

## INSATISFAÇÃO CORPORAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM ADOLESCENTES ESTUDANTES DO IFES - ALEGRE

Laiz Albino Bastos, Renato Jorge Cimero Calci, Maria das Graças Vaz Tostes, Mirelle Lomar Viana.

Universidade Federal do Espírito Santo, UFES. Alto universitário, S/N – Guararema, 29500000 - Alegre, - ES, Brasil, laiz.bastos@edu.ufes.br, renatocimero@gmail.com, mgvaztostes@gmail.com, mirellemar@gmail.com.

### Resumo

O artigo tem como objetivo verificar a presença de associação entre a insatisfação corporal e índice de massa corporal entre adolescentes estudantes do Instituto Federal do Espírito Santo. O trabalho foi um estudo transversal de caráter qualitativo e quantitativo. Foi utilizado o Body Shape Questionnaire (BSQ), para avaliar o grau de insatisfação corporal, e o IMC para calcular o estado nutricional. A amostra foi composta de 140 adolescentes entre 14 e 19 anos. A maioria dos estudantes foi do sexo feminino (69,4%), verificou-se que 72,38% (n= 97) dos adolescentes foram classificados como eutrofia e 23,13% (n= 31) apresentavam excesso de peso. A insatisfação corporal foi observada em 48,5% dos alunos avaliados. Os resultados demonstraram que o índice de massa corporal elevado se associou ao aumento de insatisfação corporal ( $p < 0,05$ ). É notório que adolescentes com IMC elevado enfrentam maior insatisfação corporal, influenciados por padrões de beleza que valorizam corpos magros, portanto, estratégias de intervenção devem focar tanto na promoção da saúde física quanto no bem-estar psicológico.

**Palavras-chave:** Insatisfação Corporal. Adolescentes. Índice de Massa Corporal. Associação. Excesso de peso.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde – Nutrição.

### Introdução

A imagem corporal é determinada como construção multidimensional, que representa uma visão atribuída pelo indivíduo referente ao jeito de pensar e sentir sobre o próprio corpo e como se comportam a respeito de seus aspectos físicos. De fato, o crescimento dos níveis de insatisfação corporal, segue sendo o principal causador da sensação de angústia, a preocupação quanto a qualidade de vida, depressão e de outras manifestações psicossociais (MCLEAN; PAXTON, 2019).

Na atualidade, a busca pelo corpo ideal vem crescendo de modo considerável por conta dos padrões de beleza impostos pela sociedade, que destinou uma relação entre a imagem corporal e o sucesso (SOUSA *et al.*, 2020).

A imagem corporal está ligada à autoestima, que envolve amor-próprio, satisfação pessoal e, principalmente, estar em harmonia consigo mesmo. Quando há insatisfação, isso se reflete na autoimagem. A perda de autoconfiança geralmente começa quando o corpo de uma pessoa não se encaixa no estereótipo idealizado pela sociedade (ROBERTO, 2024).

Avaliar a percepção da imagem corporal durante a adolescência é crucial, pois essa fase de transição entre a infância e a vida adulta é caracterizada por significativas mudanças psicológicas, físicas, emocionais e sociais, que podem ter efeitos duradouros na vida adulta. Nesse período, os adolescentes frequentemente se comparam com outras pessoas, o que pode contribuir para uma visão negativa da própria imagem corporal. Essa insatisfação pode levar a um aumento do risco de baixa autoestima, transtornos depressivos, distúrbios alimentares e comportamentos de risco entre aqueles que não estão satisfeitos com sua aparência (QUANDT *et al.*, 2024).

O índice de massa corporal (IMC) é reconhecido como um indicador para classificar baixo peso, sobrepeso e obesidade. Esse índice é calculado dividindo o peso (em quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado ( $\text{kg/m}^2$ ) (WHO, 2012).

A puberdade, uma fase complexa repleta de mudanças físicas e psicológicas, é caracterizada pelo aumento da gordura corporal nos adolescentes. Isso resulta em alterações na aparência física e na percepção do próprio corpo, levando a uma reorganização da imagem corporal. Em contrapartida, pessoas mais velhas tendem a ser menos influenciadas por essas mudanças, expressando menos desejo de alcançar o "corpo perfeito" e menos insatisfação corporal em comparação com os mais jovens (ROBERTO, 2024).

O perfil antropométrico atual, amplamente disseminado nas mídias sociais, tem gerado altos níveis de descontentamento com o próprio corpo, resultando em um aumento da insatisfação com a imagem corporal entre adolescentes. Estudos realizados em diferentes regiões do Brasil indicam prevalências elevadas de insatisfação corporal nessa faixa etária (GLANER *et al*, 2013).

Muitas vezes, o biotipo de uma pessoa não está diretamente relacionado à saúde fisiológica, mesmo que o indivíduo esteja satisfeito com sua imagem corporal. Indicadores antropométricos de gordura corporal total ou localizada servem como parâmetros para determinar se a insatisfação com a imagem corporal é resultado do acúmulo insuficiente ou excessivo de gordura. Além disso, pesquisas mostram que tanto a baixa quantidade de gordura quanto seu acúmulo excessivo e/ou localizado estão associados a diversas doenças comportamentais e crônicas degenerativas não transmissíveis (GLANER *et al*, 2013).

Nesse contexto, o objetivo do estudo é verificar presença de associação entre a insatisfação corporal e índice de massa corporal entre adolescentes estudantes do Instituto Federal do Espírito Santo.

## Metodologia

O presente trabalho consistiu em um estudo transversal de caráter qualitativo e quantitativo, realizado com adolescentes do Instituto Federal do Espírito Santo, em Alegre-ES.

A amostra foi composta por conveniência entre os adolescentes que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos como a idade de 14 a 19 anos, de ambos os sexos e estarem devidamente matriculados. Os critérios de exclusão incluíram o não preenchimento de todas as etapas do questionário, descumprimento dos critérios de inclusão, além de não assinar o TCLE ou apresentar respostas incoerentes. Foi realizado um cálculo amostral por meio do programa Open epi que determinou uma amostra de 140 alunos, com intervalo de confiança de 85%.

Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário online. Ao acessar o link, gerado por meio de uma plataforma gratuita oferecida pelo Google: o Google Forms® e estruturado pelo pesquisador responsável, os alunos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão foram direcionados ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo, em seguida, encaminhados a responder o questionário. Para os menores de 18 anos, apenas poderiam seguir com o questionário após os pais autorizarem o TCLE, e concordarem assinando o Termo de Assentimento para então preencher o questionário.

Para avaliação do grau de Insatisfação corporal, foi aplicado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) que é um método de estudo que avalia o grau de insatisfação corporal. O questionário contém 34 itens autoaplicáveis e o total de pontos é obtido por meio de escala Likert, que varia entre nunca (1 ponto), raramente (2 pontos), às vezes (3 pontos), frequentemente (4 pontos), muito frequentemente (5 pontos) e sempre (6 pontos). A partir da pontuação alcançada, os adolescentes foram classificados de acordo com os níveis de preocupação com a imagem corporal:  $> 81$  e  $\leq 110$ : insatisfação leve;  $> 111$  e  $\leq 140$ : insatisfação moderada;  $> 140$ : insatisfação grave (MORAES *et al.*, 2016).

Para o cálculo de IMC, o peso e a altura foram auto mensurados por cada aluno, e o IMC obtido através da razão entre o peso corporal e a altura elevada ao quadrado. A partir desses cálculos, o estado nutricional foi classificado de acordo com as curvas de IMC para idade recomendadas pela OMS. Para avaliar a relação entre duas variáveis categóricas, utilizou-se o teste do qui-quadrado, e para variáveis numéricas, o coeficiente de Spearman, com nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Espírito Santo (Campus Alegre), sob o parecer número 6.091994.

## Resultados

Foram avaliados 134 estudantes do 1º ao 3º ano do ensino médio do Instituto Federal do Espírito Santo, na cidade de Alegre-ES, de ambos os sexos com idade de 15 a 19 anos. A maioria dos estudantes era do sexo feminino (69,4%) e com idade média de  $17 \pm 2$  anos. Em relação ao estado nutricional, verificou-se que 72,38% (n= 97) dos adolescentes foram classificados como eutrofia e 23,13% (n= 31) apresentavam excesso de peso. A insatisfação corporal foi observada em 48,5% dos alunos avaliados.

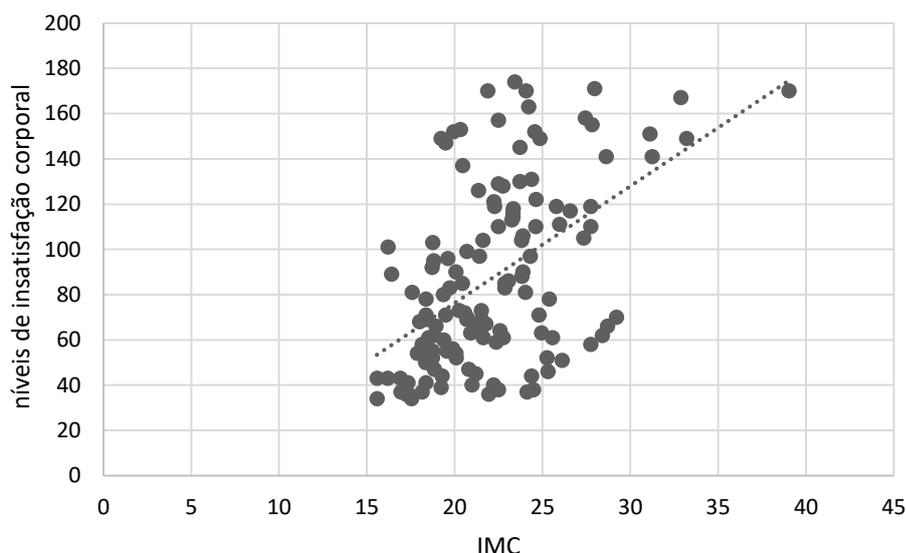
Tabela 1 – Níveis de insatisfação corporal da amostra analisada

| Insatisfação corporal           |    |      |
|---------------------------------|----|------|
|                                 | N  | %    |
| Presente                        | 65 | 48,5 |
| Ausente                         | 69 | 51,4 |
| Níveis de Insatisfação Corporal |    |      |
|                                 | N  | %    |
| Insatisfação Leve               | 26 | 19,4 |
| Insatisfação Moderada           | 17 | 12,6 |
| Insatisfação Grave              | 22 | 16,4 |

Fonte: o autor

Com base nos sintomas avaliados através do questionário BSQ, observa-se que 48,5 % (n= 65) dos estudantes apresentaram insatisfação corporal, sendo estes, 19,4% insatisfação leve, 12,6% insatisfação moderada, 16,4% insatisfação grave (Tabela 1).

Figura 1 - Relação entre Insatisfação Corporal e Índice de Massa Corporal.



Fonte: o autor

Foi observada uma associação moderada entre a insatisfação corporal e o IMC ( $p < 0,0001$ ,  $r = 0,4850$ ), sugerindo que, à medida que o IMC aumenta, também aumenta a insatisfação corporal (Figura 1). No entanto, é importante destacar que a maioria dos adolescentes estudados está em eutrofia, o que sugere que, de certa forma, eles estão experimentando alterações na percepção de sua própria imagem corporal.

## Discussão

Estudos que avaliaram a prevalência de insatisfação corporal em adolescentes, por meio do BSQ, obtiveram resultados próximos, como na análise feita por Chagas et al., (2019) na qual encontraram 60% de insatisfação corporal, sendo que 23,3 % da amostra apresentou insatisfação leve, 10,8% moderada e 25,8% grave.

Na adolescência um dos principais desafios compreende em aceitar-se, e com isso, conseguir responder por si, fazer escolhas e tomar decisões, além de assumir responsabilidades. Com isso, esses indivíduos passam por alterações físicas e hormonais que podem influenciar diretamente na imagem que o indivíduo constrói de si mesmo, o que pode repercutir de forma positiva ou negativamente na insatisfação corporal (FORTES, et al., 2013).

Os altos índices de insatisfação com a imagem corporal na adolescência podem ser atribuídos aos avanços tecnológicos e aos meios de comunicação, que influenciam os padrões de beleza atuais ao promoverem um corpo magro, esguio ou atlético como ideal. No entanto, esses padrões muitas vezes desconsideram os aspectos de saúde e as diferentes constituições físicas da população, resultando frequentemente em uma percepção corporal negativa e altos níveis de insatisfação com a imagem do próprio corpo. O presente estudo não analisou o impacto das transformações tecnológicas e dos meios de comunicação na percepção da imagem corporal. Contudo, a literatura científica aponta amplamente que o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade também está relacionado ao avanço tecnológico. Dessa forma, a insatisfação com a imagem corporal pode não estar diretamente associada ao avanço tecnológico, mas sim às consequências ou influências decorrentes dele (GLANER et al 2013).

Gomes (2022) enfatizou que a insatisfação corporal tem sido um dos maiores gatilhos para transtorno da autoimagem. Estudo de Pinho et al., (2019), em que foi analisada relação entre a imagem corporal e o estado nutricional, e observou-se que tanto os adolescentes com baixo peso quanto os que tinham sobrepeso eram insatisfeitos com o corpo, e concluiu que isso ocorre pela exposição que o adolescente tem à mídia e influências socioculturais, em prol de atender os padrões de beleza impostos pela sociedade: uma magreza irreal para as mulheres e o corpo musculoso para homens. E acrescentou ainda, a percepção de que com o passar dos anos, o aumento do IMC estará associado ao aumento de insatisfação corporal.

Ao analisar todos os impactos que influenciam da insatisfação corporal, e relaciona-los com o alto índice de massa corporal, é indispensável trata-los de forma humanizada, de modo a incentivá-los a se cuidarem, se valorizarem, observando todos os fatores emocionais, culturais e físicos. Promover ações educativas com intuito de agregar conhecimento e promover a saúde física e mental desses adolescentes.

## Conclusão

O presente estudo demonstrou uma alta e preocupante prevalência de insatisfação corporal entre os adolescentes do ensino médio. E foi possível verificar a relação entre IMC e insatisfação corporal, apesar da maioria dos adolescentes serem eutróficos, surgindo então, uma alteração de como eles veem o próprio corpo. É notório que adolescentes com IMC elevado enfrentam maior insatisfação corporal, influenciados por padrões de beleza que valorizam corpos magros, portanto, estratégias de intervenção devem focar tanto na promoção da saúde física quanto no bem-estar psicológico. Promover a aceitação corporal e uma visão mais equilibrada da saúde e da aparência, além de oferecer suporte psicológico, pode ajudar a mitigar a insatisfação corporal, independentemente do IMC.

## Referências

GLANER, Maria Fátima; PELEGRINI, Andreia; CORDOBA, Claudio Olavo e POZZOBON, Maria Elizete. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos em adolescente. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte* [online]. 2013, vol.27, n.01, pp.129-136. ISSN 1981-4690.

GOMES, Thamires Pereira. Elos entre nutrição e transtornos de autoimagem por influência da mídia social. 2022. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/602> Acesso em: 12 de ago 2024.

McLEAN S.A., PAXTON S.J., Body Image in the Context of Eating Disorders. **Psychiatric Clinics of North América**, v. 42, n. 1, p. 145–156, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193953X18311535?via%3Dihub>. Acesso em: 29 jul 2024

MORAES, J.M.M. et al. Fatores associados à insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de nutrição. **Revista Pesquisa Saúde**, São Luís (MA), 17(2): 106-111, mai-ago, 2016. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/artic le/view/6084> Acesso em: 29 jul 2024.

PINHO, Lucinéia de et al. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em adolescentes de escolas públicas. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 72, p. 229-235, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/NcmxvskW4NKTtpcXkLJ5DZz/?lang=pt> Acesso em: 12 ago 2024.

QUANDT, Vitória Graciela et al. Imagem corporal e fatores associados em estudantes da rede municipal de ensino em uma cidade no sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 5, p. e01542023, 2024. Acesso em: 14 ago 2024.

ROBERTO, Y. L. PERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DE JOVENS E IDOSOS: ESTUDO COMPARATIVO. **Repositório Institucional do Unifip**, [S. l.], v. 9, n. 1, 2024. Disponível em: <https://coopex.unifip.edu.br/index.php/repositoriounifip/article/view/1904>. Acesso em: 14 ago. 2024.

SOUSA, F.C.A. et al. Estudo do estado nutricional, imagem corporal e atitudes para transtornos alimentares em acadêmicas de nutrição. **Revista Enfermagem Atual**. Rio de Janeiro, v. 93, n. 31, abr.2020. Disponível: 24 <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/644>. Acesso em: 29 jul 2024