

AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES PARTICIPANTES DE UM PROJETO GOVERNAMENTAL EM BELEM- PA

Kazue Harada da Silva¹; Camyla Emanuelle Melém de Souza¹; Josiana Rodrigues Pantoja¹; Yasmin Menezes Brandão¹; Thayana de Nazaré Araújo Moreira²

¹Ensino Médio Completo, ²Mestrado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
kzsilva75@gmail.com

Introdução: A imagem corporal é a autopercepção do indivíduo em relação ao seu próprio corpo, na qual a construção desta é multidimensional, envolvendo aspectos culturais, psicológicos, sociais, emocionais e crenças do indivíduo em relação a si mesmo e com as pessoas ao seu redor, de acordo com as experiências de vida de cada pessoa, estabelecendo assim, uma identidade. Nas sociedades contemporâneas, além dos fatores citados acima, a imagem corporal vem sendo influenciada pelos meios de comunicações, os quais enaltecem a beleza física, mostrando padrões de beleza muitas vezes inalcançáveis, fazendo com que o indivíduo que não se encaixa no padrão estabelecido tenha uma insatisfação com a sua imagem corporal, prejudicando a autoestima e, em alguns casos, gerando distúrbios alimentares. As insatisfações geradas afetam tanto homens como mulheres, que buscam vários meios para atingir um “corpo perfeito”, sendo que esses padrões mudam de acordo com o gênero. Estas mensagens veiculadas pelos meios de telecomunicação alcançam principalmente os jovens e adolescentes, que são convencidos que necessitam atingir o padrão de beleza estabelecido para serem aceitos pelas pessoas, ocasionando na maioria das vezes insatisfação com o próprio corpo e gerando distorções na imagem corporal dos mesmos, uma vez que nesta fase da vida estão passando por várias modificações, tanto físicas quanto psicológicas, além de mudanças comportamentais e sociais, levando esses jovens a mudanças de hábitos alimentares prejudiciais à saúde. Assim, de acordo com o que foi exposto, o seguinte trabalho tem como objetivo investigar a percepção da imagem corporal de adolescentes. **Objetivos:** Avaliar a percepção da imagem corporal através de questionário em alunos adolescentes de 14 a 18 anos de um projeto governamental residentes em Belém-PA, afim de averiguar o grau de satisfação e o perfil da população em questão, visando promover ação educacional que aborde temas relacionados a imagem corporal e alimentação e nutrição por meio de palestra educativa e realizar dinâmica educativa a fim de avaliar o conhecimento absorvido acerca do assunto palestrado. **Métodos:** Para avaliação da autoimagem, foi aplicada a escala de silhuetas proposta por Tiggemann e Wilson-Barret, 1998, que consistia primeiramente no apontamento do padrão físico que o entrevistado julgava apresentar e o padrão físico que o entrevistado gostaria de apresentar ou julgava adequado para si. Desta forma, avaliava-se se o indivíduo apresentava grande discrepância do padrão físico que se autopercebia para o padrão físico que julgava adequado ou gostaria de ter (distância entre os números dos dois apontamentos). A diferença 0 (zero) entre os apontamentos foi classificada como satisfação corporal. A faixa de diferença positiva a partir de 1(um) número entre os apontamentos foi classificada pela denominação “queria ser mais magro”. A faixa de diferença negativa a partir de menos 1 (-1), foi classificada com a denominação de “queria ser mais gordo ou ter mais peso”. **Resultados e Discussão:** A partir do questionário foi possível identificar que na população estudada (12 indivíduos), 6 indivíduos (2 meninos e 4 meninas) estavam insatisfeitos com seu corpo relatando que gostariam de estar mais magros; 2 meninos disseram estar satisfeitos com seus corpos; e 3 indivíduos (1 menino e 2 meninas) também estavam insatisfeitos com seus corpos alegando desejar estar mais “gordos” ou maior. Um dos indivíduos do sexo masculino não respondeu ao questionário. Observou que 75%

dos alunos entrevistados mostraram-se insatisfeitos com seu corpo sendo que 50% destes desejam estar mais magro e 25% desejam estar mais “gordo” ou maior e 16,66% está satisfeito com seu corpo. Diante dos resultados obtidos, fica evidente a maior preocupação feminina quanto à sua imagem corporal, pois no geral todas estão insatisfeitas com o seu corpo; preocupação que está tanto relacionada à perda de peso quanto ao ganho de massa muscular, provavelmente devido a maior pressão social exercida sobre elas. Já em relação aos meninos, ainda que ocorra a incidência daqueles que gostariam de estar mais ‘gordos’, como é previsto pela literatura, por conta do excesso de peso ressaltar as qualidades físicas quando relacionadas a um porte atlético, o número daqueles que se encontram insatisfeitos com o seu peso e que gostariam de emagrecer é maior, indo de encontro à literatura, e que é provavelmente explicado pelo excesso de peso presente nesta fase da vida ser decorrente de hábitos alimentares pregressos estabelecidos de forma mais desregrada ou mesmo imprópria, e que traz consigo o estigma de negativo em decorrência de também estar fora do que é bem visto. Observa-se de modo geral, incluindo os adolescentes de ambos os sexos, que o índice de insatisfação com a imagem corporal apresentada por eles é elevado, ratificando o que é proposto pela literatura quanto à análise comportamental de indivíduos nessa fase da vida. Devido a estas observações, a palestra objetivou justamente apresentar os princípios de uma alimentação saudável, destacando as funções dos componentes dos alimentos no organismo humano; o conceito de autoimagem e as diferenças no padrão físico exaltado em diferentes épocas cronológicas e destacando que a adolescência, fase em que se encontram, é um período de intensas mudanças físicas, mas que, aliada a uma alimentação saudável, proporciona a construção de um padrão físico com saúde e bem-estar geral. A dinâmica, que consistiu em um jogo de perguntas de múltipla escolha, proporcionou a observação de que boa parte do conteúdo exposto na palestra foi absorvido, visto a dificuldade de eliminação dos envolvidos pela escolha de opção errada. **Conclusão:** Conclui-se que a maioria dos adolescentes entrevistados possui algum grau de insatisfação corporal, desejando possuir um padrão físico diferente do que apresenta, aparentando que, ao alcance deste, sua autoimagem estaria mais satisfatória. A palestra e a dinâmica apresentaram-se eficazes meios de interação com o público desta faixa etária, levando a reflexão e ao envolvimento destes com o tema. Quanto a autopercepção corporal esta deve ser levada em conta, principalmente nesta faixa etária de tantas transformações, onde a mídia e o ambiente social podem exercer influência negativa e levar a hábitos prejudiciais à saúde, como transtornos alimentares. O nutricionista é o profissional capacitado para o desenvolvimento de planos, contribuindo para a autonomia dos indivíduos quanto às escolhas alimentares e comportamentos adequados, respeitando sua capacidade física e melhorando a autoimagem dos mesmos.

Referências:

1. Branco LM, Hilário MOE, Cintra IP. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. Rev Psiquiatria Clínica. São Paulo, 2006. vol.33, nº6, pp.292-6.
2. Dumith SC, Menezes AMB, Bielemann RM, Petresco S, Silva ICM, Linhares RS et al. Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional. Ciên saúde coletiva. Pelotas, 2012. vol.17, nº9, pp.2499-2505. Pelotas, 2012.
3. Leal VS, Lira PIC, Oliveira JS, Menezes RCE, Sequeira LAS, Neto MAN. Excesso de peso em crianças e adolescentes no Estado de Pernambuco, Brasil: prevalência e determinantes. Cad de saúde públ. 2012.vol.28, nº6, pp.1175-1182

4. Martins V; Rodrigues MC. Satisfação corporal em adolescentes residentes no município de Barra do Garças/ MT. Col Pesq Educ Física. Várzea Paulista 2015 Vol.14, nº2, pp.125-132.
5. Petroski EL, Pelegrini A, Glaner MF. PETROSK, et.al.. Motivos e prevalências de insatisfação com a imagem corporal com adolescentes. Ciên saúde col.,2012 vol.17, nº4, pp.1071-1077.