

IMAGEM CORPORAL, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ATITUDES ALIMENTARES EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Gessica Mendes Gomes¹, Júlio César Chaves Nunes Filho²
Robson Salviano de Matos², Marília Porto Oliveira Nunes³

RESUMO

Introdução: A adolescência é marcada por muitas transformações, sendo estas mudanças físicas, alimentares, comportamentais e psicológicas, muitas vezes acompanhadas de situações de conflito. **Objetivo:** Analisar a imagem corporal, nível de atividade física e atitudes alimentares em adolescentes escolares. **Materiais e Métodos:** O estudo foi do tipo transversal e quantitativo desenvolvido em uma escola da rede pública de tempo integral, na cidade de Fortaleza-CE. Participaram da pesquisa 48 adolescentes, de ambos os sexos, com faixa etária de 13 a 17 anos. Foram utilizados os seguintes instrumentos: Body Shape Questionnaire (BSQ), para avaliação da imagem corporal; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), para observar o nível de atividade física; e Eating Attitudes Test (EAT-26), para avaliar as atitudes alimentares. Para definir o estado nutricional, foi utilizada a classificação através do escore Z do IMC, obedecendo aos critérios da Organização Mundial da Saúde. **Resultados:** 70,83% dos jovens estavam eutróficos, 14,58% com sobrepeso. Em geral os indivíduos tiveram uma percepção positiva de sua imagem corporal, entretanto verificou-se uma maior prevalência de imagem corporal leve/moderada/grave em adolescentes eutróficos. **Conclusão:** A maioria dos jovens estava satisfeita com sua imagem corporal, apresentando eutrofia e risco negativo para transtornos alimentares. Porém, é necessária atenção nutricional aqueles que apresentaram estado nutricional inadequado, sedentarismo ou em risco de transtorno alimentar.

Palavras-chave: Escola. Comportamento alimentar. Nutrição. Adolescentes.

1-Centro Universitário Estácio, Fortaleza, Ceará, Brasil.

2-Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

3-Universidade de Fortaleza, Fortaleza, Ceará, Brasil.

ABSTRACT

Body image, physical activity level and food attitudes in school teenagers

Introduction: Adolescence is marked by many transformations, these physical, dietary, behavioral, and psychological changes, often accompanied by conflict situations. **Objective:** To analyze body image, physical activity level and eating attitudes in school adolescents. **Materials and Methods:** This was a cross-sectional and quantitative study conducted in a public school full-time in Fortaleza-CE. The study included 48 adolescents, of both sexes, aged 13 to 17 years. The following instruments were used: Body Shape Questionnaire (BSQ) for body image evaluation; International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to observe the level of physical activity; and Eating Attitudes Test (EAT-26) to assess eating attitudes. To define the nutritional status, the classification was used through the BMI Z-score, according to the World Health Organization criteria. **Results:** 70.83% of the young were eutrophic, 14.58% overweight. In general, individuals had a positive perception of their body image, however there was a higher prevalence of mild / moderate / severe body image in eutrophic adolescents. **Conclusion:** Most young people were satisfied with their body image, presenting eutrophy and negative risk for eating disorders. However, nutritional attention is needed to those who presented inadequate nutritional status, physical inactivity or at risk of eating disorder.

Key words: School. Eating behavior. Nutrition. Adolescents.

E-mail dos autores:

gessica.mendes694@gmail.com

juliocesaref@yahoo.com.br

robsonmatos.ef@gmail.com

mariliaportoo@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O período da adolescência é marcado por várias transformações, sendo estas mudanças físicas, comportamentais e psicológicas, muitas vezes acompanhadas de situações de conflito (Martins e colaboradores, 2011).

Essas alterações específicas da fase adolescente são fatores cruciais quando se fala em imagem corporal, pois se torna importante para a construção da identidade e o estreitamento de relações (Schimmenti e colaboradores, 2014).

Para a formação de hábitos alimentares que sejam saudáveis, esse processo deve ser introduzido desde o nascimento, nos anos iniciais de vida pelos pais, que são os primeiros responsáveis pela sua formação, não só no âmbito alimentar, como também costumes, crenças, valores, entre outros.

Neste aspecto, a escola se destaca como local apropriado para promover a alimentação saudável, e assim criar impacto nas questões relacionadas a saúde.

Dentro deste espaço, pode ser aplicado um trabalho voltado a autoestima e a motivação dos bons hábitos alimentares a todos os participantes da comunidade escolar (Melo, 2014).

Mas, a formação do hábito alimentar nesse período é influenciada por fatores internos e externos. Os adolescentes tendem a modificar sua dieta por influências como amigos, familiares, dietas da moda e preferências alimentares, principalmente com o objetivo do emagrecimento (Lazarou e colaboradores, 2012).

Houve grande aumento no número de casos de jovens com saúde comprometida, distúrbios alimentares, devido à má alimentação. Mudanças dietéticas incluem aumento da ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas, e queda dos alimentos saudáveis como frutas, verduras e legumes, principalmente entre os adolescentes (Galera, 2015).

Os adolescentes têm ingerido menos os alimentos in natura e mais os alimentos ultra processados, o que caracteriza o crescente comportamento alimentar inadequado, além da prática insuficiente de atividade física (Araújo, 2016).

A preocupação gerada com o comportamento alimentar adolescente vem do crescente número de adolescentes acima do

peso, insatisfeitos com o corpo, seja ele eutrófico ou não, ou ainda apresentando transtornos alimentares.

Desde modo, seria de suma importância investigar quais fatores estariam mais ligados à modulação do comportamento alimentar, e a partir daí poder traçar novas intervenções de prevenção e promoção de saúde, mais específicas e mais eficazes para a população adolescente e assim construir uma população adulta mais saudável e consciente.

Este estudo visa avaliar a percepção da imagem corporal, atividade física e atitudes alimentares em adolescentes escolares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa e delineamento transversal desenvolvido entre os meses de março e junho de 2016, em uma escola da rede pública de tempo integral do município de Fortaleza-CE.

A amostra constou com 48 indivíduos de ambos os sexos, faixa etária dos 13 aos 17 anos, matriculados no 9º ano de uma escola da rede pública. Todos os indivíduos foram autorizados pelos responsáveis a participar do presente estudo.

Além disso, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Estácio FIC/CE (Nº 2.557.071) e seguiu as normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional da Saúde.

Foram utilizados os seguintes instrumentos para a coleta de dados: Body Shape Questionnaire (BSQ), para avaliar a insatisfação corporal; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, para estimar o tempo de atividade física; Eating Atitudes Test (EAT 26) versão curta, para avaliar as atitudes alimentares; além da coleta do peso corporal (kg) e altura (m) para calcular o índice de massa corporal (IMC) e definir o estado nutricional.

O BSQ é um instrumento constituído por 34 perguntas e cada uma delas apresenta respostas variando de “nunca” até “sempre”. A distorção da imagem pode variar de leve a intensa (Conti, Cordás e Latorre, 2009).

O IPAQ possibilita avaliar subjetivamente o tempo de atividade física a partir de um questionário de oito questões discursivas (Guedes e Guedes, 2005).

O EAT 26 é um questionário composto de 26 questões na forma de escala Likert (sempre=1, muitas vezes= 2, frequentemente = 1, poucas vezes a nunca = 0). As questões avaliam autocontrole oral, dieta, pressão ambiental e social para ingestão alimentar, além de preocupação com a forma física e com os alimentos (Nunes e colaboradores, 2005).

A massa corporal foi mensurada por uma balança de precisão de 100 g e capacidade máxima de 180 kg (Dcasa®), onde os participantes foram pesados sem os sapatos e com o mínimo de roupa possível. Para mensurar a altura foi utilizada uma fita métrica com precisão de 0,1 cm e altura máxima de 2,2 m (Seca bodymeter 208®), fixada a parede lisa.

Para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) foi utilizada a fórmula: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$ (IBGE, 2010).

Para definir o estado nutricional foi utilizada a classificação através do escore Z do IMC obedecendo aos critérios da Organização Mundial da Saúde que propõe a classificação em magreza, eutrofia, sobrepeso e obesidade, segundo a idade cronológica (World Health Organization, 2007).

Os dados foram analisados segundo medidas de tendência central (média), dispersão (desvio padrão) e frequências (absoluta e relativa) para descrever as variáveis do estudo. Após análise os resultados foram apresentados em tabelas.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 48 alunos, sendo 52,08% por meninas. Na tabela 1 apresentam-se os dados descritivos relacionados a idade, IMC, peso e altura.

Observa-se que em média o IMC dos adolescentes apresentou estado nutricional adequado.

As informações relacionadas as variáveis IMC, atividade física, imagem corporal e atitude alimentar, nos gêneros feminino e masculino, são apresentadas na tabela 2.

Observa-se que a maioria dos indivíduos (70,83%) foram classificados como eutróficos, sedentários (75%), normais em relação a imagem corporal (72,93%) e sem risco para as atitudes alimentares (97,91%).

Tabela 1- Dados descritivos relacionados a idade, IMC, peso, estatura.

Avaliação	Média / DP	Mínimo e Máximo
Idade (anos)	14,42/0,94	13-17
IMC (kg/m ²)	21,04/2,65	14,7- 30,75
Peso (kg)	55,3/3,18	31,9 - 83,9
Estatura (m)	1,62/0,14	1,5 - 1,85

Legenda: IMC: Índice de massa corporal; DP: Desvio padrão da média.

Tabela 2 - Dados relacionados ao IMC, atividade física, imagem corporal e atitude alimentar.

Avaliações	Feminino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
IMC						
Magreza						
Eutrofia						
Sobrepeso						

Legenda: IMC: Índice de Massa Corporal; IPAQ: International Physical Activity Questionnaire; BSQ: Body Shape Questionnaire; EAT: Eating Atitudes Test.

Tabela 2 - Dados relacionados ao IMC, atividade física, imagem corporal e atitudes alimentares.

Avaliações	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
IMC						
Magreza	1	4	3	13,04	4	8,34%
Eutrofia	17	68	17	73,91	34	70,83%
Sobrepeso	5	20	2	8,69	7	14,58%
Obesidade	2	8	1	4,35	3	6,25%
IPAQ						
Ativo	4	16	8	34,78	12	25%
Sedentário	21	84	15	65,22	36	75%
BSQ						
Normalidade	17	68	18	78,26	35	72,92%
Leve distorção	4	16	1	4,35	5	10,42%
Moderada distorção	2	8	2	8,69	4	8,3%
Grave distorção	2	8	2	8,69	4	8,3%
EAT-26						
Sem risco	24	96	23	100	47	97,91%
Risco	1	4	0	0	1	2,09%

Legenda. IMC: índice de massa corporal; IPAQ: International Physical activity questionnaire; BSQ: Body shape questionnaire; EAT: Eating attitudes test.

DISCUSSÃO

O presente estudo identificou que apesar de todos os alunos avaliados estarem cursando o 9º ano do ensino fundamental, nota-se que as idades variaram muito, bem como o peso e altura dos adolescentes.

No mesmo sentido, o estudo realizado por Amaral, Galego e Novello (2016), entre adolescentes de uma escola, essa discrepância também foi encontrada.

Os resultados do IMC mostraram-se favoráveis para ambos os sexos, já que a maioria dos meninos e das meninas encontrava-se eutróficos (70,83%) e sem

grandes discrepâncias, corroborando com estudo de Santana e Cardoso (2017) com escolares de uma escola pública onde o grupo masculino ($m=19,71 \pm 3,16$) e o grupo feminino ($m=19,85 \pm 4,69$) não apresentaram diferenças significativas, demonstrando uma amostra homogeneia com relação ao estado nutricional.

Porém, este estudo mostrou que o percentual de sobrepeso (14,58%) e obesidade (6,25 %) foi maior entre as meninas (S: 20 % , O: 8%) do que entre os meninos (S: 8,6% , O : 4,6%), o que difere de resultados como o de Coleone e colaboradores (2017), feito com 113 escolares,

onde os do sexo masculino apresentaram maior prevalência de excesso de peso de que o sexo feminino.

O nível de atividade física no presente estudo apresentou-se com a maioria sedentária (75%, n= 36), e dos ativos (25%, n=12) a maioria é eutrófica (41,66%), seguido de sobrepeso (33,34%), magreza (16,67%) e obesidade (8,33%), mostrando ligação entre o estado nutricional e o nível de atividade física do adolescente.

A atividade física na adolescência auxilia no processo de desenvolvimento e pode melhorar habilidades motoras, aumentar autoestima, promover integração social e auxiliar na prevenção de doenças crônicas (Santos e colaboradores, 2015).

Com relação a prática de atividade física, a experiência dos adolescentes se restringe somente ao longo da vida escolar, em esportes coletivos, como futsal, futebol e basquetebol.

Comparando entre os sexos, o número de meninos é maior do que o número de meninas. O que corrobora com o presente estudo que apresentou maior percentual masculino (34,78%, n=8) em comparação com o feminino (16%, n= 4).

Relacionando com a imagem corporal, o sexo masculino teve maior porcentagem nas atividades praticadas além da atividade física, porém os que não praticam nenhuma atividade além da praticada na escola demonstraram-se mais insatisfeitos com sua imagem corporal (Gattiboni e colaboradores, 2015).

O que não foi o encontrado neste estudo que apresentou maior insatisfação corporal entre jovens eutróficos porém sedentários (61,54%).

Com relação a imagem corporal e risco de transtornos alimentares, a maioria apresentou resultados dentro da normalidade.

Os que se mostraram insatisfeitos com a imagem corporal foram uma pequena porcentagem, sendo leve (10,42%), moderada (8,3%), e grave (8,3%), porém a maioria dos que estavam insatisfeitos (61,54%) eram eutróficos.

Observa-se que a porcentagem dos alunos do sexo masculino satisfeitos com a sua imagem corporal foi de 78,2% e o sexo feminino de 68%.

O que difere do estudo de Bomfim (2017), onde dos meninos apenas 30,1% estavam satisfeitos com a imagem corporal, sendo que 69,9% estavam insatisfeitos pela magreza (27,6%) ou pelo excesso (42,3%). As

alunas do sexo feminino satisfeitas foram 30,4% do total, porém 69,6% estavam insatisfeitas pela magreza (48,9%) ou pelo excesso (20,7%).

Embora o percentual para risco de transtorno alimentar seja baixo (2,09%), de acordo com o que foi visto no presente estudo, outros fatores podem ser relevantes para a população em questão.

Como mostrou um estudo de Fortes e colaboradores (2013) feito com 362 adolescentes com idades entre 10 e 19 anos onde evidenciou-se a insatisfação corporal e o IMC como os principais preditores para os construtos do comportamento alimentar inadequado em ambos os sexos, modulando as relações de todas as subescalas do EAT-26.

CONCLUSÃO

A maioria dos adolescentes avaliados foram classificados como eutróficos, satisfeitos com sua imagem corporal, sedentários e sem risco de desenvolver transtornos alimentares.

Ressalta-se que na população avaliada houve presença de moderada/grave distorção nos eutróficos.

Os achados deste estudo mostram a necessidade de intervenções de educação alimentar e promoção da atividade física direcionados aos adolescentes como forma de auxiliar na prevenção do sedentarismo e má alimentação.

REFERÊNCIAS

- 1-Amaral, A. C. C.; Galego, B. V.; Novello, D. Estado nutricional e percepção corporal entre adolescentes de uma escola do município de Guarapuava-PR. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*. Vol. 14. Num. 1. 2016. p. 383-392.
- 2-Araújo, T. S. Relação entre imagem corporal e fatores biológicos, sociais e comportamentais: estudo com adolescentes de escolas de tempo integral em Fortaleza-CE. *Dissertação de Mestrado*. UFC-CE. Fortaleza. 2016.
- 3-Bomfim, N. S. Satisfação corporal e o nível de atividade física de adolescentes do município de Ubaitaba-BA. *Arquivos de Ciências do Esporte*. Vol. 3. Num. 1. 2017. p. 7-10.

- 4-Coleone, J. D.; Kümpel, D. A.; Alves, A. L. S. A.; Mattos, C. B. Perfil nutricional e alimentar de escolares matriculados em uma escola municipal. *Ciência & Saúde*. Vol. 10. Num. 1. 2017. p. 34-38.
- 5-Conti, M. A.; Cordás, T. A.; Latorre, M. D. R. D. D. A study of the validity and reliability of the Brazilian version of the Body Shape Questionnaire (BSQ) among adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Vol. 9. Num. 3. 2009. p. 331-338.
- 6-Fortes, L. D. S.; Amaral, A. C. S.; Almeida, S. D. S.; Ferreira, M. E. C. Efeitos de diversos fatores sobre o comportamento alimentar de adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro. Vol. 18. Num. 11. 2013. p. 3301-3310.
- 7-Galera, D. A. Comportamento alimentar dos adolescentes. Monografia de Especialização. UTFPR-Medianeira. Paraná. 2014
- 8-Gattiboni, B. D.; Sá, A. D. S. D.; Pozzobon, D.; Borges, L. L.; Denardini, V. W.; Bevilacqua, L. A.; Daronco, L. S. E. Vivências esportivas e percepção da imagem corporal dos adolescentes do ensino médio de escolas privadas. *Rev. Salusvita*. Vol. 34. Num. 1. 2015.
- 9-Guedes, D. P.; Lopes, C. C.; Guedes, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 11. Num. 2. 2005. p. 151-8.
- 10-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Indicadores IBGE: Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria, estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro. IBGE. 2010.
- 11-Lazarou, V. E.; Dussin, D. S.; Farhat, C. P.; Navarro, F. Subnotificação do consumo alimentar de adolescentes. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 1. Num. 5. 2012. p. 35-49.
- 12-Martins, C. B. D. G.; Jesus, F. B.; Lima, F. C. A.; Matos, K. F.; Souza, S. P. S. Vulnerabilidade na adolescência: a experiência e expressão do adolescente. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. Porto Alegre. Vol. 32. Num. 2. 2011. p. 359-367.
- 13-Melo, D. S. Determinantes do comportamento alimentar: hábitos alimentares, um enfoque no ambiente educacional. Monografia de Especialização. UTFPR-Medianeira. Paraná. 2014.
- 14-Nunes, M. A.; Camey, S.; Olinto, M. T. A.; Mari, J. D. J. The validity and 4-year test-retest reliability of the Brazilian version of the Eating Attitudes Test-26. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*. Vol. 38. Num. 11. 2005. p. 1655-1662.
- 15-Santana, F.; Cardoso, R. F. Perfil de Adiposidade e Nutricional em Escolares entre 9 a 14 anos de uma Escola Pública. *Vita et Sanitas*. Vol. 4. Num. 1. 2010. p. 42-56.
- 16-Santos, A. C. L. S.; Stulbach, T.; Sposito, M.; Pereira, T. Relação entre estado nutricional e percepção de autoimagem corporal de adolescentes praticantes de ginástica artística. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 52. 2015. p. 348-354.
- 17-Schimmenti, A.; Passanisi, A.; Gervasi, A. M.; Manzella, S.; Famà, F. I. Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*. Vol. 45. Num. 5. 2014. p. 588-595.
- 18-World Health Organization. Infants and children. In: World Health Organization Physical status: the use and interpretation of anthropometry. 2007.

Autor correspondente:

Robson Salviano de Matos.

robsonmatos.ef@gmail.com

R. Deusdedit Costa Souza, 55.

Fortaleza, Ceará, Brasil.

CEP: 60192-450.

Recebido para publicação em 31/08/2019

Aceito em 08/05/2020