

COMPOSIÇÃO CORPORAL E IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE UMA ACADEMIA DE UM MUNICÍPIO DE SANTA CATARINA

FERRASSO, Dara Claudia de Oliveira¹

NUNES, Daniel²

Resumo

O presente estudo objetivou verificar a composição corporal e a imagem corporal de adolescentes, de um município de Santa Catarina, visando a orientação quanto a temática. A amostra foi constituída por 30 adolescentes. Para a coleta dos dados da imagem corporal, utilizou-se o instrumento de análise da silhueta. Já para avaliar o Índice de Massa Corporal (IMC), a balança e a fita métrica. Verificou-se nos resultados do IMC, que 16 avaliados classificaram-se com “peso normal”, dez como “obesos”, três com “sobrepeso” e apenas um com “baixo peso”. Em relação à imagem corporal, foi possível verificar que 17 dos avaliados se veem mais “gordos”, quatro mais “magros” e apenas nove se veem realmente como são. Nesse sentido, concluiu-se que a maioria se encontrou com “peso normal” e quanto à imagem corporal, eles possuem uma imagem distorcida do que realmente são.

Palavras-chave: Índice de Massa Corporal. Imagem Corporal. Adolescentes. Avaliação.

1 INTRODUÇÃO

O corpo proporciona todas as experiências do mundo ao sujeito. A própria percepção da dimensão corporal, acrescida das experiências de si e do corpo como unidade, é determinante do comportamento, na medida em que reagem as atitudes e estratégias que serão adotadas para o equilíbrio da mente, do corpo e da saúde. Assim, as etapas iniciais da construção da imagem corporal (IC), a internalização de ideias de beleza e consequentes

atitudes do comportamento na infância, passam a ser fundamentais para os comportamentos da adolescência e da vida adulta. Faz parte desse processo, a construção da identidade, o comportamento alimentar, a independência e a autonomia nos próprios cuidados e na condição de saúde física e mental (KAKESHITA, 2008).

Nacif e Viebig (2007) destacam que, verificar a composição corporal dos cidadãos tem sido um assunto de grande importância para os envolvidos na área da saúde, com função em diversos segmentos, buscando avaliar, principalmente, o estado nutricional. A condição de saúde é influenciada por atitudes e comportamentos alimentares, fatores esses diretamente relacionados com a percepção da imagem corporal. Nesse sentido, se a imagem corporal está relacionada com a identidade pessoal, o desenvolvimento de distorção relacionada a ela pode surgir, principalmente, em decorrência da adoção de métodos inadequados para reduzir ou manter o peso e, conseqüentemente, perda de peso excessiva e desnutrição, ou excesso de peso e obesidade (KAKESHITA, 2008).

Percebe-se que há uma grande quantidade de adolescentes com não aceitação do seu corpo, podendo desencadear depressão e distúrbios alimentares (CASTRO et al., 2010). Em virtude de a imagem corporal estar relacionada com o estado nutricional é de suma importância que estudos que avaliem essas variáveis sejam realizados. Faz-se importante ressaltar a relação entre a Imagem Corporal e o Índice de Massa Corporal, pois as relações entre as desordens alimentares e percepção da imagem corporal são bem documentadas na literatura (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

Diante disso, a presente pesquisa objetivou: analisar o IMC e a Imagem Corporal de adolescentes de uma academia, do município de Santa Catarina, visando a orientação quanto a temática.

2 DESENVOLVIMENTO

A presente pesquisa caracterizou-se como quantitativa descritiva, sendo realizado com 30 adolescentes de uma academia de um município de

Santa Catarina, 14 do sexo masculino e 16 do sexo feminino, com faixa etária entre 11 a 15 anos. A seleção para amostra foi intencional e voluntária, adotando como critério de inclusão ter idade entre 11 a 15 anos e devolver assinado, pelos pais ou responsáveis, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Frente à entrega do TCLE, foi feita uma análise da imagem corporal por meio da Escala de Silhueta proposto por Kakeshita et al. (2008). A escala possui figuras de silhuetas para ambos os sexos, as quais variam de "magras" a "gordas" (de acordo com a nomenclatura adotada pelo instrumento), com as extremidades relacionadas ao IMC e variação média a cada figura. No instrumento, os avaliados escolhiam o número da silhueta que considerava semelhante à sua aparência real. Na sequência, buscou-se avaliar a composição corporal (estado nutricional) dos indivíduos usando o IMC pela pesagem e altura, observando se estavam "acima do peso", "abaixo do peso" ou com o "peso ideal".

Os presentes instrumentos possuem inúmeras vantagens, pois são de fácil acesso e aplicação, não invasivos, de baixo custo e reconhecidos, validados. A partir de então, os dados coletados foram analisados, relacionados com a literatura e posteriormente, devolvidos aos pesquisados. Para o tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva (análise de frequência absoluta) para análise das variáveis avaliada.

Com relação aos resultados coletados, quanto ao IMC, verificou-se que de um total de 30 avaliados, para ambos os sexos, 16 alunos encontraram-se na faixa de classificação com "peso normal", dez como "obesos", três com "sobrepeso" e um com "baixo peso". Assim, há um total de 14 sujeitos fora da normalidade posta pelo IMC (obesidade, sobrepeso, baixo peso). Ressalta-se que apesar de a maioria dos adolescentes encontrarem-se na faixa de "peso normal" (16), um número aproximado apresentou-se para "sobrepeso" ou "obesidade" (13), sendo imprescindível maior atenção.

Atualmente muitas crianças e adolescentes não possuem alimentação adequada e nem o hábito da prática de atividades físicas, encontrando-se com sobrepeso e obesidade o que resulta no aumento significativo do IMC.

Esse quadro ocorre em virtude da falta de orientação aos jovens, pois a conscientização pode ser ainda mais difícil na infância, por falta de entendimento das crianças e adolescentes quanto aos danos causados pela obesidade. Nesse sentido, os resultados encontrados no presente estudo, quanto à classificação de “obesidade” e “sobrepeso”, vão ao encontro aos estudos realizados há mais uma década, por Rezende et al. (2006). Os autores avaliaram o IMC observando que a frequência de sobrepeso e obesidade foi a de 42,5% e 24,5%, respectivamente, no sexo feminino, e de 40,0% e 15,2%, respectivamente, no sexo masculino. Observa-se que a prevalência de sobrepeso e obesidade vem aumentando significativamente.

Outro estudo semelhante foi o desenvolvido por Januario et al. (2008), que também verificou o IMC de estudantes. Esse foi realizado com 100 meninas e 100 meninos, do ensino fundamental de Londrina-PR, na faixa etária de oito a dez anos. Os dados encontrados demonstraram que pelo IMC da amostra total de 200 avaliados, 21 meninos e 15 meninas encontravam-se dentro do normal. É importante salientar que, apesar das idades dos avaliados pelos autores serem diferentes das desse estudo, foram encontrados 36 alunos, com obesidade, sobrepeso ou baixo peso. Ou seja, também fora da normalidade, de acordo com o padrão do IMC. Estudos mais recentes para avaliar o IMC, os hábitos alimentares e a Circunferência de Cintura foram realizados por Wilhelms e Salvini (2016), com alunos de escola pública de Mondaí-SC. Participaram do estudo, 38 alunos, 16 meninas e 22 meninos, com faixa etária entre 11 a 12 anos e resultados do IMC apontaram a maioria como normal, mas 39% dos avaliados encontraram-se com sobrepeso e 4,55% com obesidade. Os valores mais elevados foram verificados nos meninos.

Para corroborar com os resultados do presente estudo, cita-se a pesquisa de Francison e Karal (2017), realizada na cidade de Santa Helena-SC, com valores que devem ser observados quanto ao sobrepeso e a obesidade. Os autores avaliaram 122 alunos com idades entre seis e 12 anos, constatando que a maioria se classificou com peso normal (62%), no entanto 33% estavam com obesidade ou sobrepeso e 5% com baixo peso.

Percebe-se que, ao separar por sexo, das 16 avaliadas, cinco classificaram-se como “obesas”, dez com “peso normal” e um com “sobrepeso”, conforme o IMC. Já em relação ao sexo masculino, dos 14 avaliados, cinco classificaram-se como “obesos”, seis com “peso normal”, dois com “sobrepeso” e um com “baixo peso”. Quando observados, quanto à variável “obesidade”, ambos tiveram a mesma classificação. Mas em relação ao “sobrepeso”, foi maior para o sexo masculino.

Os resultados encontrados estão em consonância com os estudos realizados por Ribeiro, Fachineto e Livinalli (2013), que analisaram os níveis de adiposidade corporal em 1089 crianças de baixa renda, residentes de São Miguel do Oeste-SC. Os resultados apontaram maior prevalência de meninas com menor nível de gordura corporal do que os meninos. Por outro lado, observa-se que apesar de métodos de avaliação diferentes, os resultados mostraram que os meninos possuem o percentual de adiposidade “alto”, sendo maior, em relação às meninas.

Outro estudo feito por Ribeiro (2012) analisou o IMC de 623 adolescentes de São Miguel do Oeste-SC verificou maior prevalência de sobrepeso no sexo masculino. Ressalta-se que nos estudos dessa área há divergências quanto ao sexo que apresenta maior prevalência de sobrepeso ou obesidade, pois o contrário do exposto também é verdadeiro. Frente aos resultados apresentados, enfatiza-se que a causa do aumento das variáveis apresentadas é resultado de um desequilíbrio entre atividades físicas reduzidas e excesso de consumo de alimentos calóricos. Isso, além de contribuir para uma imagem corporal inadequada, poderá resultar em doenças como diabetes e hipertensão, processos patológicos que iniciam na infância (Ribeiro et. al., 2012).

Em relação a avaliação da imagem corporal dos avaliados com uso do instrumento de análise da silhueta, verificou-se que dos 30 avaliados, 17 se percebem como mais “gordos”, quatro mais “magros” e nove se veem como realmente são, comparando suas percepções com o IMC encontrado. Em relação ao sexo feminino, sete alunas se veem mais “gordas”, duas mais “magras” e outras sete se veem como realmente são. Quanto ao sexo

masculino, dez meninos se veem mais “gordos”, dois mais “magros” e apenas dois marcaram a opção de como realmente são.

Apesar de a distorção da percepção corporal ser cada vez mais presente nos indivíduos da faixa etária que condiz com a adolescência, superestimar ou subestimar o tamanho do corpo, não significa que constitui uma característica particular dessa população ou que apresentam algum tipo de transtorno alimentar. Entre as principais causas das alterações da percepção da imagem, gerando insatisfação corporal por grande parte dos jovens da atualidade estão os fatores sociais, influências socioculturais, pressões impostas pela mídia e a busca incessante por um padrão de corpo ideal, segundo Nicida e Machado, (2014). Isso se confirma nos resultados encontrados no presente estudo, no qual a maioria dos avaliados apresentou uma percepção equivocada sobre sua imagem corporal.

No mesmo sentido, outros estudos como o de Perini et al. (2012), apontaram a presença de distorção da autoimagem corporal e seus graus de desenvolvimento em 93 adolescentes de Ji-Paraná-RO, 42 do sexo masculino e 51 do feminino, com idade entre 12 e 16 anos. Mesmo que o instrumento de avaliação de IC utilizado tenha sido o Body Shape Questionnaire (BSQ) houve prevalência considerável quanto à quantidade de adolescentes com distorção da percepção da autoimagem, mais da metade dos pesquisados (65% meninos e 74% meninas). De acordo com os autores na comparação entre sexos, o masculino apresentou maior distorção da autoimagem, porém em um grau considerado leve. Já nas meninas, houve menor prevalência nos graus moderado e grave, necessitando de maior atenção.

Com o uso do mesmo instrumento supracitado e o cálculo do IMC, Fortes et al., (2013) avaliaram 358 adolescentes, na faixa etária de 11 a 14 anos, em um estudo longitudinal. Em três diferentes momentos de avaliação e reavaliação das variáveis, encontraram resultados distintos em cada período. No primeiro momento maior prevalência de insatisfação corporal no sexo masculino, mas diminuiu com o passar do tempo, sendo o contrário para o sexo feminino.

Faz-se necessário ressaltar que a insatisfação com a imagem corporal, tanto entre os homens como entre as mulheres, está relacionada ao que aparece na mídia. Para as mulheres há necessidade de se adequar a um padrão de corpo "esquálido", por isso a busca incessante para emagrecer. Já para os homens, um corpo musculoso, pode ser o motivo do desenvolvimento da distorção da percepção relacionada à imagem corporal.

Diante do exposto, pesquisas que possibilitem o avanço do conhecimento dessa área, além de intervenções apropriadas para os adolescentes, devem ser incentivadas a fim de diminuir a prevalência crescente de descontentamento com o corpo, sendo promovido, principalmente pela orientação à prática de atividades físicas e boa alimentação.

3 CONCLUSÃO

O presente estudo teve por objetivo analisar o IMC e a imagem corporal dos adolescentes de uma academia, de um município de Santa Catarina. Concluiu-se que em relação ao IMC, a maioria dos alunos classificou-se com "peso normal", no entanto verificou-se a presença considerável de estudantes com prevalência do sobrepeso e da obesidade. Percebeu-se também, que quanto à imagem corporal, uma maior quantidade dos participantes apresentou distorção de sua imagem corporal, para mais de seu peso normal, sendo maior no sexo masculino.

Ressalta-se a importância desse tipo de estudo, pois o excesso de peso pode contribuir para o desenvolvimento de distúrbios de imagem corporal. Nesse sentido é fundamental que tanto a academia, quanto a família conscientizem as crianças e adolescentes sobre a importância de praticar atividades físicas regulares e ter a 12 alimentação saudável visando qualidade de vida. Assim como sugere-se mais estudos nessa área tendo em vista o aumento dos problemas comportamentais, os quais podem repercutir

negativamente na percepção da imagem corporal, especialmente entre adolescentes.

REFERÊNCIAS

CASTRO, I. R. R. de et al. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. *Ciência e saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 3099-3108, 2010.

FORTES, L. S. et al. Insatisfação corporal em adolescentes: uma investigação longitudinal. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 40, n. 5, p. 167-171, 2013.

FRANCISCON, G.; KARAL, J. Índice de Massa Corporal de Alunos de uma Escola Municipal de Santa Helena-SC. fl. 23. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Licenciatura) – Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2017.

JANUÁRIO, R. S. B. et al. Índice de massa corporal e dobras cutâneas como indicadores de obesidade em escolares de 8 a 10 anos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 10, n. 3, p. 266-270, 2008.

KAKESHITA, I. S. Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros. Ribeirão Preto: Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2008.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. de S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, Jun, 2006.

NACIF, M. VIEGIB, R. F. Avaliação antropométrica nos ciclos da vida. São Paulo: Metha, 2007.

NICIDA, D. P.; MACHADO, Kátia Souza. O uso de duas escalas de silhueta na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão de literatura. *InterfacEHS*, v. 9, n. 2, 2014.

PERINE, T. A. et al. Distorção da imagem corporal em adolescentes de ambos os sexos. *EFDeportes.com*, Buenos Aires, n.168, Maio, 2012. Disponível em: Acesso em: 30 out 2018.

REZENDE, F. A. C. et al. Índice de Massa Corporal e Circunferência Abdominal: Associação com Fatores de Risco Cardiovascular. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*, Viçosa, MG, p. 728-734, jan./2006.

RIBEIRO, A. J. P.; FACHINETO, S.; LIVINALLI, E. F. Adiposidade corporal em crianças de baixa renda. *Cinergis*, v. 8, n. 1., 2013.

WILHELMS, T.; SALVINI, L. Índice de Massa Corporal, Hábitos Alimentares e Circunferência de Cintura em alunos dos 5º anos de uma escola pública do município de Mondai/SC. fl. 32. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Licenciatura) – Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2016.

Sobre o(s) autor(es)

Especialista em Fundamentos e Organização Curricular. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC –São Miguel do Oeste, E-mail: ferrasso.dara@hotmail.com Especialista em Fundamentos e Organização Curricular. Professor do Curso de Educação Física, UNOESC –São Miguel do Oeste, E-mail: danielnunes_edf@outlook.com