

Insatisfação com a Imagem Corporal em Jovens Universitários da Grande Vitória

Rhaina Erlach¹, Alessandra Rodrigues Garcia²

¹ Graduanda Curso de Nutrição – Centro Universitário Salesiano de Vitória - UNISALES

² Professora Orientadora – Centro Universitário Salesiano de Vitória - UNISALES

rhaina-erlach@hotmail.com

Palavras-chave Distúrbio de imagem ☐ Imagem Corporal ☐ Nutrição ☐		<i>Jovens de todas as idades em busca de atividades físicas ou dietas rígidas para melhorar ou remodelar sua composição corporal podem apresentar desvios a partir de distorções da própria imagem corporal, portanto, torna-se imprescindível verificar com antecedência essas insatisfações corporais para minimizar os transtornos alimentares. O objetivo do presente estudo foi verificar a presença de sinais de insatisfação corporal em jovens universitários da Grande Vitória de ambos os sexos e com idade entre 15 e 24 anos. A amostra final foi composta por 46 participantes, a pesquisa foi feita por meio da aplicação do Body Shape Quertionnarie. Os resultados mostraram que 23% da população estudada costuma sentir desconforto em relação à imagem muito frequentemente. Concluiu-se que pelo fato de que a população jovem apresentar mais fatores que influenciam a insatisfação com o corpo é importante verificar sinais de insatisfações corporais para escapar do crescimento dos transtornos de imagem e ou alimentares.</i>

INTRODUÇÃO

A Imagem Corporal (IC) corresponde a uma ilustração que o indivíduo constrói em sua mente englobando pensamentos e sentimentos em relação ao tamanho, aparência e forma do seu próprio corpo, levando em consideração a subjetividade de cada um. Nessa esfera, tem-se a insatisfação da corporal como um distúrbio que afeta a IC construída, ou seja, um sentimento negativo com a IC, no qual o indivíduo sofre em relação ao corpo considerado ideal e o atual (CARDOSO, 2020).

No decorrer dos tempos a beleza é tida como fundamental, não importa a faixa etária. Estar dentro dos parâmetros de beleza impostos pela sociedade é o desejo e objetivo de muitas pessoas, seja na característica física ou na aparência (ASSUMPÇÃO, 2004).

A sociedade moderna, principalmente por meio da mídia, vem impondo ao longo dos anos um padrão estético no qual os corpos magros ou musculosos e definidos são supervalorizados, sendo associados a beleza, sucesso e visibilidade social. Como consequência, isso tem desencadeado situações como preocupação excessiva com a aparência e quadros de inferioridade e insatisfação com a IC naqueles que não se encaixam em tal padrão, tendo como principais fatores de risco o desenvolvimento de depressão, ansiedade e transtornos alimentares (CARDOSO, 2020).

Uma particularidade significativa dos obesos é desestimar a própria IC, sentindo-se retraídos em relação aos outros e julgando que estes os veem com hostilidade e menosprezo (TAVARES, 2003).

O cuidado com o peso e a forma corporal é uma conduta expressa ligada à insatisfação corporal, que desta forma é determinado por um constante desagrado com a IC. Esta, pela concepção psicodinâmica, pode ser compreendida como o desempenho mental do corpo, onde não só concilia os aspectos sociais, mas também biológicos e libidinais (KRUEGER, 2002; SCHILDER, 1980; TAVARES, 2003).

Em busca pelo corpo ideal ou como se dizem o corpo perfeito, ocorre conseqüentemente uma frustração desses indivíduos com o próprio corpo, levando-os ao interesse em atividades e programas que possam transformar a realidade atual, promovendo um altíssimo interesse pela atividade física, instigando também estudos na área da constituição corporal, sendo então considerado um elemento da aptidão física ligada à qualidade de vida e a saúde (CEZAR, 2000; NEVES et al., 2010).

Os padrões de beleza que são impostos pela sociedade têm sido cada vez mais agregados ao sucesso, satisfação, atração, controle e firmeza. O excesso de peso tornou-se uma obsessão e diversas mulheres buscam o emagrecimento através de dietas. O costume de fazer dietas é um dos cuidados mais relevantes entre mulheres no geral, demonstrando uma apreensão exagerada com o percentual de gordura no corpo e destacando-se a vontade de serem progressivamente mais magras (SANTOS, 2008).

Nos dias de hoje, observa-se o crescimento de transtornos alimentares, o que representa especificamente, insegurança e insatisfação quanto ao seu perfil corporal (SOUTO; FERROBUCHER; 2006, p.695).

Foram feitas diversas pesquisas e com base nelas, é evidenciado que existe uma batalha entre o ideal de beleza prescrito pela sociedade atual e a assimilação da IC em grande parcela da população (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

A IC reporta como as pessoas veem a si mesmas, seu termo, é uma maneira de normalizar os componentes da IC, dentre esses componentes encontra-se: percepção do tamanho, percepção corporal, distorção corporal, avaliação da aparência, satisfação com o peso corporal, satisfação corporal, estima corporal, entre outras (THOMPSON, 1999).

Percebem-se que há diversos estudos sobre a percepção e distorção da IC em jovens, os quais estudaram a combinação com indicadores antropométricos e verificaram predomínio de insatisfação do próprio corpo.

Deste modo, a finalidade deste estudo é realizar uma revisão da literatura sobre as causas e tipos de insatisfação corporal em jovens entre 15 a 29 anos, a partir dos dados obtidos através do Body Shape Questionnaire.

A relevância deste estudo está no fato de mostrar que jovens de todas as idades apresentam insatisfações com sua IC, induzindo a procura pela melhora de seus corpos. Sendo assim, é possível a insatisfação da IC seja o principal

incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de exercício físico (DAMASCENO, 2006).

Outro ponto importante de destaque é mostrar que o período da vida definido como adolescência é considerado como uma importante etapa do desenvolvimento humano, com grandes transformações e reorganizações que atingem múltiplas dimensões, sejam biológicas, afetivo emocionais, comportamentais, cognitivas, morais ou sócio-psico-emocionais (SENNA; DESSEN, 2012).

Caracteriza-se pelo estabelecimento de novos hábitos de conduta e modelos de socialização, bem como pela oportunidade de aquisição de novas habilidades e recursos para lidar com as transições que lhe são próprias. Embora tradicionalmente a adolescência tenha sido tratada pela Psicologia como uma fase caracteristicamente marcada por crises e conflitos, novos estudos têm contestado essa abordagem, apresentando essa etapa da vida com grande potencial para o desenvolvimento positivo (GONZÁLEZ; CUÉLLAR; MIGUEL; DESFILIS, 2009).

Em relação aos jovens, complexos processos do desenvolvimento psicológico e geral estão envolvidos na gênese dos comportamentos pró-sociais, relacionando-se ao raciocínio moral, às capacidades de aprendizagem, à auto-regulação, às influências familiares e sociais (AUNÉ; et al, 2014).

O órgão de saúde pública no Brasil (Ministério da Saúde 2002), observa que a falta de atividade física pode trazer inúmeras consequências, tais como a obesidade tanto em homens como nas mulheres. Quantidades dos componentes de massa corporal total sofrem variações dependentes da prática de exercícios físicos e de seus hábitos alimentares na fase adulta (GUEDES; GUEDES, 2006; PETROSKI et. al., 2009).

O público jovem que procura atividades físicas ou dietas rigorosas para aperfeiçoar ou remodelar sua composição corporal pode mostrar desvio de distorções da própria IC, deste modo torna-se fundamental à verificação antecipada destas insatisfações corporais para escapar do crescimento de Transtornos Alimentares (TA).

METODOLOGIA

A metodologia do presente estudo se traduz numa pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, realizada através de livros, artigos acadêmicos, periódicos e sites especializados quanto ao tema escolhido para fins de compreender a prevalência de distúrbio de imagem entre tais jovens, quantitativo e com planejamento descritivo e transversal.

A população base deste estudo foram jovens universitários com idade entre 15 e 29 anos, moradores da Região da Grande Vitória que aceitaram participar da pesquisa online, via Google Forms. Foi desenvolvido um projeto de pesquisa que buscou identificar a frequência de insatisfação com a IC. A coleta de dados foi realizada durante o período de dois meses (setembro e outubro de 2020). Foram coletados os dados de 46 participantes, sendo entregues questionários de múltipla escolha para serem respondidos individualmente. Os critérios de inclusão foram: indivíduos de ambos os sexos, universitários com idades entre 15 e 29 anos que aceitaram responder o questionário. O fator de exclusão foram formulários preenchidos incompletos, não universitários e fora da margem de idade estabelecida.

Para verificação dos níveis de insatisfação com o corpo será utilizado o Body Shape Questionnaire (BSQ), versão traduzida para o português por Cordás (1999), que avalia o grau de insatisfação com a IC e a auto-depreciação relacionada à aparência física.

Após o preenchimento os questionários foram revisados, padronizados e os dados digitados em uma planilha do Excel, para a desta forma elaborar formação do banco de dados. A análise estatística ocorreu através de tabulação dos dados em planilhas com levantamento de distribuição de frequência (fi) para se calcular a incidência das repostas e ainda porcentagem (%) para se aferir o percentual de respostas emitidas para cada questão.

O BSQ é uma ferramenta para medir a atitude de um indivíduo em relação à sua IC e é um dos mais utilizados dentre os pesquisadores. Tem como objetivo determinar a preocupação dos sujeitos quanto à forma e peso do corpo nas últimas quatro semanas, em exclusivo a frequência com que indivíduos com ou sem distúrbios alimentares vivenciam a sensação de "sentir-se gordo". No Brasil, atualmente este mecanismo é aplicado em estudos de comportamento alimentar e IC (DI PIETRO, 2003).

Cooper et al. (1987) desenvolveu o instrumento BSQ que avalia o grau de insatisfação corporal com base em 34

itens em escala Likert de pontos, com suas respostas podendo variar de 1 (Nunca) a 5 (Sempre).

RESULTADOS

Foram analisados 46 jovens universitários entre 15 e 29 anos. Houve uma prevalência de insatisfação com a imagem. A maioria da população investigada era do sexo feminino (81,0%). Os resultados da distribuição (%) da insatisfação com a IC segundo as quantidades de respostas para: 1 (raramente) a 5 (muita frequência) estão apresentados na **Tabela 1**. Eles mostram que 42,12% nunca sentem desconforto em relação a imagem, 23,18% responderam que sentem algum tipo de incômodo e preocupação (a) com sua forma física, 13,52% relataram que raramente se sentem mal em relação ao corpo, 12,28% às vezes e 8,9% sentem-se frequentemente.

Tabela 1. Resultados da distribuição (%) da insatisfação com a IC em jovens com idade entre 15 a 29 anos de ambos os sexos

Variáveis	(%)
1. Nunca	42,12
2. Raramente	13,52
3. Às vezes	12,28
4. Frequentemente	8,90
5. Muito frequentemente	23,18

Fonte: Elaboração própria

DISCUSSÃO

Estudos vêm destacando um aumento na prevalência e risco de TA em estudantes universitários. Esse grupo sofre com a pressão e a cobrança da aparência e boa forma física, considerados aspectos relevantes associados ao sucesso estéticos que se configuram como fatores de risco para o desenvolvimento desses distúrbios, que em longo prazo comprometem a sua qualidade de vida (CARDOSO, 2020).

A literatura ainda ressalta a relação entre hábitos alimentares errôneos e práticas de atividade física inadequadas visando à perda de peso em razão da baixa autoestima expressada pela insatisfação com o peso e a IC. Nesse sentido, a vida acadêmica constitui-se um período peculiar de mudanças intensas, influências sociais e culturais, instabilidade psicossocial, levando esse grupo a ser mais suscetível às imposições da sociedade moderna em relação à IC (CARDOSO, 2020).

Um estudo feito por Nani e torres (2011) informa que existe correlação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a percepção da IC obtida com a aplicação do BSQ. Mediante o estudo, foram observaram que as meninas são mais críticas com sua IC do que os meninos, já que elas se identificam mais com sobrepeso e obesidade, escolhendo as figuras com silhuetas referentes a essas condições, ao passo que os meninos se identificaram mais com figuras de estado nutricional adequados (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006).

Outro estudo feito por Ogden e Evans (1996) e Paul e Brownell (2001) afirmaram que as normas sociais de magreza são responsáveis pela associação entre gordura e atributos negativos como preguiça, lentidão e autoindulgência, pode-se pensar que a insatisfação com o corpo, por parte da maioria das mulheres, esteja associada à manifestação do desejo destas de alcançar um peso corporal mais aceitável para si e para os outros, já que o corpo magro, segundo os referidos autores, em geral, está associado a atributos positivos como sucesso, atratividade, controle, entre outros. Em um estudo realizado com mulheres com idades entre 12 e 29 anos, de Porto Alegre (Brasil), com o objetivo de associar a percepção do peso corporal, o IMC e os comportamentos alimentares anormais, foi observado que a percepção do peso corporal - sentir-se gorda - assume um papel mais importante na determinação dos comportamentos alimentares anormais do que o IMC, uma vez que as mulheres que se achavam gordas (60% da

amostra) apresentavam um IMC normal, mas 47,2% tinha um comportamento alimentar de risco (NUNES; OLIMPO; BARROS; CAMEY, 2001).

Os meios de comunicação são importantes difusores de um ideal de beleza a ser alcançado, na medida em que garante que a temática esteja sempre presente, levando ao receptor as últimas novidades sobre o assunto, ditando e incorporando tendências. As revistas femininas são um desses meios (CASTRO, 2001).

Na insistente busca por esse desejo de um corpo perfeito e beleza exuberante mostra-se, presentemente, uma compulsão para o equilíbrio e a modelagem perfeita do corpo, além da apreensão e preocupação com a obesidade (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2002).

Na internet é normal a distribuição de planos alimentares que podem ser alcançados por qualquer pessoa para se adquirir o peso determinado por esses meios, visando atingir um padrão de beleza, sem sequer uma precaução com a saúde (ALBANO; SOUZA, 2001).

Normalmente há a maior possibilidade de desenvolver TA, entre adolescentes do sexo feminino, insatisfeitas com sua IC e de alto nível socioeconômico (ALVES et al., 2008).

Formação da Imagem Corporal

De acordo com Mataruna (2004, p. 23) “A IC se desenvolve desde o nascimento até a morte, dentro de uma estrutura complexa e subjetiva, sofrendo modificações que implicam na construção contínua e reconstrução incessante, resultante do processo de estímulos”.

Também segundo Montardo (2002), nos anos pré-escolares a criança começa a aprender e compreender o significado das diferenças, como por exemplo, a diferença de cor ou raça, das palavras “bonito” e “feio e reflete a opinião que os outros têm a respeito de sua aparência.

Deste modo, a criança vai adquirindo formação da identidade à medida que ela vivencia uma experiência com o contato coletivo ou familiar. Desta forma, notamos que o desenvolvimento do retrato corporal encontra-se relacionado ao desenvolvimento da identidade do indivíduo e, é a partir da própria vivência que diversas pessoas desempenham de forma diversa uma determinada circunstância. A IC acontece quando ela se vê no espelho. A forma em que o corpo se apresenta para si próprio, formando um conjunto de sensações sinestésicas construídas através dos sentidos originados das experiências vivenciadas pelo indivíduo (MATARUNA, 2004, p. 01).

As experiências corporais que determinam a IC comprovam a modelação de um esquema que refletirá na adolescência e na vida adulta. Sua forma poderá ser lapidada, porém terá seus elementos da construção inicial preservados, apesar das transformações ocorridas ao longo de toda a vida (MATARUNA, 2004).

Segundo Thompson o conceito de IC envolve três componentes: o perceptivo, que se relaciona com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma estimativa do tamanho corporal e do peso; o subjetivo, que envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação e ansiedade a ela associada e o comportamental, que focaliza as situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal (THOMPSON apud SAIKALI; et al, 2004, p. 164).

Para Philippi (2004, p.109) “a busca de um corpo ideal levou o homem ao extremo e sempre estabeleceu padrões de beleza para essa imagem, hoje temos um padrão de beleza que todos querem alcançar, o corpo magro é valorizado determinando a inclusão ou exclusão social, sendo assim torna-se um desafio para a ciência da nutrição”.

A IC é construída e destruída uma série de vezes durante o curso da vida, em uma sucessiva busca do corpo ideal (SCHILDER, 1999).

A Imagem Distorcida do Corpo

O desagrado corporal pode ser determinado como um parecer negativo do próprio corpo (ADAMI et al., 2008). Betarello afirmou que “a cultura da aparência leva a uma eterna insatisfação com a própria imagem, o nosso corpo deixou de ser um instrumento a nosso favor passando a ser um objeto a ser exibido” (PHILIPPI, 2004, p. 109).

Distorção de imagem se determina como uma contrariedade se dá para indivíduo que tem responsabilidade extensa

com uma falha autêntica ou ilusória em seu corpo (MENEZES, et al., 2013).

Segundo Cash e Deagle (1997) a distorção da IC é um sintoma dos TA, caracterizados por uma autoavaliação dos indivíduos que sofrem desse transtorno, sofrendo influência pela experiência com seu peso e forma corporal.

Geralmente a queda na autoestima leva a pessoas a uma luta profunda de batalhas com a imagem, passa a censurar a sua capacidade legítima levando a pessoa a um embate do que é, e do que desejaria ser (FLORIANE; MARCANTE; BRAGGIO, 2010).

As mulheres no geral se preocupam mais com o visual do que os homens que da mesma forma padecem com o transtorno. As causas não são bem familiares, porém por apresentar uma mania em mencionar os próprios defeitos fictícios ou efetivos se define por um problema compulsivo relacionado com o psicológico, ou seja, vislumbrar um desempenho através do que se imagina o que gera senso reprimido de defeitos (ASSUMPÇÃO, 2007). Segundo Secch (2009) as mulheres sempre compararão a forma ou tamanho do seu corpo com os corpos de modelos ilustradas pela mídia.

Distorções cognitivas relacionadas à avaliação do corpo, comuns em indivíduos com TA, incluem: pensamento dicotômico - o indivíduo pensa em extremos com relação à sua aparência ou é muito crítico em relação a ela; comparação injusta - quando o indivíduo compara sua aparência com padrões extremos; atenção seletiva - focaliza um aspecto da aparência e erro cognitivo, o indivíduo acredita que os outros pensam como ele em relação à sua aparência (SAIKALI, 2004).

De acordo com Aguiar e Mota (2011), a assimilação da IC pode ser em relação ao aspecto, sendo aquilo que a pessoa vê no momento que se olha aspecto mental. O que a pessoa pensa em relação a si mesmo. O aspecto emocional se define como a pessoa se sente a respeito de seu próprio corpo, o aspecto cinestésico, ou seja, como a pessoa administra as partes do seu corpo e o aspecto histórico que é onde a IC do indivíduo é implantada por uma vida de experiências.

Um dos aspectos e ponto de vista mais consideráveis do ser humano é a sua eficácia em agir diante de si e do mundo, identificando uma postura em relação a ele mesmo e tornando possível isso por meio da concepção de uma representação de si próprio (AGUIAR; MOTA, 2011).

O mundo conta para cada um a partir dos seus próprios esquemas que é anterior a qualquer tomada de posição, quer dizer que, a proporção do corpo nos dá o sinal no modo em que o corpo se coloca na Era virtual de aprendizagem (PIMENTA, 2007).

De acordo com Cordás e Neves (1999) os recursos mais habituais para uma análise conveniente dos distúrbios alimentares necessitaria inserir esquemas de medição do consumo alimentar e características psicopatológicas como a representação do corpo.

A dificuldade da busca de enquadrar-se ao modelo estético atual não se evidencia apenas no sonho de transformar, está muitas vezes concentrado na mudança alimentar, e é preciso também, e, sobretudo, ajustes nos vínculos sociais, isto é, despertar uma mudança no modo de inclusão no mundo, no modo como se situar frente às funções e situações que se têm como já definidas e com as quais já se tem como entregues alguns vínculos habituais, majoritariamente quando tal padrão se distância das normas corporais do local no qual se está introduzidas. Tudo isso envolve uma mudança de um estilo de vida, que vai além do simples interesse do indivíduo (PIMENTA, 2007).

A incorporação de novos costumes necessita muito mais do que uma decisão de mudança, e, no caso do emagrecimento, vai além da decisão de desejar ou não ser gordo. É indispensável um aprendizado de novas práticas que troque os antigos costumes e que proporcione novos manejáveis, embasados na brecha de novos sonhos, isso pelo fato de que o local de partida deve ser a experiência (sempre corporal), já que os corpos não surgem na cotidianidade de modo objetivo e é como o fundamento da cultura e do ser (PIMENTA, 2007).

TA E Atividade Física

A população vive nos dias atuais sob o ideal da magreza e da boa forma física. Este padrão é importante principalmente para as mulheres, nas quais a aparência física representa uma grande importância no valor pessoal.

As dietas para emagrecimento são multiplicadas, as academias de ginástica apresentam variados exercícios, para os que têm limitações de tempo, mas não financeiras, a indústria estética oferece aulas de ginástica em vídeos e aparelhos que reproduzem a academia no ambiente doméstico, tudo em busca do corpo ideal (MORGAN e AZEVEDO, 1998, p.03).

Os TA são apontados como síndromes psicossomáticas e o seu maior predomínio está presente jovens de todas as idades, principalmente na adolescência. Os TAs desenvolvem como principais patologias a bulimia nervosa e anorexia (SILVA et al., 2006).

A prática regular de atividades físicas está relacionada a benefícios para a saúde, enquanto o sedentarismo é um fator de risco para o desenvolvimento ou agravamento de doenças coronarianas e alterações cardiovasculares e metabólicas. Estudos avaliaram que muitos indivíduos podem praticar exercícios de forma um tanto exagerada podendo assim causar danos à sua saúde e havendo denominações diferentes para este fenômeno tais como: “correr obrigatório”, “exercício mórbido”, “dependência do exercício” (MARON apud ASSUNÇÃO, 2002, p.02).

De acordo com o estudo realizado por BREWERTON et al (1995) de 100 mulheres investigadas com TA, 28% apresentavam prática de exercício excessivo, apresentando também uma grande insatisfação com o corpo, utilizando diuréticos e laxantes frequentemente.

A busca insistente por exercícios físicos pode ser dividida em primária ou secundária, ou seja, na dependência primária o estímulo específico é encarregado por manter a atividade física presente diariamente na vida de uma pessoa, levando em conta a promoção da saúde. De outro ponto de vista, a dependência secundária acontece quando a atividade física indica um papel importantíssimo na vida do praticante e também na manutenção corporal (BAMBER et al., 2000).

Em um estudo realizado por Albuquerque e Souza (2006), foi avaliada a frequência de sintomas de TA, IC e nível de atividade física de 235 alunos universitários, sendo observado que 36,32% possuíam distorção da IC, 4,7% dos estudantes apresentavam sintomas de anorexia, 3% sintomas de bulimia e 5,5% sintomas de anorexia e/ou bulimia e 73,3% apresentavam-se quanto à atividade física ativos ou muito ativos.

O cuidado com o peso e a forma corporal é uma conduta expressa ligada à insatisfação corporal, que desta forma é determinado por um constante desagrado com a IC. Esta, pela concepção psicodinâmica, pode ser compreendida como o desempenho mental do corpo, onde não só concilia os aspectos sociais, mas também biológicos e libidinais (KRUEGER, 2002; SCHILDER, 1980; TAVARES, 2003).

Na busca pelo corpo ideal ou como se dizem o corpo perfeito, ocorre conseqüentemente uma frustração desses indivíduos com o próprio corpo, levando-os ao interesse em atividades e programas que possam transformar a realidade atual, promovendo um altíssimo interesse pela atividade física, instigando também estudos na área da constituição corporal, sendo então considerado um elemento da aptidão física ligada à qualidade de vida e a saúde (CEZAR, 2000; NEVES et al., 2010).

Os padrões de beleza que são impostos pela sociedade têm sido cada vez mais agregados ao sucesso, satisfação, atração, controle e firmeza. O excesso de peso tornou-se uma objeção e diversas mulheres buscam o emagrecimento através de dietas. O costume de fazer dietas é um dos cuidados mais relevantes entre mulheres no geral, demonstrando uma apreensão exagerada com o percentual de gordura no corpo e destacando-se a vontade de serem progressivamente mais magras (SANTOS, 2008).

Nos dias de hoje, observa-se o crescimento de TA, o que representa especificamente, insegurança e insatisfação quanto ao seu perfil corporal (SOUTO; FERROBUCHER; 2006, p.695).

Foram feitas diversas pesquisas e com base nelas, é evidenciado que existe uma batalha entre o ideal de beleza prescrito pela sociedade atual e a assimilação da IC em grande parcela da população (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

A IC reporta como as pessoas veem a si mesmas, seu termo, é uma maneira de normalizar os componentes da IC, dentre esses componentes encontra-se: percepção do tamanho, percepção corporal, distorção corporal, avaliação da

aparência, satisfação com o peso corporal, satisfação corporal, estima corporal, entre outras (THOMPSON, 1999).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Jovens de todas as idades praticantes ou não de atividades físicas ou dietas rígidas para melhorar ou remodelar sua composição corporal podem apresentar desvios de distorções da própria imagem corporal, porém a população adepta a esses hábitos podem apresentar agravantes que representam maiores fatores de riscos, portanto, torna-se imprescindível verificar com antecedência essas insatisfações corporais para escapar do crescimento dos TA.

REFERÊNCIAS

- ADAMI, F. et al. Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 24, p. 143-149, 2008. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v24n2/02.pdf>. Acesso em 3 de jun. 2019.
- AGUIAR, E.F; MOTA, C.G. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de treinamento resistido. *Revista brasileira de ciência da saúde*, ano 9, n. 27, 2011. Disponível em https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1340. Acesso em 3 de jun. 2019.
- ALBANO, R. D; SOUZA, S. B. de. Ingestão de energia e nutrientes por adolescentes de uma escola pública. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 77, n. 6, p. 512-516, 2001. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/jped/v77n6/v77n6a15.pdf>. Acesso em 22 de mai. 2019.
- ALVES, E. et al. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a IC em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.24, n.3, p.503-512, mar. 2008. Disponível em <http://anorexiaebulimia.com/documents/Imagemcorporal2.pdf>. Acesso em 28 de mai. 2019.
- ASSUNÇÃO et al. Atividade Física e transtornos alimentares. *Revista de psiquiatria clínica*, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 4-13, Jan./fev., 2002. Disponível em https://bdpi.usp.br/single.php?_id=001261211. Acesso em 4 de fev. 2019.
- ASSUMPÇÃO, Evaldo. Dismorfobia ou complexo de quasimodo. *Revista Brasileira de Cirurgia Plástica*, Belo Horizonte, 2007. Disponível em <http://www.rbcp.org.br/details/31/dismorfobia-ou-complexo-de-quasimodo>. Acesso em 2 de mai. 2019.
- ASSUMPÇÃO JR., F. B. A questão da beleza ao longo do tempo. In: BUSSE, S. R.(Org.). *Anorexia, bulimia e obesidade*. São Paulo: Manole, 2004. Disponível em <http://www.unisalesiano.edu.br/encontro2007/trabalho/aceitos/CC12021519813.pdf>. Acesso em 3 de mai. 2019.
- AUNÉ, S. E., BLUM, D., ABAL, F. J. P., LOZZIA, G. S., & ATTORRESI, H. F. La conducta prosocial: Estado actual de la investigación. *Perspectivas en Psicología*, 11(2), 21-33. 2014.
- BAMBER, D.; COCKERILL, I. M.; CARROL, D. The pathological status of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, v. 34, n. 2, p. 125-132, 2000. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724174/>. Acesso em 4 de abr. 2019.
- BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, 1990.
- BRÊTAS, José Roberto da Silva. A mudança corporal na adolescência: a grande metamorfose. *Temas Sobre Desenvolvimento*, v. 12, n. 72, p. 29-38. 2004.
- CASTRO, A. L. Corpo, consumo e mídia. 2001. Disponível em <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:vkV8bpv7KMMJ:revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/download/2/2+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em 6 de abr. 2019.
- CORDÁS, Táki Athanássios; NEVES, José Eduardo P. das. Escalas de Avaliação de Transtornos Alimentares. *Revista de Psiquiatria*, São Paulo, v. 26, n.1, Jan./Fev., 1999. Disponível em <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UebpGVJDsE0J:bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/%3FIsisScript%3Diah/iah.xis%26src%3Dgoogle%26base%3DLILACS%26lang%3Dp%26nextAction%3Dlnk%26exprSearch%3D240820%26indexSearch%3DID+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em 3 de abr. 2019.
- CEZAR, Cláudia. Alguns aspectos básicos para uma proposta de taxionomia no estudo da composição corporal, com pressuposto em cineantropometria. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 6, n. 5, outubro 2000.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-8692200000500004&script=sci_arttext>. Acesso em: 15 jun. 2018

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. IC e Corpo Ideal. R. Bras. Ci. e Mov. 2006. Disponível em <https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/691/696>. Acesso em 7 de mai. 2019.

DI PIETRO, M. Desempenho da escala “Body Shape Questionnaire” em uma população de estudantes universitários. Trabalho apresentado no V Encontro do Transtornos Alimentares e Obesidade, junho de 2003, Gramado RS. 2003. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462008005000017&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em 9 de mai. 2019.

FERNANDES, Nirielly Júlio. Mulheres e a Insatisfação com a IC: O paradigma da feiúra enquanto questão social e de saúde pública. 2009. -(Monografia)- Universidade do Estado do Pará (UEPA).

FLORIANE, Flavia M; MARCANTE, Márgara D. S; BRAGGIO, Laércio A. Auto-estima e auto-imagem: a relação com a estética. Santa Catarina, 2010. Disponível em <http://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20M%C3%A1rgara%20Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf>. Acesso em 4 de abr. 2019.

GONZÁLEZ, J. J. Z., CUÉLLAR, A. I., MIGUEL, J. M. T., & DESFILIS, E. S. El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. Anales de Psicología, 25(2), 316-329. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16712958014.pdf>. 2009.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Manual prático para a avaliação em educação física. São Paulo: Editora Manoele, 1 ed., 2006. Disponível em <http://ambientedetestes2.tempsite.ws/ciencia-para-educacao/publicacao/guedes-dartagnan-pinto-guedes-joana-elisabete-ribeiro-pinto-manual-pratico-para-avaliacao-em-educacao-fisica-1a-ed-barueri-sao-paulo-editora-manole-2006-484p/>. Acesso em 19 de abr. 2019.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em uiversitários. Rev. Saúde Pública, 2006. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0034-89102006000300019&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em 3 de mai. 2019.

KRUEGER, D. W. Integrating Body Self and Psychological Self: creating a new history in psychoanalysis and psychotherapy. Nova Iorque: Brunner-Routledge. 2002^a. Disponível em <https://psycnet.apa.org/record/2003-06051-000>. Acesso em 7 de mai. 2019.

MATARUNA, Leonardo. IC: noções e definições. Revista Digital Buenos Aires, v. 10, n. 71, abr., 2004. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd71/imagen.htm>. Acesso em 8 de abr. 2019.

MENEZES, Jorge Antônio et al. O olhar do outro. Revista Brasileira de cirurgia Plásticas, Belo Horizonte, 2013. Disponível em <http://www.rbc.org.br/details/1566/dismorfofobia--o-olhar-do-outro.l> Acesso em 28 de mai. 2019.

MORGAN, Christina Marcondes; AZEVEDO, Angélica M. Claudino. Aspecto sócio culturais dos transtornos alimentares, 1998.

NANI, F. S; TORRES, M.L. Correlação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) de Gestantes e Hipotensão após Raquianestesia para Cesarianas. São Paulo, 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rba/v61n1/v61n1a03.pdf>. Acesso em 4 de mai. 2019.

PIMENTA, S. P. Reflexões sobre corporeidade e padrões de beleza. Bahia, 2007. Disponível em <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:oZhvnkPeO7AJ:https://portalseer.ufba.br/index.php/rhufb/a/article/download/28208/16731+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em 23 de abr. 2019.

NEVES, Eduardo Borba; ULBRICHT, Leandra; MATOS, Oslei de; RIPKA, Wagner Luis. Avaliação das medidas de composição corporal obtidas por ultrassom. XXII Congresso Brasileiro de Engenharia Biomédica, 2010. Disponível em: < <http://www.utfpr.edu.br> > Acesso em: 15 jun. 2018.

NUNES, M., OLINTO, M., BARROS, F. & CAMEY, S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. Revista Brasileira de Psiquiatria, 23 (1), 21-27. 2001. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462001000100006&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em 4 mai. 2019.

OGDEN, J. & EVANS, C. The problem with weighing: effects on mood, self-esteem and body image. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 1996. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8653150>. Acesso em 8 de mai. 2019.

PAUL, R. & BROWNELL, K.D. Bias, Discrimination, and Obesity. Obesity Research, 2001. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11743063>. Acesso em 4 de mar. 2019.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva; ALVARENGA, Marle. Transtornos Alimentares: Uma visão Nutricional. São Paulo: Manole, 2004.

SAIKALI, Carolina Jabur; et al. IC nos transtornos alimentares. Revista de Psiquiatria Clínica, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 3-5. 2004.

SANTOS M, MENEGUCI L, MENDONÇA AAF. Padrão alimentar anormal em estudantes universitárias das áreas de nutrição, enfermagem e ciências biológicas. Ciên et Praxis 2008. Disponível em <http://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/viewFile/2064/1058>. Acesso em 3 de mai. 2019.

SCHILDER, P. A Imagem do corpo: As energias construtivas da psiquê. São Paulo: Martins Fontes. 1980.

SENNA, S. R. C. M., & DESSEN, M. A. Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 28(1), 101-108. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v28n1/13.pdf>. 2012.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Julia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e desenvolvimento de transtornos alimentares. Revista de Nutrição. Campinas, v. 19, n. 693-704, Dez. 2006. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732006000600006&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em 4 de mai. 2019.

SCHILDER, P., Ed. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 3 ed. 1999. Disponível em <http://www.saosebastiao.sp.gov.br/ef/pages/Corpo/Esquema/leituras/imagem.pdf>. Acesso em 7 de mai. 2019.

TAVARES, M. C. G. C. F. IC: Conceito e desenvolvimento. Barueri: Manole. 2003. Disponível em https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Z9e6URka9kkC&oi=fnd&pg=PA15&ots=oRHvU6y8Lv&sig=2z0JSQ3MKDwTj-OI5enh4Ekpz7E&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. Acesso em 2 de jun. 2019.

THOMPSON, J. K. Body Image, Eating Disorders and Obesity. Washington D.C.: American Psychological Association, 1999. Disponível em <https://books.google.com.br/books?id=Nx1w74b8UqAC&pg=PA212&lpg=PA212&dq=THOMPSON,+J.+K.+Body+Image,+Eating+Disorders+and+Obesity.+Washington+D.C.:+American+Psychological+Association,+1999&source=bl&ots=tOXKNXQ0Jn&sig=ACfU3U1SmD2CuhWznd9t0-rZbSeUbT7eTg&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwjplJaNppzjAhWZFLkGHSi0AzoQ6AEwBHoECAkQAQ#v=onepage&q=THOMPSON%2C%20J.%20K.%20Body%20Image%2C%20Eating%20Disorders%20and%20Obesity.%20Washington%20D.C.%3A%20American%20Psychological%20Association%2C%201999&f=false>. Acesso em 3 de abr. 2019.

CARDOSO L, et al. Insatisfação com a IC e fatores associados em estudantes universitários. J. Bras Psiquiatr, 2020; 69(3), 156-64. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v69n3/1982-0208-jbpsiq-0047-2085000000274.pdf>. Acesso em: dez 2020.

