



Ricardo P. Passos^{1,2}; Rafaella C. Oliveira¹; José Ricardo L. Oliveira¹; Heleise F. R. Oliveira^{1,7}; Luis F. Sílio^{1,3}; Bráulio N. Lima¹; Adriano A. Pereira¹; Marcelo F. Rodrigues^{1,4}; Valéria M. Teixeira¹; Keila F. Lima¹; Ana Paula V. S. Rodrigues¹; Jenifer S. Garçon¹; Natália Oliveira¹; Leticia R. S. Monteiro¹; Camila B. Toniatti²; Adriana P. Errero²; Guanys B. Vilela Junior¹; Anderson Martelli⁴

RESUMO

Introdução: No decorrer dos anos o corpo humano é submetido a um processo biológico natural de envelhecimento. Na atualidade é possível observar uma não aceitação desse processo. A nutrição pode atuar de muitas formas para retardar esse processo. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura apontando a importância da nutrição na estética corporal. **Método:** Foi realizado uma pesquisa de artigos publicados entre os anos de 1995 à 2021 retratando a relevância da nutrição na estética corporal abordando as necessidades nutritivas do paciente e adequação de sua alimentação. **Resultado:** A maioria das mulheres tem uma imagem corporal negativa e a nutrição estética tem sido de grande valia para atuar na prevenção do envelhecimento cutâneo proporcionando um processo saudável. **Conclusão:** Dentre as diversas formas de retardar o processo biológico natural, a nutrição contribui de forma significativa para atuar na prevenção do envelhecimento. O maior desafio é fazer o paciente entender que pode alcançar um corpo satisfatório comendo bem e mantendo sua saúde em dia.

Palavras-chave: Estética; Nutrição; Saúde; Exercícios físicos.

ABSTRACT

Introduction: Over the years the human body is subjected to a natural biological aging process. Currently, it is possible to observe a non-acceptance of this process. Nutrition can act in many ways to slow down this process. **Objective:** To carry out a literature review pointing out the importance of nutrition in body aesthetics. **Method:** A survey of articles published between the years 1995 to 2021 was carried out, depicting the relevance of nutrition in body aesthetics, addressing the nutritional needs of the patient and the adequacy of their diet. **Result:** Most women have a negative body image and aesthetic nutrition has been of great value to act in the prevention of skin aging providing a healthy process. **Conclusion:** Among the various ways to delay the natural biological process, nutrition contributes significantly to preventing aging. The biggest challenge is to make the patient understand that they can achieve a satisfying body by eating well and keeping their health up to date.

Keywords: Aesthetics; Nutrition; Health; Physical exercises

- 1 NPBOQV – UNIMEP
- 2 KROTON AEDU-FSU
- 3 Centro Universitário São Lucas, RO
- 4 UNIMOGI
- 5 Centro Universitário Jorge Amado - UNIJORGE
- 6 Universidade da Amazônia – UNAMA
- 7 UEPG

Autor de correspondência

Ricardo Passos - E-mail: Ricardo.passos@anhanguera.com

INTRODUÇÃO

A nutrição é uma ferramenta muito importante para atletas e praticantes de atividade física, pois a combinação de exercícios adequados, alimentação balanceada e suplementos podem garantir que os objetivos perseguidos sejam mais fáceis de serem alcançados.¹

A prática de atividade física também se tornou norma na vida das pessoas que buscam melhorar a estética corporal e a saúde, observada nas mais diversas classes sociais e faixas etárias, utilizando todo e qualquer recurso. As pessoas que desejam alcançar resultados satisfatórios em sua atividade física diária devem ter uma alimentação balanceada.

Dadas práticas nutricionais inadequadas, contraproducentes e às vezes prejudiciais, indivíduos que investem tempo e esforço buscando otimizar o desempenho atlético podem ficar aquém de seus objetivos.²

Associados à alimentação e à atividade física, atletas e fisiculturistas estão sempre em busca de suplementos para melhor desempenho físico, suplementação alimentar e fins estéticos, pois essas substâncias estão associadas a efeitos potencializadores como aumento de massa total e massa magra corporal, aumento de força e perda de gordura.³

Dentre os suplementos consumidos por esse grupo, a creatina tem sido muito comercializada. Kreider et al. al.,⁴ definiram

a creatina como uma substância orgânica derivada de aminoácidos, que é produzida endogenamente pelo próprio organismo e também pode ser ingerida por meio de alimentos ou suplementos. Uma vez nas células, é convertida em fosfocreatina e usada como reserva de energia, especialmente nas células do músculo esquelético.²

Pesquisas recentes mostraram que o consumo desse composto orgânico tem sido utilizado na dieta de praticantes de atividade física como suplemento alimentar para melhorar o desempenho e aumentar a massa muscular, principalmente sem a prescrição e critério de um profissional habilitado, o que pode trazer riscos à saúde e comprometer sua finalidade.⁵

Ideias sobre sacrifício existem em diferentes áreas de nossas vidas diárias, incluindo o consumo. Acreditamos que faremos alguns sacrifícios para consumir mais ou menos, adotar padrões de compra sustentáveis ou hedonistas e nos adaptar a um determinado estilo de vida.⁶

Há uma longa lista de coisas que sacrificamos, e não é apenas o dinheiro que gastamos como consumidores em nossas jornadas: sacrificamos tempo, relacionamentos e comportamentos. De modo particular, muitas percepções de sacrifício surgem quando um indivíduo busca uma boa imagem corporal, um corpo idealizado que reflita normas sociais e contextuais. Essa busca os leva a um estilo de

vida fitness caracterizado pela atividade física, muitas das quais levadas a extremos, dietas e restrições alimentares, e até mesmo cirurgias estéticas. O estilo de vida fitness envolve o comportamento do consumidor que reforça a ideologia ‘sem dor, sem ganho’.

A esfera social leva os indivíduos a buscarem uma imagem corporal ideal que transmita beleza, saúde, sensualidade e sucesso, padroniza posturas e práticas sacrificiais e delimita status social.⁷ Assim, embora descrita como um fator individual, a percepção do sacrifício ocorre no mundo coletivo e social representado pelo grupo de referência.⁸ As pessoas mudam por seus grupos e podem morrer por eles.⁹ Assim, o objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão de literatura apontando a importância da nutrição na estética corporal.

MÉTODOS

Trata-se de uma investigação de caráter observacional e descritivo sobre os aspectos da estética e do compromisso da dieta nutricional.

Para a composição da presente revisão foi realizado um levantamento bibliográfico entre os meses de maio a agosto de 2022 nas bases de dados Medline, Scielo, Lilacs e a busca de dados no Google Acadêmico de artigos científicos utilizando como descritores isolados ou em combinação: Estética, Nutrição e saúde, Exercícios físicos para a conclusão da respectiva pesquisa. O critério de relevância dos

artigos adotado foi: discorrer sobre o papel do nutricionista, a problematização da autoestima e autoimagem e seus potenciais impactos na estética das pessoas. Foram encontrados, 22 trabalhos dos quais foram lidos e analisados e escolhidos somente os relevantes para esta pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi possível perceber que cada vez mais pessoas estão sendo apresentadas a dietas e cardápios incríveis que sugeriam maneiras de conseguir a perda de peso. Segundo Marangoni e Maniglia,¹⁷ as dietas não são personalizadas, os macro e micronutrientes não são quantificados, o valor energético é reduzido, as leis de quantidade e qualidade são violadas, as necessidades nutricionais específicas das fases da vida não são atendidas e os hábitos de vida não são promovido.

A maioria das mulheres tem uma imagem corporal negativa, está ou seguiu uma dieta popular (sem consultar um nutricionista), faz a ingestão de bebidas (produtos para emagrecer como shakers, chás dietéticos e bebidas com fibras) que se propõem a eliminar gordura (produtos para emagrecer como shakers, chás dietéticos e bebidas com fibras) e/ou apenas Beber um único alimento (apenas carboidratos, apenas proteínas ou apenas frutas e vegetais) que resulta em ingestão insuficiente de nutrientes no corpo.¹¹

No entanto, essas dietas não são equilibradas. Silva et al.¹² encontraram níveis mais altos de vitaminas comumente encontradas em produtos de origem animal, como vitamina K e vitamina B12, e menor consumo de cálcio. É importante notar que homens e mulheres consumiram menos que a EAR para vitamina D, vitamina E e potássio K. A análise sugere que podem existir deficiências de micronutrientes em pessoas que seguem uma dieta da moda. Os sintomas mais associados à alimentação restritiva são dor de cabeça, tontura e fraqueza, e além da fome constante, comportamentos alimentares inadequados são listados como fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.¹²

Contudo, a obsessão pela perda de peso e a insatisfação com o corpo podem levar à alimentação da moda não supervisionada, que também pode estar associada a comportamentos de risco para o controle do peso, como jejum, vômitos e uso de diuréticos e laxantes, que contribuem para danos à saúde.¹³

Velocidade com que a tecnologia vem trazendo transformações pelo mundo e desenvolvimento afetam diretamente o indivíduo em suas relações pessoais e sociais fazendo com que ele aprenda a lidar com novas situações que são fundamentais para a sua realidade. Por sua vez essas mudanças estão trazendo um padrão de corpo perfeito.

A sociedade determina tais padrões de acordo com a cultura ultrapassando os

limites fisiológicos individuais de cada corpo, para assim marcar os padrões de beleza. A representação social tem sido entendida como manifestação da forma de pensar dos indivíduos daquele ambiente sendo da cultura por meio de comunicação e também no meio social.¹⁴

Atualmente é comum citar as questões estéticas relacionado aos corpos femininos procurando assemelhar-se ao corpo proposto como perfeito, pois a sociedade julga como bonito e saudável apenas esse padrão imposto. Esse padrão de beleza sempre vai estar em constante mudança assim como o próprio corpo humano segundo o autor Guimarães Rosa (1956). A beleza que deve ser levado em consideração é a constante mudança, pois fatores fisiológicos mostram sempre este processo que não tem fim. No entanto essa evolução do corpo pode ser associada com a insatisfação com a própria pessoa.

O corpo humano mostra durante sua história as várias adaptações ao longo do tempo, Aparência de um corpo natural dificilmente alcançará o padrão de perfeição¹⁵ assim sendo, estabelecer um padrão de perfeição para um corpo ideal é errado e inadequado. Na pré-história o corpo feminino era considerado perfeito em um padrão completamente oposto do atual. As obras que marcaram este período e trazem a realidade da estrutura do corpo feminino com curvas acentuadas e formas robustas, a escultura do “Vênus de Willendorf”

mostra tal linha de pensamento, seios e órgãos genitais eram os mais marcantes destas obras, representando o excesso de peso mostrando também a representação do verdadeiro significado dado ao corpo feminino na época, que seria fertilidade sendo assim considerado como padrão ideal de beleza para seu tempo e para aquela função.¹⁶

Em contraste houve uma grande mudança no que era considerado como padrão de perfeição de corpo ideal e de beleza através da arte barroca, começou a se desenvolver apreço pelas curvas e linhas mais finas localizadas na região da cintura o que levou as mulheres a utilizarem espartilhos até mesmo realizarem procedimentos como cirurgia para tentar afinar a cintura, retirando parte da costela para se encaixar nesse novo padrão de beleza e de corpo perfeito.¹⁷

Neste período houve grande influência do cristianismo nas tomadas de decisões sobre os corpos assim se iniciou um novo modo de compreender e separar o corpo e alma então essa preocupação com o corpo passou a ser algo proibido.¹⁸ É importante citar os casos de bruxaria onde muitas mulheres foram assassinadas e tiveram seus corpos dominados por homens durante esse período, acreditou-se na ideia que o demônio procurava fazer mal aos homens, por meio da sexualidade para assim se apropriar de suas almas, foi alegada ligação entre mulheres a sexualidade assim foram julgadas como feiticeiras.¹⁹

O corpo feminino enfrentou várias mudanças ao longo do tempo e com aumento do capitalismo e o surgimento das novas tecnologias foi proporcionado para a elite burguesa um aumento das mudanças que poderiam realizar em seus corpos.¹⁸ Desta maneira a utilização dessa tecnologia levou ao convencimento dos indivíduos que é possível se moldarem, moldar o próprio corpo para se encaixar nos padrões, Induzindo mulheres a procura de dietas rigorosas, drogas lícitas para reduzir o apetite e em algumas situações as cirurgias.¹⁹

Hoje em dia o padrão de beleza ultrapassa os limites fisiológicos, e induz em grande parte as mulheres a permanecer na procura do corpo perfeito que jamais será verdadeiramente alcançado. A casa do adolescente da secretaria de Estado da Saúde de São Paulo informaram que 85% das jovens que participaram de uma pesquisa relataram a existência de um padrão perfeito de beleza que a sociedade impõe sobre elas e 55% delas se consideram gordas e gostariam de acordar magras e 46% relataram que acreditam que mulheres magras tem maior felicidade em sua vida. Numa outra pesquisa realizada pelo mesmo órgão chegou ao resultado que em média a cada dois dias uma pessoa é diagnosticada e internada por anorexia e bulimia nervosa somente em hospitais do sistema único de saúde em São Paulo.²⁰

Busato e colaboradores²¹ identificaram que a maioria dos estudantes universitários

mantém o consumo mínimo recomendado de três refeições ao longo do dia. Dentro do artigo metade dos participantes relataram consumir o mínimo adequado e metade menos do mínimo. Goston²² buscou identificar a prevalência do uso de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte (MG) e fatores associados. Nos resultados mais de 60% dos participantes consomem um ou mais tipos de suplementos nutricionais para ajudar a alcançar o corpo ideal.

Analisando os depoimentos coletados por pessoas que estão de alguma forma tentando se enquadrar nos requisitos de beleza que foram impostos a eles, no entanto, é possível observar que essa busca é interminável, pois nunca é o bastante, e não é apenas manter o que construiu, há sempre uma insatisfação, pois as mudanças do corpo não acompanham as mudanças do mundo, pois o mundo cada vez mais se moderniza, e o corpo seguindo o ciclo da vida foi feito para envelhecer. Alguns fatores sociais não foram levados em questão para essa análise, o que acaba abrindo debates para várias reflexões.

Após a busca no Google Trends, verificou-se que as dietas mais pesquisadas e acessadas pelos internautas foram: Dieta do ovo, dieta Dukan, dieta da USP e dieta Sirtfood. Ao analisar cada uma delas, é possível identificar que o objetivo final atribui a todas na mesma proporção, que é ofertar uma dieta

hipocalórica, sem o devido cuidado com a saúde, o que na verdade acaba não sendo nenhuma novidade, afinal uma prescrição dietética, deve ser atribuída de forma individual e não padronizada. Além da baixa caloria apresentada foi diagnosticada grandes falhas como a fração de refeições diárias que está muito abaixo do recomendado, a falta de restrições, o não ter um acompanhamento de um profissional especializado e limite de duração, apesar da visível insatisfação grande parte dos entrevistados em busca do emagrecimento e da promessa de alcançar em um curto período, recorreram aos métodos on-line, e avaliaram como ruins ou muito ruins.

CONCLUSÃO

O nutricionista deve abordar as necessidades nutritivas do paciente e adequar a sua alimentação para que ele tenha uma dieta equilibrada, mas entendendo que a paciente precisa também de um acompanhamento psicológico junto para conseguir associar melhor a forma de se alimentar bem, com suas vontades e desejos de ter uma aparência melhor, unir o que é saudável e nutritivo ao propósito do indivíduo.

Pois este indivíduo tem uma questão enorme com a alimentação e a forma como ela modifica o corpo, fazendo com que muitas vezes ele se prive de comer para ter um corpo desejável e aceito. O maior desafio é fazer

o paciente entender que pode sim alcançar resultados comendo bem e mantendo sua saúde em dia, com acompanhamento e reeducação alimentar é possível que o quadro nutricional melhore e também a saúde do indivíduo.

REFERÊNCIAS

1. Barros, A. J. S., Pinheiro, M. T. C., & Rodrigues, V. D. (2017). Conhecimentos acerca de uma alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(63), 301-311.
2. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2016). *Fisiologia do exercício | Nutrição, energia e desempenho humano*. (8a ed.), Guanabara Koogan, 1455.
3. Leite, M. S. R. L., Sousa, S. C., Silva, F. M., & Bouzas, J. C. M. (2015). Creatina: estratégia ergogênica no meio esportivo: uma breve revisão. *Revista de Atenção à Saúde, São Caetano do Sul*, 13(43), 52-60.
4. Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., Candow, D. G., Kliener, S. M., Almada, A. L., & LOPEZ, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(18), 1-18.
5. Lopes, F. G., Mendes, L. L., Binoti, M. L., Oliveira, N. P., & Percegoni, N. (2015). Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. 21(6), 451-456.
6. Achabou, M. A., Dekhili, S., & Codini, A. P. (2020). Consumer preferences towards animal-friendly fashion products: an application to the Italian market. *Journal of Consumer Marketing*, 37(6), 661-673.
7. Thompson, C., & Hirschman, E. (1995). Understanding the Socialized Body: a Poststructuralist Analysis of Consumers' Self Conceptions, Body Images, and Self-Care Practices. *Journal of Consumer Research*, 22(2), 139-153.
8. Stafford, E. J. (1966). Effects of Group Influences on Consumer Brand Preferences. *Journal of Marketing Research*, 3(1), 68-75.
9. Whitehouse, H. (2018). Dying for the group: Towards a general theory of extreme self-sacrifice. *Behavioral and Brain Sciences*, 41, E192.
10. Marangoni, J.; Maniglia, F. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *Rev Assoc Bras Nutr*. 1: 31-36, 2017.
11. Vidianinggar M; Mahmudiono T, Atmakad. *Fad Dietas, Imagem Corporal, Estado Nutricional e Adequação Nutricional de Modelos Femininos na Cidade de Malang*. *J Nutr Metab*, 8868450, 2021.
12. Silva PC, Ordoñez A M, Fernandes I. Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de foz do Iguaçu/PR por meio de questionário. *Uni América*. 2020.
13. Contreras A, M, et al. *Conductas de control de peso en mujeres adolescentes dietantes y su relación con insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez*. *Rev. chil. Pediatr*, v. 86, n. 2, p. 97-102, 2015.
14. Sá, C. P. de. *A construção do objeto de pesquisa em representações sociais*. Rio de Janeiro. EdUERJ, 1998.
15. Lieberman, D. *A história do corpo humano: Evolução, saúde e doença*. S.L: Zahar, p. 544. 2015.
16. Zygmont, D R. B. *Vênus de Willendorf*. Disponível em: <https://www.khanacademy.org/humanities/prehistoricart/paleolithic/paleolithicobjects/a/venus-of-willendorf>. Acesso em: 04 jul. 2021.
17. Souza, T. M. C., Lobo, B. T. F., Silva, F. S. *LOOK ON FEMALE BODY: an analysis of the journal corpo-a-corpo*. *Nucleus, [S.L.]*, v. 11, n. 1, p. 217-226, Fundação Educacional de Ituverava, 30 abr. 2014.
18. Barbosa, M. R., Matos, P. M., Costa, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, v. 1, n. 23, p. 24-34. 2011.
19. Carvalho, F. A. T. *Corpo Feminino: Expectativas Medievais x Expectativas Atuais*. In: *Jornada Científica Do Cms Waldir Franco*, 3. Caderno de Resumos. Rio de Janeiro: Secretaria Municipal de Saúde, 2000. Disponível em: Acesso em 25 jun. 2010.
20. Machado, A. *Padrões de beleza restritivos causam sofrimento a mulheres*. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/humanista/2018/05/24/padroes-de-belezarestritivos-causam-sofrimento-a-mulheres/>. Acesso em: 12 jul. 2021.
21. Busato, Maria Assunta et al. *Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários*. *Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina*, v. 36, n. 2, p. 75-84, jul. 2015. Universidade Estadual de Londrina. <http://dx.doi.org/10.5433/1679-0367>. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/21447-109258-1-PB.pdf>.
22. Goston, Janaina Javali. *Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte*. 2008. 75 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Farmácia, Universidade Federal do Mato Grosso, Belo Horizonte, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/URMR-7EMK4C/1/janaina.pdf>.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.