio às quais críticas de familiares e amigos podem afetar a autoestima. Esses fatores evidenciam a influência conjunta de aspectos acadêmicos, culturais e sociais na autoimagem.

Pressão estética e atuação profissional em nutrição

Conforme supramencionado, o curso de Nutrição foi citado como uma experiência que, ao mesmo tempo em que oferece conhecimento técnico, pode intensificar a pressão estética, especialmente em relação à imagem esperada para profissionais da área da saúde, conforme destacado no trecho a seguir:

Porque, assim, posso adorar [o (a) professor (a)], mas a fala [dele (a)] foi uma fala que vai me marcar pelo resto da vida. [Ele (a)] disse que uma pessoa não vai querer ser atendida por um dentista com dente podre. Então a pessoa não vai querer ser atendida por um nutricionista gordo.(...) Foi uma fala de como se o meu corpo influenciasse nos meus saberes em relação à nutrição. (Rosa, 23, 8º semestre)

Dessa forma, verifica-se que a pressão social em relação a sua forma física é considerável, sendo atribuído à magreza o significado de capacidade técnica e profissional (17). Nesse estudo, percebeu-se que a pressão estética enfrentada por estudantes de Nutrição está alinhada ao que Araújo et al. (2015) identificaram em seu estudo com nutricionistas que vivem com obesidade (18). As autoras destacam que essas profissionais enfrentam estigma e exclusão no ambiente de trabalho, reforçando a ideia de que a profissão está vinculada a padrões estéticos normativos, o que também influencia a formação e a autoimagem das estudantes.

As entrevistas também permitiram observar certa pressão para que os profissionais da área atendam a padrões estéticos por considerar a aparência física como um "cartão de visitas". A ideia de corpos atléticos, associada à saúde e disciplina, surgiu como o principal ideal estético, o que frequentemente gera comparações e insatisfação com a própria imagem corporal.

Diante desse contexto de pressão estética, estratégias como alimentação e prática de exercícios físicos surgiram como formas comuns de lidar com essas imposições. Essas estratégias foram vistas de maneira positiva, quando associadas à busca pela saúde, mas também de forma negativa, quando motivadas pela tentativa de atender a padrões corporais irreais.

Por outro lado, a valorização de “corpos reais” e “imperfeitos” foi apontada por algumas das participantes como uma forma de se sentirem menos pressionadas a terem “corpos irreais” e “perfeitos”, o que se contrapõe à influência das figuras idealizadas evidenciadas nas redes sociais. O trecho abaixo ressalta essa ideia:

(...) comecei a seguir modelos plus size e pessoas que tinham mais meu biotipo de corpo e que também malhavam. De certa forma eu me senti melhor, porque eu tentava me igualar a uma galera que tinha uma vida e genética completamente diferente da minha e eu queria alcançar o que eles tinham em um período de prazo super curto e sem os artifícios que eles tinham. (Rosa, 23, 8º semestre)

Nesse cenário, a autoaceitação se destacou como um mecanismo essencial para lidar com essas pressões, sendo associado à busca por bem-estar. Além disso, evidencia-se uma percepção da obesidade que considera diversos fatores que atravessam seu desenvolvimento, bem como distintas experiências de viver com obesidade e possibilidades de tratamento que demandam reflexão.

O contexto formativo em Nutrição, ao mesmo tempo em que promove a construção de conhecimentos que instrumentalizem profissionais para a promoção da saúde, parece reproduzir ideais de beleza predominantes na sociedade, intensificando a pressão estética ao associar a magreza à competência profissional, gerando questionamentos sobre a relação entre aparência e habilidades técnicas.

Estratégias como mudanças na alimentação e realização de exercícios físicos são práticas comuns para lidar com essas pressões, mas podem ser positivas, quando voltadas à saúde, ou negativas, ao buscar atender padrões irreais. Por outro lado, a valorização da diversidade e a descredibilização de padrões idealizados emergem como formas de resistência, promovendo a autoaceitação e questionando a perda de identidade gerada pela tentativa de se adequar a modelos inatingíveis e homogeneizantes.

Pressão estética e saúde mental

Muitas participantes afirmaram que, em alguns momentos, as (os) professoras (res) contribuíram para a pressão estética ao promoverem percepções negativas (ou reducionistas) sobre corpos gordos, seja de forma direta ou indireta, durante discussões ou exemplos em sala de aula. A autocobrança, por sua vez, foi destacada como uma pressão interna constante, alimentada pelo desejo de atender às expectativas sociais.

A ideia simplista de que “magreza é saúde” foi apontada como um discurso que perpetua a pressão estética, ignorando a complexidade da saúde como um todo e do desenvolvimento de fenômenos como a obesidade. De forma complementar, o pensamento de que “gordura é doença” foi identificado como um fator que intensifica o estigma e reforça padrões corporais excludentes.

Leite et al. (2024) destacam que essa relação complexa entre o estado nutricional e insatisfação corporal traz uma discussão importante acerca da saúde mental desses futuros profissionais, pois tendo a magreza como sinal de sucesso e disciplina, a pressão estética tem sido um determinante comercial de notoriedade no mercado (19). Pode-se perceber na fala de Acácia:

Enfim, as profissionais de saúde se influenciam muito pelo que as pessoas acham que é saúde. Então as pessoas acham que saúde é ser magro, musculoso e "nan nan nan". Então você meio que acaba sendo influenciado nesse sentido, né? (Acácia, 25, 9º semestre)

Fala-se que a magreza é a perfeição. Além disso, impõe-se que este é o padrão de uma pessoa saudável. No entanto, nem sempre é desta forma que ocorre, geralmente por trás de toda essa propaganda estão presentes problemas como transtornos psíquicos e alimentares, a exigência sobre o peso e em favor do padrão estabelecido ignora as normas de saúde e pressiona os indivíduos para que se mantenham com esta forma física, o que geralmente provoca distúrbios psicológicos, que podem ser irreversíveis e até fatais em alguns casos (20).

Além disso, as redes sociais amplificam essas cobranças, promovendo ideais de corpo perfeito que impactam diretamente a autoimagem dos participantes. Relatos de ansiedade e estresse, resultantes da necessidade de atender a essas expectativas, evidenciam os impactos na saúde mental. A baixa autoestima, especialmente entre aqueles cujos corpos não correspondem a esses padrões, foi identificada como uma consequência comum.

Esses resultados mostram que a pressão para atender a um padrão físico específico durante o curso de Nutrição tem várias origens, envolvendo influências internas, como a autocobrança, e externas, como os discursos de professores, as redes sociais e as concepções sociais de magreza e de gordura. Essas pressões não apenas moldam a autoimagem das estudantes, mas também podem afetar seu bem-estar, sua formação profissional e sua saúde mental.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o curso de Nutrição, em meio a outros fatores, exerce um impacto significativo na percepção da imagem corporal das estudantes, tanto de maneira positiva, ao promover reflexões críticas sobre saúde e bem-estar, quanto negativa, ao intensificar a pressão estética por meio de padrões corporais associados à profissão.

A análise revelou que as redes sociais, a autocobrança e os discursos acadêmicos reforçam ideais de corpo magro e atlético, frequentemente vinculados à competência profissional, gerando insatisfação corporal, ansiedade e baixa autoestima, afetando negativamente a saúde mental dessas estudantes.

A contribuição deste estudo reside em destacar a importância de abordar essas questões no contexto formativo, incentivando ações que promovam a valorização da diversidade corporal e o bem-estar mental das estudantes. Tais iniciativas são fundamentais para desconstruir padrões irreais e valorizar a diversidade de corpos, reduzir os impactos da pressão estética e preparar futuras profissionais para lidar de forma empática com as questões de imagem corporal em suas práticas.

REFERÊNCIAS

1. Bosi MLM, Luiz RR, Morgado CM da C, Costa ML dos S, Carvalho RJ de. Self-perception of body image among nutrition students: a study in the city of Rio de Janeiro. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [Internet]. 2006;55:108–13. Available from: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/s3Cm7X4z47JbksQmSn8cLSP/abstract/?format=html&lang=en>
2. Magalhães P. Comportamento Alimentar, Estado Nutricional E Imagem Corporal De Estudantes De Nutrição: Aspectos Psicossociais E Percurso Pedagógico. 2011.
3. Espíndola BH da SG, Bittencourt LC, Lindolfo ML, Coêlho MDG, Ferreira G. Atitudes alimentares e insatisfação corporal em estudantes de nutrição de uma instituição particular de ensino superior, matriculados em diferentes períodos do curso. *Research, Society and Development*. 2021 Nov 1;10(14):e248101421686.
4. Yu Z, Tan M. Disordered Eating Behaviors and Food Addiction among Nutrition Major College Students. *Nutrients*. 2016 Oct 26;8(11):673.
5. American Psychological Association. Understanding transgender people, gender identity and gender expression [Internet]. American Psychological Association. American

Psychological Association; 2023. Available from:

<https://www.apa.org/topics/lgbtq/transgender-people-gender-identity-gender-expression>

6. Chaves M. Comida e gênero: as relações e suas tramas [Internet]. [cited 2025 Mar 9].

Available from:

https://www.encontro2012.mg.anpuh.org/resources/anais/24/1340673372_ARQUIVO_ANP_UHMG2012.pdf

7. Batista-Goulart L. Gênero e alimentação. Revista de Arqueologia. 2017 Dec 21;30(2):208–10.

8. Santos MM dos, Moura PS de, Flauzino PA, Alvarenga M dos S, Arruda SPM, Carioca AAF. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 2021 Apr;70(2):126–33.

9. Silva AF de S, Japur CC, Penaforte FR de O. Repercussions of Social Networks on Their Users' Body Image: Integrative Review. Psicologia: Teoria e Pesquisa [Internet]. 2020 [cited 2021 May 1];36. Available from:

https://www.scielo.br/pdf/ptp/v36/pt_1806-3446-ptp-36-e36510.pdf

10. Silva C, Souza S. Como O Padrão Imposto Pela Sociedade De Beleza Impacta A Saúde Mental Das Mulheres – ISSN 1678-0817 Qualis B2 [Internet].

<https://revistaft.com.br/como-o-padrao-imposto-pela-sociedade-de-beleza-impacta-a-saude-mental-das-mulheres/>. Available from:

<https://revistaft.com.br/como-o-padrao-imposto-pela-sociedade-de-beleza-impacta-a-saude-mental-das-mulheres/>

11. Gil AC. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social [Internet]. 2008. Available from:

<https://ayanrafael.com/wp-content/uploads/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9nicas-de-pesquisa-social.pdf>

12. Escola de Nutrição. Histórico | Escola de Nutrição [Internet]. Ufba.br. 2025 [cited 2025 Mar 9]. Available from: <https://nutricao.ufba.br/node/3>

13. Minayo MC de S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. Ciência & Saúde Coletiva [Internet]. 2012 Mar 1;17(3):621–6. Available from:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000300007&lng=pt&tlng=pt

14. Gomes R. GOMES, R. Análise e Interpretação de Dados de Pesquisa Qualitativa. | PDF [Internet]. Scribd. 2007 [cited 2024 Feb 15]. Available from:

<https://pt.scribd.com/document/317685803/GOMES-R-Analise-e-Interpretacao-de-Dados-d-e-Pesquisa-Qualitativa>

15. Brasil. Resolução N° 510, de 7 de abril de 2016 [Internet]. bvsms.saude.gov.br. 2016. Available from:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html

16. Brasil. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. — Conselho Nacional de Saúde [Internet]. www.gov.br. 2024. Available from: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>
17. Lopes MAM, Paiva ADA, Lima SMT, Cruz KJC, Rodrigues GP, Carvalho CMRG. Percepção Da Imagem Corporal E Estado Nutricional Em Acadêmicas De Nutrição De Uma Universidade Pública. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde [Internet]. 2017 Mar 3 [cited 2021 Nov 10];12(1). Available from: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/22483/20073>
18. Araújo KL de, Pena PGL, Freitas M do CS de, Diez-Garcia RW. Estigma do nutricionista com obesidade no mundo do trabalho. Revista de Nutrição [Internet]. 2015;28:569–79. Available from: <https://www.scielo.br/j/rn/a/cWQhb3Q9MyNX4tKvyqywf7f/?lang=pt>
19. Leite M, Silveira MS, Felipe D, Sotero AM, Celina, Barbosa D, et al. Influência da insatisfação corporal para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. Revista Eletrônica Acervo Saúde [Internet]. 2024 Nov 8;24(11):e17591–1. Available from: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/17591>
20. Miranda C, Rodrigues M, Brito F. Novo olhar acerca da influência dos procedimentos estéticos na saúde mental da mulher: uma revisão da literatura New look at the influence of aesthetic procedures on women’s mental health: a literature review Nueva mirada a la influencia de los procedimientos estéticos en la salud mental de la mujer: una revisión de la literatura Jarbas dos Santos Araújo Luana Araújo dos Reis. Research. 2022;11(7).