

BAIXA AUTOESTIMA E TRANSTORNOS ALIMENTARES NA MULHER¹

Denise Soares de Melo², Luís Sergio Sardinha³, Fábio Guedes de Souza⁴, Valdir de Aquino Lemos⁵

¹ Monografia de Conclusão do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Braz Cubas

² Aluna do Curso de Graduação em Psicologia (Centro Universitário Braz Cubas), denise_soaresmelo@hotmail.com ? Mogi das Cruzes/SP/Brasil

³ Luís Sergio Sardinha Professor Orientador, Doutor em Psicologia, Curso de Psicologia (Centro Universitário Braz Cubas), sergio.sardinha@brazcubas.edu.br ? Mogi das Cruzes/SP/Brasil

⁴ Professor Orientador, Especialista em Psicologia, Curso de Psicologia (Centro Universitário Braz Cubas), fabio.guedes@brazcubas.edu.br ? Mogi das Cruzes/SP/Brasil

⁵ Professor Orientador, Doutor em Psicologia, Curso de Psicologia (Centro Universitário Braz Cubas), valdir.lemos@brazcubas.edu.br ? Mogi das Cruzes/SP/Brasil

Introdução

O transtorno alimentar apresenta-se como um transtorno mental, com o indivíduo tendo um comportamento atípico dentro do contexto de hábitos alimentares e maneira como lida com isto. Quando os sinais de preocupação exacerbada com o sobrepeso, a deturpação da figura corpórea e a baixa autoestima tornam-se excessivos na vida da pessoa, esses sinais passam a ser uma sintomatologia de possíveis transtornos alimentares. A escolha do tema de pesquisa se justifica, devido ao fato da sociedade estabelecer diversas expectativas em relação ao padrão físico esperado, mas, em geral, definitivamente irreal e muito distante do que realmente é considerado saudável, particularmente em mulheres. Pode-se afirmar que estudar a relação entre baixa autoestima e as relações com os transtornos alimentares nos indivíduos, aprofunda a compreensão da importância deste tema para a saúde da população como um todo e em especial a feminina.

Objetivos

O objetivo foi descrever e discutir os fatores que estão relacionados a um possível desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres, em especial a influência da baixa autoestima neste processo.

Metodologia

Foi utilizado o método de revisão bibliográfica de natureza qualitativa e descritiva e foram utilizados como recursos 80 artigos e 10 livros, num total de 90 trabalhos publicados entre 1962 e 2019. No que diz respeito à origem dos recursos utilizados, estão acessíveis nas bases de dados de sites: Google acadêmico, Pepsic, Pubmed, Scielo, e no acervo da

Biblioteca do Centro Universitário Braz Cubas.

Resultados

Os resultados do presente estudo indicam que as funções primordiais do comportamento alimentar são: manter uma quantidade satisfatória de nutrientes que são importantes para a sobrevivência do ser humano dentro dos processos fisiológicos e biológicos, além da sensação de prazer que o ato de comer proporcionada ao ser humano. Desta forma cada indivíduo em sua particularidade, está vulnerável a razões genéticas no que tange a escolha do tipo e quantidade de alimentos a ser ingerida, ou seja, quando apresenta desequilíbrio nas funções alimentares, existe a possibilidade de desenvolver transtornos alimentares. Existe uma maior incidência do comportamento de alto risco entre adolescentes para os transtornos alimentares, devido a insatisfação com o próprio corpo presente nas jovens. Existe forte disposição cultural em considerar o corpo ideal feminino como magro. Levando a um medo excessivo de ganhar peso, o que gera comportamentos de riscos para os transtornos alimentares. Estudos indicam dessemelhanças entre o sexo masculino e o feminino, no que tange o risco para um possível transtorno alimentar, sendo mais tendencioso para o sexo feminino, haja vista que a mulher se preocupa mais com a imagem corporal, logo possui uma tendência em nível mais alto ao comportamento alimentar de forma inapropriada. Outras questões são os traços de personalidade e em especial a baixa autoestima. Os quais podem levar a julgamentos errôneos de si, com base distorcida de autoimagem, forma física, distorção cognitiva da percepção de si, práticas incongruentes de se controlar o peso, comportamentos fora do padrão da normalidade para se manter saudável. O público feminino com transtornos alimentares apresenta fortes evidências de baixa autoestima, deturpação no pensamento lógico, o que por sua vez, interfere na percepção da autoimagem corporal, particularidades da personalidade que fortificam suas insatisfações com o próprio corpo, por conseguinte, atormentam sua autoestima. Acredita-se ainda, que seja provável, uma inclinação nesse público feminino com transtornos alimentares, a se voltarem para si, o que dificulta a formação e preservação de contatos sociais e ainda pode beneficiar uma relação demasiada entre autoimagem corporal e peso.

Conclusões

As principais conclusões indicam que existe uma relação entre a baixa autoestima e o desenvolvimento de transtornos alimentares no público feminino. Onde a prevalência do desenvolvimento de transtornos alimentares é no público feminino, sendo que isto pode estar relacionado a fatores sociais e a expectativas da própria mulher em atender a estes.

Palavras-chave: Prevenção; Tratamento; Psicologia; Autoestima; Feminino.