

Anderson Rodrigues  
de Sousa<sup>1</sup>

Janieiry Lima  
de Araújo<sup>2</sup>

Ellany Gurgel Cosme  
do Nascimento<sup>3</sup>

# Imagem corporal e percepção dos adolescentes

*Body image and teenager's perception*

## RESUMO

**Objetivos:** Descrever como a temática da autoimagem em adolescentes está apresentada nas publicações dos últimos anos, bem como conhecer quais fatores são apontados para se avaliar comportamentos de risco. **Fontes de dados:** A pesquisa dos artigos foi realizada nas bases de dados Medline/PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO-BR) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). **Síntese dos dados:** O estudo foi dividido em três eixos temáticos, sendo eles: imagem corporal e o processo saúde doença; imagem corporal e formação educacional; e fatores sociais. Partindo dessa divisão realizou-se uma análise de cada artigo avaliando quais os fatores motivadores para a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes, bem como possíveis estratégias de intervenção para tentar combater esse problema de Saúde Pública. **Conclusão:** A discussão sobre a percepção da imagem corporal por adolescentes é uma temática ascendente que tem ganhado cada vez mais espaço no meio científico. Entretanto, percebe-se algumas limitações nos estudos como a ausência de investigação de fatores determinantes.

## PALAVRAS-CHAVE

Saúde do adolescente, percepção, imagem corporal.

## ABSTRACT

**Objectives:** Describe how the theme of self-image in adolescents is presented in the recent years publications and know which factors are pointed out to assess risk behaviors. **Data sources:** The search for articles was held in the databases Medline / PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO-BR) and Latin American and Caribbean Health Sciences (LILACS). **Data synthesis:** The study was divided into three thematic areas, namely: body image and the health-disease process; body image and educational background; and social factors. From this division we conducted an analysis of each article evaluating what were the motivating factors for dissatisfaction with body image in adolescents and the possible intervention strategies to try and combat this public health problem. **Conclusion:** The discussion on the perception of body image for teenagers is a rising issue that has gained more and more space in scientific circles. However, it was perceived some limitations in the studies as the absence of research determining factors.

## KEY WORDS

Adolescent health, social perception, body image.

<sup>1</sup>Graduação em Enfermagem pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Pau dos Ferros, RN, Brasil.

<sup>2</sup>Doutoranda em Cuidados Clínicos em Saúde. Mestre em Cuidados Clínicos em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Fortaleza, CE, Brasil. Professora Adjunta do curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Pau dos Ferros, RN, Brasil.

<sup>3</sup>Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Natal, RN, Brasil. Especialista em Epidemiologia pela Universidade Federal de Goiás (UFG). Goiânia, GO, Brasil. Professora e enfermeira da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Pau dos Ferros, RN, Brasil.

Ellany Gurgel Cosme do Nascimento (ellanygurgel@hotmail.com) - Rua Lino Guerra, 88, Bairro Sebastião Maltez. Caraúbas, RN, Brasil. CEP: 59780-000.

Recebido em 01/09/2015 – Aprovado em 26/09/2015

## ➤ INTRODUÇÃO

O primeiro a utilizar o conceito de imagem corporal foi Bonnier, em 1905, concebendo-o como a soma de todas as sensações, vindas de fora ou de dentro. Já Arnold Pick referiu-se a uma imagem corpórea mental, em 1908, a qual seria formada através de estímulos visuais, de sensações táteis e de movimento<sup>1</sup>. Atualmente, podemos dizer que a imagem corporal é determinada e influenciada por componentes biofísicos, psicológicos, ambientais e comportamentais bastante complexos<sup>2</sup>. Segundo Saikali et al.<sup>3</sup>, a imagem corporal possui três componentes: (a) perceptivo, que envolve a percepção da aparência física, em estimativa do tamanho corporal e peso; (b) subjetivo, que se relaciona à aparência; (c) e comportamental, que são as situações evitadas pelo indivíduo em decorrência do desconforto associado à aparência corporal. Os fatores sociais, as influências culturais, a presença da mídia e a busca por um padrão de corpo ideal parecem ser condições determinantes para o desenvolvimento de distorções da imagem corporal, em especial em adolescentes<sup>4</sup>.

Esse aspecto comportamental ou atitudinal pode ser didaticamente dividido em três outros aspectos: a) pensamentos e crenças que um indivíduo tem sobre sua aparência (denominado componente avaliativo); b) experiências corporais emocionais (componente chamado de afeto); e c) importância da aparência para o indivíduo e comportamentos adotados para mantê-la ou melhorá-la (componente denominado de investimento)<sup>5</sup>. O componente perceptual corresponde à forma pela qual o indivíduo vê ou percebe seu corpo. Assim, um indivíduo que sub ou superestima seu tamanho corporal possui uma distorção perceptual<sup>6</sup>. Resumidamente, a noção da imagem corporal é primeiramente um fenômeno perceptual, porém o julgamento que o indivíduo faz daquilo que ele percebe deriva de fatores cognitivos, atitudinais e afetivos. Porém, existem controvérsias que precisam ser mais amplamente estudadas a respeito das disfunções perceptuais e atitudinais.<sup>7</sup> Uma explicação para

isso poderia ser a redução do componente atitudinal da imagem corporal à insatisfação e preocupação com o corpo, que é uma limitação da maioria dos estudos, e que certamente reduz as possibilidades de exploração acerca da natureza das disfunções da imagem corporal<sup>4</sup>.

De modo sucinto, a imagem corporal é definida como “a figura que temos em mente do tamanho e forma dos nossos corpos e os nossos sentimentos em relação a essas características e partes constituintes do corpo”<sup>8</sup>. A imagem corporal possui dois componentes principais: atitudinal e perceptual<sup>8</sup>. Logo, a imagem corporal refere-se à figura existente na mente do indivíduo acerca do tamanho, forma e estrutura de seu corpo<sup>9</sup>.

A partir de como o indivíduo vê o próprio corpo, a própria imagem, ele busca compará-la ao padrão determinado pela sociedade. As sociedades contemporâneas, principalmente as ocidentais, vêm apresentando uma preocupação excessiva com os padrões de beleza nas quais há uma verdadeira “divinização” do corpo belo<sup>10</sup>. Nas últimas décadas, o corpo tornou-se alvo de uma atenção redobrada com a proliferação de técnicas de cuidado e gerenciamento dos corpos, tais como dietas, musculação e cirurgias estéticas. Homens e mulheres investem cada vez mais tempo, energia e recursos financeiros no consumo de bens e serviços destinados à construção e manutenção do invólucro corporal<sup>11</sup>.

A atualidade está pautada por uma vertiginosa mudança pelo imutável desejo de superação e pela constante insatisfação. Desta forma, o ser humano vê-se confrontado com a constante necessidade de se adaptar ao contexto social<sup>12</sup>. O corpo desejado torna-se então virtual, objeto de consumo e moldável através do recurso ao conhecimento científico e às novas tecnologias. Estas são apresentadas como eficientes e eficazes e sem qualquer prejuízo, permitindo todo o tipo de mutação sem esforço. Surge, no entanto, um problema: o modelo de corpo preconizado como ideal é praticamente impossível de alcançar<sup>12</sup>. Tal situação tem contribuído para o aumento da insatisfação com a imagem corporal, acometendo negativamente alguns aspectos

da vida dos indivíduos, principalmente no que tange ao comportamento alimentar, psicossocial, físico e cognitivo e à autoestima<sup>13,14</sup>.

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. Consequentemente, surgem transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia nervosa<sup>15</sup>. Estudos<sup>16-17</sup> apontam a imagem corporal como um componente crítico dos transtornos alimentares (TA), visto que a disfunção dessa imagem pode levar a comportamentos extremos para atingir um ideal de beleza muitas vezes inatingível.

De maneira geral, os estudos têm identificado frequências crescentes de insatisfação com a imagem corporal em diferentes faixas etárias, especialmente nos adolescentes<sup>18-19</sup>. Com a formação da identidade e o corpo em constantes alterações, os adolescentes constituem um grupo vulnerável às influências socioculturais e tendem a apresentar preocupações com o peso corporal por desejarem um corpo esguio e pelo receio de serem excluídos do grupo ao qual pertencem<sup>20</sup>. Os adolescentes são um dos mais vulneráveis às pressões da sociedade quanto ao aspecto de seu corpo<sup>21</sup>.

A maioria dos adolescentes idealiza um modelo de corpo que, normalmente, segue o padrão de beleza esguio divulgado pela mídia. Quanto mais o corpo real se distanciar do corpo idealizado, maior será a possibilidade de conflito e comprometimento da auto-estima<sup>22</sup>.

Com o objetivo de alcançar uma efetiva satisfação com a imagem corporal, correspondente aos ideais estéticos da “cultura”, indivíduos podem recorrer a dietas, ao exercício físico exagerado, ao uso de diuréticos e laxantes, entre outros recursos, o que, consequentemente, pode levar a transtornos alimentares como a anorexia, a bulimia nervosa e outros importantes problemas de Saúde Pública<sup>15</sup>.

Diante disso, o objetivo deste estudo é descrever como a temática da autoimagem em

adolescentes está apresentada nas publicações dos últimos anos, bem como conhecer quais fatores são apontados para se avaliar comportamentos de risco.

## MÉTODOS



Trata-se de uma revisão sistemática de artigos que abordaram a temática da imagem corporal em adolescentes, correlacionando-a a um fator predisponente para condutas de risco. A pesquisa dos artigos foi realizada nas bases de dados Medline/PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO-BR) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). a busca foi conduzida no mês de janeiro de 2015. Os termos de busca utilizados na Medline/PubMed: *adolescente health* juntamente com *perception* e *body image*. No SciELO-BR a palavra-chave utilizada: *saúde do adolescente, percepção e imagem corporal*. Da mesma forma no LILACS foram utilizadas como palavra-chave: *saúde do adolescente, percepção e imagem corporal*. Para tal discussão foram selecionados apenas artigos brasileiros, visto que, mesmo se tratando de um problema global de saúde coletiva, suas discussões estariam mais próximas da realidade em que estão inseridos os jovens apontados como público alvo deste estudo, seja por meio dos padrões culturais, sociais, entre outros.

Como critérios de inclusão foram adotados: textos completos disponíveis; língua portuguesa; tendo como assunto principal a imagem corporal; pesquisas com ambos os sexos; público adolescente.

Dessa forma, não entraram na revisão artigos não disponíveis na íntegra, textos unicamente em língua estrangeira, amostras realizadas com público não adolescente, com apenas um sexo ou que não relacione a percepção da imagem corporal com o processo saúde-doença.

Na busca realizada na PubMed encontrou-se um total de 2.091 artigos. Porém, neles foram aplicados os filtros acima citados. Após a aplicação dos filtros restaram 11 artigos, e des-

tes, apenas 5 foram selecionados a partir de seus títulos e foram utilizados na revisão deste artigo. Com relação a busca realizada na base de dados SciELO-Brasil, não foram encontrados nenhum artigo com os termos saúde do adolescente, percepção e imagem corporal. Em decorrência disso, utilizou-se apenas os termos imagem corporal e percepção, e encontrou-se 51 artigos. Destes, 7 artigos foram escolhidos através de seus títulos considerando que eles abrangiam o objetivo da discussão pretendida. Na base de

dados LILACS foram obtidos inicialmente 856 artigos. Desse total, restaram 23 artigos após a aplicação de todos os filtros mencionados. Utilizando o filtro "títulos" permaneceram 10 artigos, dos quais muitos já haviam sido captados nas buscas em bases anteriores. Assim sendo, ao final foram selecionados 22 artigos que traziam em sua discussão a temática da percepção do adolescente acerca de sua imagem corporal, sendo o resultado disso um fator predisponente para condutas de risco à saúde (Tabela 1).

**Tabela 1.** Resultados da pesquisa nas bases de dados sobre imagem corporal em adolescentes entre os anos de 2006 e 2014, 2015.

Bases de dados pesquisada	Número de artigos encontrados
<b>Pubmed (unitermos e filtros)</b>	
Adolescent health + bodyimage	2.091
Texto Completo	325
Idioma Português	12
Amostra Adolescente (13 a 18 anos)	11
<b>Scielo (palavra-chave e filtros)</b>	
Imagem corporal + percepção	51
Idioma Português	47
<b>LILACS</b>	
Saúde do adolescente + percepção + imagem corporal	856
Texto Completo	365
Assunto principal: Imagem Corporal	177
Público adolescente	174
Idioma Português	23
<b>Crítérios de Corte</b>	
Artigos não disponíveis na íntegra	2.257
Textos unicamente em língua estrangeira	468
Público não adolescente	4
Fujam à temática central da Imagem Corporal	3
Total	2.732
<b>Artigos Incluídos</b>	
Pubmed	7
Scielo	5
LILACS	10
<b>Total de artigos analisados</b>	<b>22</b>

Fonte: Recursos Próprios da Pesquisa

## ➤ RESULTADOS

A análise revelou que a preocupação com a imagem corporal está presente de maneira maciça em todas as faixas etárias pós púberes, mas isso se dá de maneira mais evidenciada na fase da adolescência e são vários os fatores que contribuem.

Cada vez mais essa temática vem sendo alvo de pesquisas ao redor do mundo, uma vez

que as atitudes tomadas pelos jovens para tentar mudar sua aparência é configurado como um problema de saúde pública global. Na realidade brasileira os estudos encontrados ocorreram, em sua maioria, no sul do país, seguido do sudeste e nordeste. Não foram encontradas publicações nas regiões norte e centro oeste (Tabela 2 e Figura 1). As pesquisas eram compostas basicamente de estudos do tipo corte transversal (Tabela 3).

**Tabela 2.** Estados sede dos artigos selecionados sobre imagem corporal em adolescentes entre os anos de 2006 e 2014, 2015.

Local de publicação dos artigos por estado	Quantidade
Bahia	2
Ceará	2
Espírito Santo	1
Minas Gerais	1
Paraná	2
Pernambuco	1
Rio Grande do Sul	6
Santa Catarina	4
São Paulo	3

Fonte: Recursos Próprios da Pesquisa

**Figura 1.** Regiões de publicação dos artigos sobre imagem corporal em adolescentes entre os anos de 2006 e 2014, 2015.



Fonte: Recursos Próprios da Pesquisa

A faixa etária dos participantes dos estudos variou de adolescentes a adultos. Mais precisamente temos 20 artigos com adolescentes, respeitando a idade preconizada pela OMS. Em relação ao tamanho amostral, obteve-se estudos representativos com amostra de 17.525 adolescentes distribuídos nos diversos estados.

Para uma melhor organização e exposição dos resultados, foi construída uma tabela com os estudos selecionados destacando: os autores da pesquisa, ano de publicação, ano de estudo, região geográfica brasileira/país, tipo de estudo, idade dos sujeitos e tamanho amostral (Tabela 4).

Com base no conteúdo dos artigos selecionados foi possível dividir esse estudo em três eixos temáticos, sendo eles: imagem corporal e o processo saúde doença (7 artigos); imagem corporal e formação educacional (6 artigos); e fatores sociais (9 artigos). Partindo dessa divisão realizou-se uma análise de cada artigo avaliando quais os fatores motivadores para a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes, bem como possíveis estratégias de intervenção para tentar combater esse problema de Saúde Pública (Tabela 5).

**Tabela 3.** Desenhos dos estudos dos artigos selecionados sobre imagem corporal em adolescentes entre os anos de 2006 e 2014, 2015.

Tipos de desenhos de estudo encontrados	Quantidade
Corte Transversal	17
Revisão de Literatura	1
Etnográfico	1
Prospectivo e Transversal	1
Descritivo e de Associação	1
Observacional	1

Fonte: Recursos Próprios da Pesquisa

**Tabela 4.** Síntese de publicações sobre Imagem Corporal no Brasil, dados de estudos entre os anos de 2006 e 2014, 2015.

Autores	Ano de publicação	Ano de estudo	Região brasileira	Tipo de estudo	Idade dos sujeitos	Tamanho amostral
Tessmer et al.	2006	2002	Sul	Transversal	15+ anos	315
Bosi et. al.	2008		Nordeste	Transversal	N.I.	191
Timerman et al.	2009		Sudeste	Transversal	N.I.	100
Iriart et al.	2009		Nordeste	Etnográfico	18 a 35 anos	43
Pelegri et al.	2009		Sul	Descritivo e de Associação	14 a 18 anos	595
Secchi et al.	2009		Sul	Transversal	± 21 anos	278
Monteiro et al.	2010		Sul	Transversal	N.I.	1.131
Aerts et al.	2010	2005	Sul	Transversal	N.I.	1.442
Fidelix et al.	2010		Sudeste	Transversal	14 a 17 anos	405
Del duca et al.	2010	2002	Sul	Transversal	15 a 19 anos	5.028
Petroski et al.	2010	2008	Sul	Transversal	11 a 17 anos	708

continua

Continuação da Tabela 4

<b>Autores</b>	<b>Ano de publicação</b>	<b>Ano de estudo</b>	<b>Região brasileira</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Idade dos sujeitos</b>	<b>Tamanho amostral</b>
Pereira et al.	2010		Sul	Revisão Sistemática de Literatura	N.A.	N.A.
Catalan et. al.	2011	2009	Nordeste	Observacional	14 a 16 anos	100
Aerts et al.	2011	2005	Sul	Transversal	N.I.	710
Santos et al.	2011		Nordeste	Transversal	15 a 20 anos	594
Caram e Lomazi	2012		Sudeste	Prospectivo e Transversal	12 a 18 anos	126
Schubert et al.	2012		Sul	Transversal	8 a 16 anos	401
Dumith et al.	2012		Sul	Transversal	14 a 15 anos	4.325
Santiago et al.	2012		Sudeste	Transversal	N.I.	10
Pereira et al.	2013	2007	Sudeste	Transversal	± 12 anos	397
Bittencourt et al.	2013		Nordeste	Transversal	15 a 30 anos	626
Iepsen e Silva	2014	2012	Sul	Transversal	13 a 19 anos	N.I.

N.A. – Não Apropriado; N.I. – Não Informado.

Fonte: Recursos Próprios de pesquisa

**Tabela 5.** Fatores motivadores para a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes segundo os autores selecionados e possíveis intervenções, entre os anos de 2006 e 2014, 2015.

<b>Fatores motivadores para a insatisfação com a imagem corporal</b>	
<b>Processo Saúde-Doença</b>	Sentir gordo(a)
	IMC acima ou abaixo do ideal
	Inatividade física
	Sedentarismo
	Ser morador de área urbana e rural
	Excesso de gordura corporal
	Nível socioeconômico
	Sexo
	Estado Nutricional
	Transtornos dimórficos corporais
Puberdade	
Raça	
<b>Possíveis Intervenções</b>	
Tratamento multiprofissional;	
Mensagens de Saúde Pública direcionadas aos pais dos adolescentes, visando à adoção de um estilo de vida ativo, uma vez que os pais influenciam positivamente os adolescentes;	
Mais investigações sobre a imagem corporal e suas nuances;	
Realizar medidas preventivas que visem esclarecer sobre a cultura do corpo e o risco de danos à saúde, de forma independente para cada sexo.	

continua

Continuação da Tabela 5

<b>Fatores motivadores para a insatisfação com a imagem corporal</b>	
<b>Formação Educacional</b>	<p>Distorção da imagem corporal            Problemas com a autoestima            Pressão de amigos            Maturidade sexual            Idade            Estado nutricional            Padrões socioculturais            Relacionamento familiar</p>
	<p><b>Possíveis Intervenções</b></p> <p>A escola deve estar atenta a esse problema e, juntamente com os serviços de saúde, definirem estratégias de atuação;            A disciplina de Educação Física possui excelente potencial por lidar diretamente com a questão corporal;            Desenvolver um programa de promoção de saúde na escola;            Criar uma cultura de promoção da saúde na escola e construção de ambiente educacional saudável.            Realizar atividades que estimulem a autoestima, a confiança, a aceitação social e o estabelecimento de vínculos amorosos.</p>
<b>Fatores motivadores para a insatisfação com a imagem corporal</b>	
<b>Fatores Sociais</b>	<p>Valores como consumismo, individualismo, a busca do sucesso e o acúmulo de bens materiais            Visão do corpo como objeto de consumo            A enorme valorização da aparência corporal            Preocupação com a estética            Busca de um ideal de perfeição corporal            Medo de ser diferente, desvalorizado ou de não obter sucesso junto ao sexo oposto            “Discurso de saúde”            Representações e usos sociais do corpo            Estado nutricional            Disseminação do padrão de beleza pela mídia            Maturação física            Pressão social            Baixa autoestima            Pressões familiares</p>
	<p><b>Possíveis Intervenções</b></p> <p>Campanhas de prevenção centradas na visão crítica e na desconstrução dos valores associados ao corpo na sociedade de consumo;            Promover o incremento da atividade física nas escolas e inclusão de conteúdos relacionados a hábitos de vida saudáveis desde as primeiras séries do ensino fundamental;            Políticas alimentares escolares no combate tanto à ingestão alimentar inadequada quanto ao sobrepeso e à obesidade;            Intervenções por profissionais e serviços de saúde;</p>



## > DISCUSSÃO

### *Imagem corporal e o processo saúde-doença*

O número de adolescentes que se dizem insatisfeitos com a sua imagem corporal é de fato preocupante, chegando a números superiores a 50% da amostra em vários estudos presentes nesta revisão. Alguns chegando a percentis superiores a 70%. E esse problema não atinge somente um sexo ou uma faixa etária, mas se mostrou em todas as faixas etárias da adolescência e ambos os sexos se mostraram muito afetados por tal problemática. Com relação aos gêneros, ficou evidente o anseio é pela perda de peso no sexo feminino, enquanto que no sexo masculino o anseio está justamente no oposto, ganhar peso. Ou seja, as meninas tendem a evitar a gordura corporal, enquanto os meninos querem mais massa muscular. Logo, temos que ter em mente que a insatisfação corporal não se apresenta de forma homogênea na adolescência<sup>23,24</sup>.

Essa problemática tem exercido uma influência direta com o processo saúde-doença nos adolescentes. Pois, como já é sabido, os adolescentes insatisfeitos com a própria imagem tendem a recorrer a métodos pouco ou nada saudáveis para controle do peso, ganho de massa muscular, etc. Essas práticas podem, além de trazer sérios danos à saúde, ocasionar o surgimento de outras patologias, como é o caso da anorexia ou da bulimia nervosa<sup>25</sup>.

Outro fator que liga a insatisfação corporal ao processo saúde-doença é que, em muitos casos, a insatisfação nasce de um problema de saúde como a obesidade ou o sobrepeso, estes, por sua vez, podem ser produtos de maus hábitos alimentares, estilo de vida sedentário, entre outras coisas. Dessa forma, vemos que é importante trabalhar a insatisfação com a imagem corporal, antes mesmo dela surgir<sup>26</sup>.

Um fator preocupante é o “discurso da saúde”, presente em muitos adolescentes. Em sua maioria, os adolescentes tendem a reduzir a saúde em saúde física. Com isso, ter um corpo esguio, forte e com boa aparência é ser saudá-

vel. Não importando os meios para atingir tal aspecto. A saúde, então, passa a ser usada como desculpa para se utilizar de métodos não saudáveis na busca por atingir o padrão de beleza<sup>7</sup>.

Seja pelo medo de discriminação, perseguição ou julgamentos, muitos indivíduos usam do “discurso da saúde” para mascarar o real interesse pela prática de exercício físico e pelo uso de determinadas substâncias ou métodos que moldariam/modificariam os seus corpos, a fim de aproximá-los cada vez mais do padrão de beleza vigente. Mesmo que seja comprovado há nos jovens a tendência de ligar a saúde a algo físico e palpável, torna-se perceptível que a saúde, na verdade, fica em segundo plano. O principal e real objetivo de se buscar certas práticas, é a modificação corporal. Isso acaba dificultando a identificação de indivíduos em situação de risco por parte de profissionais e familiares, e também dificulta que o próprio sujeito note o limite entre o certo e o errado na busca pelo corpo ideal<sup>7</sup>.

O incentivo aos hábitos de vida saudáveis, como uma boa alimentação aliada a prática de exercícios físicos regulares, são capazes de prevenir o surgimento da insatisfação e de tantas outras morbidades que se associam a ela. Isso se mostrou muito evidente em alguns estudos aqui analisados.<sup>26</sup> De todo modo, é louvável a realização de medidas preventivas que visem esclarecer a importância dos hábitos de vida saudáveis e sobre a cultura do corpo, o modo como ele é visto e as formas como deve ser tratado. Lembrando sempre que a abordagem deve ser diferenciada para cada sexo, haja vista a insatisfação manifestada de forma diferente. Seria muito relevante a participação dos pais nestes tipos de atividades, pois estes possuem grande influência no estilo de vida dos filhos<sup>27</sup>.

Contudo, ainda se faz necessário uma investigação mais aprofundada sobre tudo o que envolve o processo saúde-doença relacionado a essa temática de insatisfação com a imagem corporal e suas consequências para que se possa pensar em estratégias melhores de lidar com esse problema<sup>24</sup>.

### *Imagem corporal e formação educacional*

A questão da imagem corporal vem sendo cada vez mais discutida e pesquisada por todo o mundo, uma vez que é uma problemática, relativamente recente e, infelizmente, cada vez mais presente entre os jovens.

Tanto na rede pública quanto na rede particular de ensino, a insatisfação com a imagem corporal está presente entre os adolescentes com algumas particularidades, visto que a satisfação e a percepção corporal variam de acordo com nível socioeconômico. Geralmente, quanto maior a inserção socioeconômica, maior a insatisfação corporal. Esse fato está provavelmente relacionado a maior exposição da mídia que difunde um grande número de imagens distorcidas da realidade, que tendem a mudar a percepção do corpo em adolescentes e crianças, além de implantar nestes um novo conceito de corpo bonito, perfeito e ideal<sup>28,29</sup>. Contudo, com o avanço incessante da globalização, é ilusório pensar que essa problemática não atinja também as classes menos favorecidas<sup>30</sup>.

Além da exposição midiática, apontada por muitos como o principal fator para o descontentamento com a imagem corporal, sabe-se que a insatisfação é na verdade multifatorial, pois remete-se a como o indivíduo interage com o meio em que vive e como se percebe nesse meio. Logo, a cultura, a família e amigos exercem grande influência e tem grande importância para o aparecimento ou não do sentimento de insatisfação corporal. Temos, dessa forma, a escola como um lugar crucial para se trabalhar tal temática, pois é na escola onde os jovens, em sua maioria, mais estão expostos a influência sobre sua definição de preferência por um modelo de corpo. A partir disso, o indivíduo poderá mudar o modo como dimensiona o próprio corpo assim como alguns aspectos cognitivos e emocionais<sup>31,30</sup>.

Grande parte dos adolescentes apontaram que a opinião de seus colegas e amigos a respeito de seu próprio corpo é importante, positiva e construtiva. São pontos a serem melhorados em sua aparência e porte físico<sup>12</sup>. Mesmo que a

avaliação seja apenas sobre uma parte específica do corpo (coxa, barriga, braços)<sup>30</sup>.

Isso já se reflete no discurso de alguns jovens que afirmam ver o corpo como 'algo' ou uma 'coisa' que deve ser bem cuidada e bem 'preparada', que pode ser moldada de acordo com o interesse da pessoa que o possui. Para eles o corpo é responsável apenas pelos movimentos e ações, e funciona como uma espécie de 'capa' ou 'modelo'<sup>12,11</sup>.

Assim sendo, temos a escola como um ambiente crucial para se trabalhar a percepção sobre a imagem corporal e os riscos por trás dos padrões de beleza presentes na mídia. Pois, como foi observado, os adolescentes tendem a definir sua identidade e sua percepção sobre as coisas – isso inclui a si mesmo e ao seu próprio corpo – de acordo com os valores aos quais estão expostos. Desse modo, até mesmo adolescentes eutróficos podem se sentir acima ou abaixo do peso<sup>30</sup>. A identidade corporal, nesse momento, encontra-se entre o ético e o estético<sup>12</sup>. E muitas vezes os adolescentes espelham-se em padrões de beleza destinados a adultos, o que pode interferir ainda mais no funcionamento da dinâmica corporal e em seu processo de crescimento e desenvolvimento<sup>28</sup>.

### *Fatores sociais*

A preocupação com a estética foi a principal motivação para a insatisfação entre os jovens estudados<sup>11</sup>. Isso pode estar relacionado ao aumento de peso identificado em praticamente toda a população. O que se observa é o que estilo de vida sedentário associado a má alimentação, altamente recheada de açúcares e gorduras, tem contribuído para o aumento de pessoas com sobrepeso e obesidade. Os adolescentes são uma grande parcela desses indivíduos, pois, muitas vezes, já possuem os *fastfoods* como cultura alimentar.

O resultado disso são adolescentes insatisfeitos com a imagem por conta do aumento da gordura corporal<sup>9</sup>. Como sugerem alguns estudos, pessoas com sobrepeso e obesidade ten-

dem a apresentar 2,87 mais chances de estarem insatisfeitas com o próprio corpo<sup>9,32</sup>.

Ao olharmos com atenção é possível perceber que a beleza e aparência física tornaram-se mercadorias altamente valorizadas e o corpo tornou-se um objeto incompleto que necessita ser trabalhado, aperfeiçoado e moldado de acordo com o desejado pelo seu 'gestor', que na verdade, segue um padrão ditado pela sociedade e disseminado pela mídia. Ou seja, o corpo tornou-se um objeto de consumo e investimento<sup>11</sup>.

Isso pode ser explicado pelo fato de que a sociedade contemporânea prega o corpo magro como um sinal de sucesso e símbolo de atrativo sexual e reconhecimento, enquanto que o excesso de peso ou de gordura é classificado como desleixo, falta de força de vontade, gula, entre outras coisas<sup>9,11</sup>.

Entre tantos outros fatores que estão diretamente envolvidos no modo como o indivíduo vê o próprio corpo e como o avalia, podemos citar: baixa autoestima, nível socioeconômico, idade, maturação, sexo, magreza, sobrepeso, raça e etnia. Sendo que alguns destes podem funcionar, também, como fator de proteção, como é o caso de raça e etnia<sup>18</sup>. Do mesmo modo, existem fatores ambientais que contribuem igualmente para a insatisfação corporal como receio de ser excluído do grupo, rejeitado por seus pares e desvalorizados<sup>11</sup>. Isso é comprovado através de entrevistas onde os participantes – com sobrepeso – afirmaram sofrer discriminação no trabalho, exclusão social, pior atendimento em estabelecimentos, rejeições, etc<sup>18</sup>.

A busca pelo corpo ideal segue, justamente, as imposições existentes, criadas e mantidas na e pela sociedade. Os padrões de beleza cultuados pela sociedade, difundidos e disseminados pela mídia, conseguem exercer grande influência no público adolescente. Reflexos disso podem ser a superlotação das academias, a mudança de hábitos alimentares sejam estes inofensivos (aumento no consumo de alimentos *diet e light*) ou nocivos (jejum prolongado, uso de laxantes, diuréticos, comportamentos bulímicos e anoréxicos)<sup>11,33,34</sup>.

Nesse caso, é substancial que se promova uma alimentação saudável entre os jovens e que seja incentivada a prática de hábitos saudáveis de alimentação, associada a prática de exercícios físicos regulares, tanto para se obter uma melhor qualidade de vida quanto para evitar o aparecimento da insatisfação com a imagem corporal, uma vez que essas práticas simples podem ajudar a melhorar a aparência física<sup>32,33</sup>. Isso pode ser feito utilizando-se as escolas como ponto estratégico para aumento do acesso a frutas e vegetais e aos exercícios físicos<sup>33</sup>.

Outro ponto a ser levado em consideração na formulação de estratégias para o enfrentamento de tal problemática é o fato de que ela deve ser pensada de modo diferente para ambos os sexos. Pois segundo estudos<sup>33,34,35</sup>, a insatisfação se manifesta de modo diferente no modo feminino e masculino. No sexo feminino a preferência é pela perda de peso (gordura), enquanto o sexo masculino busca aumentar o peso corporal (massa muscular). A diferença também existe no modo de perceber o próprio corpo, o sexo feminino tende a superestimação e no sexo masculino a subestimação do peso corporal.

A intersetorialidade, ou melhor, a junção do setor saúde com o setor educação e com a intervenção familiar é fundamental para o sucesso das medidas de enfrentamento<sup>9,33</sup>. Podem juntar-se a essa tríade conselhos administrativos escolares e órgãos públicos que trabalham com saúde (conselhos municipais de saúde e das universidades)<sup>35</sup>. Quanto antes essas práticas forem aplicadas nas escolas para o público adolescente e até infantil, melhor será, pois, os resultados poderão ser mais satisfatórios. E, por fim, como esse assunto é considerado um problema de Saúde Pública é preciso que haja Políticas Públicas voltadas aos adolescentes no sentido de intervir efetivamente nesse ponto<sup>34</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS



Na produção desta revisão notou-se que a discussão sobre a percepção da imagem corpo-

ral por adolescentes é uma temática ascendente que tem ganhado cada vez mais espaço no meio científico. Talvez pela mudança do perfil dos jovens essa problemática tenha atingido proporções suficientes para ser considerada um problema de saúde pública atualmente.

Entretanto, percebe-se algumas limitações nos trabalhos analisados, como por exemplo a abordagem transversal da grande maioria dos estudos. O tamanho das amostras e as faixas etárias, concedem aos estudos grande qualidade em suas discussões e conseguem retratar o cenário nacional quanto à essa temática. Alguns registros demonstram uma visão do cenário internacional. Contudo, poucos fazem relação da problemática com fatores como a influência familiar e amigos. E parte dos estudos relacionam as práticas relatadas a algum distúrbio alimentar específico não investigando a influência dos demais fatores.

Percebe-se que a insatisfação com a imagem corporal é, resumidamente, a insatisfação com corpo real em comparação ao padrão ideal disseminado pela mídia. Constituído-se em um grave problema de saúde pública, uma vez que sua existência pode levar um indivíduo a condutas de risco à saúde associadas a um discurso que associa saúde a “estar em forma”, tendo como “combustível” o receio de ser excluído de gru-

pos, de ser desvalorizado, entre outras coisas. Como demonstraram alguns autores, o público adolescente é um dos mais afetados por tal problemática. Dentre todas as faixas etárias são os que mais anseiam por mudanças, para a obtenção do que se entende por “corpo ideal”. Segundo os estudos aqui expostos, mais da metade dos adolescentes está insatisfeita com sua silhueta corporal. Sendo a estética, a autoestima e a saúde os motivos que mais influenciam a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes.

Com base nisso, é possível observar a importância dos pais, profissionais do ensino e da saúde em observar, identificar e trabalhar a insatisfação com a imagem corporal no público adolescente, mantendo-se sempre alertas quanto a isso. A escola e a família são ambientes extremamente propícios para se trabalhar a identidade corporal e a inadequação desses padrões de beleza à uma vida saudável, podendo expor os riscos que a busca por ele podem ocasionar à saúde.

Dessa forma, recomenda-se promover práticas de educação em saúde e promoção da saúde nas escolas, envolvendo estudantes e pais. Tão logo ocorra esse vínculo entre família, escola e serviços de saúde, melhor serão os resultados quanto ao combate aos agravos à saúde e à vida oferecidos aos jovens diariamente através da disseminação de padrões de beleza.

## ➤ REFERÊNCIAS

1. Olivier GGF. Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade [dissertação]. Campinas: Unicamp/ Faculdade de Educação Física; 1995.
2. Tribess S. Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosas [dissertação]. Florianópolis (SC): UFSC; 2006.
3. Saikali CJ, Soubhia CS, Scalfaro BM, Cordás TA. Body image in eating disorders. *Rev Psiq Clin* 2004; 31:164-6.
4. Conti MA, Frutuoso MF, Gambardella AM. Obesity and body dissatisfaction amongst adolescents. *Rev Nutr* 2005; 18:491-7.
5. Muth JL, Cash TF. Body-image attitudes: what difference does gender makes? *J Appl Soc Psy* 1997; 27:1428-52.
6. Benninghoven D, Jurgens E, Mohr A, Heberlein E, Kuzendorf S, Jantschek G. Different changes of body-images in patients with anorexia or bulimia nervosa during inpatient psychosomatic treatment. *Eur Eat Disor Rev* 2006; 14(2): 88-96.

7. Timerman F, Scagliusi FB, Cordas TA. Acompanhamento da evolução dos distúrbios de imagem corporal em pacientes com bulimia nervosa, ao longo do tratamento multiprofissional. *Rev psiquiatr Clín [online]*. 2010, vol.37, n.3. pp. 113-117. [acesso em 14 fev 2015], Disponível em: ISSN 0101-6083. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832010000300004>.
8. Slade PD. What is body image? *Behav Res Ther* 1994; 32:497-502.
9. Monteiro LN, Aerts D, Zart VB. Estado nutricional de estudantes de escolas públicas e fatores associados em um distrito de saúde do Município de Gravataí, Rio Grande do Sul. *Epidemiol Serv Saúde [online]*. 2010, vol.19, n.3. pp. 271-281. [acesso em 14 fev 2015] Disponível em: ISSN 1679-4974. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742010000300009>.
10. Alves D, Pinto M, Alves S, Mota A, Leirós V. Cultura e imagem corporal. *Motricidade* 2009; 5(1): 1-20.
11. Iriart JAB, Chaves JC, Orleans RG. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. *Cad. Saúde Pública [online]*. 2009, vol.25, n.4. pp. 773-782. [acesso em 14 fev 2015]. Disponível em: ISSN 0102-311X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2009000400008>.
12. Santiago LV, Oliveira NB, Bulhoes AMC, S A C. Social representations of the body: a study on the symbolic constructions in teenagers. *Rev bras educ fís esporte [online]*. 2012, vol.26, n.4. pp. 627-643. [acesso em 14 fev 2015]. Disponível em: ISSN 1807-5509. <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092012000400008>.
13. Smolak L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image* 2004; 1(1): 15- 28.
14. Hargreaves DA, Tiggemann M. Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls. *Body Image* 2004; 1(4): 351-361.
15. Morgan C, Vecchiatti I, Negrão A. Etiologia dos transtornos alimentares: Aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. *Rev Bras Psiq* 2002; 24(Supl.3): 18-23.
16. Skrzypek S, Wehmeier PM, Rremschmidt H. Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. A brief review. *Eur Child Adol Psychiatry* 2001; 10:215-21.
17. Hraboskt JI, Cash TF, Veale D, Neziroglu F, Soll EA, Garner DM, et al. Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls: a multisite study. *Body Image* 2009; 6(3):155-63.
18. Pereira EF et al. Percepção da Imagem corporal e Nível socioeconômico em adolescentes: Revisão Sistemática. *Rev paul pediatr [online]*. 2011, vol.29, n.3 [acesso em 14/02/2015], pp. 423-429. Disponível em: ISSN 0103-0582. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822011000300018>.
19. Vilela JE, Lamounier JA, Dellaretti Filho MA, Barros Neto JR, Horta GM. Eating disorders in school children. *J Pediatr (Rio J)* 2004; 80:49-54.
20. Zametkin AJ, Zoon CK, Klein HW, Munson S. Psychiatric aspects of child and adolescent obesity: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2004; 43(2) 134-50.
21. McCabe MP, Ricciardelli LA. Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *Journal Social Psychology* 2003; 143(1): 5-26.
22. Chipkevitch E. O adolescente e o corpo. *Pediatria Moderna* 1987; 22(6): 231-237.
23. Fidelix YL et al. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte: Associação com sexo, Idade e zona de Domicílio. *Rev bras cineantropom Desempenho hum [online]*. 2011, vol.13, n.3. Disponível em: ISSN 1980-0037. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n3p202>.
24. Dumith SC et al. Insatisfação corporal adolescentes em: um estudo populacional de base. *Ciênc saúde coletiva [online]*. 2012, vol.17, n.9. pp. 2499-2505. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 1413-8123. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012000900030>.

25. Bittencourt LJ, Nunes MO, Oliveira JF, Caron J. Risco para transtornos alimentares em escolares de Salvador, Bahia, e a dimensão raça / cor. *Rev Nutr [online]*. 2013, vol.26, n.5. pp. 497-508. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 1415-5273. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732013000500001>.
26. S E M C et al. Satisfação com o peso e fatores associados corporais em estudantes do ensino médio. *Rev paul pediatri [online]*. 2011, vol.29, n.2. pp. 214-223. [acesso em 14/02/2015] Disponível em: ISSN 0103-0582. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822011000200013>.
27. Pelegrini A, Petroski EL. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem e comportamentos sedentários corporais em adolescentes de escolas públicas. *Rev paul pediatri [online]*. 2009, vol.27, n.4, pp. 366-373. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 0103-0582. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822009000400004>.
28. Aerts D, Madeira RR, Zart VB. Imagem corporal de adolescentes escolares em Gravataí-RS. *Epidemiol Serv Saúde [online]*. 2010, vol.19, n.3, pp. 283-291. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 1679-4974. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742010000300010>.
29. Morais NA, Morais CA, Reis S, Koller SH. Promoção de saúde e adolescência: um exemplo de intervenção com adolescentes em situação de rua. *Psicol Soc* 2010; 22(3): 507-18.
30. Pereira FN, Oliveira JR, Zollner CC, Gambardella AM Di. Percepção do peso corporal e fatores associados em estudantes. *Rev bras crescimento desenvolv hum [online]*. 2013, vol.23, n.2, pp. 170-176. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 0104-1282. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-12822013000200008&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-12822013000200008&script=sci_arttext&tlng=pt).
31. Aerts D, Chinazzo H, Santos JA, Oserow NR. Percepção da imagem corporal de adolescentes escolares brancas e não brancas de escolas públicas do Município de Gravataí, Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. *Epidemiol Serv Saúde [online]*. 2011, vol.20, n.3 , pp. 363-372. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 1679-4974. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742011000300011>.
32. Schubert A, Januario RSB, Casonatto J, Sonoo CN. Imagem corporal, estado nutricional, a Força de Resistência abdominal e Aptidão cardiorrespiratoria de Crianças e adolescentes Praticantes de Esportes. *Rev paul pediatri [online]*. 2013, vol.31, n.1 , pp. 71-76. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 0103-0582. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822013000100012>.
33. Caram ALA, Lomazi EA. Hábito alimenticio, estado nutricional y percepción de la imagen corporal de adolescentes. *Adolesc Saude* 2012; 9(2): 21-29.
34. Del Duca, Giovâni Firpo et al. Insatisfação com o peso corporal e fatores associados em adolescentes. *Rev paul pediatri [online]*. 2010, vol.28, n.4, pp. 340-346. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 0103-0582. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822010000400009>.
35. Iepsen AM, Silva MC. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes de escolas do Ensino Médio da zona rural da região sul do Rio Grande do Sul, 2012. *Epidemiol Serv Saúde [online]*. 2014, vol.23, n.2, pp. 317-325. [acesso em 14/02/2015]. Disponível em: ISSN 1679-4974. [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2237-96222014000200317&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2237-96222014000200317&script=sci_abstract&tlng=pt).