

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E PERCENTUAL DE GORDURA EM ADOLESCENTES DO GÊNERO FEMININO

Tábata Karoline Fabrin*
Gracielle Fin**
Marly Baretta***
Elisabeth Baretta****

Resumo

A imagem corporal é um importante componente da autoestima e indispensável para a interação do ser humano com o ambiente. O descontentamento com o peso corporal advém de uma ênfase cultural na magreza, pois o padrão corporal magro é apresentado pela mídia como ideal. O objetivo deste estudo foi identificar em adolescentes do gênero feminino a percepção da imagem corporal e o percentual de gordura (%G). O estudo avaliou 191 adolescentes, em uma pesquisa aplicada, com abordagem quantitativa, de caráter descritivo e analítico. Para avaliar a satisfação corporal utilizou-se a Escala de Figuras de Silhuetas (STUNKARD, 1983 apud KAKESHITA; ALMEIDA, 2006), com variação progressiva da figura mais magra para a mais obesa. Para a avaliação do percentual de gordura (%G) foi utilizado o protocolo de Lohman (1986). Para a análise dos dados, utilizou-se a estatística do tipo descritiva. Em relação ao %G, 38,7% estão classificadas no nível ótimo e 31,4% apresentam um nível moderadamente alto. No tocante a satisfação corporal, verificou-se que 18,3% (n=35) das adolescentes mostraram-se insatisfeitas pela magreza e 55% (n=105) insatisfeitas pela obesidade. Neste estudo, percebeu-se que o grau de insatisfação corporal é alto, mesmo com escores de obesidade não apontando índices elevados. Diante disso, é imprescindível a conscientização para a prática de atividades físicas e alimentação saudável.

Palavras-chave: Imagem corporal. Adolescentes. Percentual de Gordura. Atividade Física

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós mesmos. É a representação mental do nosso próprio corpo. A abordagem da imagem corporal incrementa a convergência de intervenções motoras e psíquicas na busca do desenvolvimento da pessoa. A questão central se refere ao cerne da identidade do ser humano (TAVARES, 2003).

A aceitação do corpo implica em um processo de construção de uma identidade que origina mudanças bruscas de humor e de atitudes (BARROS JUNIOR, 2009). Uma fase que é ocasionada por muitas mudanças é a adolescência, na qual se geram expectativas, tanto pelo próprio adolescente quanto para os que convivem com eles. Nasce novas emoções e novas sensações

* Graduada em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; tabatakarolinefabrin@yahoo.com.br

** Especialista em Metodologia do Treinamento; Professora do Curso de Educação Física Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; gracielle.fin@unoesc.edu.br

*** Mestre em Saúde Coletiva; Professora do Curso de Educação Física Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; marly.baretta@unoesc.edu.br

**** Mestre em Saúde Coletiva; Professora do Curso de Educação Física Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

em um outro corpo; um corpo diferente, com outras necessidades, que o adolescente necessita compreender para poder se sentir bem.

Mataruna (2004) define a imagem corporal como a figura do próprio corpo, formada na mente do indivíduo, ou seja, é como o corpo se apresenta para si próprio. É o conjunto de sensações sinestésicas construídas pelos sentidos (visão, olfato, paladar e tato), no qual o indivíduo cria uma referência de seu corpo e do corpo do outro.

Por isso, a busca e o incentivo à prática de atividade física no cotidiano da população devem ser constantes para o controle do peso corporal. A escola contribui para que seus alunos se sintam motivados a refletir sobre o significado de saúde e da qualidade de vida e a discutir as causas e possíveis soluções para os problemas existentes na escola e na comunidade do entorno (TADDEI, 2008).

A mídia é considerada um dos meios que influencia a construção da identidade das adolescentes, pois produz modelos de vida, de consumo e de comportamento, divulgam conhecimentos e debatem temas que certamente influenciam a vida de todos. A busca da imagem corporal é um dos fenômenos mais impressionantes na sociedade atual, que acarretam custos elevados e riscos à saúde, visto que os modelos de referência, quase inatingíveis, distante da realidade da maioria das pessoas, geram estresse, ansiedade e insatisfação com o corpo (QUEIROZ; LIMA, 2012).

Diante dos meios de comunicação, a indústria corporal cria desejos e reforça a imagem, invadindo e modificando a maneira de compreender a vida. O corpo é associado à ideia de consumo, assim como é possível observar na televisão todos os dias. Quanto mais o corpo manter a aparência da juventude, da beleza e da boa forma, mais alto é seu valor de troca. Os problemas com a imagem do corpo podem progredir de uma moderada insatisfação para uma preocupação extrema com aparência física, levando a uma imagem corporal negativa (BOTA, 2007).

Principalmente as jovens passam a desenvolver sentimentos negativos em relação ao seu corpo, por conta de alguns quilos a mais, e que “aprendem” técnicas inadequadas de controle de peso, tais como indução de vômitos, exercícios físicos exacerbados, uso de laxantes e dietas drásticas, para se aproximar da aparência corporal vista na televisão, no cinema ou em revistas (FIELD, 1999 apud MARTINS; NUNES; NORONHA, 2008).

Assim, este estudo tem como objetivo identificar a percepção da imagem corporal e o percentual de gordura (%G) em adolescentes do gênero feminino dos anos finais do Ensino Fundamental dos municípios de Piratuba, SC e Ipira, SC.

2 MATERIAL E MÉTODO

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de natureza aplicada, de abordagem quantitativa, de caráter descritivo e analítico com relação aos objetivos propostos. Segundo Andrade (2005), nesse tipo de pesquisa os fatos serão observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles.

Foram sujeitos deste estudo todas as estudantes adolescentes do gênero feminino dos anos finais do Ensino Fundamental de Piratuba, SC e Ipira, SC, de duas escolas selecionadas

por conveniência. O instrumento utilizado foi a Escala de Figuras de Silhuetas, com variação progressiva da figura mais magra para a mais obesa, por meio do protocolo de Stunkard (1983 apud KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

Para a verificação da insatisfação da imagem corporal (IC), utilizou-se a diferença entre a silhueta real e a ideal. Quando esta foi igual a zero, a adolescente foi classificada como satisfeita e se diferente de zero, como insatisfeita. Se esta foi positiva, a classificação foi de insatisfação por excesso de peso e quando negativa, como insatisfação por magreza (STUNKARD, 1983 apud QUADROS, 2010).

Para a avaliação do %G, utilizou-se o protocolo de Lohman (1986 apud FERNANDES FILHO, 2003), que apresenta equações para estimar a gordura corporal em crianças e jovens, sendo: $G\% = 1,35 (TR+SB) - 0,012 (TR+SB)^2 - C$. Foram determinadas duas dobras cutâneas: tricipital (TR) e subescapular (SB), sendo mensuradas com um plicômetro da marca Sanny.

Para a análise dos dados, utilizou-se a estatística do tipo descritiva. Foi realizada a distribuição da frequência simples para a caracterização da amostra. As variáveis numéricas foram apresentadas em mínimo, máximo, média e desvio padrão. As variáveis categóricas foram apresentadas em frequência absoluta e relativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigadas 191 adolescentes do gênero feminino, com média de idade 12,2 anos ($\pm 1,03$). Em relação ao %G, a média foi de 25,3% ($\pm 5,7$).

Tabela 1 – Distribuição (%) da classificação dos níveis do %G de estudantes adolescentes do gênero feminino dos municípios de Piratuba e Ipira, SC (2013)

Níveis do %G	n	%
Muito Baixo	01	0,5
Baixo	07	3,7
Nível Ótimo	74	38,7
Alto	49	25,7
Moderadamente Alto	60	31,4
Total	191	100

Fonte: os autores.

Na Tabela 1 observou-se que 38,7% (n=74) das adolescentes foram classificadas no nível ótimo e 31,4% (n=60) apresentaram um nível moderadamente alto de %G.

Em um estudo envolvendo 180 adolescentes do gênero feminino de 10 a 17 anos, matriculadas em uma escola da rede privada de ensino no município de Três de Maio, RS, Corseuil et al. (2009) observaram que 82,2% das adolescentes foram classificadas eutróficas pelo IMC, enquanto que pelo %G, 46,1% estavam nessas condições. Houve certa prevalência de insatisfação com a imagem corporal nas adolescentes (85%). Quanto ao desejo de modificar sua silhueta corporal, verificou-se que 71,7% delas apresentaram desejo de reduzir o tamanho corporal, enquanto 13,3% desejavam aumentá-lo.

De acordo com Bouchard (2003), além da preocupação em excesso com a imagem corporal e a estética, pessoas com sobrepeso e obesos estão sujeitas a desenvolver diferentes distúrbios físicos, sociais e psicológicos, entre eles: hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes do tipo 2, doença da vesícula biliar, osteoartrites dos joelhos, dores nas costas, deficiência física e mental, entre outras.

Tabela 2 – Distribuição (%) da classificação dos níveis de satisfação corporal pelo %G de estudantes do gênero feminino dos municípios de Piratuba e Ipira, SC (2013)

Níveis de satisfação corporal	Percentual de gordura (%G)			
	n	%	\bar{X}	DP
Insatisfeito pela magreza	35	18,3	22,3	6
Insatisfeito pela obesidade	105	55	27,7	4,9
Satisfeito	51	26,7	22,4	4,9
Total	191	100	24,13	5,26

Fonte: o autor.

Na Tabela 2, verificou-se que entre as adolescentes que demonstraram estar insatisfeitas pela magreza (18,3%; n=35), a média de %G foi de 22,3%. Entre as adolescentes classificadas insatisfeitas pela obesidade (55,0%; n=105), a média de %G foi de 27,7%, e entre as satisfeitas em relação à satisfação corporal (26,7%; n=51), a média do %G foi de 22,4%.

Percebeu-se, também, que o índice de insatisfação das adolescentes, tanto pela magreza e obesidade é de 73,3%, percentual elevado, que serve de alerta aos profissionais para que trabalhem a satisfação corporal e a autoestima de adolescentes.

Em um estudo envolvendo 258 adolescentes do gênero feminino de 11 e 13 anos, matriculadas em escolas públicas da cidade de Santa Maria, RS, Martins et al. (2009) observaram que 25,3% da amostra investigada apresentavam insatisfação com a imagem corporal e 27,6% apresentavam sintomas de anorexia e bulimia.

Com o objetivo de verificar a associação entre insatisfação com a imagem corporal e inadequação nutricional em adolescentes do gênero feminino de 13 a 17 anos, Corseuil et al. (2009) realizaram uma pesquisa no município de Três de Maio, RS e verificaram a prevalência de insatisfação elevada com a imagem corporal (85%). As adolescentes insatisfeitas tinham o desejo de modificar a silhueta corporal, e destas, 71,7% apresentaram desejo de reduzir o tamanho corporal enquanto 13,3% desejavam aumentá-lo. Neste estudo observou-se também um alto nível de insatisfação da imagem, isto é, 18,3% (n= 35) das adolescentes se apresentaram insatisfeitas pela magreza e 55% (n= 105) insatisfeitas pela obesidade enquanto 26,7% (n= 51) mostraram-se satisfeitas com a imagem do corpo.

Tabela 3 – Classificação da satisfação corporal pelo %G dos adolescentes do gênero feminino dos municípios de Piratuba e Ipira, SC (2013)

Classificação do %G	Classificação Satisfação Corporal							
	Insatisfação pela magreza		Insatisfação pela obesidade		Satisfeito		Amostra	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muito Baixo	01	0,5	00	0,0	00	0,0	01	0,5
Baixo	03	1,7	02	1	02	1	07	3,7
Nível Ótimo	19	9,9	24	12,6	31	16,2	74	38,7
Alto	03	1,6	42	22	04	2,1	49	25,7
Moderadamente alto	09	4,7	37	19,4	14	7,3	60	31,4
Total	35	18,4	105	55	51	26	191	100

Fonte: os autores.

Na Tabela 3, observou-se que 22% (n=42) das adolescentes demonstraram estar insatisfeitas com a obesidade e apresentam o %G em nível alto; 16,2% (n=31) demonstraram satisfação com a imagem corporal e apresentaram, na maioria, o %G, em nível ótimo. Dessas, (12,6%; n=24) apresentaram o desejo de diminuir a silhueta corporal.

Na investigação de Vilela et al. (2004), que pesquisaram 1.807 estudantes com idades entre 7 e 19 anos em cinco cidades do interior de Minas Gerais, foi identificado que entre os 59% insatisfeitos tanto pela magreza quanto pela obesidade, 48% (n=511) dos alunos gostariam de parecer mais magros e 548 alunos (52%) gostariam de parecer mais gordos. Dos alunos que gostariam de parecer mais magros, 69% pertenciam ao gênero feminino e 31% ao gênero masculino, mostrando que o gênero feminino apresenta maior desejo em se apresentar mais magro, fazendo jus à imagem imposta pela mídia.

Quando se percebe que as adolescentes têm uma visão distorcida da sua imagem apresentando peso normal mas com o desejo de modificá-lo, cabe aos Profissionais da Saúde, Educação e Educação Física priorizarem, por meio de discussões, orientações, projetos e programas, a conscientização da real necessidade de alimentação sadia e exercícios físicos regulares para melhor apresentação e satisfação pessoal com o corpo.

4 CONCLUSÃO

As adolescentes dos municípios de Piratuba e Ipira, SC apresentam insatisfação corporal pela obesidade; mesmo as classificadas com o %G no nível ótimo relataram estar insatisfeitas.

Esta insatisfação corporal pode estar ligada a fatores psicológicos, culturais, afetivos e ambientais e podem dificultar a vivência de experiências corporais positivas, que são essenciais para se obter uma imagem corporal satisfatória.

Body image perception and fat percentage of female adolescents

Abstract

Body image is an important component in self-esteem and necessary for the interaction of the human being with the environment. Body weight dissatisfaction comes with a tradition which tends to emphasize slimness as the ideal silhouette, especially by the daily media. The objective of this study was to identify the perception of female adolescents regarding their body image and fat percentage (%F). The applied research was carried out with a quantitative descriptive analytical approach with 191 female adolescents. In order to evaluate body satisfaction the Figure Rating Scales (STUNKARD, 1983 apud KAKESHITA E ALMEIDA, 2006) was used, with a progressive variation from slimness to obese. For the evaluation of fat percentage (%F) the Protocol of Lohman (1986) was adopted. Data analysis was conducted using descriptive statistics. Regarding %F, 38.7% of the participants are classified in the optimal level and 31.4% present a moderate high level. Concerning body satisfaction it was observed that 18.3% (n=35) of the adolescents were dissatisfied with their slimness and 55.0% (n=105) are dissatisfied with their obesity.

It is possible to perceive in this study that the level of body dissatisfaction is high, even though the obese scores are not at the highest level. Considering this, it is necessary to raise the adolescents' consciousness to physical activities and healthy food.

Keywords: Body image. Adolescents. Fat percentage. Physical activity.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

BARROS JÚNIOR, Juarez Correia. **Empreendedorismo, Trabalho e Qualidade de Vida na Terceira Idade**. São Paulo: Edicon, 2009.

BOTA, Fátima Barbosa. **Atributos da Qualidade: um Estudo Exploratório em Serviços de Estética e Beleza**. 2007. Dissertação (Mestrado em Gestão Empresarial)–Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, 2007.

BOUCHARD, Claude. **Atividade Física e Obesidade**. São Paulo, Manole. 2003.

CORSEUIL, Maruí Weber et al. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 20, n. 1, p. 25-31, jan./mar. 2009.

FERNANDES FILHO, José. **A prática da avaliação física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**. Ribeirão Preto, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497–504, 2006.

MARTINS, Fonseca da Denise; NUNES, Oliveira Farias Mariana; NORONHA, Porto Paula Ana. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. **Revista psicologia: teoria e prática**, v. 10, n. 2 p. 94-105, 2008.

MATURANA, Leonardo. Imagem corporal: noções e definições. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 10, n. 71, 2004.

QUADROS, Teresa Maria Bianchini de et al. Imagem Corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 78-85, 2010.

QUEIROZ, Cléo Vanessa Gomes de; LIMA, Natália Maria dos Santos. Percepção da imagem corporal: uma relação do estudante de Educação Física e o biótipo feminino. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 168, 2012.

TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. **Jornadas Científicas do NISAN: Núcleo interdepartamental de segurança alimentar e nutricional**. São Paulo: Manole, 2008.

TAVARES, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. São Paulo: Manole, 2003.

VILELA, João Eduardo Mendonça et al. Transtornos alimentares em escolares. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 1, 2004.

