

## A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA AUTOIMAGEM DO ADOLESCENTE

BARBOSA, Ilaise de Jesus<sup>1</sup>

CAMPOS, Paula Regina Lemos de Almeida<sup>2</sup>

### RESUMO

Sabe-se que a adolescência é um período da vida do ser humano onde ocorrem grandes transformações, principalmente no organismo humano, contudo, essas mudanças normalmente sofrem influências de fatores externos dentre eles podemos citar o comportamento alimentar. O objetivo da pesquisa foi analisar como está a relação dos adolescentes com sua alimentação e a autoimagem, pontuando os cuidados nutricionais, os benefícios de uma boa alimentação, buscando entender como o comportamento alimentar na adolescência é influenciado por sentimentos como ansiedade, estresse e medo. Como procedimentos metodológicos a pesquisa se constitui em um estudo transversal e descritivo, com abordagem quantitativa e qualitativa, onde foi aplicado um questionário com 15 questões semiestruturadas em 35 alunos do município de Vitória no estado do Espírito Santo. Os resultados da pesquisa apontam que mais de 60% dos alunos estão com o índice de massa corporal acima de 25, o consumo de frutas e verduras está aquém do essencial para nutrição, ainda sendo utilizadas frutas e verduras muito seletivas como laranja, banana, maçã, tomate, batata e alface. No decorrer da pesquisa, pode-se perceber que os adolescentes entrevistados, sabem que o seu comportamento alimentar é inadequado e afirmam que este comportamento influencia na sua autoimagem, que a ansiedade também, é um fator agravante, e que em sua maioria os adolescentes consomem alimentos industrializados, ricos em gordura saturada, açúcar, sódio, como refrigerantes, *fast food* e dentre outros alimentos. Esses dados nos remetem a entender que há uma necessidade de trabalhar essa temática para fomentar um novo comportamento alimentar, visto que esses hábitos inadequados poderão ocasionar em problemas de saúde a longo, médio e curto prazo, principalmente os relacionados a autoimagem na adolescência. Sendo assim, entende-se que a pesquisa alcançou os objetivos, mas suscita a necessidade de estudos mais aprofundados que viabilizem retratar a realidade dos adolescentes.

**Palavras-chave:** Adolescente. Comportamento Alimentar. Autoimagem. Nutrição

---

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Nutrição da Católica de Vitória Centro Universitário. E-mail: Ilaise.barbosa@gmail.com

<sup>2</sup> Professor orientadora. E-mail: pcampos@ucv.edu.br

## ABSTRACT

It is known that adolescence is a period in human life where major changes occur, especially in the human body, however, these changes are usually influenced by external factors, including eating behavior. The objective of the research was to analyze how the relationship of adolescents with their diet and self-image is, pointing out nutritional care, the benefits of good nutrition, seeking to understand how eating behavior in adolescence is influenced by feelings such as anxiety, stress, and fear. As methodological procedures, the research consists of a cross-sectional and descriptive study, with a quantitative and qualitative approach, where a questionnaire with 15 semi-structured questions was applied to 35 students in the city of Vitória, in the state of Espírito Santo. The survey results show that more than 60% of students have a body mass index above 25, the consumption of fruits and vegetables is below what is essential for nutrition, even though very selective fruits and vegetables are used, such as oranges, bananas, apples, tomatoes, potatoes, and lettuce. During the research, it can be seen that the interviewed adolescents know that their eating behavior is inappropriate and claim that this behavior influences their self-image, that anxiety is also an aggravating factor, and that most adolescents consume processed foods, risks in saturated fat, sugar, sodium, such as soft drinks, fast food, and other foods. These data lead us to understand that there is a need to work on this issue to encourage a new eating behavior, as these inappropriate habits can lead to health problems in the long, medium, and short term, especially those related to self-image in adolescence. Thus, it is understood that the research achieved its goals, but raises the need for more in-depth studies that make it possible to portray the reality of adolescents.

**Keywords:** Adolescent. Feeding behavior. Self-image. Nutrition

## 1 INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objeto de pesquisa “a influência de comportamento alimentar na autoimagem do adolescente”. Buscando responder ao seguinte questionamento: O que a alimentação pode gerar nos adolescentes perante sua autoimagem?

Como profissional da área da saúde, o nutricionista deve conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos para ajudar os adolescentes a melhorar seus hábitos alimentares. O processo de trabalho do nutricionista organiza-se a partir de atividades que permeiam vários campos de atuação, uma de suas atividades, promover a saúde a partir dos alimentos, estabelecendo hábitos que possam prevenir doenças metabólicas, como diabetes e obesidade, ou distúrbios causados pela alimentação irregular.

A nutrição clínica e a avaliação nutricional estão diretamente ligadas à promoção da nutrição para o tratamento de doenças, através de uma alimentação saudável. Através da nutrição clínica, o nutricionista pode prevenir o aparecimento de doenças, com tratamentos terapêuticos ou ambulatoriais, feitos em hospitais, consultórios, clínicas, SPAs, asilos, creches, escolas, entre outros lugares.

É na compreensão da descrição do processo de trabalho do profissional em nutrição, suas principais demandas e descrição dos instrumentos de trabalho, que se buscou fazer um estudo transversal, descritivo, estruturado a partir de uma abordagem quantitativa e qualitativa, com aplicação de um questionário buscando responder os objetivos desta pesquisa.

Para a constituição do trabalho será realizado uma pesquisa de abordagem quantitativa e qualitativa, sobre a relação dos adolescentes com sua alimentação e autoimagem. Posteriormente, busca-se identificar as principais demandas dos profissionais em Nutrição e os desafios encontrados para atender a essa demanda na atualidade.

A nível bibliográfico serão tratadas as categorias teóricas: nutrição, comportamento alimentar dos adolescentes e desequilíbrios psicológicos. Para análise dos dados quantitativos utilizou-se a estatística descritiva, visto que esta procura descrever e avaliar um certo grupo sem tirar nenhuma conclusão ou inferências sobre um grupo maior, o levantamento de dados necessários a realização da sistematização dos dados entrados na literatura em tabelas e gráficos. E para os dados qualitativos serão realizados a análise de conteúdo (BARDIN, 2011).

É nesse sentido que a pesquisa apresentada é de grande relevância para a formação do profissional em nutrição, um dos fatores determinantes para que se iniciar esse estudo, que envolvem justificativas de aspectos sociais e individuais. Quanto à justificativa social, aqui se entende que a influência de comportamento alimentar na autoimagem do adolescente é um tema importante para ser analisado, sendo de grande relevância para o futuro profissional porque o curso oferecido pela Faculdade ajuda o indivíduo a ingressar no mercado de trabalho, com melhor qualificação profissional, e todo profissional tem necessidade de atualizar-se ou adaptar-se às novas circunstâncias que surgem na vida das pessoas ou nas instituições, que estão cada vez mais exigentes e que não abrem mão de profissionais qualificados, capazes de passar confiança para a empresa. Todo e qualquer relacionamento é baseado essencialmente na confiança.

Quanto ao aspecto individual, a justificativa do estudo está centrada na inquietação da pesquisadora que tem observado nas últimas décadas, e principalmente nos últimos anos, que o mercado tem exigido de seus profissionais muitas mudanças de postura e conhecimentos.

Sendo assim, o objetivo geral desta pesquisa é analisar como está a relação dos adolescentes com sua alimentação e autoimagem. Como objetivos específicos buscou-se identificar adolescentes com comportamento alimentar inadequado; analisar os cuidados nutricionais e os principais benefícios encontrados nos alimentos para evitar a anorexia ou a bulimia; verificar se o comportamento alimentar do adolescente é influenciado pelos sentimentos de ansiedade, estresse, medo.

Para alcance dos objetivos adotou-se como metodologia a pesquisa transversal e descritiva estruturada a partir de metodologia quantitativa e qualitativa, onde a coleta de dados foi baseada em aplicação de um questionário com 15 questões semiestruturadas em alunos do município de Vitória (ES).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ADOLESCENTES

A adolescência é uma fase de grandes transformações biológicas, emocionais e sociais, carregada de julgamentos, medos e diferentes anseios. Nessa faixa etária o adolescente tem dificuldade de se aceitar, por isso, necessita de cuidados e acompanhamento dos pais, professores e muitas vezes de uma equipe multifuncional para orientá-los quanto às transformações que ocorrem em seu corpo e na sua mente (AZEVEDO, 1998).

Essas transformações vividas pelos adolescentes, de origem psíquica, social, familiar, ambientais associadas às tendências alimentares do mundo globalizado, podem mexer com o seu emocional, podendo levar o adolescente a consumir alimentos industrializados, com alto teor calórico devido ao excesso de açúcar e a gordura contida em refeições prontas ou guloseimas, consumidas como válvula de escape para a ansiedade (ZORDÃO, 2015).

Tentando alargar o escopo dessa afirmação, Dias (2000) mostra que as mudanças geradas na adolescência muitas vezes acontecem porque o adolescente se preocupa com a imagem de um corpo ideal e, para conseguir alcançar esse objetivo procura fazer dietas milagrosas ou se alimentar exageradamente, conseguindo desta forma, diminuir os sintomas de ansiedade, mas ganhando alguns quilos a mais.

Quando a pessoa se sente insatisfeita com a sua aparência, ela consegue visualizar uma imagem negativa e distorcida do seu próprio corpo, podendo desencadear em práticas de dietas radicais (GONÇALVES; MARTÍNEZ, 2014).

A insatisfação com a imagem corporal tem despertado grande interesse entre os pesquisadores, principalmente devido à sua estreita relação com os distúrbios alimentares, tais como; a anorexia e a bulimia.

Isso tudo pode acontecer devido a “cultura da beleza”, imposta por um grupo ou difundida nas redes sociais e comunidades na *internet* que podem influenciar, criando dificuldades na percepção de que um corpo esteticamente perfeito nem sempre corresponde a um corpo saudável. O adolescente busca admiração, onde o ambiente é de autoafirmação, por isso, essa busca pelo belo e pelo padrão ideal tornam-se ainda mais evidentes e frequentes (JEAMMET; CORCOS, 2005).

Diante disso, nota-se que o ganho de peso pode causar os desequilíbrios psicológicos, aumentando a ansiedade uma vez que o corpo ideal apresentado pela mídia é a magreza, jovial e esguia. Quando não atendem a esse padrão de beleza se sentem inseguros e infelizes. Para exemplificar essa questão, Gonçalves e Martínez (2014), pontuam que a construção e aceitação da autoimagem, nesta fase, está voltada também para a visão que amigos e familiares têm da imagem corporal do adolescente.

Como se observa, a maneira como o adolescente lida com a sua própria imagem poderá repercutir na sua autoestima e nos relacionamentos afetivos e sociais. Autoestima é o valor que atribuímos a nós mesmos e esse valor indica o quanto acreditamos ser capazes. Se um adolescente se apresenta sempre desanimado, infeliz, deprimido, ansioso pode significar um indício de baixa em sua autoestima (BRANDEN, 1997).

A baixa em sua autoestima acontece porque o jovem convive com um mundo repleto de desafios e possibilidades, não sendo possível às vezes alcançá-los, devido aos limites vivenciados frente à família e as suas relações sociais, ocasionando as tensões emocionais (JEAMMET; CORCOS, 2005).

Os fatores citados acima, acompanhado da ansiedade pode causar mudanças no comportamento alimentar, levando o indivíduo a ingerir quantidades maiores de alimentos, repetidas vezes, devido as suas emoções e não para atender as suas necessidades fisiológicas (LOURENÇO, 2016).

Assim, haver-se-á de entender que o alimento pode surgir como aliado do adolescente para abrandar altos níveis de ansiedade e expectativas. Nesse caso, os desvios alimentares, podem levar ao surgimento da ansiedade intensa, causando transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa, bem como se encontra presente em casos de obesidade, sendo um problema significativo para a saúde dessa população (GOMES, 2012).

O bulímico é aquela pessoa que está sempre ganhando peso e sofre com isso. Por isso, tendem a restringir sua ingestão alimentar, porém, após certo tempo seguindo uma dieta restritiva, acabam perdendo o controle e podem sofrer uma compulsão alimentar (WHO, 1997).

As mudanças no consumo alimentar, baixa frequência de alimentos ricos em fibras, aumento da proporção saturada em açúcares da dieta, associadas a um estilo de vida sedentário, compõem um dos principais fatores etiológicos da obesidade. A obesidade é caracterizada quando ocorre um aumento de deposição de gordura, se tornando mais evidente na região central do abdominal, cervical e superior do corpo. O aumento das taxas de sobrepeso e obesidade associados às alterações do estilo de vida pode levar o adolescente a adoecer (WHO, 1997).

Ao se perceber qualquer uma dessas alterações no adolescente, fica claramente evidenciada a importância de uma dieta balanceada incluindo fibras, vitaminas e sais minerais contidos nas frutas, vegetais, hortaliças, alimentos integrais. Analisando esses critérios, deve-se evitar carnes gordas, embutidos, frituras, laticínios em gerais, excesso de sal, óleo, molhos, alimentos gordurosos (AZEVEDO; PAPELBAUM; DÉLIA, 2003).

De acordo com os dados da pesquisa, percebe-se que a obesidade é uma doença que pode deixar a pessoa frágil e desmotivada. Por isso, necessita de acompanhamento e intervenção de profissionais que precisam ter conhecimento dos fatores que levam os adolescentes a alimentar-se mal, pois, tem que traçar estratégias e planos para garantir conforto e estabilidade emocional, elaborar ações e atividades para manter a individualidade e a independência dessa pessoa, encorajando a fazer sua rotina diária e executar seu autocuidado (AZEVEDO; PAPELBAUM; DÉLIA, 2003).

Antes de iniciar qualquer tipo de tratamento é necessária uma avaliação feita por especialistas. Esses poderão traçar um plano de ação bem definido com o adolescente e o acompanhamento deverá ser periódico. O plano de ação inclui aconselhamento comportamental específico, recomendações sobre alimentação e atividade física. O nutricionista apresenta grande potencial para implantação de programas e medidas incluindo mudanças no estilo de vida e dieta.

## 2.2 CUIDADOS NUTRICIONAIS E OS BENEFÍCIOS ENCONTRADOS NOS ALIMENTOS PARA EVITAR ANOREXIA OU A BULIMIA

Sabe-se que a bulimia é um transtorno alimentar que tem por características as compulsões alimentares e formas, métodos compensatórios recorrentes. Esse transtorno é reconhecido desde os anos de 1979 por Gerald Russell, e tem seus diagnósticos definidos pela associação de psiquiatria americana no DSM-IV e também pela Organização Mundial de Saúde, inserida no CID-10 (ALVARENGA; SCAGLIUSI, 2010).

Entende-se a bulimia ou a anorexia como um transtorno alimentar e por esse motivo é necessário um acompanhamento nutricional adequado para que esse o paciente acometido por esse TA tenha um tratamento adequado e supere essa condição (ROMANO; PHILIPPI, 2012).

Nesse sentido, existem cuidados nutricionais que podem auxiliar para o não acometido de um adolescente, por exemplo, pela TA, que podem evitar a anorexia, bem como a bulimia. Assim existem três fatores que são importantes para isso, um deles fala sobre o conhecimento, crenças sobre os alimentos, o outro, fala sobre o comportamento, ou seja, uma predisposição cognitiva que pode ser favorável, ou não a uma alimentação saudável, e o terceiro é o afetivo, assim podem sintetizá-las como atitudes alimentares que dependem dos pensamentos, sentimentos e do comportamento que o indivíduo tem para com os alimentos, esses três fatores são totalmente influenciados por questões subjetivas, ambientais, culturais e também sociais (ALVARENGA; DUNKE, 2011).

Assim a anorexia ou a bulimia, são caracterizadas por dietas muito restritas que perpassam por períodos de compulsão, purgação, com padrões alimentares considerados muito ruins, horas sendo ingerida alimentação rica em calorias e hora passando por restrição para eliminação do que se acha ter ingerido em excesso (SILVA; SILVA, 2015).

Nessa perspectiva quando se fala em cuidados nutricionais para se evitar a anorexia ou bulimia, é preciso ter em mente que, é necessário um tratamento nutricional, ou uma educação alimentar, visto que, a educação nutricional tem por objetivo e proposta, a saúde, uma alimentação adequada, por este motivo é necessária uma alimentação balanceada, onde a pirâmide dos alimentos seja utilizada (ROMANO; PHILIPPI, 2012).

Algumas das características mais frequentes tanto para a bulimia e para a anorexia é o excesso de preocupação com peso, trabalhar a prevenção desses TA através da alimentação não é uma função fácil, visto que, hábitos alimentares saudáveis são construídos desde a infância (SILVA; SILVA, 2015).

Assim o tratamento nutricional para bem como os alimentos que visem evitar a bulimia e a anorexia, estão baseados em uma alimentação saudável, equilibrada, não apenas a alimentação, mas também a saúde mental, principalmente na fase da adolescência, onde começa-se a sentir todas as pressões da sociedade de forma geral (ALVARENGA; DUNKE, 2011).

Sendo assim, os cuidados nutricionais e comportamentos para que se evitem esses TA são baseados no estabelecimento de horários para alimentação, fazendo assim uma rotina. Ingerir alimentos ricos em triptofano, aminoácidos, e estão diretamente ligados aos hormônios do bem-estar, dentre os alimentos podemos citar, ovos, leite, carne (ALVARENGA; SCAGLIUSI, 2010).

A inserção de alimentos ricos em vitamina B6, B9, auxiliam no equilíbrio e na síntese da serotonina, dentre os alimentos que são fontes dessas vitaminas podemos citar os grãos integrais, frango, feijão, estes auxiliam na amenização dos sintomas da ansiedade (BACALCHUK; PHILIPA, 2016).

Ainda os alimentos ricos em vitamina C são importantes, dentre eles podemos citar, a laranja, abacaxi, acerola, limão, tomate, auxiliam na redução de estresse e ansiedade e devem ser consumidos crus (SILVA; SILVA, 2015).

### **3 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa transversal e descritiva, estruturada a partir de metodologia com abordagem quantitativa, onde a coleta de dados foi baseada em aplicação de um questionário com perguntas semiestruturadas.

A população da pesquisa foi constituída por adolescentes entre 12 e 17 anos, totalizando assim 35 alunos da rede de educação do município de Vitória (ES).

A ferramenta escolhida para esta tarefa foi o questionário manual, visto que para a aplicação da mesma foi encontrado como melhor forma a presencial pelo contato com os alunos, mesmo em regime híbrido, pois o envio do formulário pela *internet* poderia não ter a adesão esperada ao estudo. As questões são de fácil compreensão, tanto para o pesquisador, quanto para o respondente.

A pesquisa foi disponibilizada do dia 10 de setembro a 10 de outubro de 2021 para que os adolescentes tivessem tempo de responder e fazer a devolução dos questionários. O convite para participar da pesquisa foi realizado por duas professoras, onde as mesmas com a pesquisadora realizaram a apresentação da pesquisa, buscando maior adesão. Antes do preenchimento do formulário o participante possuía acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, necessitando assim aceita-lo para se iniciar o preenchimento do questionário e a sua participação na pesquisa.

O questionário foi estruturado com 15 questões fechadas, onde o instrumento de coleta foi organizado em três blocos: (1) o primeiro consiste em identificar o perfil do aluno, bem como o seu índice de massa corporal (IMC), idade, gênero, peso, altura (1 a 5), as questões de 6 a 15 visam identificar o consumo de alimentos saudáveis, industrializados (6 a 10), os reflexos na autoimagem do adolescente (11 a 15). Sendo assim, para análise dos dados quantitativos utilizou-se a estatística descritiva, visto que esta procura descrever e avaliar um certo grupo sem tirar quaisquer conclusões ou inferências sobre um grupo maior.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente a população do estudo era composta por 50 alunos a rede municipal de ensino do município de Vitória, contudo, apenas 35 alunos aderiram à pesquisa. Sendo assim, apresentaremos a seguir as variáveis sociodemográficas encontradas a partir do questionário respondido pelos alunos, bem como os dados sobre o IMC, e seus hábitos alimentares.

Tabela 1 – Distribuição das variáveis sociodemográficas, índice de massa corporal, e características dos hábitos alimentares em adolescentes.

(continua)

Variáveis	N	%
<b>Gênero</b>		
Feminino	23	66
Masculino	12	34
Outros	-	-
<b>Faixa etária</b>		
12 anos	5	14
13 anos	7	20
14 anos	4	11
15 anos	9	26
16 anos	5	14
17 anos	5	14
<b>IMC</b>		
Abaixo de 17 – Muito abaixo do peso	-	-
Entre 17 e 18,49 – Abaixo do peso	-	-
Entre 18,5 e 24,99 – Peso normal	12	34
Entre 25 e 29,99 – Acima do peso	11	32
Entre 30 e 34,99 – Obesidade I	12	34
Entre 35 e 39,99 – Obesidade II (severa)	-	-
Acima de 40 – Obesidade III (mórbida)	-	-
<b>Com que frequência você consome frutas ou suco de fruta</b>		
Diário	5	14
Semanal	19	55
Mensal	11	31
<b>Com que frequência você consome verduras ou legumes</b>		
Diário	0	-
Semanal	17	49
Mensal	18	51
<b>Com que frequência utiliza alimentos industrializados, <i>fast food</i></b>		
Diário	22	63
Semanal	8	23
Mensal	5	14
<b>Como você entende que sua alimentação influencia no seu corpo</b>		
Positivamente	21	60

Negativamente	14	40
<b>Sua alimentação influencia no seu peso</b>		
Sim	30	86
Não	5	14

Tabela 1 – Distribuição das variáveis sociodemográficas, índice de Massa Corporal, e características dos hábitos alimentares em adolescentes

(conclusão)

<b>Sua autoimagem é afetada pelas suas escolhas alimentares</b>		
Sim	31	88
Não	4	12
<b>Sua alimentação é influenciada por quais sentimentos</b>		
Ansiedade	20	57
Estresse	7	20
Medo	8	23
<b>Como você considera a sua relação alimentação e sua autoimagem</b>		
Boa	18	51
Ruim	17	49
<b>Quais as principais frutas, verduras, alimentos saudáveis que consome</b>		
Banana	7	20
Laranja	4	12
Maça	10	28
Batata	10	28
Tomate	2	6
Alface	2	6

Fonte: Elaboração própria.

Após a análise dos dados da pesquisa podemos observar que 66% dos participantes da pesquisa são do sexo feminino e 34% do sexo masculino. Quanto faixa etária 14% dos alunos tem 12 anos, 20% possui 13 anos, 11% possui 14 anos de idade, 26% possui 15 anos, 14% 16 anos e 14% 17 anos de idade. Quanto ao IMC desses alunos 34% dos alunos (12) possuíam IMC entre 18,5 – 24,99, que é considerado peso normal, 32% dos alunos (11) possuem IMC entre 25 – 29,99 sendo considerado acima do peso, e 34% dos alunos (12) possuem IMC 30 – 34,99 possuindo assim obesidade grau I.

No que diz respeito a frequência em que esses alunos consomem frutas ou suco de frutas 14% dos alunos responderam que consomem diariamente, 55% disseram que consomem semanalmente, e 31% consomem mensalmente.

Os dados encontrados vão de encontro com os estudos realizados por Bittar e Soares (2020), onde se pontua que os adolescentes possuem hábitos alimentares pouco saudáveis fazendo uma baixa ingestão de frutas ou sucos, e que esses hábitos podem ocasionar em riscos para doenças crônicas no futuro, ou seja, há um consumo de frutas muito baixo.

Quando questionados sobre o consumo de verduras ou legumes, 49% disseram que comem semanalmente, sem dia específico para consumo, e 51% disseram que

consomem mensalmente, quando questionados se comem diariamente nenhum dos participantes disseram consumir todos os dias algum tipo de verduras ou legumes.

No que diz respeito ao consumo de verduras os legumes, os estudos encontrados, descrevem que, o consumo desses alimentos ainda está abaixo do esperado, e em muitos estudos, esses dados são justificados pelas cobranças, correrias, do dia a dia, em busca do futuro e por muitos passarem o dia fora de suas casas, consumindo assim alimentos de fácil acesso, diminuindo assim escolha por alimentos saudáveis, principalmente por estarem fora de casa e longe de seus pais (ZAPPE; DELLAGLIO, 2016).

Quando questionados sobre com que frequência consomem alimentos industrializados, *fast food*, 63% responderam comer todos os dias algum tipo de *fast food* ou alimentos industrializados, 23% responderam comer semanalmente, e 14% responderam comer somente mensalmente.

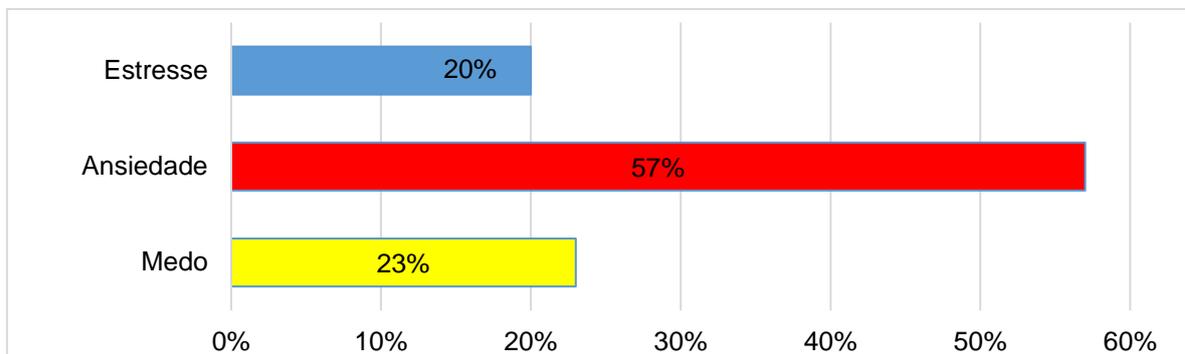
Estudos descrevem que adolescentes possuem acesso a alimentos ricos em gorduras, açúcares e sódios de forma muito frequente, sendo alvos de comportamentos alimentares inadequados. Há estudos que pontuam um consumo exacerbado de refrigerantes, balas, doces, comidas industrializadas como hamburguês, embutidos que normalmente são substituídos pelas refeições consideradas principais como almoço e jantar (LEAL; TUCUNDUVA; OZORES, 2013).

Os alunos que participaram da pesquisa ainda foram questionados como eles entendem que a seus hábitos alimentares influenciam no seu corpo, 60% descreveu que influência positivamente, e 40% descreveu que influência negativamente.

No que diz respeito sobre a influência da alimentação no seu corpo a maioria dos alunos pontuaram que influência, e de fato os estudos pontuam que nessa fase da vida em que há muitas transformações no corpo, por conta dos hormônios e outros fatores, ingerir alimentos ricos em gordura saturada, açúcar e sódio influenciam diretamente no corpo, no peso, na saúde a curto, médio e longo prazo, podendo fazer com que ocorra o aparecimento da obesidade, de comorbidades (GONÇALVES; MOREIRA; TRINDADE, 2013).

Contudo quando questionados se a alimentação influência no peso, 86% respondeu que influência diretamente e 14% descreveu que não influência. Esse dado indica que os adolescentes possuem consciência sobre o que uma má alimentação pode ocasionar positivamente e também de forma negativa, tanto a escola, quanto a família de alguma forma passa para esses adolescentes a noção do que é uma alimentação saudável e os riscos de uma alimentação inadequada (CASTRO et al., 2010).

Gráfico 1 – Sentimentos que influenciam na alimentação do adolescente

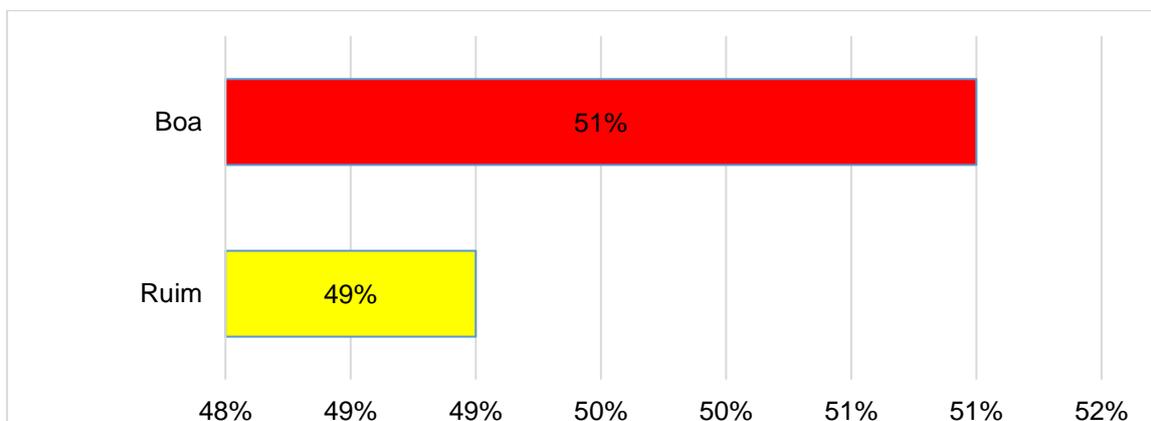


Fonte: Elaboração própria.

Os dados encontrados no gráfico nº1, demonstra que 57% dos adolescentes pontuam que o sentimento de ansiedade influencia na sua alimentação, esse achado vai de encontro com os estudos de Carvalho et al. (2013), onde descrevem que o comportamento alimentar é um conjunto de fatores relacionados a forma como se convivem os mais variados alimentos, e o adolescente principalmente nessa fase da vida, vivência sentimentos que podem desencadear na ansiedade que normalmente são demarcados, pela pressão de uma sociedade que exige um corpo perfeito, que exige adolescentes que estejam estudando já antenado em seu futuro, ou seja, já lidam com pressões psicológicas, as relações sociais também influenciam nessa alimentação, então esses fatores são os que mais predominam para ocasionar na ansiedade.

Matias e Fiore (2010) descrevem que o medo e o estresse também influenciam na alimentação do adolescente principalmente por conta das relações sociais, com a família, com a escola, e isso tudo reflete na forma como esses adolescentes se alimentam, a mídia influência com propagandas, até mesmo através dos jogos, da tecnologia digital de forma geral influência, e isso reflete diretamente na alimentação desse grupo.

Gráfico 2 – Considerações sobre a relação da alimentação com a autoimagem

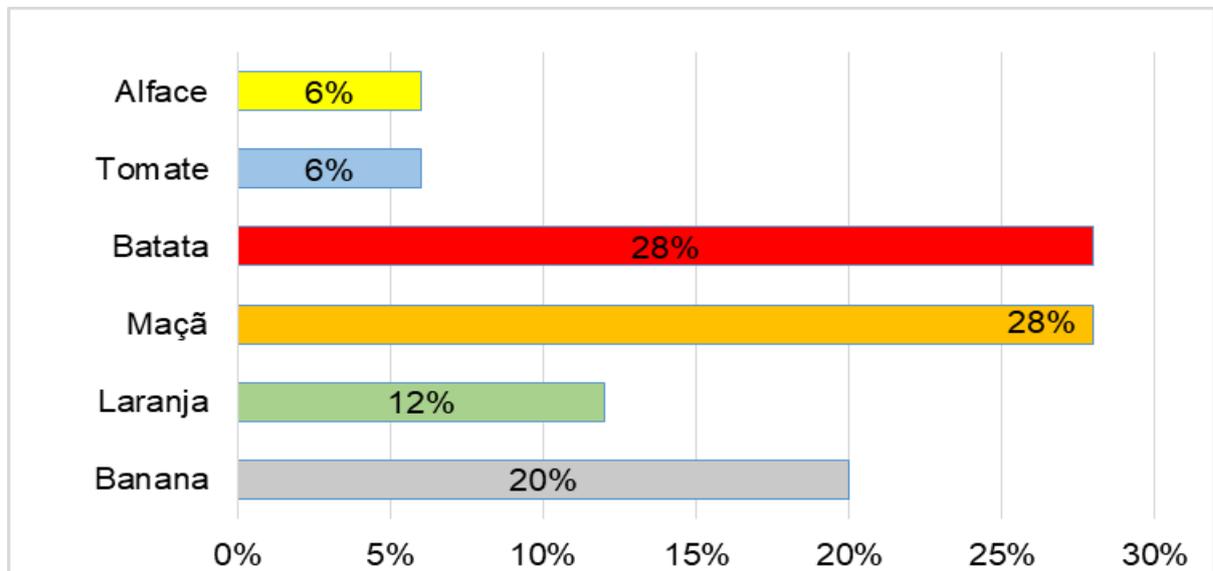


Fonte: Elaboração própria.

Os dados encontrados na pesquisa vão de encontro com os achados nos estudos de Bittar e Soares (2020), que descrevem sobre a adolescência e autoimagem, onde pontuam que a adolescente é uma fase que vem antes da vida adulta, e que muitos a consideram como uma preparação para esta próxima fase, contudo, é nesta fase que antecede a adulta que ocorrem diversas transformações físicas, comportamentais e psicossociais, que são marcadas principalmente pela transformação da autoimagem.

No que diz respeito a alimentação e a sua relação com a autoimagem, a literatura descreve que muitos adolescentes vivenciam um mundo de produtos industrializados, de *fast food*, e que isso interfere diretamente em seu peso, saúde, contudo, o mundo vive também um momento em que a sociedade exige corpos perfeitos, baseados principalmente a partir do que a mídia dissemina, corpo magro, alto, onde a imagem corporal vai posicioná-los no mundo (FERREIRA et al., 2014; FROIS et al., 2011).

Gráfico 3 – Principais Frutas e verduras que os adolescentes consomem



Fonte: Elaboração própria.

A respeito das principais frutas e verduras que os adolescentes consomem, Silva et al. (2018), salienta em seu artigo que, frutas e verduras são fundamentais para o desenvolvimento e manutenção do corpo humano, e que a adolescência é uma fase de muitas mudanças principalmente as biológicas, psicológicas e sociais, e que é nessa fase que normalmente se consolida os hábitos saudáveis que já são não ou estimulados desde criança.

Assim, apesar dos estudos indicarem que os adolescentes consomem frutas e verduras, ainda há um número expressivo de adolescentes no Brasil, cerca de 80% consomem frutas e verduras de forma inadequada, ou sem grandes variedades, o que vai de encontro com a pesquisa realizada, as frutas e verduras descritas são muito selecionadas e não fornecem todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento do corpo humano (SILVA et al., 2018).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa apresenta dados muitos semelhantes a outros estudos realizados em diversos estados do Brasil e também apresenta resultados que se conformam com os dados apresentados. Pode-se entender através da pesquisa que a adolescência é uma fase da vida em que ocorrem muitas transformações ao nível alimentar, psicológico, social, contudo, as memórias, os hábitos alimentares eles são inseridos na vida desde criança e esses hábitos saudáveis ou não se perpetuam a partir do que a criança vê e come no decorrer do seu crescimento até a fase adulta, ou seja, na adolescência os hábitos normalmente são baseados em fatores da infância. É sabido que nessa fase há influência da mídia, das relações sociais, principalmente da relação com o corpo, com os medos, estresse dessa fase que envolvem questões estudantis, profissionais, principalmente da relação corpo e a mente.

Contudo, o estudo pontua que, a maioria dos adolescentes que participaram da pesquisa sabem que a seu comportamento alimentar é inadequado, pode-se observar esse dado através das respostas, principalmente quando se pontua as relações que os mesmos têm com as frutas e verduras que são muito seletivas. Ainda há um uso de *fast food*, comidas industrializadas muito maior do que a alimentação nutricional feita em casa com alimentos saudáveis. Ainda no decorrer da pesquisa os alunos demonstraram em sua maioria ter uma boa relação com a sua autoimagem com tudo há uma porcentagem expressiva que acha a sua relação alimentação em relação a sua autoimagem ruim, um dado preocupante que suscita a necessidade de se trabalhar a temática do comportamento alimentar dentro das escolas. A ansiedade ainda é o principal fator que acarreta na alimentação inadequada de adolescentes e o mesmo também foi visto em outras pesquisas realizadas ao nível de Brasil.

Entende-se que os adolescentes são um grupo considerado vulnerável para desenvolvimento de comorbidades no futuro, visto que a maioria dos que participantes da pesquisa estão acima do peso, consomem de forma demasia açúcares, gordura satura, sódio, industrializados e *fast food*, levando a entender que o comportamento alimentar influencia diretamente na autoimagem e esse atravessamento se dá pela falta de uma orientação sobre comportamento alimentar que precisa ser realizado com os adolescentes, com o objetivo de informar, e propiciar a mudança do comportamento alimentar, pensando que, este auxiliará no entendimento de sua autoimagem, auxiliando ainda na redução de transtornos alimentares. É nesse sentido que o estudo suscita a necessidade de estudos mais aprofundados que viabilizem retratar a realidade dos adolescentes de forma a se pensar formas de se trabalhar a temática do comportamento alimentar e a suas influências para com a autoimagem, principalmente na fase da adolescência.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO EES. **Ensino de bioética: um desafio transdisciplinar**. Interface Comum Saúde Educ. 1998; 2:127-38.
- ALVARENGA, Marle dos Santos.; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza. Tratamento nutricional da Bulimia nervosa. **Comunicação** • Rev. Nutr. 23 (5) • out 2010 •
- ALVARENGA MS, DUNKER KLL. Padrão e comportamento alimentar na anorexia e bulimia nervosa. *In*: Philippi ST, Alvarenga MS. Transtornos alimentares: uma visão nutricional. São Paulo: Manole; 2011.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70; 1977.
- BACALTCHUK J, PHILLIPA H. Tratamento da bulimia nervosa: síntese das evidências. Rev. Bras Psiquiatr. 2016; 21(3):184-7.
- BITTAR, Carime.; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, 28(1), 291-308, 2020.
- BRANDEN, Nathaniel. **O poder da autoestima**. Tradução de Maria Silvia Mourão neto. 7. Ed. São Paulo: Saraiva, 1997.
- CARVALHO, P. H. B. et al. (2013). Checagem corporal, atitude alimentar inadequada, insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 62(2), 108-114. <http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852013000200003>.
- CASTRO, I. R. et al. (2010). Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação a peso entre adolescentes brasileiros. *Ciência e Saúde Coletiva*, 15(Supl. 2), 3099-4108. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000800014>.
- DIAS, S. (2000). The body feeling of strangeness and the diagnosis in adolescence. *Psicol. USP*, 11(1). Recuperado em 27/08/2005, da SciELO (Scientific Electronic Library Online), <http://www.scielo.br/ptp>
- GIL, A. C. **Como elaborar um projeto de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GONÇALVES, C.A.; MEIRELLES, A.M. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas. 2004.
- GONÇALVES, J. et al. (2013). Transtornos alimentares na infância e na adolescência. *Revista Paulista de Pediatria*, 31(1), 96-103. PMID:23703051. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-05822013000100016>.
- FERREIRA, M. E. C., CASTRO, M. R., & MORGADO, F. F. R. (2014). Imagem corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. Juiz de Fora: Editora da UFJF.
- FORTES LS, Cipriani FM, Coelho FD, Paes Ferreira MEC. A autoestima afeta a insatisfação corporal do sexo feminino. *Ver Paul Pediatr*. 2014.

FROIS, E., MOREIRA, J., & STENGEL, M. (2011). Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*, 16(1), 71-77. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722011000100009>.

GONÇALVES, V.O., & MARTÍNEZ, J.P. (2014). Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. *Comunicação e Informação*, 17(2), 139-154. doi: <https://doi.org/10.5216/31792>.

JEAMMET, P., & CORCOS, M. (2005). **O lugar da puberdade e da adolescência no desenvolvimento da personalidade**. In Jeammet, P., & Corcos, M. *Novas problemáticas da adolescência: evolução e manejo da dependência* (pp. 29-50). São Paulo: Casa do Psicólogo.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 3ª. Ed. São Paulo: Atlas, 1991.

LEAL, G. V. et al. A. M. (2013). O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 62(1), 62-75. <http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852013000100009>.

MARCONI, de Andrade. Marina. **Metodologia Científica**. 6º Ed. São Paulo. Ed. Atlas S/A. p. 276, 2011.

MATIAS, C. T., & FIORE, E. G. (2010). Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. *Nutrire*, 35(2), 53-66.

MINAYO, M. C. de S.; DESLANDES, S. F.; GOMES, R. **Pesquisa Social: teoria método e criatividade**. 27ª ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

ROESCH, Sylvia Maria Azevedo. **Projeto de Estágio e de Pesquisa em Administração**. São Paulo: Atlas, 2009.

ROMANO EB, PHILIPPI ST. O que compulsão alimentar? O que é um episódio bulímico? *In: Philippi ST, Alvarenga MS. Transtornos alimentares: uma visão nutricional*. São Paulo: Manole; 2012.

SILVA, Aline Aragoni et al. Consumo de frutas e verduras por adolescentes catarinenses ao longo de uma década. *Ciênc. saúde coletiva* 25 (2) • Fev. 2020 •

SILVA FML, SILVA FJL. Bulimia nervosa: um grande desafio. *J Bras Med*. 2015; 75(2):78-80.

TORAL, N. et al. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas, verduras. **Rev. Nutr., Campinas**. v.19, n.3, p.:331-340. 2016.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1988.

ZAPPE, J. G., & DELL'AGLIO, D. D. (2016). Variáveis pessoais e contextuais associadas a comportamentos de risco em adolescentes. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(1), 44-52. <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000102>.

ZORDÃO OP, Barbosa A. Parisi TSA, Grasselli CSM, Nogueira, DA, Silva RR. Associação da imagem corporal e transtornos alimentares em adolescentes de Minas Gerais (Brasil). *Nutri Clin Diet Hosp*. 2015.