

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

CONSUMO ALIMENTAR E PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL ENTRE ADOLESCENTES DE ESCOLA PRIVADA¹

Aline Bianca Lisboa Queiroz², Marjana Manenti³, Joicinara Teixeira Do Amaral⁴, Jéssica Beatriz Backes⁵, Maristela Borin Busnello⁶, Lígia Beatriz Bento Franz⁷.

¹ Projeto consumo alimentar prática de atividade física estilo de vida e percepção da auto imagem corporal de alunos da educação básica

² Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/UNIJUI, Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde, alinebianca89@hotmail.com;

³ Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PROBIC/FAPERGS, Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde, marjana-93@hotmail.com

⁴ Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde, joh-teixeira@hotmail.com

⁵ Estudante do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, voluntária, Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde, jee.backes@hotmail.com

⁶ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, orientadora, Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde, marisb@unijui.edu.br;

⁷ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde-Mestrado (PPGAIS), Grupo de Pesquisa Epidemiologia e Atenção à Saúde, ligiafra@unijui.edu.br;

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa evolutiva peculiar ao ser humano, caracterizada por diversas transformações sociais, culturais, familiares, psicológicas e padrões comportamentais que farão parte por toda a vida. O adolescente apresenta-se de certa forma vulnerável a essas transformações, o qual determina influências do cotidiano para sua formação, como também na construção de sua personalidade para uma fase adulta (XIMENES NETO; DIAS; ROCHA; CUNHA, 2007).

Este período de intensas mudanças pode propiciar a ocorrência de riscos e vulnerabilidades (BRASIL, 2005), dentre eles os relacionados a alimentação e nutrição. A alimentação neste período de vida apresenta-se significativa e determinante nas fases futuras do ciclo da vida. Deve-se dar atenção à energia e alguns nutrientes tais como, proteína, ferro, cálcio e vitaminas A e C, cujas necessidades aumentadas estão ligadas a fase de crescimento (VITOLLO, 2008).

Uma alimentação e nutrição adequada, portanto, constituem requisitos fundamentais para o crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida, na prevenção de doenças carenciais, obesidade e co-morbidades associadas, assim como se constitui em direito humano indispensável à construção de cidadania. Identifica-se também a importância da educação alimentar e nutricional nessa fase da vida, aspectos enfatizados nas diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde como a promoção de práticas alimentares e estilo de vida saudáveis (BRASIL, 2012).

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

Estudos apontam que os estilos de vida adotados por adolescentes não são saudáveis, podendo se constituir em comportamentos de risco que podem comprometer a saúde dos mesmos levando a vulnerabilidade e possível desenvolvimento de doenças. A distorção e a insatisfação com a imagem corporal são alterações que podem ser encontradas e relacionadas aos transtornos alimentares específicos (SHILDER, 1999 apud BELLING, 2008).

Nessa fase transformações físicas ganham significado para os jovens sendo importantes na aceitação do seu próprio corpo frente a sociedade, grupos de amigos e colegas. Durante a adolescência, imagina-se um corpo ideal que, no entanto, nem sempre corresponde ao corpo real, e quanto mais o corpo real estiver longe do ideal, maior será a possibilidade de comprometer a auto-estima e de desencadear uma distorção de imagem corporal (CUBRELATI et al 2014).

Uma característica marcante da sociedade nos dias de hoje é a super valorização da imagem, do corpo bem definido que desperta os olhos e interesses principalmente dos adolescentes, em adquirir uma aparência que possa ser aceita também pela sociedade e não só por satisfação pessoal. A importância dada à imagem, aparência, corpo, beleza e estética é notória nos dias atuais, onde o culto ao corpo e ao belo é predominante (WITT, 2011).

Para Damaceno et al., 2006 apud FROIS et al, 2011, a insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato que nas últimas décadas tem provocado uma compulsão a buscar a anatomia ideal. Já, Osório (1989, pg 16) apud FROIS et al (2011, pg.74) aponta que a insatisfação do jovem com o seu corpo é característica da estranheza e da ansiedade diante das mudanças surgidas, "...é reconhecida a insatisfação dos adolescentes com sua aparência física. A percepção das constantes mudanças ocorridas no corpo é a responsável pela frequência com que ocorrem os sentimentos de estranheza do próprio self na adolescência."

Num contexto de demandas excessivas ao corpo também se observa uma relação distorcida do ser humano com os alimentos tornando-se significativa ao longo dos anos, e tem influência na condição de saúde das pessoas. Vivenciamos, o que autores denominam como um ambiente favorecedor da obesidade. Segundo LEAL et al (2010), pode-se perceber que dentre os hábitos alimentares dos adolescentes há um consumo significativo de alimentos como fast food, e baixa ingestão de frutas e legumes que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento desses jovens.

O objetivo do presente estudo foi conhecer e descrever as características da imagem corporal e aspectos do hábito alimentar de adolescentes estudantes de uma escola privada no município de Ijuí, considerando que esses fatores quando relacionados à alimentação inadequada nessa fase, representam possível risco para o desenvolvimento de doenças.

METODOLOGIA

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

Trata-se de um estudo transversal de base escolar, que buscou identificar questões relacionadas aos hábitos alimentares, atividade física e aspectos de imagem corporal como estar acima do peso, vergonha em relação a aparência e relação com outras pessoas. A pesquisa “Consumo alimentar, prática de atividade física, estilo de vida e percepção da auto imagem corporal de alunos da Educação Básica” realizada com escolares de Educação Básica, em uma escola privada no município de Ijuí, cuja coleta ocorreu em 2012, contou com a participação de aproximadamente 104 estudantes de ambos os sexos, sendo o projeto aprovado com o CEP Unijuí sobre o parecer nº 71341.

As informações referentes à imagem corporal e hábitos alimentares foram colhidas junto aos 37 alunos estudantes do Ensino Médio, entre 14 e 18 anos, todos os alunos responderam o questionário sobre alimentação. Já o questionário sobre imagem corporal foi respondido por 11 dos 37 alunos.

Para avaliar a imagem corporal aplicou-se o instrumento BodyShapeQuestinaire (BSQ) (Di Pietro, Silveira, 2001), usado para medir o grau de preocupação com a forma corporal e a auto depreciação relacionada à aparência física, dos alunos que participaram da pesquisa. Trata-se de um questionário auto aplicativo, composto por 34 questões relacionadas à distorção de imagem corporal. Cada questão apresenta seis possibilidades de respostas: 1- Nunca, 2- Raramente, 3- Às vezes, 4- Frequentemente, 5- Muito Frequentemente, 6- Sempre. O valor do número correspondente à resposta é computado e o total de pontos somado. A distorção de imagem corporal pode ser ausente, menor que 70 pontos; leve 70 a 90 pontos; moderada, 90 a 110 pontos ou intensa, maior que 110. A classificação é feita pelo total de pontos obtidos, refletindo o grau de preocupação com a imagem corporal.

Os dados referentes a alimentação foram colhidos por meio do questionário sobre alimentação descrito na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Este é um questionário de frequência alimentar que busca identificar a frequência de consumo de alimentos na última semana considerando grupos alimentares.

Os dados foram tabulados e digitados em planilha Excel e posteriormente transpostos para o software estatístico EPI INFO.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Dos entrevista dos mais de 60%, não apresentaram distorção de imagem corporal, ou seja, não apresentaram risco para desenvolvimento de transtornos alimentares (Tabela 1).

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

CLASSIFICAÇÃO	Nº	%
< 70 pontos (Ausente)	7	63,63
70 – 90 pontos (Leve)	1	9,09
90-110 pontos (Moderada)	2	18,18
>110 pontos (Intensa)	1	9,09
TOTAL	11	100%

Nível de insatisfação de imagem corporal de adolescentes do ensino médio. Ijuí RS. 2013.

Entretanto, parte dos entrevistados (20%), apresentaram insatisfação moderada de imagem corporal. Destaca-se assim a importância do cuidado quanto saúde física e psicológica dos adolescentes, na perspectiva da percepção que tem de si, e dos fatores que podem levá-los a sentirem-se inseguros e insatisfeitos com sua imagem corporal adotando atitudes que põem em risco sua saúde.

O aumento da insatisfação com a imagem corporal vem sendo explicadas pelo processo de modernização, caracterizado pelas mudanças da vida, cujos comportamentos cada vez mais inadequados de atividade física e hábitos alimentares não saudáveis, contribuem para o incremento do peso corporal e, conseqüentemente, para o aumento da insatisfação com a imagem corporal (DUMITH, 2012).

Alguns estudos apontam que a baixa autoestima dos adolescentes descrita pelo momento de organização emocional nesta fase, pode influenciar em seus hábitos alimentares e de vida. Segundo MAHAN (2005) distúrbios emocionais comumente afetam os hábitos alimentares dos adolescentes.

Dentre os 37 alunos que responderam o questionário PENSE, pode-se observar que o consumo de alimentos como legumes e verduras (cruas ou cozidas), frutas e leguminosas são baixos, quando comparados ao recomendado pela pirâmide alimentar e preconizado no Guia Alimentar da População Brasileira. A ingestão desses alimentos pelos adolescentes do estudo foi menor que quatro vezes na semana. Resultado similar foi observado com jovens de 14 a 19 anos de idade, em estudo realizado em Londrina (PR), que observou uma prevalência de consumo inadequado de frutas e verduras, definido como uma ingestão inferior a quatro vezes por semana, de 56,7% e 43,9%, respectivamente (MUNIZ et al, 2013).

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

Estes achados são semelhantes ao apresentado na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar em 2012 (IBGE, 2013), quando se observou 43,4% consumiram hortaliças na semana anterior, 30,2% frutas frescas e 51,5% tomaram leite, enquanto 41,3% dos escolares consumiram guloseimas em cinco ou mais dias na semana anterior a pesquisa.

A insatisfação demonstrada por alguns jovens contribui para que os mesmos adotem hábitos alimentares relacionadas a possíveis desenvolvimento de doenças de curto, médio e longo prazo. Com o objetivo de alcançar uma efetiva satisfação com a imagem corporal, correspondente aos ideais estéticos da “cultura”, é cada vez mais evidente que as pessoas estão recorrendo a dietas, ao exercício físico exagerado, ao uso de diuréticos, laxantes, entre outros recursos (PETROSKI et al 2012).

Outro fator presente no estudo em questão, foi a influência da mídia sobre os hábitos dos adolescentes. Quando questionados sobre fazer refeições assistindo TV ou estudando, 27,03%, responderam que comem assistindo televisão ou estudando. No mundo globalizado os meios de comunicação têm grande influência sobre as pessoas, a internet e a televisão são portas para a informação. Entretanto nestes espaços também ocorre a exposição de figuras representativas de modelo de corpos idealizados, que de certa forma serve como reforço à idéia de um padrão de beleza. Autores como DAMACENO et al.,(2006) apud FROIS et al, (2011), afirmam que a insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato que nas últimas décadas tem provocado uma compulsão a buscar a anatomia ideal.

CONCLUSÃO

Através deste estudo podemos observar que a prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi baixa. Identificou-se, entretanto, distorções moderadas da imagem corporal, o que deve ser monitorado por pais e equipe escolar de forma a intervir precocemente antecipando a ocorrência de transtornos alimentares mais graves. O consumo de frutas e verduras pelos adolescentes ficou aquém do esperado, o que preocupa, pois sabe-se que é nesta fase do ciclo da vida que se estabelecem e consolidam hábitos alimentares adequados. A investigação de hábitos alimentares e estilo de vida e a reflexão sobre estes aspectos nos espaços de convivência escolar são fundamentais para fortalecer a promoção da saúde de escolares e mais estudos devem ser desenvolvidos para propiciar a mudança nos hábitos alimentares identificados.

Palavra chave: Imagem Corporal, Adolescente, Consumo Alimentar.

Agradecimentos: À Unijuí pela bolsa de iniciação científica PIBIC/UNIJUI e tempo institucional para realização da pesquisa e ao Centro de Educação Básica Francisco de Assis-EFA.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

REFERÊNCIAS

BELING, Maria Tereza Cordeiro, A Alto-Imagem Corporal e o Comportamento Alimentar de Adolescentes do sexo feminino em Belo Horizonte, MG, Faculdade de Minas Gerais Pós Graduação em Ciência da Saúde, 2008;

CUBRELATI, Bianca Sisti, RIGONI, Patrícia Aparecida Gaion, VIEIRA, Lenamar Fiorese, BELEM, Isabella Caroline, Relação entre Distorção de Imagem Corporal e Risco de Desenvolvimento de Transtornos Alimentares em Adolescentes, 2014;

DUMITH, Samuel de Carvalho, MENEZES, Ana Maria Baptista, Bielemann, Renata Moraes, PETRESCO, Sandra, SILVA, Inácio Crochemore Mohnsan da, LINHARES, Rogério da Silva, AMORIM, Tales Costa, DUARTE, Daniel Vanti, ARAÚJO, Cora Luíza Pavin, SANTOS, Janaína Vieira dos, Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional, 2012;

FROIS, Erica, MOREIRA, Jacqueline, STENGEL, Márcia, MÍDIAS E A IMAGEM CORPORAL NA ADOLESCÊNCIA: O CORPO EM DISCUSSÃO, 2011;

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Relatório da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012. Rio de Janeiro, 2013.

LEAL, Greisse Viero da Silva, PHILIPPI Sonia Tucunduva, MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha, TOASSA, Erika Christiane, Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil, 2010;

MUNIZ, Ludmila Correa et al. Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2013, vol.18, n.2, pp. 393-404;

MAHAN, L. Kathleen. Alimentos Nutrição e Dietoterapia. 11. São Paulo: Roca, 2005. 1242 p.

PETROSKI, Edio Luiz, PELEGRINE, Andreia, GLANER, Maria Fátima, Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes, 2012;

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini, SCHEIDER, Aline Petter, Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional, 2011;

LEME, Ana Carolina Barco. A alimentação saudável na visão dos adolescentes: conhecimentos, percepções e escolhas alimentares. Dissertação. São Paulo, 2010.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

XIMENES NETO, Francisco Rosemiro Guimarães; DIAS, Maria do Socorro de Araújo; ROCHA, José; CUNHA, Isabel Cristina Kowal Olm. Gravidez na adolescência: motivos e percepções de adolescentes. Revista Brasileira de enfermagem 2007;60(3): 279-285.