

## AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ESCOLARES

**Bárbara Domingos, Larah Livia Breder, Laís Pelisson Feu, Layra de Oliveira Tebaldi, Maria Clara Amaral Roriz Ferreira, Mirelle Lomar Viana, Maria das Graças Vaz Tostes.**

Universidade Federal do Espírito Santo/Departamento de Farmácia e Nutrição, Alto Universitário, S/N, Guararema - 29500-000 - Alegre - ES, Brasil, [barbaramariadomingos@gmail.com](mailto:barbaramariadomingos@gmail.com), [lah.breder@edu.ufes.br](mailto:lah.breder@edu.ufes.br), [lais.feu@edu.ufes.br](mailto:lais.feu@edu.ufes.br), [layra.tebaldi@edu.ufes.br](mailto:layra.tebaldi@edu.ufes.br), [maria.ca.ferreira@edu.ufes.br](mailto:maria.ca.ferreira@edu.ufes.br), [mirellemomar@gmail.com](mailto:mirellemomar@gmail.com), [mgvaztostes@gmail.com](mailto:mgvaztostes@gmail.com).

### Resumo

Este estudo avaliou a percepção da imagem corporal de 80 alunos, de idade entre 10 a 12 anos, de duas escolas públicas localizadas na cidade de Alegre-ES. Para a investigação e avaliação da percepção da imagem corporal, foi utilizada a Escala de Silhueta Brasileira para crianças. Foi avaliado e classificado também o estado nutricional dos adolescentes de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC). A partir dos dados obtidos, foi encontrado que a maioria dos estudantes, de ambos os sexos, apresentavam eutrofia, embora também tenha sido encontrado valores significativos de magreza, sobrepeso e obesidade em ambos os sexos e obesidade grave entre os meninos. Na percepção corporal, 50% das meninas apresentou superestimação do tamanho corporal e 38,46% subestimação do tamanho corporal e entre os meninos, 53,57% apresentou superestimação do tamanho corporal e 28,57% subestimação do tamanho corporal. Este estudo revela uma possível distorção entre a percepção subjetiva e a realidade física, demonstrando a importância de intervenções educativas, a fim de propor relações mais saudáveis com o próprio corpo.

**Palavras-chave:** Adolescente. Autopercepção. Distorção da imagem corporal.

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

### Introdução

O Estatuto da Criança e do Adolescente (2024), considera adolescentes indivíduos entre doze a dezoito anos de idade, já o Ministério da Saúde (2005), classifica a adolescência no período de dez a dezenove anos de idade. Esta fase é marcada pela transição entre a infância e a vida adulta é caracterizada por mudanças biológicas, sociais e emocionais, onde todas elas impactam diretamente o comportamento alimentar e podem gerar conflitos em relação ao corpo e a percepção da autoimagem (Rego; Chaud, 2022).

A imagem corporal é descrita como uma visão construída por cada indivíduo referente ao seu próprio corpo, sendo forma física, como, o peso corporal, atletismo, magreza, envelhecimento, entre outros, e é atribuída a partir de sentimentos, percepções e pensamentos (McLean; Paxton, 2019). Dessa forma, a imagem corporal é considerada uma construção relativa que envolve as percepções, pensamentos, comportamentos e sentimentos de uma pessoa sobre o seu próprio corpo, referentes ao tamanho, formato e a estrutura (Silva *et al.*, 2018). Para fins de pesquisa, a imagem corporal apresenta subdivisões, sendo elas, perceptiva, onde se estabelece opinião e julgamento em relação ao tamanho, forma e peso corpóreo, e atitudinal, que se remete a pensamentos, controle, sentimentos e cognições referentes ao seu próprio corpo (Neves *et al.*, 2016). Com o passar dos séculos o conceito de corpo ideal sofreu várias transições, mas sempre sendo relacionado com a imagem de poder e beleza, tendo como referência os corpos magros e atléticos (Silva *et al.*, 2018). A construção da imagem corporal pode ser influenciada pelo o contexto em qual esse adolescente está inserido, assim como pelas mídias e pelas relações sociais (Matos; Oliveira, 2022).

A percepção da imagem corporal pode ser desencadeada por diversos fatores de origem física, psicológica, ambiental e cultural, sendo a percepção um reflexo criado pela mente sobre o próprio corpo e a insatisfação a avaliação negativa do corpo pelo indivíduo sobre o corpo (Lima *et al.*, 2018). A insatisfação com a imagem corporal e a baixa autoestima podem ocasionar efeitos à saúde, como sintomas depressivos e maior risco de distúrbios alimentares, além disso, estes adolescentes que

apresentam insatisfação com a autoimagem são mais propensos a não terem bons comportamentos alimentares, ocasionando o ganho de peso, que podem gerar alterações negativas no estado nutricional do adolescente (Silva *et al.*, 2018). Vale ressaltar que a insatisfação com imagem corporal e o excesso peso geram várias consequências, tanto no estado nutricional como no convívio social, ocasionando baixa autoestima, depressão, irritabilidade, tristeza e medo, por serem alvos de *bullying*, principalmente na escola. Deste modo, o reflexo disso são os impactos diretos no comportamento alimentar e na saúde mental desses indivíduos, causando episódios alimentares inadequados de restrição e compulsão (Pereira., 2021).

Portanto, este estudo tem como objetivo contribuir para a investigação da percepção quanto à imagem corporal em uma faixa etária pouco explorada. Por se tratar de um tema de grande complexidade, é importante entender em qual faixa etária a preocupação com a imagem corporal se inicia.

## Metodologia

Trata-se de um estudo quantitativo, de caráter longitudinal, que tem como objetivo avaliar a percepção de imagem corporal dos estudantes de duas escolas públicas, do município de Alegre/ES.

A amostra foi composta por 80 alunos do 5º ano, de ambos os sexos, dos turnos matutino e vespertino, na faixa etária aproximada de 10 a 12 anos, localizada na cidade de Alegre-ES.

Foram incluídos no estudo todas as crianças que frequentavam as duas escolas públicas e que tinham a autorização dos pais ou responsáveis para a participação na pesquisa. Como critérios de exclusão adotou-se as crianças com necessidades especiais, que possuíam dificuldades em responder às informações solicitadas. Todos os participantes assinaram o Termo de Assentimento e tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais e/ou responsáveis. Para se obter todos os dados, as coletas foram realizadas em dias não consecutivos, sendo assim, possível coletar os dados dos alunos que faltaram.

Para realizar a avaliação antropométrica, foi realizada com o auxílio da balança digital (SLIMBASIC-200) e estadiômetro portátil (ALTUREXATA), obtendo o peso e a altura. As crianças tiveram suas medidas realizadas em uma sala isolada e individualmente, na presença dos pesquisadores e mais um funcionário da escola. A partir destes dados, foi realizado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que consiste na razão entre peso e altura ao quadrado e o estado nutricional dos participantes foi classificado de acordo com os pontos de corte estipulados pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2008).

A Escala de Silhueta Brasileira (Kakeshita *et al.*, 2009) que consta de 11 figuras, foi utilizada para avaliar a percepção da imagem corporal dos escolares, onde a criança foi questionada com qual figura ela se identificava (IMC percebido) e com qual figura ela gostaria de parecer (IMC desejado). Cada silhueta representa um Índice de Massa Corporal (IMC) específico, associadas a cada imagem, de 12 a 29 kg/m<sup>2</sup>, com diferenças entre as imagens de 1,7 Kg/m<sup>2</sup>. Deste modo, cada participante atribuiu um número a uma figura que melhor representava sua percepção corporal, e esse número foi convertido em IMC Percebido e IMC Desejado. Ainda, os escolares foram classificados com a imagem correspondente de acordo com o IMC calculado (real). A percepção da imagem corporal foi realizada por meio da subtração do IMC percebido pelo IMC real.

O estudo foi analisado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Espírito Santo (Campus de Alegre), com parecer no 6.761.368.

Os dados foram analisados pelo Google Planilhas, sendo realizadas análises descritivas, com resultados expressos em porcentagem e média.

## Resultados

Dos 80 adolescentes que participaram da pesquisa, 35% eram do sexo masculino e 65% do sexo feminino, tendo idade média de 10 anos em ambos os sexos, e o IMC médio de 19,34 Kg/m<sup>2</sup> entre os meninos e de 19,04 Kg/m<sup>2</sup> entre as meninas, de acordo com a Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos estudantes, de ambos os sexos, de 10 a 12 anos.

| Sexo      | %  | Idade (anos) | IMC real (Kg/m <sup>2</sup> ) |
|-----------|----|--------------|-------------------------------|
| Masculino | 35 | 10,5 ± 0,58  | 19,34 ± 4,99                  |
| Feminino  | 65 | 10,4 ± 0,54  | 19,04 ± 4,36                  |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

A Tabela 2 apresenta o diagnóstico nutricional, sendo que 3,85% de meninas e 3,57% dos meninos apresentam baixo peso, sendo um dado relevante e podendo indicar a necessidade de investigação sobre fatores relacionados, como dieta inadequada ou pressão social. Ainda, foi observado no sexo feminino alta porcentagem de sobrepeso (23,08%) e obesidade (17,31%), mostrando que 40,39% das meninas estão acima do peso, podendo indicar hábitos alimentares inadequados e possível sedentarismo. Já entre os meninos, foi observado que a maioria apresentava eutrofia (67,86%), no entanto, 10,71% apresentaram sobrepeso e 10,71% obesidade, sendo valores de porcentagem bem inferiores quando comparados ao sexo feminino, no entanto 7,14% dos meninos apresentam obesidade grave, mostrando a necessidade de investigação sobre os hábitos alimentares e estilo de vida dos meninos.

Tabela 2 – Classificação do estado nutricional dos estudantes

| Sexo      | Magreza (%) | Eutrófico (%) | Sobrepeso (%) | Obesidade (%) | Obesidade grave (%) |
|-----------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|
| Masculino | 3,57        | 67,86         | 10,71         | 10,71         | 7,14                |
| Feminino  | 3,85        | 55,77         | 23,08         | 17,31         | 0,00                |

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

O Gráfico 1 apresenta os resultados obtidos utilizando a Escala de Silhuetas, que retratam o IMC percebido e o IMC desejado pelos escolares. De acordo com os dados, os meninos apresentaram uma média de IMC percebido de 19,92 Kg/m<sup>2</sup> e IMC desejado de 18,74 Kg/m<sup>2</sup>, indicando que, em média, os meninos veem seus corpos como um pouco mais pesados do que gostariam. Já as meninas apresentam uma média de IMC percebido de 19,39 Kg/m<sup>2</sup> e IMC desejado de 17,23 Kg/m<sup>2</sup>, sendo menor do que o IMC desejado de meninos, mostrando que meninas possuem maior exigência, desejo e admiração por ter um corpo mais magro.

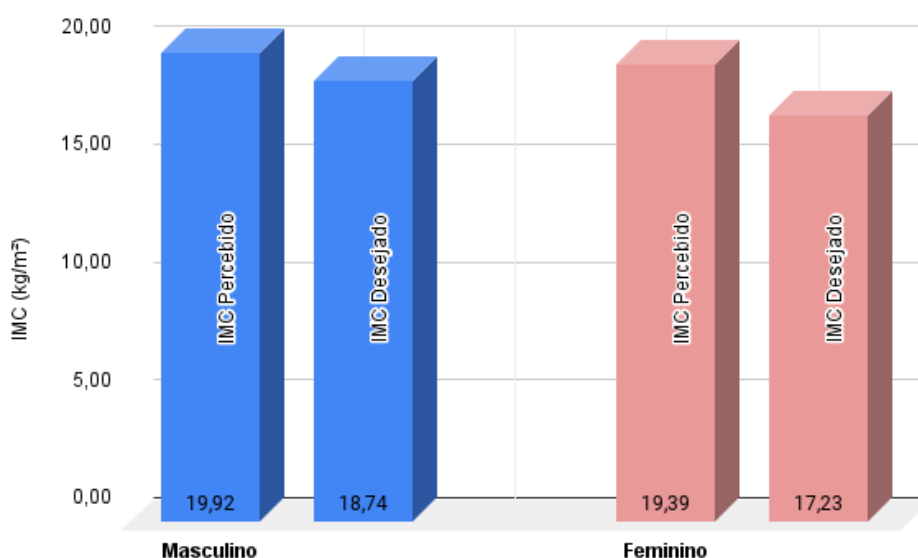


Gráfico 1 – IMC percebido versus IMC desejado dos escolares.

O Gráfico 2 apresenta a percepção da imagem corporal, avaliada por meio da subtração do IMC percebido pelo IMC real, onde mostra que aproximadamente 50% das meninas tendem a superestimar

o tamanho de seus corpos, 38,46% subestimam do tamanho corporal e apenas 11,54% não apresentam distorção significativa na percepção do tamanho corporal. Já nos meninos, a superestimação do tamanho corporal é observada em 53,57%, a subestimação do tamanho corporal ocorre em 28,57% e 17,86 % não apresentaram distorção na percepção do tamanho corporal. Portanto, é notável que entre os meninos há menos distorção em relação aos seus corpos do que as meninas, tendo uma visão mais coerente da realidade.

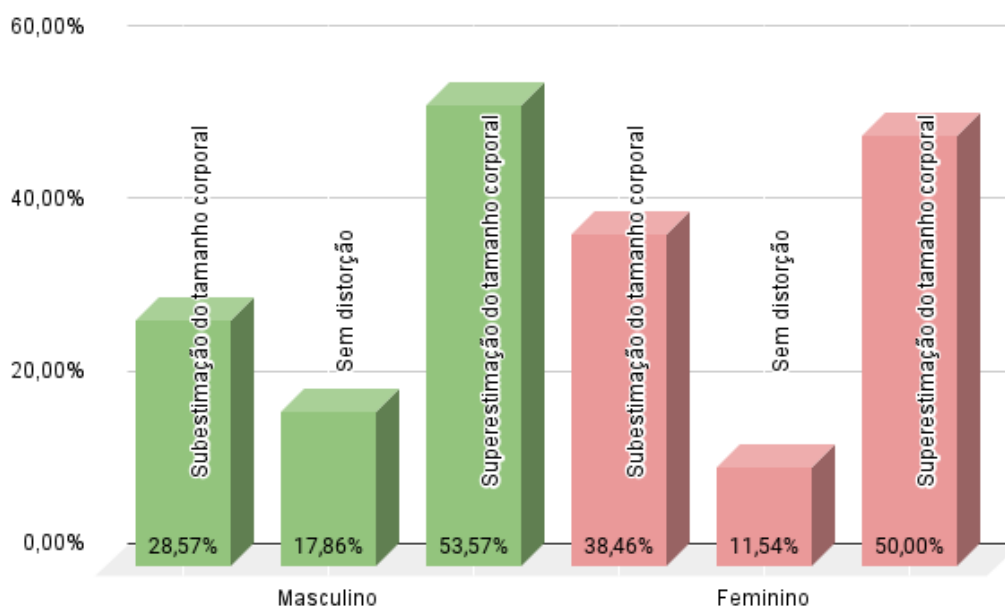


Gráfico 2 – Percepção da Imagem Corporal

## Discussão

Ao avaliar o estado nutricional dos participantes, notou-se uma preocupante prevalência de sobrepeso e obesidade em ambos os sexos, especialmente entre meninas, destacando o aumento global desses índices em crianças que estão associados a fatores como estilo de vida sedentário e hábitos alimentares não saudáveis. De acordo com Pereira (2021), crianças e adolescentes que apresentam sobrepeso e obesidade são mais suscetíveis a terem comportamentos alimentares inadequados, como o hábito de comer escondido, repetir refeições, consumir alimentos de forma exagerada e ter preferências por alimentos gordurosos e açucarados, sendo essas queixas recorrentes dos pais.

Vale ressaltar que o sobrepeso e a obesidade são um problema de saúde pública e estão associados a diversos riscos para a saúde, causando alterações hormonais, psicológicas e socioculturais. Ele está diretamente relacionado ao sedentarismo, aumento do risco de desenvolvimento diabetes e doenças cardiovasculares, assim como, neoplasias, problemas respiratórios, dermatológicos e ortopédicos (Guimarães., 2020).

No entanto, a ideia e a busca por um “corpo perfeito”, estão presentes em ambos os sexos, levando a uma maior preocupação com a aparência física (Matos; Oliveira, 2022). Nessa fase, os indivíduos passam por mudanças hormonais, afetivas e físicas, tendo a necessidade de que a imagem corporal se ajuste a elas, levando a um desejo de se ter um corpo diferente do que se tem (Bittar; Soares, 2020).

Em relação a percepção da imagem corporal, foi observada a superestimação e subestimação do tamanho corporal, em ambos os sexos, mostrando distorção da imagem corporal nesta amostra. A preocupação com o peso e a forma do corpo aparece ainda na infância, quando a imagem corporal começa a ser formada pelo próprio indivíduo e é construída ao longo da vida. A insatisfação com a imagem corporal torna os adolescentes mais vulneráveis, afetando a autoestima e podendo ser prejudicial à saúde (Kieski; Smykalul, 2022). De acordo com o estudo de Carvalho *et al.*, (2020), as

meninas com excesso de peso são o grupo mais vulnerável ao desejo de ter um corpo mais magro do que o autopercebido.

Em um estudo realizado por Gama *et al.* (2021) também mostrou que embora não tenham sido observadas crianças com baixo peso na sua amostra, 20% delas perceberam-se como abaixo do peso, enquanto 34,3% consideram-se acima do peso ou obesas. Pelos resultados apresentados, foi observado distorção da imagem corporal em diferentes faixas etárias, sendo de extrema importância entender como as pessoas enxergam seus corpos.

Com a prevalência do excesso de peso e a cultura popular que considera o IMC acima dos valores de eutrofia inadequados, é crucial a avaliação da concordância ou discrepância entre a imagem corporal e o IMC, abordando tanto a superestimação, que é comum entre os adolescentes, quanto a subestimação. Isso se torna significativo, pois a percepção da imagem corporal e o IMC podem impactar as iniciativas voltadas para a promoção de um peso saudável (Gama *et al.*, 2021).

Uma percepção negativa da imagem corporal entre adolescentes está relacionada a uma diminuição da autoestima, o que, por sua vez, contribui para o aumento do sofrimento psicológico e sintomas depressivos. Nota-se que, embora adolescentes com sobrepeso e obesidade possam apresentar maior insatisfação corporal, a depressão e a baixa autoestima muitas vezes estão vinculadas à autopercepção corporal, ressaltando a importância de valorizar as subjetividades na forma como os adolescentes se veem, independentemente do peso (Wroblewski *et al.*, 2022). Portanto, é fundamental abordar positivamente a imagem corporal para promover uma saúde mental e hábitos alimentares saudáveis.

## Conclusão

O estudo revela uma prevalência significativa na distorção da percepção da imagem corporal dos adolescentes avaliados, sendo notório o desvio entre a realidade física e a percepção subjetiva do corpo. Os resultados apontam para preocupações relevantes associadas à subestimação e superestimação do tamanho corporal, indicando uma possível distorção entre a percepção subjetiva e a realidade física. Esses dados demonstram a importância de intervenções educativas, a fim de propor relações mais saudáveis com o próprio corpo.

## Referências

BRASIL. Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília (DF): Presidência da República, 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/crianca-e-adolescente/publicacoes/eca-2023.pdf>>. Acesso em: 13 maio. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Ações programáticas estratégicas. **Marco Legal: Saúde um direito de adolescentes**. Brasília (DF); 2005. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07\\_0400\\_M.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf)>. Acesso em: 13 maio. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Ações programáticas estratégicas. **Protocolo do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde**. Brasília (DF); 2008. Disponível em: <[protocolos-do-sistema-de-vigilancia-alimentar-e-nutricional-sisvan \(www.gov.br\)](https://www.gov.br/sisvan)> Acesso em: 22 mai, 2024.

BITTAR, C; & SOARES, A. (2020). Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**. 28(1), 291-308. Disponível em: <<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>>. Acesso em: 22 mai, 2024.

CARVALHO, X. de C; et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2769-2782, 2020. Acesso em: <DOI: 10.1590/1413-81232020257.27452018>. Acesso em: 22 mai, 2024.



GAMA, S.R; et al. Comparação entre autoimagem e índice de massa corporal entre crianças residentes em favela do Rio de Janeiro, 2012. **Epidemiol. Serv. Saúde** vol.30 no.1 Brasília 12021 Epub 31-Jan-2021. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742021000100004>> Acesso em: 15 mai, 2024.

GUIMARÃES, L. V. dos S; et al. Obesidade na adolescência: um problema de Saúde Pública. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 13(1), e5521. Disponível em: <<https://doi.org/10.25248/reas.e5521.2021>>. Acesso em: 17 mai, 2024.

KAKESHITA, I.S; SILVA, A.I.P; ZANATTA, D.P; ALMEIDA, S.S. Construção e Fidedignidade Teste-Retestes de Escalas de Silhuetas Brasileiras para Adultos e Crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, Abr-Jun 2009, Vol. 25 n. 2, pp. 263-270.

KIESKI, D. B; SMYKALUK, V. C. Estado nutricional e insatisfação corporal em adolescentes: Uma revisão. **Renovare: revista de saúde e meio ambiente**. v. 1 (2022): Renovare 2022. Ano 9. Volume 1. pp. 178-195.

LIMA, F. E. B; et al. Insatisfação corporal e percepção da imagem corporal em adolescentes de Piraju-SP. **BIOMOTRIZ**, v.12, n.1, 23-35, abr./2018.

MATOS, T. S. Q; OLIVEIRA, M.C. Imagem corporal feminina na adolescência: a influência da mídia. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 3, p.11851-11873, maio/jun., 2022. Disponível em: DOI:10.34119/bjhrv5n3-318. Acesso em: 15 mai, 2024.

McLEAN S.A; PAXTON S.J; Body Image in the Context of Eating Disorders. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 42, n. 1, p. 145–156, 2019.

NEVES, C.M. et al. Influência da mídia e comportamento alimentar de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. 2016; 24(2):129-137. Disponível em: <<http://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 nov. 2022.

PEREIRA, A.N. Influência dos meios de comunicação no comportamento alimentar de crianças e adolescentes: uma revisão. **Brazilian Journal of Health R**. Curitiba, v.4, n.4, p.16750-16755 jul./aug. 2021.

PEREIRA, F.O. Aspectos psicológicos determinantes do comportamento alimentar em crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade. **Revista de Atenção à Saúde. São Caetano do Sul**, SP. v. 19. n. 69. p. 279-297. jul./set. 2021. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.13037/ras.vol19n69.7598>. Acesso em: 15 maio. 2024.

REGO, G. A; CHAUD, D. M.A. DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO COM ENFOQUE NA RELAÇÃO FAMILIAR. **Vita et Sanitas**, São Paulo, v. 16, n.1, jan. 2022. ISSN 1982-5951. Disponível em: <<http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/258/247>>. Acesso em: 13 mai. 2024.

SILVA, R. C. R. et al. **Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents**. J Pediatr (Rio J). 2018; 94:155-161. Disponível em: < DOI: 10.1016/j.jped.2017.05.005 >. Acesso em: 13 maio. 2024.

WROBLEVSKI, B. et al. **Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros: um estudo com representatividade nacional**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, p. 3227–3238, 22 jul. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5vXvsK3JSGqBGgFxFxSVvLz8m/?format=pdf&lang=pt> acesso em: 25 mai. 2024.