



**CENTRO UNIVERITÁRIO FAMETRO
CURSO DE NUTRIÇÃO**

ZADYLA MARIA CIPRIANO ELOI

**IMAGEM CORPORAL E PERFIL DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE
ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

**FORTALEZA
2021**

ZADYLA MARIA CIPRIANO ELOI

IMAGEM CORPORAL E PERFIL DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE
ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Artigo TCC apresentado ao curso de Bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – como requisito para a obtenção do grau de bacharel, sob a orientação da Prof^a. M.^a Daniela Vieira de Souza.

FORTALEZA

2021

ZADYLA MARIA CIPRIANO ELOI

IMAGEM CORPORAL E PERFIL DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE
ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Artigo TCC apresentado no dia 9 de junho de 2021
como requisito para a obtenção do grau de bacharel
em Nutrição Do Centro Universitário Fаметro –
UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca
examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. M.^a Daniela Vieira de Souza
Orientadora – Centro Universitário Fаметro

Prof^a. Dr.^a Camila Pinheiro Pereira
Membro - Centro Universitário Fаметro

Esp. Luciana Freitas Oliveira
Membro - Nutricionista pós-graduada em Comportamento Alimentar - iPGS

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida, pela ajuda e proteção, pela sua força e presença constante, e por me guiar à conclusão de mais uma preciosa etapa da minha vida.

A minha orientadora Daniela Vieira, pelo suporte e incentivos.

Aos professores e funcionários da Unifametro que fizeram parte desse percurso.

A minha família, que esteve cuidando de mim com muito zelo e amor e, em especial, à minha mãe, Zeila Cipriano, que sempre me apoiou em todos os meus caminhos e à minha irmã Zaira Cipriano, por toda ajuda constante.

E a todos aqueles, que de alguma forma, estiveram presentes nesta caminhada, o meu muito obrigada.

IMAGEM CORPORAL E PERFIL DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Zadyla Maria Cipriano Eloi¹

Daniela Vieira de Souza²

RESUMO

A Imagem Corporal (IC) consiste na relação que o ser humano possui sobre o tamanho e a forma do próprio corpo, sendo socialmente construída e vinculada ao capitalismo e à mídia, os quais ditam comportamentos à sociedade e influenciam o comportamento alimentar dos diversos sujeitos, principalmente dos adolescentes, por se tratar de uma fase da vida de grandes modificações devido aos hormônios que estão sendo produzidos e estimulados nesse processo. Esse período de transformação pode estar sujeito ao acometimento de percepções inadequadas de sua imagem corporal e, dessa forma, repercutir em comportamentos alimentares disfuncionais perpetuados para fases futuras. Diante disso, o objetivo deste estudo foi identificar a relação da imagem corporal com o perfil de comportamento alimentar de adolescentes. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, apresentando os seguintes critérios de inclusão: artigos brasileiros, publicados nos últimos cinco anos, com delineamento metodológico transversal ou observacional-analítico que contemplassem discussões sobre a relação da imagem corporal e comportamento alimentar em adolescentes, indexados nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Foram utilizadas combinações entre as seguintes palavras-chave, consideradas descritores no DeCS (Descritores em Ciências de Saúde): “Imagem corporal”, “Comportamento alimentar”, “Adolescente”, “Insatisfação corporal”. Foram excluídos da amostragem os artigos duplicados e os artigos de revisão de literatura, teses e dissertações. Após análise minuciosa dos artigos selecionados, apenas 10 foram incluídos no estudo. Evidenciou-se que a distorção da imagem corporal e o comportamento alimentar estão intimamente ligados, tendo o período da adolescência como destaque. Recomenda-se, dessa forma, que profissionais, como os de saúde e educação, fiquem atentos para questões que podem desestabilizar o comportamento alimentar de adolescentes.

Palavras-chave: Imagem corporal. Comportamento alimentar. Adolescente. Insatisfação corporal.

¹ Graduanda do curso de Nutrição pelo Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO. Email: zadyla.eloi@aluno.unifametro.edu.br

² Prof^a. M.^a Orientadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO. Email: daniela.vieira@professor.unifametro.edu.br

ABSTRACT

Body Image (CI) consists of the relationship that human beings have with the size and shape of their own bodies, being socially constructed and linked to capitalism and the media, which dictate behaviors to society and influence the eating behavior of various subjects, especially adolescents, since this is a phase of life of major changes due to the hormones that are being produced and stimulated in this process. This period of transformation may be subject to the onset of inadequate perceptions of their body image and, thus, have repercussions on dysfunctional eating behaviors perpetuated for future phases. Therefore, the objective of this study was to identify the relationship of body image with the eating behavior profile of adolescents. This is an integrative literature review study, with the following inclusion criteria: Brazilian articles, published in the last five years, with cross-sectional or observational-analytical methodological design that included discussions about the relationship of body image and eating behavior in adolescents, indexed in LILACS (Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences) and MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) databases. Combinations were used between the following keywords, considered descriptors in DeCS (Descriptors in Health Sciences): "Body Image", "Eating Behavior", "Adolescent", "Body Dissatisfaction". Duplicate articles and literature review articles, theses, and dissertations were excluded from the sample. After thorough analysis of the selected articles, only 10 were included in the study. It was evidenced that body image distortion and eating behavior are closely linked, with the adolescence period as the highlight. Thus, it is recommended that professionals, such as health and education professionals, be aware of issues that can destabilize the eating behavior of adolescents.

Keywords: Body image. Eating behavior. Adolescent. Body dissatisfaction.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Distribuição das referências bibliográficas.....	11
Quadro 2 – Distribuição das referências incluídas na revisão integrativa.....	13

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 METODOLOGIA.....	10
3 RESULTADOS	12
4 DISCUSSÃO	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

A Imagem Corporal (IC) consiste na relação que o ser humano possui sobre o tamanho e a forma do próprio corpo, assim sendo uma construção mental e perceptiva que se vincula com sentimentos e ações pessoais. A IC está diretamente ligada ao comportamento alimentar, se relacionando desde a escolha do alimento, ao momento da ingestão e durante toda finalização do processo de alimentação (SOUZA; LOPES; SOUZA, 2018).

É interessante destacar como a IC é socialmente construída, sendo vinculada ao capitalismo e à mídia, os quais ditam condutas à sociedade e, desse modo, influenciam o comportamento alimentar dos sujeitos envolvidos. A insatisfação gera anseios por mudanças corporais desse padrão que propaga a ideia de magreza, descartando a importância da saúde em prol de uma imagem esteticamente aceita (SOUZA; ARAÚJO; NASCIMENTO, 2016).

O impacto causado pela mídia gera grande influência principalmente nos adolescentes, sendo essa repercussão acentuada a partir do surgimento da industrialização e da popularização do fast food e dos alimentos ultraprocessados. Após a década de 90, os indicadores de transtornos alimentares (TA) foram mais significantes, assim como, o maior interesse pela perda de peso (FONTENELE *et al.*, 2019).

O destaque durante a adolescência em relação ao impacto pelas mídias se faz devido esse período ser entendido como um momento em que os indivíduos projetam a imagem de um corpo perfeito, que nem sempre corresponde ao corpo real. O corpo perfeito é idealizado de tal forma que quanto mais distante estiver do corpo real, maiores serão as possibilidades de influência na autoestima (MARTINS *et al.*, 2010).

A fase da adolescência sofre constantes intervenções geradas pelo contexto social, é um momento em que naturalmente já existem transformações na IC por se tratar de um estágio de modificação devido aos hormônios que estão sendo produzidos e estimulados nesse processo. Sendo assim, esses jovens correspondem a um público que está mais sujeitos às influências em relação à IC e a alimentação, que por sua vez, podem repercutir em comportamentos alimentares disfuncionais perpetuados para fases futuras (Levy *et al.*, 2009).

Um estudo realizado em 2009, em escolas públicas e privadas das 26 capitais brasileiras e do Distrito Federal, observou que jovens adolescentes têm vivenciado hábitos alimentares poucos saudáveis. Mesmo aqueles que fazem parte de uma classe econômica mais favorável estão se sujeitando a dietas ricas em gorduras, sódio e açúcares, dieta esta que pode se relacionar com a insatisfação corporal decorrente dos padrões, já que ela não contribui para a ideia de magreza que é imposto pela sociedade e alimentado pelas mídias (LEVY *et al.*, 2009).

Desse modo, a realização desse estudo é importante, pois ele traz avaliações referentes ao comportamento alimentar, discutindo a influência do período da adolescência na prevalência da distorção da imagem corporal.

Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar a relação da imagem corporal com o perfil de comportamento alimentar de adolescentes brasileiros.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, proporcionando a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática, para uma compreensão completa do tema analisado (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A busca dos estudos ocorreu no período de março e abril de 2021. Os critérios de inclusão dos estudos foram: artigos brasileiros publicados nos últimos cinco anos (2017-2021), com delineamento metodológico transversal ou observacional-analítico que contemplassem discussões sobre a relação da imagem corporal e comportamento alimentar em adolescentes, indexados nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online).

Para a realização da busca, foram utilizadas combinações entre as seguintes palavras-chave, consideradas descritores no DeCS (Descritores em Ciências de Saúde): “Imagem corporal”, “Comportamento alimentar”, “Adolescente”, “Insatisfação corporal”. Os termos foram cruzados como descritores e como palavras do título e do resumo da seguinte forma: *“Imagem corporal AND adolescente”, “Comportamento alimentar AND adolescente”, “Imagem corporal AND comportamento alimentar”, “Insatisfação corporal AND adolescente”, “Insatisfação corporal AND comportamento alimentar”*.

Foram excluídos da amostragem os artigos duplicados e os artigos de revisão de literatura, teses e dissertações. Nesta busca, foram inicialmente identificados 304 artigos científicos na base de dados LILACS e 94 artigos na base MEDLINE para a leitura exploratória dos resumos e foram selecionados 35 para leitura na íntegra. - Após essa leitura completa, apenas 10 artigos foram incluídos no estudo. As etapas deste processo estão descritas no Quadro 1.

Quadro 1 – Distribuição das referências bibliográficas obtidas nas bases de dados LILACS e MEDLINE segundo as palavras-chave selecionadas, Brasil 2021.

Base de Dados	Palavras-chaves cruzadas concomitantemente	Nº de referências obtidas	Resumos analisados	Referências selecionadas para análise	Selecionados para revisão
LILACS	Imagem corporal AND adolescente	59	34	22	9
	Comportamento alimentar AND adolescente	107	15	3	0
	Imagem corporal AND comportamento alimentar	26	10	2	0
	Insatisfação corporal AND adolescente	34	13	4	0
	Insatisfação corporal AND comportamento alimentar	78	4	0	0
MEDLINE	Imagem corporal AND adolescente	23	6	4	1
	Comportamento alimentar AND adolescente	63	4	0	0
	Imagem corporal AND comportamento alimentar	2	0	0	0
	Insatisfação corporal AND adolescente	6	0	0	0
	Insatisfação corporal AND comportamento alimentar	0	0	0	0

3 RESULTADOS

O presente estudo teve como base artigos que foram lidos e analisados individualmente na íntegra. Suas particularidades foram destacadas por meio de uma leitura crítica, pautada em uma fundamentação teórica, contemplando discussões referentes a relação da imagem corporal e o comportamento alimentar em adolescentes. Os 10 artigos incluídos foram revisados e assim foi possível observar as informações mais pertinentes de cada um, com a finalidade de alcançar o objetivo proposto.

No que concerne às informações gerais dos artigos analisados, todos foram estudos do tipo transversal. As pesquisas foram realizadas em regiões brasileiras, onde cinco delas foram efetivadas na região Sul, quatro foram na região Sudeste e somente um artigo fez um balanceamento da pesquisa sendo realizado com estudantes de escolas públicas e privadas de todo território nacional, sendo assim, uma relação entre as cinco regiões brasileiras.

Os estudos foram desenvolvidos com uma variação de 111 a 10.926 adolescentes, estando eles na faixa etária de 10 a 20 anos. É interessante destacar que oito destes estudos foram desenvolvidos com ambos os sexos e outros dois ocorreu com uma predominância feminina.

Em relação aos instrumentos utilizados para a percepção da imagem corporal e dos hábitos alimentares, os mais utilizados foram: Escala de Silhuetas de *Stunkard et al.* (1983), *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e *Eating Attitudes Test* (EAT-26). Um total de 8 artigos utilizaram a avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes de forma complementar à aplicação dos instrumentos padronizados. A seguir o Quadro 2 exemplifica os achados da pesquisa.

Quadro 2 – Distribuição das referências incluídas na revisão integrativa, de acordo com autor/ano de publicação e região, sujeitos da pesquisa, tipo de estudo, métodos de avaliação da imagem corporal e comportamento alimentar e principais conclusões.

Nº	Autor, Ano e Região	Sujeitos da pesquisa	Tipo de estudo	Métodos de avaliação da imagem corporal e comportamento alimentar	Principais conclusões
1	Fantineli <i>et al.</i> (2020), região Sul.	844 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 11 a 17 anos.	Estudo transversal	Questionário de Atividade Física para Adolescentes. Escala de Figura de Silhueta e <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ). Foi realizada uma regressão logística multinominal.	O estado nutricional foi um importante indicador para a insatisfação da imagem corporal (IIC), sendo que os adolescentes com sobrepeso e obesidade apresentam maior chance de reportarem IIC. A atividade física não esteve relacionada com a IIC, independente do instrumento utilizado. Adicionalmente, meninas mais velhas, em estágios maturacionais mais elevados e com alto nível socioeconômico apresentaram mais chances de apresentarem IIC.
2	Martini <i>et al.</i> (2020), região Sudeste.	822 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 10 a 19 anos.	Estudo transversal	Foi utilizado o índice de massa corporal (IMC) para idade, dados demográficos e socioeconômicos. Foi coletado informações sobre a insatisfação com o peso. As associações foram verificadas pelo teste de qui-quadrado.	Observaram-se elevadas prevalências de excesso de peso, principalmente nos meninos mais jovens (10-14 anos), porém maiores prevalências de insatisfação com o peso foi observada nos adolescentes de 15 a 19 anos, de ambos os sexos.

3	Claumann <i>et al.</i> (2019), região Sul.	1.058 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 15 a 19 anos.	Estudo transversal	Escala de silhuetas de Stunkard <i>et al.</i> (1983). Foram aferidas as medidas de dobras cutâneas, força muscular (preensão manual) e aptidão cardiorrespiratória (teste mCAFT).	Conclui-se que a aptidão física relacionada à saúde esteve associada à insatisfação com a imagem corporal, sendo que os adolescentes com níveis menos saudáveis dos diferentes componentes de aptidão física (adiposidade corporal, força muscular e aptidão cardiorrespiratória) foram os mais insatisfeitos.
4	Miranda <i>et al.</i> (2018), região Sudeste.	120 adolescentes, do sexo feminino, com idade de 14 a 19 anos.	Estudo transversal e exploratório	Foram aferidos: peso, estatura e perímetro da cintura. Escala de Silhueta Corporal desenvolvida por Kakeshita <i>et al.</i> (2009) e <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ). Recordatório de Atividade Física de 24h (R24h). E o comportamento sedentário foi avaliado pelo tempo em frente à tela de uma TV, jogando videogame, ao computador e usando <i>tablets</i> e, separadamente, o tempo de tela ao celular, feito por questionário próprio.	A insatisfação corporal se associou ao excesso de peso e à obesidade, como também ao alto sedentarismo de mais da metade das adolescentes.
5	Silva <i>et al.</i> (2018), região Sul.	238 adolescentes (62,2% do sexo feminino) com idade de 14 a 20 anos.	Estudo transversal	Foi utilizado o índice de massa corporal para idade (IMC). <i>Eating Attitudes Test</i> (EAT-26), Escala de Estresse Percebido (EPS-10) e Inventário de Autoestima de Coopersmith (1967).	Os adolescentes apresentaram condições de risco para transtornos alimentares descritas pela literatura: insatisfação com imagem corporal, tendências a transtornos alimentares, com particularidades nas diferenças entre os sexos, tais como, preocupação em emagrecer para as

					meninas e o desejo de aumentar a massa magra nos meninos.
6	Barufaldi <i>et al.</i> (2018), todas as regiões.	10.926 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 13 a 17 anos.	Estudo transversal analítico	Foi utilizado o índice de massa corporal para idade e um questionário próprio sobre a percepção da imagem corporal. Os comportamentos extremos para controle de peso foram representados por dois indicadores: vômito ou uso de laxantes nos últimos 30 dias e uso de remédio, fórmula ou outro produto nos últimos 30 dias. Foram empregados modelos de regressão de Poisson.	Os resultados do estudo permitem inferir que a insatisfação da imagem corporal parece ter maior influência na prática dos comportamentos extremos, em comparação ao efeito do estado nutricional, principalmente entre adolescentes do sexo feminino.
7	Ludewig <i>et al.</i> (2017), região Sul.	323 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 11 a 15 anos.	Estudo transversal	Utilizou-se o teste de atitudes alimentares (EAT-26).	As prevalências de sintomas para TA e a insatisfação com a imagem corporal da população estudada encontram-se elevadas, com 21,7% e 79,3% respectivamente, e devem ser motivo de preocupação dos profissionais de saúde.
8	Fernandes <i>et al.</i> (2017), região Sul.	418 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 14 a 18 anos.	Estudo transversal	Quatro questionários foram utilizados: Caracterização de dados dos participantes; Inventário de Depressão Infantil; Escala de Autoestima; e Escala de Silhuetas. O estado nutricional foi classificado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC).	As meninas apresentaram maiores níveis de baixa autoestima, depressão e insatisfação corporal do que os meninos.

9	Pinho <i>et al.</i> (2019), região Sudeste.	535 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 11 a 17 anos.	Estudo transversal	Foi utilizado o índice de massa corporal para idade (IMC), um questionário composto por variáveis sociodemográficas e Escala de figuras de silhuetas.	Adolescentes do sexo feminino apresentaram maior prevalência de insatisfação pelo excesso de peso e os do sexo masculino pelo déficit de peso. A insatisfação com a imagem corporal apresentou maior proporção entre os adolescentes com desvio nutricional.
10	Gomes <i>et al.</i> (2018), região Sudeste.	111 adolescentes, de ambos os sexos, com idade de 12 a 19 anos.	Estudo transversal	Foi utilizado o índice de massa corporal para idade (IMC), <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ-34) e <i>Eating Attitudes Test</i> (EAT-26).	Foi possível identificar a existência de uma relação diretamente proporcional entre a insatisfação com a imagem corporal e a prática de atitudes que podem levar o adolescente a um maior risco de desenvolvimento de transtornos alimentares.

4 DISCUSSÃO

Os adolescentes identificados nesta revisão foram apresentados em realidades distintas, sendo alguns de escola privada e outros de escola pública, contudo, foi possível verificar alguns aspectos semelhantes nos resultados obtidos. Em todos os casos, o estado nutricional foi um importante indicador para a insatisfação corporal, isso ocorre pelo fato de que a imagem corporal se constitui por meio de uma perspectiva mental que vincula sentimentos, pensamentos e ações pessoais, que repercute no comportamento alimentar (SOUZA; LOPES; SOUZA, 2018).

Os resultados apontam que adolescentes com sobrepeso e obesidade apresentam maior chance de reportarem insatisfação da imagem corporal. Isso ocorre porque a obesidade muitas vezes é estigmatizada pela sociedade e geralmente é associada a insatisfação com o corpo e discriminação com o mesmo. Isso é causado por uma influência da exposição de corpos com silhuetas emagrecidas ou hipertrofiados que tem crescido ainda mais nas últimas décadas e também tem determinado a compulsão com a imagem do corpo ideal. Tais condições afetam ainda de forma importante as pessoas do sexo feminino, como também foi observado nos artigos analisados. O índice de insatisfação corporal em moças mostra uma porcentagem de 79,5%, quando em rapazes foi de 70,3% (BOSI *et al.*, 2006; DAMASCENO *et al.*, 2005; ALMEIDA *et al.*, 2002).

A maior insatisfação com a ideia de sobrepeso e obesidade pode ser mais frequente nas mulheres devido a sua relação com a silhueta, em que dados constataram que meninas apresentam maior insatisfação com excesso de peso e meninos desejam corpos com maiores volumes, conforme Brito *et al.* (2020), assim, meninos apresentam exatamente o oposto das meninas, uma insatisfação corporal em relação ao déficit de peso. Esse incômodo, em ambos os casos, liga-se diretamente com a distorção da imagem corporal na sua percepção equivocada de peso, em que aparece uma discordância entre o tamanho do corpo real de um indivíduo e a sua percepção (BRITO *et al.*, 2020).

Observando que adolescentes com sobrepeso ou obesidade apresentam maior insatisfação corporal, notou-se que depressão e autoestima estão interligadas à imagem corporal no caso das meninas. Nos artigos estudados, a depressão, ansiedade ou baixa autoestima não se relacionaram ao

IMC no caso dos meninos, mostrando que a subjetividade dos adolescentes deve ser profundamente analisada para compreender os casos. Meninos com sobrepeso ou obesidade se mostraram com menor índice de insatisfação ou depressão, complementando as informações anteriormente explicitadas em que a insatisfação corporal de meninos se relacionou ao déficit de peso e não ao seu aumento (FERNANDES *et al.*, 2017).

É interessante destacar que no caso das mulheres em uma sociedade pós-moderna, a qual o corpo ideal é um objeto desejado, pode-se instalar essa relação psicológica de insatisfação e transtornos, ligados ao ideal de magreza, tipo alto e esguio. No entanto, o surgimento de uma nova característica, o fitness, é atribuído ao ideal de corpo. O desenvolvimento dos músculos, supervalorização da hipertrofia indica que o padrão corporal poderia estar mudando levemente para um corpo definido com muscularidade (BRITO, 2016).

Em Martini *et al.* (2020), foi observado que as meninas apresentam uma prevalência superior de eutrofia e inferior na satisfação com o peso, o que vai repercutir no comportamento alimentar. Elas alegam que já tentaram seguir novas dietas devido à preocupação com a aparência, almejando demasiadamente a magreza. O estudo citado também demonstrou que as meninas são diversas vezes mais influenciadas por propagandas e opiniões.

A insatisfação corporal também apareceu nos artigos, diante do alto sedentarismo de mais da metade dos adolescentes (n=84,2%). Em Claumann *et al.* (2019), a aptidão física esteve associada à insatisfação da imagem corporal, sendo que adolescentes com níveis menos saudáveis dos componentes, seja adiposidade corporal, aptidão cardiorrespiratória ou força muscular, foram os mais insatisfeitos. Os que precisavam melhorar a aptidão cardiorrespiratória e a força muscular tiveram a maior chance de insatisfação pela magreza e pelo excesso de peso (CLAUMANN *et al.*, 2019).

Os adolescentes apresentaram condições de risco para transtornos alimentares conforme Ludewig *et al.* (2017). Nesse caso, a prevalência de sintomas para Transtornos Alimentares foi de 21,7% e a insatisfação com a imagem corporal foi de 79,3%. A partir do estudo, pode-se destacar uma importante frequência de dieta restritiva e risco para bulimia nervosa. No caso de adolescentes submetidos a maiores condições de estresse, a compulsão alimentar foi um destaque (SILVA *et al.*, 2018). O estado de

estresse eleva a liberação do cortisol e estimula a ingestão de alimentos, se agravando ainda mais em meninas e suas oscilações hormonais. Assim, meninas possuem mais propensões para aderir às dietas restritivas, que fazem com que o indivíduo perca a percepção de fome e saciedade (SILVA *et al.*, 2018). Durante a restrição, a ingestão deve ser controlada para que o sujeito possa conter as “regras da dieta”, já que a desregulação na verdade pode gerar um ganho de peso (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Conforme a pesquisa de Miranda *et al.* (2018), as medidas de composição corporal, juntamente ao tempo que o adolescente dispõe para ficar usando o celular também mostraram associação com a insatisfação corporal, repercutindo, mais uma vez, no comportamento alimentar. O uso do celular, associado ao tempo de comportamento sedentário, gera influência no consumo diário de alimentos, sendo que nesses casos observou-se um maior consumo de alimentos ultraprocessados nos adolescentes brasileiros (COSTA *et al.*, 2015).

O trabalho de Silva *et al.*, (2015) destacou a influência da imagem corporal no comportamento alimentar, gerando condutas extremas na alimentação com o objetivo do controle de peso. O maior destaque ficou por parte dos entrevistados do sexo feminino, em concordância com os outros artigos citados anteriormente em que meninas almejam mais a perda de peso do que meninos. Além de dietas restritivas, foram citados pelos adolescentes o uso de fórmulas, laxantes e medicações como resgate para obter um resultado mais rápido no processo de perda de peso. Outra perspectiva interessante no estudo, foi que nos meninos o comportamento extremo foi mais comum em alunos de escola pública, já o uso de fórmulas e laxantes, repercutiu mais em alunos da região Nordeste do país, indicando que fatores socioeconômicos também devem ser avaliados no processo de pesquisa (SILVA *et al.*, 2015).

Os resultados, contudo, devem ser analisados levando em questão que limitações podem acontecer, como por exemplo, o delineamento transversal que impossibilita uma relação entre causa e suas variáveis. Desse modo, a elaboração de novas estratégias se faz necessária para ampliar a conscientização dos jovens e adolescentes em relação a um estilo de vida saudável que não visualize somente a concepção da imagem corporal idealizada como observado nas pesquisas. Como foi esclarecido, relações entre imagem corporal interferem no comportamento alimentar, principalmente na

adolescência, onde ela deveria ser mais saudável com seu corpo, não supervalorizando a estética ou levando ao descontentamento exacerbado da imagem do próprio corpo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência é compreendida como um período em que existe maior propensão para incorporar achismos da mídia, assim como, a preocupação excessiva com a autoimagem. Dessa forma, a imagem corporal e o comportamento alimentar se relacionam nesses casos, pois elas são variantes e influenciam diretamente na personalidade e no comportamento dos indivíduos, tendo o período da adolescência como destaque. Sendo assim, é necessário um equilíbrio entre imagem corporal e comportamento alimentar para evitar futuros problemas decorrentes da baixa autoestima.

De acordo com as pesquisas realizadas, prevaleceu a insatisfação da imagem corporal nas meninas, assim como nos sujeitos com sobrepeso ou aqueles que desempenham pouca atividade física. Recomenda-se, dessa forma, que profissionais, como os de saúde e educação, fiquem atentos para essas questões que podem desestabilizar o comportamento alimentar de adolescentes, fazendo com que os hábitos alimentares inadequados sejam corrigidos de forma que não venha se prolongar em transtornos alimentares e psicológicos.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Marle; FIGUEIREDO, Manoela; TIMERMAN, Fernanda; ANTONACCIO, Cynthia. *Nutrição Comportamental*. Barueri, SP: Manole; 2ª ed. 2019.
- BARUFALDI, Laura Augusta; SILVA, Urbano da; ANDRADE, Silvânia Suely Caribé; SANTOS, Maria Aline Siqueira; CLARO, Rafael Moreira. Estado nutricional, imagem corporal e associação com comportamentos extremos para controle de peso em adolescentes brasileiros. *Rev. Bras. Epidemiol*, Rio de Janeiro, v.1, p.1 – 13, 2018.
- BOSI, Maria Lúcia Magalhães; MORGADO, Caroline Maria da Costa; COSTA, Mara Lúcia dos Santos; CARVALHO, Rosemary Jane de. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *Rev. Bras. Psiquiatr*. Rio de Janeiro, v. 55, n.2, p.108-113, 2006.
- BRITO, Lilian Messias Sampaio; LEITE, Neiva; JUNIOR, Francisco José de Menezes; MASCARENHAS, Luís Paulo Gomes; BOGUSZEWSKI, Margaret Cristina da Silva. Associação entre a percepção do peso e comportamentos de risco para a saúde em escolares do Paraná. *Revista oficial do núcleo de estudos da saúde do adolescente*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 89 – 98, 2020.
- BRITO, Raquel Rocha Rosa de. **A concepção de corpo e autoimagem feminina na pós-modernidade**. Rio de Janeiro. 2016.
- CLAUMANN, Gaia Salvador; LAVS, Maria Fernanda; FELDEN, Érico Pereira; SILVA, Diego Augusto dos Santos; PELEGRINI, Andreia. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Ciência saúde coletiva*. Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1299 - 1308, 2019.
- COSTA, Caroline dos Santos; FLORES, Thaynã Ramos; WENDT, Andrea; NEVES, Rosália Garcia; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso; SANTOS, Iná. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros. *Cadernos de saúde pública*, Pelotas, v. 34, n. 3, p. 1 – 12, 2015.
- FANTINELI, Edmar Roberto; SILVA, Pereira da; CAMPOS, Jhonatan Gritten; MALTA Nicolau Augusto.; PACÍFICO, Ana Beatriz; CAMPOS, Wagner de. Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. *Ciência Saúde Coletiva*, São Paulo, v. 10, p. 3989 – 3998, 2020.
- FERNANDES, Aline Rentz; VIANA, Maick da Silveira; LIZ, Carla de; ANDRADE, Alexandre. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. *Rev. Saúde Pública. Santa Catarina*, v. 1, p. 66 – 72, 2017.

FONTENELE, Rafael Mondego *et al.* Impacto dos transtornos alimentares na adolescência: uma revisão integrativa sobre a anorexia nervosa. **Revista Enfermagem Atual InDerme**, v. 87, n. 25, 2019.

GOMES, Ana Paula Fernandes; SANSON, Nayara Sanson de; LAMBERG, Shenara Vidal; CASTANHEIRA, Marcelo. Fatores antropométricos relacionados à insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Rev. Baiana saúde pública**, Rio de Janeiro, v.3, p. 515 – 525, 2018.

LEVY, R. B.; CASTRO, I. R. R.; CARDOSO, L. O.; TAVARES, L. F.; SARDINHA, L. M. V.; GOMES, F. S.; COSTA, A. W. N. **Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. São Paulo. 2009.

LUDEWIG, A. M.; RECH, R. R.; HALPERN, R.; ZANOL, F.; FRATA, B. Prevalência de sintomas para transtornos alimentares em escolares de ensino da cidade de Nova Petrópolis, RS. **Revista da AMRIGS**, Nova Petrópolis, v. 1, p. 35 – 39, 2017.

MARTINI, Mariana Contiero San; ASSUMPÇÃO, Daniela de; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; FILHO, Antônio de Azevedo Barros. Insatisfação com o peso corporal e estudo nutricional de adolescentes: estudo de base populacional no município de Campinas. **Ciência Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 967 – 975, 2020.

MARTINS, Cilene Rebolho; PELEGRINI, Andreia; MATHEUS, Silvana Corrêa; PETROSKI, Edio Luiz. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. **Revista de Psiquiatria RS**, Porto Alegre, v. 32, n. 1, p. 19-23, 2010.

MIRANDA, Valter Paulo Neves; MORAIS, Núbia Sousa de; FARIA, Eliane Rodrigues de; AMORIM, Paulo Roberto dos Santos; MARINS, João Carlos Bouzas; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro; TEIXEIRA, Paula Costa; PRIORE, Silva Eloiza. Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. **Rev. Paul. Pediatr**, Mato Grosso, v. 4, p. 482 – 489, 2018.

PINHO, Lucinéia; BRITO, Maria Fernanda Santos; SILVA, Rosângela Ramos Veloso; MESSIAS, Romerson Brito; SILVA, Carla Silvana de Oliveira; BARBOSA, Dulce Aparecida; CALDEIRA, Antônio Prates. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em adolescentes de escolas públicas. **Rev. Bras. Enferm**, Minas Gerais, v. 2, p. 240 – 244, 2019.

SILVA, Andressa Melina Becker; MACHADO, Wagner de Lara; BELLODI, Anita Colletes; CUNHA, Kainara Silva; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Jovens insatisfeitos com a imagem corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. **Psico USF**, São Paulo, v. 3, p. 483 – 491, 2018.

SILVA, Gabriela Avelino da; XIMENES, Rosana Christine Cavalcanti; PINTO, Tiago Coimbra Costa; CINTRA, Joanna D'Arc de Souza; SANTOS, Alisson Vinícius dos; NASCIMENTO, Vanigleidson Silva do. Consumo de formulações emagrecedoras e risco de transtornos alimentares em universitários de cursos de saúde. **Psiquiatr**, Recife, p. 239 – 246, 2015.

SOUSA, Anderson Rodrigues de; ARAÚJO, Janieiry Lima de; NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosme do. Imagem corporal e percepção dos adolescentes. **Revista oficial do núcleo de estudos da saúde do adolescente**, v. 13, p. 104 – 117, 2016.

SOUZA, José Carlos; LOPES, Luiz Henrique Bernardinelli; SOUZA, Vítor Cruz Rosa Pires de. A dimensão de belo no tempo. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 10, n. 1, p. 87 – 94, 2018.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. São Paulo, v. 1, p. 102 – 106. 2010.