

## **Obesidade e transtornos alimentares - conhecer para prevenir: relato de experiência**

**Obesity and eating disorders - knowing to prevent: experience report**

**Obesidad y trastornos alimenticios - conocer para prevenir: informe de experiencia**

Recebido: 20/09/2022 | Revisado: 29/09/2022 | Aceitado: 30/09/2022 | Publicado: 08/10/2022

### **Nathália Carmelo Dultra**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5436-1472>  
Universidade Tiradentes, Brasil  
E-mail: [nathalia.carmelo@hotmail.com](mailto:nathalia.carmelo@hotmail.com)

### **Arthur Paiva Santana Mendonça**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8902-4740>  
Universidade Tiradentes, Brasil  
E-mail: [arthurpaiva42@gmail.com](mailto:arthurpaiva42@gmail.com)

### **Mariana Veloso Passos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5940-9431>  
Universidade Tiradentes, Brasil  
E-mail: [marianavp.psi@gmail.com](mailto:marianavp.psi@gmail.com)

### **Maria Eduarda Cerqueira Dantas**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2394-8999>  
Universidade Tiradentes, Brasil  
E-mail: [eduardadantas22@hotmail.com](mailto:eduardadantas22@hotmail.com)

### **Ana Célia Goes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7993-7784>  
Universidade Tiradentes, Brasil  
E-mail: [anaceliagoes@hotmail.com](mailto:anaceliagoes@hotmail.com)

### **Resumo**

A obesidade caracteriza-se por um excesso de gordura corporal, que pode causar danos à saúde. Sua etiologia é multifatorial, sendo resultado da interação entre aspectos genéticos, socioeconômicos, ambientais e psicológicos. O objetivo desse estudo é sensibilizar estudantes entre o sétimo ano do ensino fundamental e terceiro ano do ensino médio em duas escolas do Estado de Sergipe acerca dos danos à saúde que a obesidade e os transtornos alimentares podem trazer para os adolescentes. Como metodologia, foram realizadas ações educativas e rodas de conversa para explicar como essas doenças podem afetar a qualidade de vida. Como resultados e discussão, foram atendidos um total de 260 estudantes, dos turnos da manhã e tarde, dentro da faixa etária dos 12 aos 19 anos de idade. Esse trabalho permitiu evidenciar como a comunicação direta com o público jovem permite a troca de experiências e conhecimentos por ambas as partes, e pode evitar sérios danos à saúde desse público, relacionados à obesidade e transtornos alimentares.

**Palavras-chave:** Estilo de vida; Adolescência; Educação.

### **Abstract**

Obesity is characterized by an excess of body fat, which can cause damage to health. Its etiology is multifactorial, resulting from the interaction between genetic, socioeconomic, environmental, and psychological aspects. The objective of this study is to sensitize students between the seventh year of elementary school and the third year of high school in two schools in the state of Sergipe about the health damage that obesity and eating disorders can bring to adolescents. As a methodology, educational actions and conversation circles were carried out to explain how these diseases can affect quality of life. As a result and discussion, a total of 260 students were attended, from the morning and afternoon shifts, within the age group from 12 to 19 years old. This work made it possible to show how direct communication with the young public allows the exchange of experiences and knowledge by both parts, and can prevent serious damage to the health of this public, related to obesity and eating disorders.

**Keywords:** Lifestyle; Adolescence; Education.

### **Resumen**

La obesidad se caracteriza por un exceso de grasa corporal, que puede causar daños a la salud. Su etiología es multifactorial, resultando de la interacción entre aspectos genéticos, socioeconómicos, ambientales y psicológicos. El objetivo de este estudio es sensibilizar a estudiantes entre el séptimo año de la enseñanza fundamental y el tercer año de la enseñanza media de dos escuelas del estado de Sergipe sobre los daños a la salud que la obesidad y los trastornos alimenticios pueden traer a los adolescentes. Como metodología se realizaron acciones educativas y ruedas de conversación para explicar cómo estas enfermedades pueden afectar la calidad de vida. Como resultado y discusión se

atendió un total de 260 estudiantes, de los turnos matutino y vespertino, dentro del grupo de edad de 12 a 19 años. Este trabajo permitió mostrar cómo la comunicación directa con el público joven permite el intercambio de experiencias y conocimientos por ambas partes, y puede prevenir daños graves a la salud de este público, relacionados con la obesidad y los trastornos alimenticios.

**Palabras clave:** Estilo de vida; Adolescencia; Educación.

## 1. Introdução

O sobrepeso e a obesidade são definidos como acúmulo anormal ou excessivo de gordura que pode trazer danos à saúde, sendo fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), dislipidemia, doenças cardiovasculares (como infarto e acidente vascular encefálico) e diversos tipos de câncer, sendo o risco para o desenvolvimento dessas doenças crescente com o aumento de peso corporal (World Health Organization, 2010).

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (2016), para o diagnóstico da obesidade, o parâmetro mais utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é o do índice de massa corporal (IMC). Este é calculado dividindo-se o peso do indivíduo pela sua altura elevada ao quadrado, sendo o peso classificado como normal quando o resultado do cálculo do IMC está entre 18,5 e 24,9. Considera-se como sobrepeso quando está entre 25 e 29,9, e obesidade quando o IMC encontra-se igual a ou acima de 30. (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2016.)

A etiologia da obesidade é multifatorial, sendo um resultado da interação entre aspectos genéticos, ambientais e psicológicos. Fatores como estresse psicossocial crônico, horas de sono insuficientes, consumo excessivo de açúcar, frituras e alimentos ultraprocessados e inatividade física combinam-se de forma complexa para contribuir com o aumento do IMC. (Brasil et. al, 2020).

As mudanças socio-comportamentais que configuram o estilo de vida moderno também favorecem o ganho de peso por diversos fatores, que interferem tanto na ingestão alimentar (diminuição do número de refeições realizadas em casa, aumento da alimentação em redes de fast food e aumento do tamanho das porções comercializadas contribuem para o aumento do conteúdo energético de cada refeição) quanto no nível de atividade física (o tempo cada vez maior despendido nas redes sociais, em jogos interativos e em frente à televisão contribui para o sedentarismo, especialmente entre os jovens). (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2016, Neves et. al, 2021).

### A ascensão da obesidade

Uma vez considerado um problema de país de alta renda, a obesidade está agora em ascensão em países de baixa e média renda, principalmente em ambientes urbanos. (World Health Organization, 2010).

No ano de 2019, uma pesquisa publicada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística mostrou que a prevalência de obesidade nos 17 anos decorridos entre 2002 e 2019 aumentou de modo mais acentuado, chegando, em 2019, a superar o dobro dos valores registrados em 2002, tanto entre os homens (houve um aumento de 9,6% para 22,8%) quanto entre as mulheres (passando de 14,5% para 30,2%). (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2020). Em relação à população infanto-juvenil, um estudo realizado por Ferreira (2021) constatou que, há 30 anos atrás, a cada 100 crianças brasileiras, mais de oito eram obesas, enquanto em estimativas mais recentes, 12 em cada 100 foram identificadas com obesidade infantil, sendo a maior prevalência entre meninos e em regiões mais desenvolvidas.

Além de existirem fortes indicadores de que características genéticas são fatores preditores de sobrepeso e obesidade, a literatura também indica que a presença dessas comorbidades na adolescência se relaciona com sua persistência além desse período, podendo se estender pelo resto da vida. (Brasil et. al 2020, Lima et. al, 2021). Um estudo realizado em crianças

avaliou a relação entre ter pais obesos e a chance de se desenvolver obesidade, e mostrou que a presença de obesidade nos pais aumenta em mais de duas vezes o risco de obesidade adulta entre crianças com menos de 10 anos de idade. Outrossim, outro estudo realizado demonstrou que, em uma dieta rica em frituras, é maior a chance de ganho de peso quando variantes genéticas relacionadas à obesidade estão presentes no indivíduo. (Brasil et. al, 2020).

No adolescente, o estilo de vida obesogênico se torna um risco maior por poder contribuir tanto para o surgimento precoce quanto para o desenvolvimento a longo prazo de HAS, DM2 e dislipidemia, assim como os agravos relacionados a essas comorbidades, influenciando negativamente a qualidade de vida e o futuro dos jovens. (Barbalho et. al, 2020).

### **Transtornos alimentares e obesidade: um desafio atual**

As preocupações da saúde pública a respeito do aumento da incidência de doenças associadas à obesidade vêm se tornando cada vez mais expressivas nos últimos tempos. A literatura estabelece que transtornos alimentares são tanto fator de risco quanto de perpetuação para a obesidade, e dentre as consequências que o IMC elevado pode trazer para a saúde mental, destacam-se a insatisfação corporal e estigmatização social, os quais contribuem para o aumento da ocorrência de transtornos alimentares em todo o mundo. (Hay et. al, 2019).

Os transtornos alimentares são reconhecidos por causarem alteração patológica no comportamento alimentar, motivados pela distorção da imagem corporal - a qual envolve aspectos físicos da aparência de um indivíduo, assim como os sentimentos relacionados a esse contexto. Possuem como causas fatores biológicos, socioculturais e psicológicos, que convergem para gerar uma dissociação entre o corpo real e o corpo almejado. Dentre esse grupo de psicopatologias, destacam-se a anorexia nervosa e a bulimia como as mais prevalentes na população. Esses transtornos podem vir a surgir durante a vida adulta, porém têm início, em geral, na adolescência, sendo a terceira patologia crônica mais incidente nessa faixa etária. (da Costa et. al, 2019; Herpertz-Dahlmann et. al, 2015, Justino et. al, 2020).

Fatores que influenciam a percepção da imagem corporal podem derivar de questões físicas e ambientais, como idade, sexo, círculo de convívio social e exposição a mídia, ou de fatores psicológicos, como crenças e valores interpessoais. (Justino et. al, 2020). A adolescência, por ser um período no qual ocorrem diversas transformações físicas e psíquicas, devido ao início da maturação sexual somado a fragilidades e instabilidade emocional, é um momento crítico para o desenvolvimento da autoimagem corporal e busca de referências corporais. (Bittar et. al, 2020)

A satisfação com a imagem corporal está intimamente relacionada ao grau de correspondência a padrões de beleza estabelecidos pelo meio cultural em que o indivíduo está inserido. A mídia, instrumento de propagação de informações presente de forma constante na vida dos jovens, insere-se nesse contexto como perpetuadora do sentimento de insatisfação corporal, já que contribui para a formação dos padrões de beleza atuais, levando as pessoas a buscar uma aparência física idealizada. (Bittar et. al, 2020).

Dessa forma, se a imagem adotada como “padrão de beleza” for a de uma pessoa magra, aqueles que não se encaixam nesse padrão podem vir a ser vítimas de pressão estética e sofrimento psíquico, o qual corrobora para o desenvolvimento de transtornos alimentares, baixa autoestima e depressão. (Alves, 2009)

As consequências desses distúrbios podem vir a ser ainda mais sérias devido aos transtornos psicológicos, estudos apontam que pessoas com anorexia possuem aproximadamente cinco vezes mais chance de morrer de causas diversas, e dezoito vezes mais chances de cometer suicídio, quando comparadas com a população em geral. Já a bulimia, acompanhada do comportamento alimentar compulsivo que faz parte das suas características fisiopatológicas, tem como algumas de suas consequências o abuso de métodos laxativos, vômitos repetitivos e desenvolvimento de obesidade. (Solmi et. al, 2021).

Existe na literatura exemplos de que há diferença entre os sexos masculino e feminino no que se refere ao risco para o desenvolvimento de um transtorno alimentar, apontando um maior risco entre as mulheres, além de evidenciar que estas,

quando comparadas com os homens, possuem maiores preocupações com a imagem corporal e maiores taxas de comportamentos alimentares inadequados. As preocupações com a autoimagem podem variar de acordo com o gênero: enquanto para os homens, por exemplo, geralmente busca-se um corpo musculoso e atlético, as mulheres tendem a se interessar mais pelo emagrecimento (Silva et. al, 2018; Treasure, 2020).

Somado à distorção na percepção da autoimagem, podem ser apontados como fatores comportamentais que contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares a restrição da ingesta alimentar e calórica por longos períodos, episódios de vômito autoinduzido, uso de substâncias laxativas/diuréticas, e atividade física extenuante com o propósito de gerar déficit calórico. (Fortes et. al, 2020).

Estudos realizados por Stice (2017) e Mason (2021) também sugerem que jovens com um funcionamento interpessoal prejudicado e que sofrem discriminação por possuírem sobrepeso/obesidade, respectivamente, também estão sob maior risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Desta forma, este estudo foi realizado com o propósito de discutir a percepção dos autores sobre ações de sensibilização desenvolvidas, acerca dos danos à saúde que a obesidade e os transtornos alimentares podem trazer para o público adolescente.

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência realizado com estudantes de duas escolas do Estado de Sergipe - Brasil.

Segundo Mussi (2021), “O Relato de experiência é um tipo de produção de conhecimento, cujo texto trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), cuja característica principal é a descrição da intervenção.”

O registro do conhecimento humano objetiva a formação social dos sujeitos, pois a escrita é uma possibilidade de gerar acesso e compreensão acerca de diversos assuntos, principalmente pelo meio virtual. (Mussi et al., 2021).

Com isso, o relato de experiência, no contexto acadêmico, tem como objetivo descrever e valorizar a experiência vivida, por meio de uma análise crítica e reflexiva com embasamento teórico e metodológico (Mussi, 2021).

O referido estudo é resultado de uma intervenção extensionista desenvolvida por uma equipe com abordagem multiprofissional, para melhor atender as necessidades do público compreendido. O projeto apresenta em sua composição informações e conhecimentos a respeito da obesidade e dos transtornos alimentares.

A partir disso foram desenvolvidas discussões, no formato de rodas de conversa, palestras e exibição de documentário, que estabeleceram correlações entre as patologias, seus fatores causais e suas consequências à saúde e qualidade de vida.

Com a integração entre diferentes abordagens, é possível desenvolver as atividades e discussões de uma forma mais completa, com abordagens multidisciplinares que se complementam para atender melhor às necessidades do público-alvo e proporcionar um melhor entendimento sobre a problemática abordada.

### Planejamento

No desenvolvimento do projeto, inicialmente buscou-se estabelecer parcerias com escolas da rede pública do estado de Sergipe, localizadas nos municípios de Aracaju e Nossa Senhora do Socorro. Foram selecionadas duas escolas, uma em cada município, e as séries abrangidas foram do sétimo ano do Ensino Fundamental ao terceiro ano do Ensino Médio.

Para o início da parceria, foi feita uma visita à escola e realizada uma reunião entre os acadêmicos, coordenadores pedagógicos e professores envolvidos, a fim de se avaliar a melhor abordagem educativa a ser adotada naquela instituição, as

datas para realização das atividades, e quais turmas serão abrangidas. Uma vez firmada a parceria, iniciaram-se as atividades do projeto.

### **Conhecendo o público-alvo**

As atividades foram realizadas em duas etapas, cada etapa ocorrendo em momentos distintos. Na etapa 1, para identificar o conhecimento prévio dos alunos, assim como suas possíveis dúvidas e curiosidades sobre o tema, houve um debate dentro das rodas de conversa sobre a percepção dos jovens a respeito de comportamentos de risco para desenvolver transtornos alimentares, hábitos saudáveis e prática de atividade física.

### **Colocando a teoria em prática**

Na etapa 2, a partir das impressões obtidas no momento das rodas de conversa, foram elaboradas palestras e apresentações com o objetivo de sensibilizar os alunos a respeito da importância de manter hábitos saudáveis e cultivar um bom relacionamento com a alimentação.

Em primeiro momento, foi exibido o documentário intitulado “Gaiola Vazia”, que aborda a temática dos transtornos alimentares, mostrando como a exposição constante a conteúdos veiculados pela mídia, que retratam um padrão de beleza destoante da realidade, pode influenciar na distorção da autoimagem. Além disso, enfatiza a necessidade de se manter diálogo aberto com os pais, familiares e amigos, para que se busque acompanhamento multiprofissional a partir do momento em que se percebem os primeiros sinais de comportamentos alimentares distorcidos, seja de caráter restritivo, compulsivo ou purgatório.

Após a exibição, foi realizada uma palestra, em formato de “bate-papo”, usando fundamentos das ciências da saúde de forma didática, para alertar o público sobre o padrão comportamental que pode levar ao desenvolvimento de um transtorno alimentar, e paralelamente, mostrar que, assim como estes transtornos são prejudiciais à saúde, a adoção de uma dieta hipercalórica, aliada ao sedentarismo, também é extremamente danosa, podendo acarretar no desenvolvimento a médio e longo prazo de sobrepeso/obesidade.

## **3. Resultados e Discussão**

Ocorreram três atividades educativas na escola de Aracaju e duas atividades na escola de Nossa Senhora do Socorro, abrangendo um total de 260 estudantes, entre o sétimo ano do Ensino Fundamental e terceiro ano do Ensino Médio, dos turnos da manhã e da tarde, dentro da faixa etária dos 12 aos 19 anos de idade.

Durante a etapa 1, dentro da roda de conversa, no que se refere à temática das crenças associadas ao desenvolvimento de transtornos alimentares, foi estabelecida uma discussão com os estudantes sobre os sentimentos relacionados à autoimagem (vergonha do próprio corpo e medo de ganhar peso). Foram realizadas perguntas abertas às turmas, e solicitado que os estudantes que respondessem “sim” levantassem a mão, para uma melhor compreensão quantitativa das características do grupo.

Quanto à satisfação com sua aparência física, 80% do grupo se disse satisfeito, 47% referiu ter sentido vergonha do próprio corpo anteriormente e 34% do grupo, quando perguntados sobre o medo de ganhar peso, afirmou possuir esse sentimento.

Questionados sobre as refeições realizadas diariamente, 60% dos alunos afirmaram se preocupar com a própria alimentação. No entanto, 49% concordou que não considerava seus hábitos alimentares saudáveis. Quando perguntados sobre a preocupação em seguir dietas e contar calorias, 85% não manifestou possuir essa preocupação. Apesar de serem minoria, houve alguns relatos de episódios de comportamento alimentar compulsivo (em 23% do grupo estudado) e vômito auto induzido (em 10% do grupo), causados pelo sentimento de culpa após comer.

No que se refere aos hábitos de vida que podem contribuir para sobrepeso/obesidade, foi discutido com os estudantes a respeito da realização de exercícios físicos e do sentimento de prazer e bem-estar durante a prática. Dos adolescentes, 60% referiu ser fisicamente ativos, e dentre os sedentários, muitos manifestaram que, apesar de não praticar exercício, sentiam prazer em fazê-lo.

Após a etapa 2, que compreendeu a exibição do documentário e palestras educativas, houve, em diversas turmas, relatos sobre identificação com os sentimentos manifestados pelos personagens do documentário, no que se refere à busca por se encaixar dentro dos padrões de beleza e insatisfação com a própria aparência. Muitos adolescentes ainda contaram que acreditam que esses sentimentos são agravados pela exposição a conteúdos nas redes sociais, que corroboram para reforçar os padrões de beleza distantes da realidade. Durante a abordagem dos tópicos de obesidade e sobrepeso, foram compartilhadas experiências de histórico pessoal e familiar de doenças crônicas não-transmissíveis (DM2, HAS, dislipidemia), onde quase a totalidade (81%) dos estudantes referiu possuir um ou mais casos na família. No entanto, quando questionados sobre preocupações em vir a desenvolver alguma dessas afecções, 27% referiu acreditar que não há relação significativa entre hábitos de vida e a chance de desenvolver doenças crônicas não-transmissíveis no futuro.

Nesse ínterim, houve uma análise crítica-reflexiva da percepção do público adolescente sobre os temas abordados. Os jovens mostraram ter o conhecimento de que a sociedade impõe como padrão o corpo atlético e magro, e de que devemos ter uma relação saudável com a nossa autoimagem, sem deixar de lado a preocupação com a saúde física, mantendo um estilo de vida equilibrado, por meio da prática regular exercícios físicos e alimentação balanceada. No entanto, foi percebido que, apesar de ter esse conhecimento, muitos têm dificuldade de colocar a teoria em prática e adotar hábitos mais saudáveis.

#### 4. Conclusão

No decorrer do estudo observou-se que vários fatores podem influenciar a presença de comportamentos de risco para o desenvolvimento de obesidade e transtornos alimentares, sobretudo quando se fala de hábitos alimentares. É importante que o público adolescente tenha conhecimento dos fatores que levam a esses comportamentos, assim como dos danos à saúde que essas afecções podem trazer. Portanto, se faz necessária a promoção de ações educativas no ambiente escolar, com o intuito de sensibilizar o público sobre a importância de adotar um estilo de vida saudável, assim como mostrar estratégias para aplicar no cotidiano mudanças positivas nesse âmbito. Adicionalmente, a realização das ações permitiu evidenciar os benefícios da comunicação direta com o público jovem, que permite uma troca de experiências e conhecimentos por ambas as partes, levando a equipe envolvida na realização do projeto de extensão a refletir sobre a necessidade de realizar outras ações voltadas para prevenção de agravos em saúde abrangendo o público adolescente, como um meio dessa ação suprir uma demanda de interessados de distintas localidades do estado, e assim, promover mais qualidade de vida para a juventude. Como sugestão para trabalhos futuros, é interessante a ideia de uma abordagem sobre depressão e ansiedade no público jovem, doenças que, assim como a obesidade e os transtornos alimentares, estão se tornando cada vez mais incidentes nessa faixa etária.

Espera-se que este relato incentive os profissionais a vivenciarem a experiência de educação em saúde, trazendo consigo novas possibilidades. Destaca-se como limitação o estudo ser do tipo relato de uma vivência. No entanto, almeja-se que este seja inspiração para novas práticas nessa área, trazendo outras experiências, com novos estudos compartilhados sobre o tema.

#### Referências

Alves, D., et al. (2009). Cultura e imagem corporal. *Motricidade*, 5(1). [https://doi.org/10.6063/motricidade.5\(1\).184](https://doi.org/10.6063/motricidade.5(1).184)

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (2016). Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2016. <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>

- Barbalho, E. V., et al. (2020). Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. *Cadernos de saúde coletiva*, 28(1), 12–23. <https://doi.org/10.1590/1414-462x202028010181>
- Bittar, C., et al. (2020). Mídia e comportamento alimentar na adolescência. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(1), 291–308. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoar1920>
- Brasil. (2020). Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Sobrepeso e Obesidade em adultos. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Brasília. [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/11/20201113\\_Relatorio\\_PCDT\\_567\\_Sobrepeso\\_e\\_Obesidade\\_em\\_adultos.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/11/20201113_Relatorio_PCDT_567_Sobrepeso_e_Obesidade_em_adultos.pdf)
- Da Costa, J. R. S., et al. (2019). Conhecimento E Comportamento De Risco Para Anorexia E Bulimia Em Adolescentes. *Revista Baiana de Enfermagem*33, . <https://doi.org/10.18471/rbe.v33.29399>
- Ferreira, C. M., et al. (2021). Prevalence of childhood obesity in Brazil: systematic review and meta-analysis. *Jornal de Pediatria*, 97(5), 490–499. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.12.003>
- Fortes, L. S., et al. (2020). Equation for eating disorder risk behaviors in female athletes. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 26(6), 537–541. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202606153892>
- Hay, P., et al. (2019). Eating disorders and obesity: The challenge for our times. *Nutrients*, 11(5), 1055. <https://doi.org/10.3390/nu11051055>
- Herpertz-Dahlmann, B. (2015). Adolescent eating disorders: update on definitions, symptomatology, epidemiology, and comorbidity. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 177–196. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.08.003>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020). Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Atenção Primária à Saúde e Informações Antropométricas. <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101758.pdf>
- Justino, M. I. C., et al. (2020). Self-perceived body image and body satisfaction of adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 20(3), 715–724. <https://doi.org/10.1590/1806-93042020000300004>
- Lima, N. M. S., et al. (2021). Excess weight in adolescents and associated factors: data from the ERICA study. *Jornal de Pediatria*, 97(6), 676–684. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2021.02.008>
- Mason, T. B., et al. (2021). Discrimination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Behavior Therapy*, 52(2), 406–417. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.05.003>
- Mussi, R. F. F., et al. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional*, 17(48), 1–18. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>
- Neves, S. C., et al. (2021). Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. *Ciencia & saude coletiva*, 26(suppl 3), 4871–4884. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.30852019>
- Silva, A. M. B., et al. (2018). Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. *Psico-USF*, 23(3), 483–495. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>
- Solmi, M., et al. (2021). Risk factors for eating disorders: an umbrella review of published meta-analyses. *Revista brasileira de psiquiatria*, 43(3), 314–323. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1099>
- Stice, E., et al. (2017). Risk factors that predict future onset of each DSM-5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(1), 38–51. <https://doi.org/10.1037/abn0000219>
- Treasure, J., et al. (2020). Eating disorders. *Lancet*, 395(10227), 899–911. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30059-3)
- World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>