

# COMPORTAMENTO ALIMENTAR E INSATISFAÇÃO DA AUTOIMAGEM ENTRE ADOLESCENTES

NASCIMENTO, Vitória de Freitas<sup>1</sup>; ASSIS, Karine Franklin<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Discente do curso de Nutrição do UNIFAGOC

<sup>2</sup>Doutora em Ciências da Saúde pela UFMG, Nutricionista e Professora do UNIFAGOC

karine.assis@unifagoc.edu.br

## RESUMO

*O comportamento alimentar e as inadequações alimentares na adolescência compreendem um problema de saúde de grande impacto, visto que, aliado às diversas mudanças físicas e psicológicas características dessa fase, podem afetar a percepção da autoimagem, aumentando a insatisfação corporal. Diante dessa questão, esta pesquisa teve por objetivo correlacionar o comportamento alimentar entre adolescentes e a sua percepção acerca da autoimagem corporal. Tratou-se de um estudo descritivo transversal que foi realizado com os alunos do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC, localizado na cidade de Ubá-MG. A coleta de dados se deu por meio de um questionário sociodemográfico e de hábitos comportamentais, seguida da avaliação do consumo alimentar pelo questionário do SISVAN e aplicação de um questionário para avaliação da Autoimagem Corporal (BSQ-34). Participaram do estudo 87 estudantes, na faixa etária de 18 a 20 anos, dos quais 56,3% (n=49) eram do sexo feminino. Na amostra, 86,5% tinham o hábito de se alimentar em frente à TV e consumiam mais alimentos ultraprocessados do que in natura. Em relação à autoimagem, 63,2% estavam satisfeitos com o corpo, 20,7% com insatisfação leve, 3,5% apresentavam insatisfação moderada e 12,6%, insatisfação grave. A insatisfação foi superior entre mulheres ( $p<0,001$ ), entre os que não faziam acompanhamento psicológico ( $p=0,008$ ) ou nutricional ( $p=0,013$ ) e difere conforme estado nutricional ( $p=0,026$ ). Os resultados do presente estudo indicam a importância do acompanhamento nutricional e psicológico nessa fase da vida, que está repleta de mudanças físicas e psicossociais.*

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Insatisfação corporal. Autoimagem.

## INTRODUÇÃO

A adolescência compreende uma fase repleta de mudanças biopsicossociais, na qual o adolescente tenta se conhecer no meio em que vive, para se inserir na sociedade. É uma etapa marcada por comportamentos específicos, como distanciamento da família e aproximação de grupos com os quais se identifica. Junto desses comportamentos, tem-se as transformações corporais, as quais podem transcorrer com sofrimento na busca pela aceitação social de sua imagem corporal (Guimarães, 2018; Oliveira, 2021).

No contexto da percepção da autoimagem corporal, também há influência das mídias sociais e do mercado de consumo ligado à indústria do corpo, que juntas idealizam um padrão de beleza. Especialmente na sociedade da espetacularização da vida, com imposição de padrões de comportamento e estilo de vida não saudáveis, há uma redução do indivíduo à sua

imagem (Gomes, 2021; Oliveira, 2021). Para Rezende (2019), a autoimagem refere-se à imagem que a pessoa enxerga ou imagina de si mesma.

No contexto dos comportamentos, tem especial importância o comportamento alimentar dos indivíduos, o qual, se inadequado, predispõe a diversos problemas de saúde atuais e futuros (Fortes *et al.*, 2013). Dentre os problemas, tem-se os transtornos alimentares (TA), os quais correspondem a uma série de doenças psiquiátricas que afetam os jovens, especialmente entre o público do sexo feminino (Souza *et al.*, 2020), e os adolescentes que sofrem de obesidade. Essa exigência pela imagem corporal perfeita afeta profundamente a autoestima e se associa com depressão e compulsão alimentar, além da procura incessante pelo emagrecimento através de “dietas da moda”, as quais implicam graves problemas de saúde (Fernandes, 2017).

Esses problemas de saúde podem ocorrer também pelo aumento do consumo de produtos ultraprocessados entre os jovens, pois são alimentos de mais fácil acesso do que os produtos *in natura* principalmente em ambiente escolar. Esses produtos ultraprocessados são ricos em açúcares, gorduras, sal e pobres em vitaminas, fibras e minerais; além disso, o seu consumo está associado à obesidade (Beserra, 2020).

Além dos hábitos alimentares inadequados, outro importante fator que tem contribuído para o aumento da obesidade é o sedentarismo, visto que, entre os jovens, vem diminuindo a prática de esportes e de atividade física, ao passo que aumentou o tempo de exposição a telas (televisão, videogames, computadores e celulares) (Vasconcellos, 2022).

Ademais, não só a prevalência da obesidade está aumentando, como também as suas comorbidades associadas, como diabetes e doenças cardiovasculares, as quais afetarão esses jovens no futuro, caso não procurem ajuda de profissionais de saúde adequados (Never, 2021).

Diante do exposto, em vista do impacto e da importância do tema, esta pesquisa tem por objetivo correlacionar o comportamento alimentar entre adolescentes e a sua percepção acerca da autoimagem corporal.

## METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, com amostragem não probabilística (por conveniência), tendo os adolescentes como unidade de estudo. O público-alvo foram 87 estudantes universitários, de ambos os sexos, matriculados nos cursos de Psicologia, Nutrição, Estética e Cosmética, Administração, Educação Física e Ciência da Computação dos segundos períodos do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho -UNIFAGOC.

Em relação aos riscos da pesquisa, no momento do preenchimento do questionário, os indivíduos estavam expostos a riscos mínimos, como a possibilidade de constrangimento ao responder ao questionário; cansaço ao responder às perguntas; e/ou relembrar algumas sensações diante de experiências altamente desgastantes. Os voluntários foram esclarecidos sobre o estudo em qualquer aspecto que desejassem e tiveram o direito de recusar-se a participar ou de retirar-se do estudo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, punição ou justificativa. No caso de recusa, não houve penalidade ou modificação na forma como o indivíduo foi atendido pelos pesquisadores, que trataram a identidade com padrões profissionais de sigilo,

atendendo à legislação brasileira (Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde).

Os questionários foram numerados e codificados (diferenciação entre estudantes ou colaboradores) e ficaram sob a responsabilidade da pesquisadora responsável, sendo o acesso restrito à equipe de execução do projeto para a construção do banco de dados da pesquisa, para análise das variáveis da pesquisa. A identificação se deu pela numeração e codificação, sem constar a identificação nominal do indivíduo.

A todos os participantes, foi solicitado que lessem e assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1).

Os critérios de inclusão foram:

- Ser estudante de graduação devidamente matriculado;
- Pertencer à população jovem (idade entre 18 anos e 20 anos);
- Aceitar participar do estudo mediante a assinatura do TCLE.

Os critérios de exclusão foram:

- Não concordar e/ou não assinar o TCLE.

Para o estudo, foram coletadas as seguintes informações sociodemográficas: (i) Identificação (nome, qual curso, período, sua cor, peso e altura), (ii) Idade em anos completos e categorizados em faixas, (iii) estado civil (solteiro, casado, divorciado, viúvo ou união estável); e as seguintes variáveis comportamentais: (iv) consumo de álcool (sim/não e frequência), (v) hábito de fumar (sim/não e frequência), (vi) perfil de sono (número de horas de sono/dia; hábito de roncar, despertares, duração dos despertares e percepção de descanso), (vii) prática de atividades físicas (se faz alguma atividade física / qual atividade / quantas vezes por semana a prática ; e por quantas horas.

Para a avaliação dietética, foi utilizado o questionário dos marcadores de consumo alimentar do SISVAN, com possibilidade de respostas “sim”, “não” ou “não sabe”, composto por marcadores negativos e positivos (alimentos *in natura* e minimamente processados) da alimentação.

Foram utilizados para a pesquisa o peso e a estatura dos adolescentes autorreferidos. O estado nutricional foi classificado de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2000) para os indivíduos adultos e para os adolescentes. Foram utilizadas as curvas de referência da OMS (2007) para atribuição dos valores de escore Z de IMC para a idade e o sexo dos estudantes de 18 a 19 anos. Os pontos de corte utilizados foram: < percentil 3 para baixo IMC; >= percentil 3 e < percentil 85 para estróficos; >= percentil 85 e < percentil 97 para sobre peso; >= percentil 97 para obesidade (Justino; Enes; Nucci, 2020).

Para a avaliação da autoimagem corporal, foi utilizado o questionário *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), elaborado por Cooper *et al.* (1987). Esse questionário teve a sua versão traduzida e validade em português por Cordás e Castilho (1994). O instrumento avalia o grau de preocupação com a imagem corporal e nele há 34 questões com as seguintes opções de resposta: 1-Nunca; 2-Raramente; 3-Às vezes; 4-Frequentemente; 5-Muito frequente; 6- Sempre. É utilizado somatório de pontos, sendo que menor que 80 é considerada ausência de insatisfação ou sem insatisfação; entre 80 e 110, insatisfação leve; entre 111 e 140, insatisfação moderada; e maior que 140, grave insatisfação corporal.

Os dados foram tabulados no software Microsoft Excel 365® e posteriormente analisados no pacote estatístico STATA versão 17 (*Stata Corp., College Station, Estados Unidos*). Inicialmente, foi realizada a análise exploratória dos dados, com elaboração de tabelas e cálculo de estatísticas descritivas, incluindo-se médias (desvio-padrão), medianas (mínimo-máximo) e prevalência. O teste Shapiro-Wilk foi utilizado para testar a normalidade das variáveis, enquanto o Teste do *Qui quadrado de Pearson* ou Teste Exato de Fisher foi utilizado para a comparação de proporções (Callegari-Jacques, 2003). A análise de dados foi feita utilizando técnicas estatísticas básicas e avançadas, levando em consideração uma margem de significância de 5%.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 87 estudantes, sendo 24,1% do curso de Ciência da Computação, 24,1% de Psicologia, 16,1% de Educação Física, 15,0% de Administração, 13,8% de Estética e Cosmética e 6,9% de Nutrição.

Os estudantes possuíam entre 18 e 20 anos de idade, com média de idade de  $18,7 \pm 0,73$  anos, sendo que a maioria desses adolescentes eram do sexo feminino e da raça branca. Em relação aos hábitos comportamentais, poucos jovens faziam uso do tabagismo, a maioria apenas consumia álcool e 58,6% desses adolescentes eram praticantes de atividade física. Quanto às refeições, 86,2% afirmaram realizá-las em frente às telas e a maioria afirmou consumir alimentos ultraprocessados, como hambúrguer, embutidos, bebidas açucaradas, biscoitos e doces, dando menos importância aos produtos *in natura*.

Na avaliação da autoimagem corporal pela escala BSQ-34, observou-se que a maioria desses adolescentes sentia insatisfação leve ou grave, e apenas três sentiam insatisfação moderada.

A Tabela 1 apresenta a síntese da amostra do estudo na perspectiva das avaliações sociodemográficas, dietéticas e antropométrica.

**Tabela 1.** Perfil sociodemográfico, comportamental, dietético, antropométrico e insatisfação com a autoimagem corporal da população do estudo (n=87)

Variável	Frequência n (%)
<b>Sexo</b>	
Feminino	49 (56,3)
Masculino	38 (43,7)
<b>Curso</b>	
Administração	13 (15,0)
Ciência da Computação	21 (24,1)
Educação Física	14 (16,1)
Estética e Cosmética	12 (13,8)
Nutrição	6 (6,9)
Psicologia	21 (24,1)
<b>Raça</b>	
Amarela	1 (1,1)
Branca	46 (52,9)
Parda	35 (40,2)
Preta	5 (5,8)

<b>Hábito de Fumar</b>	
Sim	5 (5,8)
Não	82 (94,2)
<b>Hábito de Beber</b>	
Sim	43 (49,4)
Não	44 (50,6)
<b>Prática de Atividade Física</b>	
Sim	51 (58,6)
Não	36 (41,4)
<b>Tratamento Psicológico</b>	
Sim	9 (10,3)
Não	78 (89,7)
<b>Tratamento Nutricional</b>	
Sim	7 (8,1)
Não	80 (91,9)
<b>Refeições em frente às telas</b>	
Sim	75 (86,2)
Não	12 (13,8)
<b>Alimentos Consumidos</b>	
Feijão	69 (79,3)
Frutas frescas	42 (48,3)
Verduras e Legumes	52 (59,8)
Hambúrguer e Embutidos	37 (42,5)
Bebidas Adoçadas	55 (63,2)
Macarrão Instantâneo e Salgadinho	30 (34,5)
Biscoito Recheado, Doces e Guloseimas	55 (63,2)
<b>Estado Nutricional</b>	
Baixo Peso	11 (12,6)
Eutrofia	58 (66,7)
Sobrepeso	15 (17,2)
Obesidade	3 (3,5)
<b>Escala da Autoimagem Corporal - BSQ 34</b>	
Ausência de Insatisfação	55 (63,2)
Insatisfação Leve	18 (20,7)
Insatisfação Moderada	3 (3,5)
Insatisfação Grave	11 (12,6)

Fonte: dados da pesquisa.

A insatisfação com a autoimagem, em seus diversos graus, é uma condição proporcionalmente maior entre mulheres, quando comparadas aos homens ( $p<0,001$ ). Além disso, a insatisfação com autoimagem foi proporcionalmente maior entre indivíduos que não realizavam acompanhamento psicológico ( $p=0,008$ ) e que não faziam acompanhamento profissional com nutricionista ( $p=0,013$ ).

Apesar de não ser estatisticamente significante, observou-se uma proporção do consumo de biscoitos, doces e guloseimas entre estudantes com insatisfação leve e moderada ( $p=0,760$ ); além disso, para os níveis de insatisfação moderada e grave e entre brancos quando comparados aos estudantes não brancos ( $p=0,852$ ).

Quanto ao estado nutricional, constata-se que, para todos os níveis de insatisfação há predominância da condição entre indivíduos eutróficos. Para os

indivíduos com sobre peso, todos encontram-se com insatisfação moderada e grave ( $p=0,026$ ).

Na Tabela 2 tem-se a caracterização dos graus de insatisfação da autoimagem com as variáveis do estudo.

**Tabela 2.** Características sociodemográficas, comportamentais, dietéticas e antropométricas conforme as classificações de insatisfação da autoimagem corporal pela BSQ-34 (n=87)

Variável	Ausência de Insatisfação (n=55)	Insatisfação Leve (n=18)	Insatisfação Moderada (n=3)	Insatisfação Grave (n=11)	P valor*
<b>Sexo</b>					
Feminino	21 (38,2)	16 (88,9)	2 (66,7)	10 (90,9)	
Masculino	34 (61,8)	2 (11,1)	1 (33,3)	1 (9,1)	<0,001
<b>Raça</b>					
Brancos	28 (50,9)	9 (50,0)	2 (66,7)	7 (63,6)	
Não brancos*	27 (49,1)	9 (50,0)	1 (33,3)	4 (36,4)	0,852
<b>Tratamento Psicológico</b>					
Sim	2 (3,6)	3 (16,7)	0 (0)	4 (36,4)	
Não	53 (96,4)	15 (83,3)	3 (100)	7 (63,6)	0,008
<b>Tratamento Nutricional</b>					
Sim	3 (5,4)	0 (0)	0 (0)	4 (36,4)	
Não	52 (94,6)	18 (100)	3 (100)	7 (63,6)	0,013
<b>Biscoitos, doces e guloseimas</b>					
Sim	36 (65,5)	12 (66,7)	2 (66,7)	5 (45,4)	
Não	18 (32,7)	6 (33,3)	1 (33,3)	6 (54,6)	
Não sabe	1 (1,8)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0,760
<b>Estado Nutricional</b>					
Baixo Peso	10 (18,2)	1 (5,6)	0 (0)	0 (0)	
Eutrofia	35 (63,6)	15 (83,3)	1 (33,3)	7 (63,6)	
Sobre peso	10 (18,2)	2 (11,1)	1 (33,3)	2 (18,2)	
Obesidade	0 (0)	0 (0)	1 (33,3)	2 (18,2)	0,026

\* Não brancos (preta, parda e amarela); \*\* Teste Exato de Fisher.

Fonte: dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

No presente estudo, a insatisfação com a autoimagem, em seus diversos graus, foi uma condição proporcionalmente maior entre mulheres, quando comparadas aos homens ( $p<0,001$ ). Segundo apontam Ribeiro *et al.* (2022), em seu estudo realizado com uma amostra de 261 adolescentes, com idade entre 12 e 18 anos de idade, 70,5% da amostra apresentou-se insatisfeita com a imagem corporal atual. Entre os insatisfeitos, 50% desejavam um corpo mais magro, e 20,5% desejavam um corpo maior. Observou-se que a maior proporção de insatisfação corporal se encontrava entre as meninas (74%), igual ao estudo acima, em que a insatisfação maior encontrada foi em meninas.

Essa maior insatisfação corporal entre mulheres é atribuída ao desejo pelo corpo mais magro, com medo da rejeição perante o padrão de beleza predominante na sociedade. Além disso, elas são consideradas mais vulneráveis às influências socioculturais e midiáticas.

O estudo de Lima *et al.* (2021), realizado com uma amostra de 1.161 de adolescentes de 12 a 15 anos de diversas escolas públicas, nas regiões Sudoeste Paulista e Norte Paranaense, constatou uma maior proporção de insatisfação com a autoimagem entre mulheres (71,7%;  $p<0,001$ ). Esse resultado se compara com o presente estudo, por ter constado que há uma maior insatisfação no sexo feminino do que no masculino, apesar de as idades dos adolescentes dos estudos serem diferentes. Os fator determinante para esse achado apontado pelo estudo foi a relação entre a satisfação e a tendência de distorção da imagem corporal pela influência do peso corporal, em relação aos distúrbios alimentares e comportamentais. Além do mais, houve mais fatores associados que podem afetar o adolescente com a imagem, como distúrbios hormonais, sono desregulado e ficar tempo demais em frente a eletrônicos, causando alterações na ingestão alimentar.

Foi constatado também que a insatisfação com a autoimagem foi proporcionalmente maior entre os indivíduos que não realizavam acompanhamento psicológico ( $p=0,008$ ). No estudo de Silva *et al.*, (2020), há uma ênfase para a realização do acompanhamento psicológico nessa fase, visto que esta é essencial para auxiliar o jovem a se aceitar como ele é, independente do que as mídias sociais e a sociedade impõem a eles. O psicólogo tem um papel fundamental na vida desses jovens, pois, além de enfatizar a aceitação, auxilia no diagnóstico e no tratamento de outros problemas comuns nessa faixa etária, como os transtornos de saúde mental (ansiedade e depressão) e os transtornos alimentares (bulimia e anorexia).

No presente estudo verificou-se um grau maior de insatisfação corporal nos estudantes que não faziam acompanhamento nutricional ( $p=0,013$ ). Segundo Gomes *et al.* (2021), em seu estudo de revisão de literatura, o acompanhamento nutricional é fundamental nessa fase da vida, visto que o profissional é capaz de identificar fatores de risco para a saúde e auxiliar na adoção de uma dieta saudável. Entre os fatores de risco rastreáveis, tem-se as triagens positivas para os transtornos alimentares e distúrbios de autoimagem, que sinalizam para a necessidade do acompanhamento multiprofissional, que pode ser instituído o mais precoce possível, evitando complicações e maiores danos à saúde.

Apesar de não ter sido estatisticamente significante, observa-se uma maior proporção do consumo de biscoitos, doces e guloseimas entre estudantes com insatisfação leve e moderada ( $p=0,760$ ). De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PeNSE (2015), o consumo diário de, pelo menos, um alimento ultraprocessado foi reportado por 39,7% dos estudantes avaliados. Os alimentos ultraprocessados são ricos em açúcares simples, xaropes, gorduras, sal, óleos, proteínas de soja, do leite, restos de animais de criação intensiva, corantes, emulsificantes, espessantes, além de substâncias sintetizadas em laboratório, a partir de alimentos ou outras fontes orgânicas como petróleo e carvão. A combinação entre a péssima qualidade nutricional e o consumo quantitativo excessivo predispõe a diversos agravos em saúde, tanto atuais quanto futuros, para a vida dos indivíduos, por exemplo, a predisposição para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

O estudo de Louzada *et al.* (2023) verificou que há uma relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento do risco para a obesidade e suas complicações, como hipertensão, diabetes, câncer e demência. Por serem alimentos considerados práticos e baratos, seu consumo tem feito parte da dieta de muitos adolescentes, principalmente entre aqueles que sofrem de obesidade e de compulsão alimentar, visto que o prazer momentâneo proporcionado pelo consumo dos alimentos ultraprocessados e *fast food* está relacionado à falta de controle sobre a comida (Oliveira *et al.*, 2019; Guimarães *et al.*, 2020; Rezende *et al.*, 2020).

Outro fato importante refere-se ao consumo alimentar em frente a telas (TVs, computador, celular e tablets). Esse hábito comportamental vicioso traz consigo diversos riscos, como a diminuição da percepção da saciedade e dos mecanismos de sinalização de fome, predispondo ao consumo excessivo e descontrolado, envolvidos na gênese da obesidade, bem como ao sedentarismo, reduzindo o gasto energético. Além do mais, esses hábitos e comportamentos podem gerar, na vida desses jovens, na fase adulta, o surgimento de doenças crônicas-degenerativas e não transmissíveis, como osteoporose, hipertensão, diabetes, câncer, síndrome metabólica, além de afetar o convívio social dos adolescentes (Bezerra *et al.*, 2021; Fontinele *et al.*, 2022).

Além disso, observou-se que, para os níveis de insatisfação moderada e grave, há maior proporção entre brancos quando comparados aos estudantes não brancos ( $p=0,852$ ). No estudo de Cardoso *et al.*, (2020) realizado na Instituição de Ensino Superior (IES) privada da cidade de Montes Claros (MG), em que foram analisados 364 acadêmicos, 81% dos indivíduos com cor da pele autorreferida não branca apresentaram maior insatisfação com a autoimagem corporal. No estudo de Aerts, Madeira e Zart (2010), realizado com uma amostra de 1.442 adolescentes estudantes de uma escola de ensino público municipal de Gravataí, 15,5% estavam com insatisfação leve, 6,7% com insatisfação moderada e 2,7% com insatisfação grave. Entre os jovens brancos houve maior insatisfação (11,1%) quando comparados aos não brancos. O autor não exemplificou a atribuição desse resultado, pois ele alega que há poucos estudos sobre insatisfação em relação a etnia de raças.

Quanto ao estado nutricional, constata-se que, para todos os níveis de insatisfação, há predominância da condição entre indivíduos eutróficos. Para os indivíduos com sobre peso, todos se encontram com insatisfação moderada e grave ( $p=0,026$ ). No estudo conduzido por Silva e Baratto (2014), do total de 53 mulheres avaliadas, 60,4% ( $n=32$ ) eram eutróficas e 39,6% ( $n=21$ ) apresentavam excesso de peso, segundo o IMC. Nessa amostra, as eutróficas demonstraram apresentar maior proporção de distorções da própria imagem (34,37%), quando avaliadas pela escala de silhuetas. Pela concepção desse autor, a maior prevalência de insatisfação entre as eutróficas se dá pelo desejo de alcançar corpos mais magros. Já as mulheres com sobre peso, por possuírem maior consciência e percepção de si próprias, apresentam menor ansiedade pela perda de peso corporal.

No estudo de Chagas *et al.* (2019), foram avaliadas 120 adolescentes do sexo feminino, estudantes de um colégio estadual localizado no norte do Rio Grande do Sul, com média de idade entre 15 e 19 anos de idade, cuja prevalência de eutrofia foi 5% ( $n= 90$ ), sobre peso em 17,5% ( $n= 21$ ) e 7,5% ( $n= 9$ ) com obesidade, e a distorção da imagem corporal foi superior 71% entre as eutróficas. Esse fato está relacionado com as alterações da percepção da autoimagem corporal, tendo como consequência uma

imensa e distorcida do próprio corpo, podendo implicar fator de risco para o aparecimento de transtornos alimentares. O principal motivo dos problemas citados acima são os fatores sociais, como influências sociais e midiáticas, que fazem com que o adolescente sempre almeje ter o corpo perfeito, independente do seu estado nutricional.

Este estudo apresentou como limitação a apresentação dos resultados apenas para os cursos da saúde em que foi possível a aplicação dos questionários. Ademais, não é possível extrapolar os resultados para todos os estudantes dessa faixa etária em todo o município de Ubá. Como dificuldade, houve perda da amostra inicial em função da ausência das respostas completas dos instrumentos utilizados na pesquisa.

## CONCLUSÃO

No presente estudo, a insatisfação com a autoimagem é proporcionalmente maior entre mulheres do que entre homens, bem como é superior entre os indivíduos que não realizam acompanhamento nutricional ou psicológico. Além disso, para todos os níveis de insatisfação, há predomínio entre os indivíduos eutróficos, enquanto, para a insatisfação moderada e grave, há maior prevalência entre indivíduos com sobrepeso. Quanto aos hábitos relacionados à alimentação, a maioria dos estudantes realizavam suas refeições em frente às telas, além de consumirem bastante alimentos ultraprocessados.

Os resultados do estudo apontam para a relevância do tema e para a necessidade de estratégias de intervenção que tenham impacto de forma precoce e previnam problemas de saúde ainda mais graves no futuro dos indivíduos. Além disso, o estudo reitera a importância do acompanhamento nutricional e psicológico nessa fase da vida, visto que ela está repleta de diversas mudanças corporais e sociais, sendo uma fase em que há uma susceptibilidade para diversas influências na vida desses indivíduos.

## REFERÊNCIAS

- AERTS, D.; MADEIRA, R. R.; ZART, V. B. Imagem corporal de adolescentes escolares em Gravataí-RS. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 19, n. 3, p. 283-291, 2010.
- BESERRA, J. B. *et al.* Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultrapassados possuem pior perfil lipídico? Uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4979-4989, 2020.
- BEZERRA, M. K. A. *et al.* Estilo de vida de adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas em Recife: ERICA. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 221-232, 2021.
- CARDOSO, L. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, p. 156-164, 2020.
- CHAGAS, L. M. *et al.* Percepção da imagem corporal e estado nutricional de adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019.
- COOPER, P. J. *et al.* The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, Los Angeles, v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987.
- CORDÁS, T. A.; CASTILHO, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares - instrumento de avaliação: "Body Shape Questionnaire". *Psiquiatria Biológica*, v. 2, n. 1, p. 17-21, 1994.

- FERNANDES, A. C. C. F. *et al.* Avaliação da autoimagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 63, p. 252-258, 2017.
- FONTINELE, A. M. S. *et al.* A influência do comportamento sedentário na saúde de adolescentes escolares, **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 8, p. 57670-57681, 2022.
- FORTES, L. S.; MORGADO, F. F. R.; FERREIRA, M. E. C. Fatores associados ao comportamento alimentar inadequado em adolescentes escolares. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 40, p. 59-64, 2013.
- GOMES, G. S. C. R. *et al.* Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e191101623277-e191101623277, 2021.
- GUIMARÃES, I. C. T. Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em universitárias do Rio de Janeiro. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 70, p. 196-204, 2018.
- GUIMARÃES, T. J.; PEREZ, A.; DUNKER, K. LL. Impacto de práticas parentais de peso e dieta na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 31-37, 2020.
- JUSTINO, M. I. C.; ENES, C. C.; NUCCI, L. B. Imagem corporal autopercebida e satisfação corporal de adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 20, p. 715-724, 2020.
- LIMA, F. E. B. *et al.* Relação entre imagem corporal, consumo alimentar e sono em adolescentes. **Rev Assoc Med RS**, v. 65, n. 3, p. 01022105, 2021.
- LOUZADA, M. L. C. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, p. 12, 2023.
- NEVES, S. C. *et al.* Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4871-4884, 2021.
- OLIVEIRA, I. K. F. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e obesidade abdominal em adolescentes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 16, p. e1574-e1574, 2019.
- OLIVEIRA, M. R.; MACHADO, J. S. A. O insustentável peso da autoimagem: representações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2663-2672, 2021a.
- OLIVEIRA, R. R.; PETER, N. B.; MUNIZ, L. C. Consumo alimentar segundo grau de processamento entre adolescentes da zona rural de um município do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1105-1114, 2021b.
- REZENDE, B. B. **Transtornos alimentares**: a influência das mídias sociais na percepção da imagem corporal de jovens e adolescentes. Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição - Centro Universitário de Brasília, 2019.
- REZENDE, N. L. *et al.* **Compulsão alimentar na adolescência**: prevalência e fatores de risco. 2020.
- RIBEIRO, P. H. *et al.* Insatisfação corporal: um estudo entre adolescentes brasileiros. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 2, p. 10779-10786, 2022.

- SILVA, A. S. *et al.* Ação educativa com adolescentes do ensino médio: Uma reflexão sobre autoimagem e transtornos alimentares. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e724974908-e724974908, 2020.
- SILVA, J. S.; BARATTO, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 46, p.238-246, 2014.
- SOUZA, F. C. A. *et al.* Estudo do estado nutricional, imagem corporal e atitudes para transtornos alimentares em acadêmicas de nutrição. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 93, n. 31, p. 1-9, 2020.
- VASCONCELLOS, M. B. *et al.* Mudanças na obesidade, comportamento sedentário e inatividade física, entre 2010 e 2017, em adolescentes. **Journal of Physical Education**, v. 32, p. 1-12, 2022.