

Etec Cidade Tiradentes

Centro Paulo Souza

Nutrição e dietética

**ANA LUIZA ARAUJO SANTOS
GIOVANNA FERREIRA DA SILVA
LETICIA DO CARMO SANTOS
LIVIA TRIDICO MADUREIRA
LUCAS SILVA SANTOS
MARIA EDUARDA DOS SANTOS SILVA**

**ESTUDO DE FATORES QUE INFLUENCIAM NO
DESENVOLVIMENTO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES NA
INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA**

**São Paulo
2025**

**ANA LUIZA ARAUJO SANTOS
GIOVANNA FERREIRA DA SILVA
LETICIA DO CARMO SANTOS
LIVIA TRIDICO MADUREIRA
LUCAS SILVA SANTOS
MARIA EDUARDA DOS SANTOS SILVA**

**ESTUDO DE FATORES QUE INFLUENCIAM NO
DESENVOLVIMENTO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES NA
INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da
Etec Cidade Tiradentes, orientado pela
Profª. Jessica Benazzi, como requisito parcial
para obtenção do título de técnico em Nutrição e
Dietética.

**SÃO PAULO
2025**

ANA LUIZA ARAUJO SANTOS
GIOVANNA FERREIRA
LETICIA DO CARMO SANTOS
LIVIA TRIDICO MADUREIRA
LUCAS SILVA SANTOS
MARIA EDUARDA DA SILVA SANTOS

**FATORES QUE INFLUENCIAM NO DESENVOLVIMENTO DE DISTURBIOS
ALIMENTARES NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado a Etec Cidade
Tiradentes, como requisito
parcial para obtenção do título de
técnico em Nutrição e Dietética.

BANCA

Local: etec cidade tiradentes

Horário: 08:00

Dia: 24/11/2025

**SÃO PAULO
2025**

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem como tema os fatores que influenciam o surgimento dos distúrbios alimentares na infância e na adolescência. Transtornos como anorexia, bulimia e compulsão alimentar afetam tanto a saúde física quanto a mental, e estão ligados a questões biológicas, emocionais, sociais e culturais. Essas fases da vida são marcadas por muitas transformações, o que torna crianças e adolescentes mais suscetíveis a desenvolverem problemas relacionados à alimentação.

O objetivo da pesquisa foi compreender quais fatores mais contribuem para esse problema e analisar de que forma a mídia, a família, a escola e as emoções interferem nos hábitos alimentares dos jovens. Para isso, foi utilizada uma metodologia mista, que combinou uma revisão bibliográfica com a aplicação de um questionário a adolescentes de 12 a 19 anos. As perguntas abordaram temas como autoestima, imagem corporal, redes sociais e relação entre emoções e alimentação.

Os resultados mostraram que 54,8% dos participantes acreditam que a autoestima está diretamente ligada à forma como se alimentam, e 76,2% afirmaram que as emoções influenciam seus hábitos alimentares. Além disso, 57,1% disseram sentir influência das redes sociais em como enxergam o próprio corpo. Esses dados indicam que fatores emocionais e midiáticos têm grande impacto no comportamento alimentar e na autopercepção dos adolescentes. A pressão por alcançar um padrão de beleza idealizado pode gerar insegurança, insatisfação corporal e até comportamentos alimentares prejudiciais.

Percebeu-se também que o ambiente familiar e o apoio emocional são fundamentais na prevenção e no enfrentamento dos distúrbios alimentares. A falta de diálogo e o excesso de comparações acabam aumentando a vulnerabilidade emocional dos jovens.

O estudo destaca ainda a importância do Técnico em Nutrição e Dietética, que tem um papel essencial na orientação sobre alimentação equilibrada, na promoção da saúde e no incentivo ao cuidado com o corpo e com a mente. Esse profissional contribui para desmistificar ideias erradas sobre alimentação e atua tanto na prevenção quanto no acompanhamento dos casos.

Em conclusão, os distúrbios alimentares são problemas complexos, influenciados por diversos fatores. Por isso, é fundamental que o tema seja mais discutido em casa, na escola e na sociedade em geral. O diálogo, o acesso à informação e o apoio emocional são caminhos importantes para prevenir esses distúrbios e promover uma relação mais saudável com a comida e com o próprio corpo.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	7
2. Objetivo Geral e específico.....	9
3. Metodologia.....	10
4. Resultados e discussões.....	11
5. Conclusão.....	16
6. Referências bibliográficas.....	17

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares configuram-se como alterações persistentes no comportamento alimentar que comprometem de maneira significativa tanto a saúde física quanto a psicológica do indivíduo, estando frequentemente associados a fatores emocionais, sociais e culturais (APA, 2014).

Durante a infância e a adolescência, essas alterações adquirem maior relevância, pois coincidem com períodos de intensas transformações corporais e emocionais, tornando crianças e jovens mais vulneráveis ao desenvolvimento de quadros como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica (SOUZA; ALMEIDA, 2021).

Estima-se que cerca de 10% dos adolescentes brasileiros apresentem algum tipo de distúrbio alimentar, percentual que tende a aumentar em razão da crescente influência da mídia e das redes sociais, que frequentemente reforçam padrões de beleza inalcançáveis (OMS, 2022).

Considerando que a infância e a adolescência são fases cruciais para a formação de hábitos que se prolongam por toda a vida, torna-se essencial compreender os fatores que influenciam negativamente a relação dos jovens com a alimentação.

A tecnologia, as pressões estéticas impostas pela sociedade, o bullying e até mesmo a dinâmica familiar exercem forte impacto sobre o comportamento alimentar, podendo comprometer a qualidade de vida e desencadear consequências que ultrapassam o aspecto físico, atingindo também a dimensão psicológica e social do indivíduo.

Tais distúrbios refletem-se diretamente na autoestima, no desempenho escolar, no convívio interpessoal e, em situações mais graves, no desenvolvimento de depressão, isolamento social e risco de suicídio (SILVA; FERREIRA, 2020).

Nesse cenário, destaca-se a atuação do Técnico em Nutrição e Dietética, cuja função é essencial para desconstruir mitos alimentares, incentivar práticas saudáveis e contribuir tanto na prevenção quanto no tratamento desses quadros.

Partindo da constatação de que a carência de informações acessíveis e de apoio adequado amplia a vulnerabilidade de crianças e adolescentes, torna-se necessário aprofundar a discussão científica sobre os fatores de risco relacionados aos transtornos alimentares, que podem ser de natureza biológica, psicológica, social ou midiática.

A análise crítica desses elementos possibilita a formulação de estratégias eficazes de prevenção e intervenção, alinhadas à promoção da saúde e ao fortalecimento de práticas alimentares equilibradas.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar os principais fatores que influenciam o surgimento dos transtornos alimentares na infância e adolescência, levando em consideração o papel da mídia, da família, da escola e os impactos emocionais e sociais relacionados a esse fenômeno, de modo a contribuir para reflexões e ações que garantam maior bem-estar e qualidade de vida às novas gerações.

OBJETIVO GERAL

compreender como os transtornos alimentares atingem as crianças e adolescentes.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Identificar os principais fatores biológicos, psicológicos e sociais associados ao surgimento de distúrbios alimentares em crianças e adolescentes.
- Analisar a influência da mídia e das redes sociais na formação da imagem corporal durante a infância e a adolescência.
- Avaliar o papel da família e do ambiente escolar no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis ou prejudiciais.
- Propor estratégias de prevenção e intervenção voltadas para a promoção da saúde alimentar entre crianças e adolescentes.

METODOLOGIA

Adotar uma abordagem metodológica mista, integrando procedimentos qualitativos e quantitativos, a fim de possibilitar uma compreensão mais ampla e aprofundada dos fatores que influenciam o desenvolvimento de distúrbios alimentares na infância e na adolescência.

Conduzir a pesquisa por meio de uma revisão de literatura, utilizando artigos científicos publicados a partir de 2018. Consultar bases de dados como SciELO, PubMed, BVS e Google Acadêmico, empregando palavras-chave como “transtornos alimentares”, “infância”, “adolescência” e “fatores de risco”. Utilizar o material selecionado para fornecer o embasamento teórico necessário para a análise e discussão dos resultados.

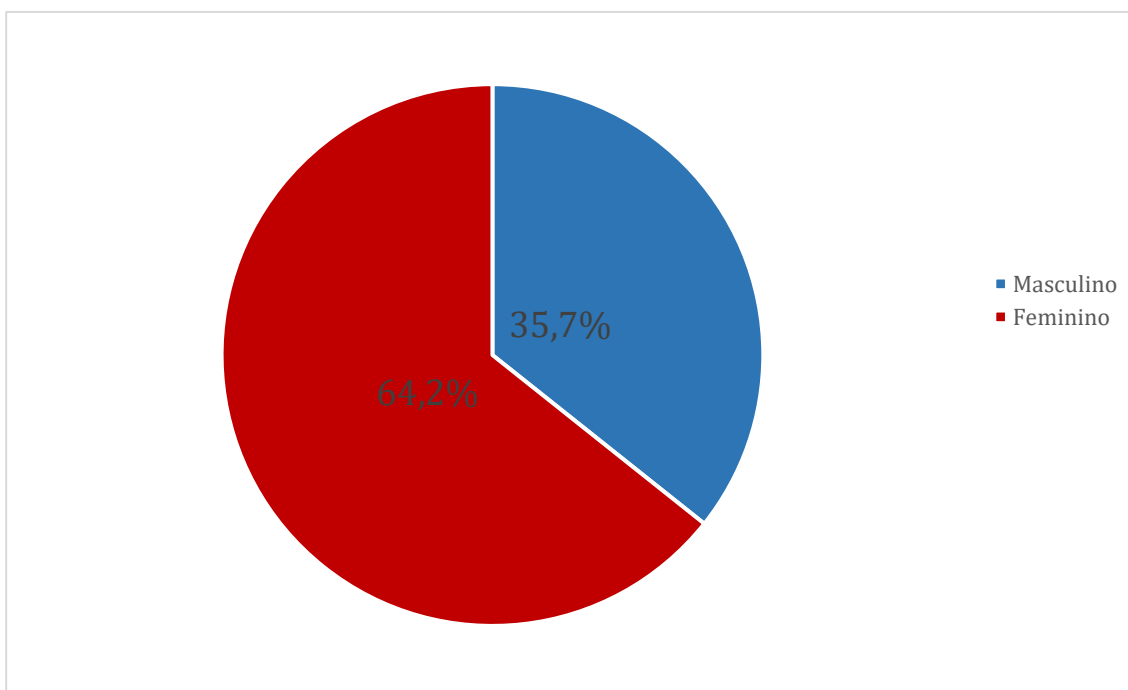
Aplicar um questionário composto por perguntas objetivas, direcionado exclusivamente a adolescentes com idades entre 12 e 17 anos. Definir a quantidade de perguntas e as opções de resposta, adotando formatos como múltipla escolha e escalas de concordância. Divulgar o questionário por meios digitais, como redes sociais, escolas e grupos comunitários.

Abordar, nas questões, temas como hábitos alimentares, imagem corporal, influência das redes sociais, ambiente familiar e fatores emocionais, possibilitando realizar uma análise descritiva e identificar possíveis padrões ou fatores de risco associados aos distúrbios alimentares.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para compreender melhor como diferentes fatores influenciam a relação dos adolescentes com a alimentação, foram analisadas as respostas obtidas por meio do questionário aplicado. Os gráficos a seguir apresentam os principais resultados dessa coleta de dados, permitindo observar padrões relacionados a gênero, faixa etária, autoestima, influência das redes sociais e impacto das emoções nos hábitos alimentares. Esses dados são fundamentais para entender de forma mais clara como cada elemento contribui para o desenvolvimento de distúrbios alimentares na adolescência.

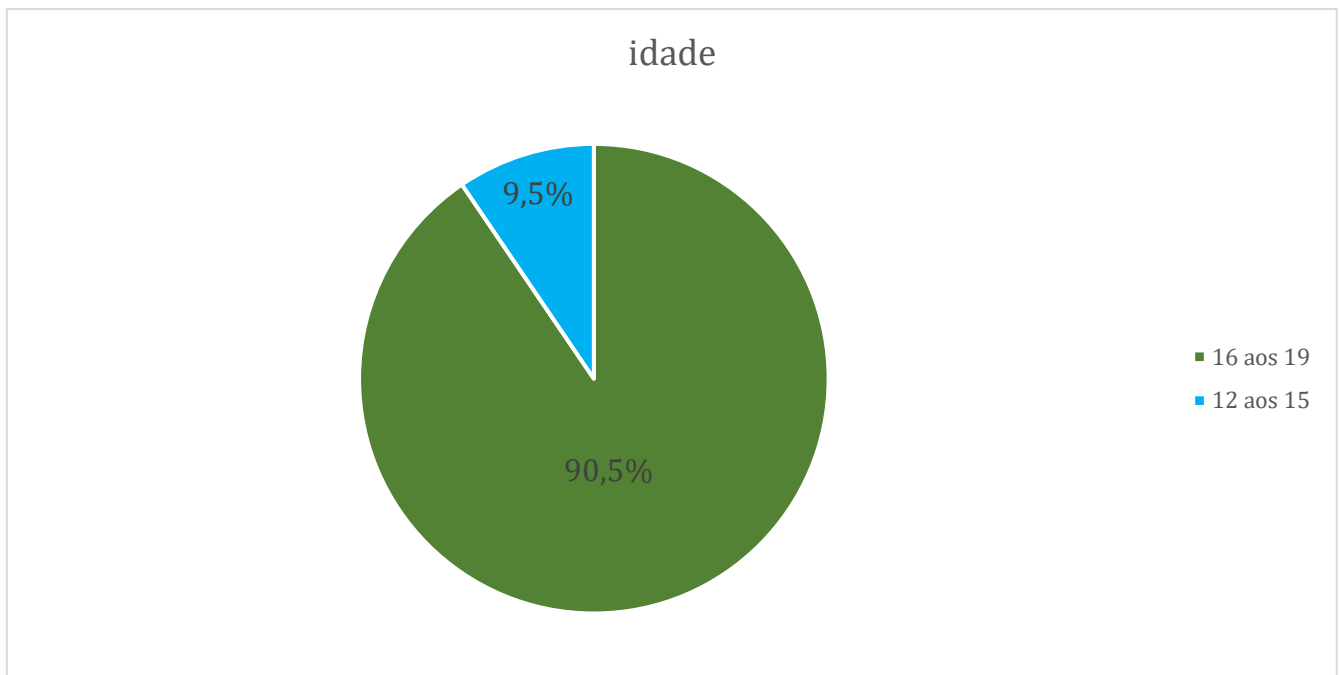
GRÁFICO 1- GÊNERO



FONTE: Próprios autores, 2025

O gráfico mostra que, na pesquisa que nós realizamos, obtivemos mais respostas femininas do que masculinas, o que sugere que as mulheres passam mais pelos problemas da nossa pesquisa do que os homens.

GRAFICO 2 – IDADE

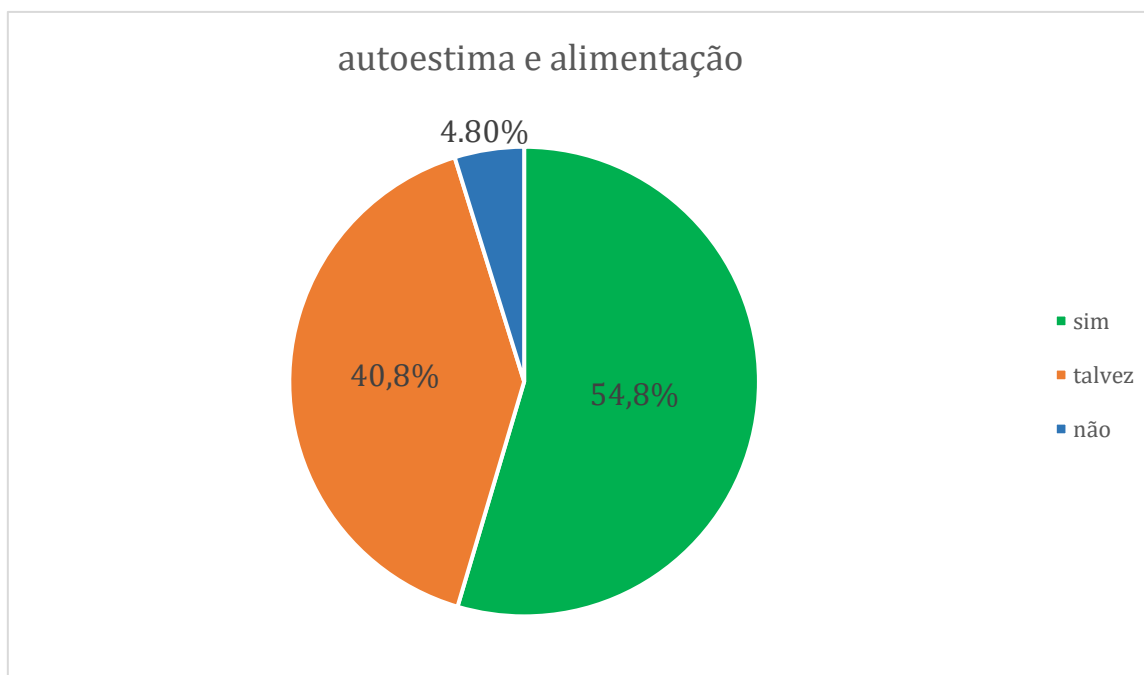


FONTE: Próprios autores, 2025

O gráfico mostra que 90,5% dos participantes têm entre 16 e 19 anos e 9,5% entre 12 e 15 anos.

Percebe-se que a maioria da amostra é composta por adolescentes mais velhos, o que pode influenciar nas respostas obtidas.

GRAFICO 3 – RELAÇÃO ENTRE AUTOESTIMA E ALIMENTAÇÃO



FONTE: Próprios autores 2025

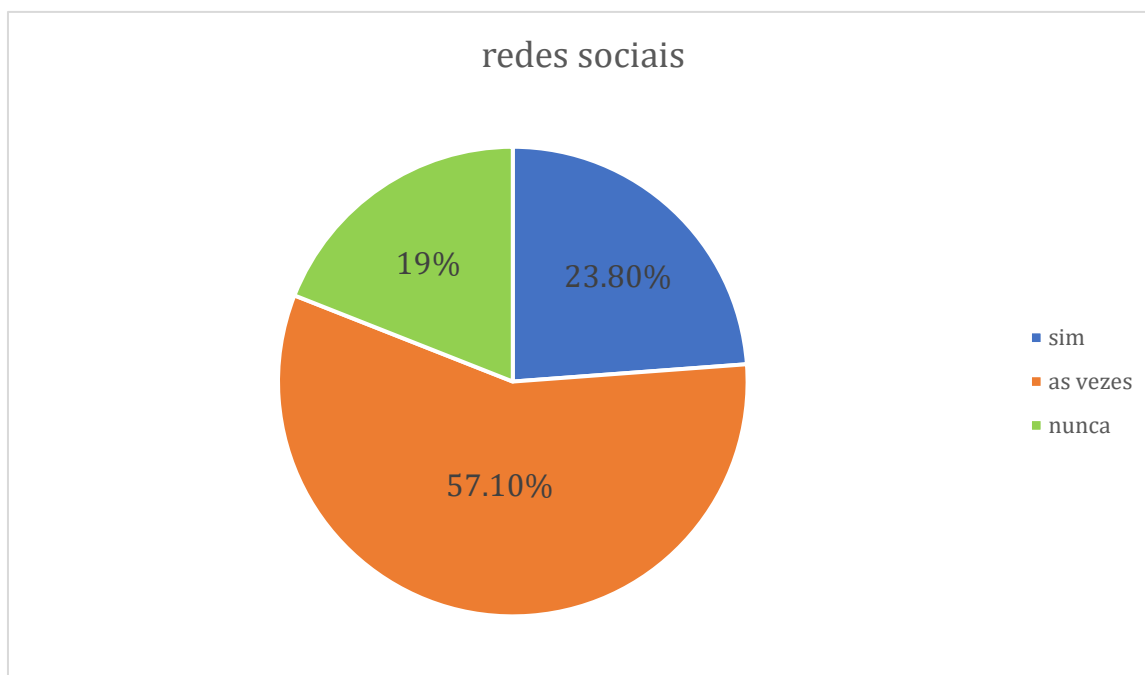
Descrição do gráfico:

54,8% dos dados afirmaram que sim, a autoestima está ligada a forma na qual se alimenta. Ou seja, parando de seguir uma rotina adequada de alimentação, o corpo ficaria mais agradável esteticamente. 40,8% responderam talvez, indicando que não se sabe ao certo se a autoestima e a alimentação está diretamente ligada à forma na qual se alimenta. 4,8% Declararam que não, não associam a autoestima a como se alimenta.

Discussão dos resultados:

A análise dos dados mostrou que 54,8% dos participantes reconhecem a relação entre autoestima e alimentação, indicando que hábitos alimentares adequados podem favorecer tanto a saúde física quanto a percepção estética e emocional. Em contrapartida, 40,8% demonstraram incerteza e 4,8% negaram essa associação, revelando que, embora a maioria perceba a influência da alimentação na autoestima, ainda há divergências ligadas a fatores pessoais, sociais e culturais(SOUZA; ALMEIDA, 2021).

GRAFICO 4- REDES SOCIAIS E INFLUÊNCIA NA IMAGEM CORPORAL



FONTE: Próprios autores 2025

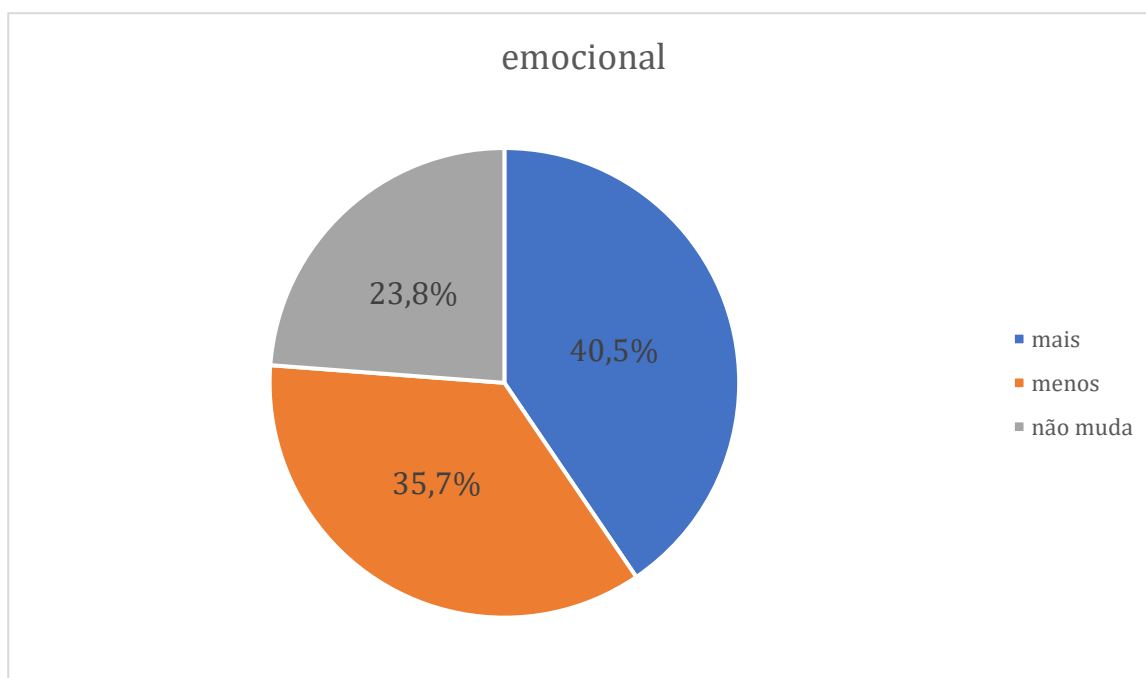
Descrição do gráfico:

De acordo com os dados levantados, 57,1% dos participantes afirmaram que às vezes sentem influência das redes sociais, enquanto 23,8% reconhecem sempre essa influência e 19% relataram nunca sentir impacto.

Discussão dos resultados:

Esses resultados demonstram que a maioria dos indivíduos percebe algum tipo de relação entre a exposição às redes sociais e a forma como avaliam a sua própria imagem, o que pode contribuir para o desenvolvimento de comportamentos alimentares prejudiciais (OMS, 2022).

GRAFICO 5- SAÚDE EMOCIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES



FONTE: Próprios autores 2025

Descrição do gráfico:

Cerca de 40,5% deles admitiram consumir mais alimentos do que o necessário em momentos de estresse, tristeza ou aborrecimento. Por outro lado, 35,7% disseram reduzir sua alimentação diante dessas emoções. Apenas 23,8% afirmaram que seu estado emocional não influencia seus hábitos alimentares.

Discussão dos resultados:

Esses dados mostram que a maioria dos jovens (76,2%) tem sua alimentação afetada por fatores emocionais, seja comendo mais ou menos. Isso sugere que o bem-estar emocional desempenha um papel significativo nas escolhas alimentares dessa faixa etária (APA, 2014).

CONCLUSÃO

Com este trabalho, foi possível entender que os distúrbios alimentares na infância e na adolescência são causados por vários fatores que se conectam, como questões emocionais, influência da mídia, ambiente familiar e até mesmo a forma como cada pessoa se enxerga. Durante a pesquisa, ficou claro que a autoestima e as emoções influenciam muito na maneira de se alimentar, já que muitos jovens acabam comendo mais ou menos quando estão tristes, ansiosos ou estressados.

Também ficou evidente que as redes sociais têm um grande impacto na forma como os adolescentes veem o próprio corpo. A busca por um padrão de beleza muitas vezes inalcançável pode causar insegurança e levar a hábitos alimentares ruins. Por isso, é importante falar mais sobre o assunto, tanto em casa quanto na escola, para que esses jovens recebam apoio e informação.

O trabalho do Técnico em Nutrição e Dietética é essencial nesse processo, ajudando a orientar sobre alimentação equilibrada e a importância de cuidar da saúde física e mental. Acreditamos que, com mais conhecimento e diálogo, é possível prevenir muitos casos de distúrbios alimentares e promover uma relação mais saudável com a comida e com o próprio corpo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRAZ, Washington Moura; AQUINO, Mayco Carneiro de; OLIVEIRA, Gislene Farias de. Avaliação dos transtornos alimentares e seus impactos na qualidade de vida: Uma revisão sistemática da literatura. *Id on Line Rev. Psic.*, Fevereiro/2023, vol.17, n.65, p. 276-296, ISSN: 1981-1179.

Luiz Nogueira, Y., Mendes da Rocha Filho, A., Pereira de Jesus, L., Auxiliadora Gomes, L., & Alves Ferreira Mendes, S. Transtornos alimentares em crianças e adolescentes: conceito, fatores de risco e abordagens terapêuticas. *Revista Unipora* vol. 7 n. 4, 2025

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial sobre saúde mental 2022: transformando saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>. Acesso em: 22 ago. 2025.

Revista de Iniciação Científica das Libertas

SILVA, Juliana; FERREIRA, Camila. Impactos psicossociais dos transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão de literatura. *Revista Psicologia em Foco*, v. 12, n. 1, p. 99-113, 2020.

SILVA, Natália Michelato; SANTOS, Vinicius Ap Pimenta dos. TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA: AS SEQUELAS DO INFLUXO MIDIÁTICO E SOCIAL. *Revista de iniciação científica*

SOUZA, Ana Beatriz; ALMEIDA, Rodrigo. Transtornos alimentares na infância e adolescência: fatores de risco e implicações para a saúde. *Revista Brasileira de Psicologia e Saúde*, v. 13, n. 2, p. 45-58, 2021.

ANEXO

Questionário — Distúrbios Alimentares na Infância e Adolescência

1. Há restrições ou regras sobre o que pode ser consumido em casa? Se sim, quais?
2. Você costuma ver, nas redes sociais ou na TV, conteúdos sobre dietas, corpo “ideal” ou alimentação “perfeita” ?
 - (A) Sim, com frequência
 - (B) Às vezes
 - (C) Nunca
3. Já se sentiu mal por comer algo que gosta porque achou que “ não deveria ” ? Se sim, o que?
4. Quando está estressado(a) ou triste, sua forma de se alimentar muda?
 - (A) Sim, como mais
 - (B) Sim, como menos
 - (C) Não muda
5. Você acredita que as redes sociais influenciam a forma como enxerga o seu corpo?
 - (A) Sim
 - (B) Às vezes
 - (C) Não

