



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E A AUTOIMAGEM EM JOVENS ADULTOS
NAS CONCESSIONÁRIAS DO DF

Angélica Regina Marinho de Santana
Bruna de Lima Gomes Fleury
Professor Orientador: Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2019

Local: Campus Taguatinga

Membros da banca: Maina Ribeiro Pereira Castro

Pollyana Ayub Ferreira de Rezende

RESUMO

O comportamento alimentar atualmente vem mudando conforme a sociedade evolui, com esse avanço, novos hábitos alimentares passaram a fazer parte da nova sociedade como um novo estilo de vida. Este estilo exigiu que todos se adequassem e convivesse com novos hábitos culturais diferentes. O objetivo deste trabalho foi avaliar como jovens adultos de concessionárias no DF se veem, como sua autoestima é afetada, a relação entre o bem estar físico emocional e a importância nutricional e alimentar neste processo. Como parte do processo foi aplicado questionário de imagem corporal por meio do qual se realizou um levantamento nestes jovens adultos a respeito de sua percepção de autoimagem corporal e emocional, em que foram avaliados os níveis de distorção da autoimagem de 50 indivíduos, sendo 29 mulheres e 21 homens de diversas faixas etárias. No presente trabalho, foi associada à aplicação do questionário a bioimpedância, que teve por objetivo analisar a composição corporal dos participantes avaliados, notadamente o percentual de gordura. Como resultado foi encontrado que 48,3% da população feminina se encontra com ausência de insatisfação corporal, já os homens com 57%. Foi concluído que a população feminina possui uma maior insatisfação de sua autoimagem quando relacionada a um percentual de gordura elevado. Quanto aos homens seu grau de satisfação é maior, visto que os mesmos apresentam uma menor preocupação com esses padrões.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Adultos; Aparência; Autoimagem; Concessionárias; Hábitos; Jovens; Nutrição; Satisfação.

INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea os comportamentos alimentares estão na moda e a todo tempo se vê surgir uma nova dieta que promete transformar as vidas das pessoas, dietas essas que facilmente se propagam em razão das mídias sociais e da velocidade da troca de informações que vivenciamos. Para Klotz-Silva et al. (2016), para entender esses comportamentos alimentares que estão na moda a tendência é que se busque referências no campo das Ciências Humanas e Sociais, tentando, assim, encontrar um caminho para o controle dos desejos e impulsos humanos.

Esse fator essencialmente vinculado à nutrição, por tratar das questões relacionadas aos hábitos alimentares, facilmente se comunica com aspectos psicológicos do ser humano, em especial com aqueles relacionados à imagem que as pessoas fazem de si próprias, com sua autoestima. Nesse sentido, segundo França (2012), as pessoas ao sentirem tristeza, raiva, depressão, ansiedade, dificuldades no relacionamento familiar, baixa autoestima e avaliação negativa da imagem corporal, sentem-se desestimuladas a continuar a fazer dieta, praticar exercícios físicos e cuidar de si mesmas.

Vivencia-se também na atualidade, um momento de revisão dos conceitos relacionados à percepção de um corpo saudável ou bonito. Diversamente de outros tempos, por exemplo, atualmente o ideário comum indica um corpo magro, atlético e de formas definidas como sendo o desejável das pessoas, como indica Ainett et al. (2017), ao apontar que os meios de comunicação de massa têm vinculado modelos corporais magros e musculosos como sinônimo de beleza e atratividade.

Segundo a abordagem psicodinâmica de Freud, que enfatiza a influência da mente no comportamento humano, a autoimagem corresponde à imagem que as pessoas fazem ou possuem de si próprias ou como imaginam sobre si mesmas, uma representação que alguém faz de si próprio ou uma maneira através da qual alguém se vê em relação à sua própria personalidade. Ou seja, é a descrição que a pessoa faz de si mesma, conforme se verifica no estudo de Mosquera e Stobäus (2006).

Assim, percebe-se que a autoimagem é um aspecto importante que reflete diretamente no bem-estar emocional e físico do indivíduo, e que guarda relação direta com a qualidade da alimentação que é feita durante todo o período de vida.

A nutrição tem sido utilizada pelas pessoas para o alcance de um corpo conforme os conceitos socialmente aceitáveis ou conforme os padrões definidos nesses conceitos, conforme se depreende de Oliveira et al. (2009). Muitos atualmente, buscam auxílio e suporte de profissionais da nutrição primordialmente porque desejam possuir um corpo com aparência conforme os padrões sociais do momento. Desse modo, o que se tem percebido é um forte diálogo entre a nutrição e questões relativas à aparência das pessoas.

Entretanto, a nutrição tem por escopo permitir às pessoas a prática da boa alimentação, que alcancem uma condição de saúde a partir de uma boa alimentação, que deriva do binômio qualidade-quantidade. Propiciar um corpo bonito ao paciente não é o cerne da preocupação da nutrição, ainda que esse intento possa ser alcançado por meio da observância de muitos preceitos aplicados na nutrição. À toda evidência, a obtenção de um corpo bonito, belo e conforme padrões sociais pode ser alcançado por meio da associação de dietas e hábitos alimentares a práticas de atividades físicas diversas. Nesse sentido, Diez-Garcia e Cervato-Mancuso (2017), relembram que a palavra “dieta” está sendo usada afastada do seu sentido original, a serviço de um ideal estético.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo, analisar a relação da satisfação da autoimagem corporal com o IMC e percentual de gordura de jovens adultos no DF trabalhadores em concessionária de veículos.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar a relação da satisfação com a autoimagem e a composição corporal em jovens adultos.

Objetivos secundários

- ✓ Classificar IMC em jovens adultos no DF;
- ✓ Identificar níveis de satisfação de maior prevalência em jovens adultos no DF;
- ✓ Avaliar o percentual de gordura de jovens adultos no DF.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Neste estudo participaram 50 jovens e adultos, moradores do Distrito Federal, empregados em concessionária de veículos novos, localizada na Região Administrativa do Núcleo Bandeirantes/DF, incluindo homens e mulheres com idade entre 18 e 60 anos.

Desenho do estudo

Foi utilizado a pesquisa transversal e pesquisa descritiva.

Metodologia

A pesquisa foi realizada em concessionária automobilística no DF, revenda de veículos novos, ambiente com grande fluxo de pessoas, de diversas classes sociais e de variadas culturas, porém caracterizado por uma rotina de trabalho que aparentemente inviabiliza a prática de hábitos alimentar saudáveis por parte dos trabalhadores, devido à grande demanda de locomoção dos funcionários que tem que estar em constante movimento, para bem atender aos clientes, podendo então prejudicar sua rotina de alimentação.

Foram selecionadas pessoas tanto do sexo feminino quanto do sexo masculino, que trabalham efetivamente na empresa sob regime da Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), abrangendo todos os departamentos, sendo estes, administrativo, oficina, peças, lava jato, pós-venda e vendas, pessoas que integram todos os níveis sociais e culturais.

As entrevistas ocorreram numa quinta-feira, na própria empresa concessionária, em uma sala reservada, no período compreendido entre 9h e 17h. As coletas de dados foram realizadas por meio da aplicação do questionário *Body Shape Questionnaire* – BSQ-34 (ANEXO 1).

O *Body Shape Questionnaire* – BSQ-34 (ANEXO 1), que é um instrumento com escala Likert, possuindo 34 itens auto preenchíveis, com o propósito de mensurar a preocupação com a imagem corporal e seu peso. As indagações possuíam seis opções de escolha para resposta, equivalente cada uma a

determinada pontuação. Sendo: nunca (1 ponto), raramente (2 pontos), às vezes (3 pontos), frequentemente (4 pontos), muito frequentemente (5 pontos) e sempre (6 pontos). Obtendo as respostas, foi realizada a soma dos pontos de todo o teste e, desta forma, foi possível classificar qual o nível de preocupação no que se refere à imagem corporal dos voluntários de concessionárias em questão. A definição do nível de preocupação ocorreu da seguinte maneira: ≤ 80 pontos (ausência de insatisfação); 81-110 pontos (leve insatisfação); 111-140 pontos (moderada insatisfação); >140 pontos (insatisfação grave). O BSQ distingue duas questões relacionadas à imagem corporal que são bem específicas: aferição do tamanho do corpo e as afeições em relação a ele, juntamente com a insatisfação da forma física.

Foram realizadas medições de peso e altura, o que possibilitou o cálculo do IMC, e os indivíduos foram classificados de acordo com as referências da OMS: $<18,49$ (baixo peso); 18,5 - 24,9 (eutrofia); 25 - 29,9 (sobre peso) e >30 obesidade. Para a aferição do peso dos entrevistados foi utilizada balança digital de bioimpedância da marca Omron, modelo HBF-514. Foi analisado por meio de bioimpedância a composição corporal e o percentual de gordura da população feminina e masculina, e, foi utilizado como referência para mulheres os seguintes valores: 8% (muito baixo); 9 a 22% (abaixo da média); 23% (média); 24 a 31% (acima da média) e 32% (muito alto). Para os homens os valores de referência foram: 5% (muito baixo); 6 a 14% (abaixo da média); 15% (média); 16 a 24% (acima da média) e 25% (muito alto).

A coleta de dados ocorreu no mês de novembro de 2019, durante o horário de 9h às 17h, onde os voluntários foram entrevistados na concessionária, sendo este seu local de trabalho.

Análise de dados

Os resultados adquiridos são apresentados no formato de gráficos e tabelas para uma melhor visualização e entendimento, e foram tabulados com o auxílio dos software Microsoft Excel versão 2013 e SPSS, para análise estatística.

Critérios de Inclusão

Voluntários saudáveis, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 60 anos, que se preocupam com sua saúde e bem-estar, com interesse em aprimorar seus hábitos alimentares. Apresentando TCLE devidamente assinado.

Critérios de Exclusão

Não preenchimento completo do questionário, colaborador desligado da empresa (concessionária) dentro do período da pesquisa, mulheres grávidas e pessoas com graves deficiências físicas motoras e de locomoção, essas devido à possibilidade de interferências no quesito de satisfação com sua imagem corporal e aquelas pessoas que utilizam remédios controlados, visto que sua percepção pode ser alterada em consequência do uso dos medicamentos.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura no Termo de Aceite Institucional. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido Comitê de ética e pesquisa do UniCEUB com o número 3.662.989 e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foram garantidos o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS

Os resultados encontrados mostraram que 58% da população analisada são mulheres, com média de idade de 31 anos (± 8). Ao analisar a população por sexo, foi percebido que a média de peso ($85,39 \pm 19,43$) e estatura ($1,76 \pm 0,06$) dos homens foi maior do que das mulheres. Assim, também o percentual de gorduras foi maior ($36\% \pm 8$) nas pessoas do sexo feminino. Dados apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Dados descritivos da população separados por sexo. Brasília - DF, 2019.

	Sexo			
	Feminino		Masculino	
	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão
Idade	31	8	32	10
Peso	65,18	13,08	85,39	19,43
Estatura	1,63	,06	1,76	,06
IMC	24,53	4,16	27,41	5,56
% de Gordura	36	8	25	8
BSQ	96,97	30,72	76,67	34,97

Na tabela 2 a qual foi analisado o percentual de IMC, foi encontrado um maior sobrepeso (38,1%) e obesidade (28,6%) no sexo masculino. Nas mulheres a eutrofia representou uma maior porcentagem 51,7%, seguido do sobrepeso 34,5%, que foi o segundo maior resultado encontrado. Tanto homens quanto mulheres possuem uma baixa ou nenhuma porcentagem de baixo peso.

Tabela 2. Dados descritivos de IMC separados por sexo. Brasília – DF, 2019.

		Sexo			
		Feminino		Masculino	
		N	%	N	%
Classificação do IMC	Baixo peso	2	6,9%	0	0,0%
	Eutrofia	15	51,7%	7	33,3%
	Sobrepeso	10	34,5%	8	38,1%
	Obesidade	2	6,9%	6	28,6%

Na tabela 3 onde foi analisado o percentual de gordura de ambos os sexos, foi evidenciado uma classificação de percentual de gordura muito alto 82,8% prevalente nas mulheres. Quanto aos homens, suas maiores classificações se dividiram em duas, sendo acima da média 47,6% e muito alto 42,9%.

Tabela 3. Dados descritivos do percentual de gordura separados por sexo. Brasília – DF, 2019.

		Sexo			
		Feminino		Masculino	
		N	%	N	%
Classificação do % de Gordura	Muito baixo	0	0,0%	0	0,0%
	Abaixo da média	2	6,9%	2	9,5%
	Média	1	3,4%	0	0,0%
	Acima da média	2	6,9%	10	47,6%
	Muito alto	24	82,8%	9	42,9%

Na tabela 4, foi analisado o nível de satisfação dos indivíduos, ficando evidente que tanto o sexo feminino teve uma maior porcentagem na ausência de insatisfação 48,3% e leve insatisfação 37,9%, quanto também sexo masculino 57% e 28,6% respectivamente. Sendo que os homens apresentaram ausência de insatisfação maior do que as mulheres.

Tabela 4. Dados descritivos da classificação BSQ separados por sexo. Brasília – DF, 2019.

Classificação_BSQ	Sexo			
	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
Ausência de insatisfação	14	48,3%	12	57,1%
leve insatisfação	11	37,9%	6	28,6%
moderada insatisfação	2	6,9%	2	9,5%
grave insatisfação	2	6,9%	1	4,8%

Quando foram feitos testes estatísticos de correlação foi percebido uma correlação significativa, quanto maior o percentual de gordura maior a insatisfação corporal ($p = 0,028$).

Tabela 5. Estudo de correlação entre o percentual de gordura e o BSQ. Brasília-DF, 2019.

		Classificação do % de Gordura	Classificação_BSQ
Correlação de Spearman's	Classificação do % de Gordura	Coefficiente de correlação	1,000
		Sig. (2-tailed)	,310
	Classificação_BSQ	N	50
		Coefficiente de correlação	,310
		Sig. (2-tailed)	,028
		N	50

Conforme os dados apresentados na tabela 5, há correlação entre o percentual de gordura e a classificação do BSQ ($p < 0,05$; coeficiente de correlação de Spearman $p = 0,028$)

DISCUSSÃO

Com base na população estudada, foi identificado que os homens se encontram com maior sobrepeso. A maioria da amostra analisada estava eutrófica, porém ao ser apresentado o resultado de seu percentual de gordura estes se demonstraram surpresos visto que sua percepção não condizia com o resultado. Nas respostas obtidas no questionário foi evidenciado que aqueles que se consideram com peso ideal apresentaram ausência de satisfação maior em relação àqueles que se consideram com excesso de peso.

Quanto aos resultados do IMC, foram obtidos valores positivos tanto para o sexo feminino quanto masculino, visto que ambos ficaram classificados como eutróficos, porém este resultado não faz separação dos valores de massa muscular, massa gorda e percentual de gordura, o que pode induzir a um falso diagnóstico de sua composição corporal, pois o indivíduo poderá estar classificado em um IMC dentro dos padrões considerado ideal, no entanto, seu percentual de gordura pode encontrar-se acima dos padrões ideais tanto para o sexo feminino quanto masculino. Estudos já realizados comprovam esta fragilidade.

O estudo de Glaner (2005) avaliou estudantes da região sul do país, sendo uma amostra composta por 694 indivíduos do sexo feminino e 716 masculino, verificando a confiabilidade do resultado de IMC e percentual de gordura, e, os resultados obtidos evidenciaram divergências de classificações, ou seja, o IMC não apresenta consistência para classificar homens e mulheres quanto à sua gordura corporal acima, abaixo ou dentro dos critérios de referência da saúde do paciente.

Na amostra levantada, os resultados indicam que os participantes apresentaram um percentual de gordura muito alto, sendo que o percentual de gordura mais elevado é maior entre as mulheres. Contrastando com os homens que embora estejam com o percentual de gordura elevado, ainda assim estão abaixo do resultado apresentado pelas mulheres. É importante ressaltar que as mulheres possuem o aspecto de acúmulo de gordura subcutânea em função de sua redistribuição corporal. Quando analisado as respostas sobre a prática de exercícios físicos quando ocorre a preocupação com a forma física, a resposta positiva foi maior para os homens em relação as mulheres.

No estudo realizado por Segheto et al. (2018), foi analisado 964 adultos de diversas faixas etárias, como objetivo de verificar as condições de saúde da população de Viçosa, e observou que esse elevado percentual corporal de ambos os sexos, corroboram para um aumento de obesidade da população como um todo. Também se concluiu que o sexo e idade, são fatores importantes para o aumento de adiposidade nesta população. Evidenciou que os homens procuram praticar algum tipo de atividade física, muitas vezes a musculação em busca do ganho massa muscular.

No que se refere a insatisfação, foi observado que as mulheres possuem um índice de insatisfação mais elevado que os homens. No questionário respondido, notou-se prevalência de insatisfação das mulheres quando questionada sobre sentir-se desconfortável com seu corpo quando está na companhia de outras pessoas. Desta forma, foi possível perceber que a insatisfação do público feminino está cada vez mais relacionada ao fato do seu corpo não estar da maneira idealizada pela mulher, e, essa distorção da forma que gostaria que seu corpo estivesse e como ele está, faz com que sua insatisfação seja maior que os homens, visto que estes não se preocupam muito com a maneira que o outro lhe vê fisicamente.

Segundo Saur e Pasion (2008), que avaliou 120 voluntários, entre homens e mulheres, com diversas faixas etárias e com alto nível de escolaridade e que responderam o questionário de Escala de Satisfação com a imagem Corporal (ESIC), após análise das respostas, observou-se que o sexo e idade são fatores não associado à satisfação da imagem corporal, porém, indivíduos com peso normal e abaixo do peso, possuem nível de satisfação maior em relação ao grupo de sobrepeso.

No estudo de Braga et al. (2017), composto por indivíduos do sexo feminino e masculino praticantes de atividade física, totalizando uma amostra de 190 indivíduos, evidenciou que tanto homens quanto mulheres demonstraram insatisfação com o corpo, mas o nível de insatisfação dos homens foi menor do que das mulheres, sendo que os homens se sentem insatisfeitos por se verem mais magros, sem se preocuparem com percentual de gordura, buscando apenas atingir seu objetivo, baseado em seus padrões. Já as amostras femininas mesmo estando com o percentual de gordura dentro da média para questões de saúde e não esteticamente, as mesmas apresentaram insatisfação por se

sentirem gordas, não se considerando dentro dos padrões impostos pela sociedade. Tendo como objetivo principal uma imagem perfeita e não apenas condições saudáveis. Essa cobrança por uma aparência padronizada perfeita faz com que sua insatisfação fique elevada

No estudo de Nilson et al. (2013) realizado com estudantes universitários, os resultados apresentados indicaram que 18,5% dos participantes apresentaram algum tipo de distorção, distribuída entre leve e moderada, sendo a distorção da imagem corporal mais comum entre as mulheres. Já no estudo de Bosi et al. (2006), este com estudantes de nutrição, a prevalência entre as mulheres quanto a algum tipo de distorção da imagem corporal foi próxima de 30%, valor que se assemelha ao encontrado no estudo de Nilson et al. (2013), que apontou 37,5% para as mulheres.

Quando foi analisado nível de satisfação de ambos os sexos relacionado ao seu percentual de gordura, ficou evidenciado que quanto maior o percentual de gordura, maior o grau de insatisfação, visto que a busca por um corpo esteticamente magro é hoje uma das metas da população. Podendo assim não apenas ter um corpo esteticamente aceito pela sociedade, mas bem quisto. Fazendo muitas vezes o uso de medicamentos para obter resultados rápidos. Foi notado isso ao verificar que a resposta sobre a questão do uso de laxantes para sentir-se mais magro e satisfeito com sua imagem corporal foi elevada. Segundo Witt e Schneider (2009), a pressão cultural é um elemento etiológico fundamental dos transtornos alimentares, onde intensifica a necessidade de estar magra.

Visto que a autoimagem está em constante evolução, é preciso uma atenção cada vez maior no âmbito nutricional, daí porque se procurou abordar neste trabalho que a Nutrição não é ciência voltada à padronização de corpos ou de aparências, mas destinada a prover melhores condições de saúde para as pessoas por meio da alimentação, com orientações de aprimoramento nos hábitos alimentares, considerando aspectos culturais e sociais, afinal o ser humano não é uma máquina, mas um ser com particularidades e individualidades próprias e que devem ser respeitadas.

A forma como as pessoas se enxergam é influenciada pelos valores e modelos aceitos pela sociedade, que tomam como referência determinados padrões de comportamento e a padronização de condutas, inclusive

comportamentos alimentares. Essa padronização intensifica rejeição em relação às diferenças individuais, sempre que as pessoas se percebem incompatíveis com os padrões vigentes, o que afeta a autoimagem das pessoas inclusive nos ambientes de trabalho.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que, a autoimagem que uma pessoa tem de si é formada pela imagem idealizada (aquela que se deseja ter), além da imagem que os outros tem sobre ela e também a imagem que a pessoa vê e sente do próprio corpo. Os dados mostram que a preocupação feminina com a adequação da sua imagem aos padrões sociais é mais acentuada que a dos homens. Mostrou também que há um consenso em termos de preocupação com a boa saúde por ambos os sexos, embora os resultados sejam mais efetivos nos homens.

Associado a autoimagem, foi concluído que quanto maior o percentual de gordura maior a insatisfação corporal. Dessa forma, foi evidenciado que a preocupação destes indivíduos é maior quando relacionada ao ponto de vista do outro, induzindo-o a busca por uma melhoria em sua forma física. Levando-o a busca de resultados rápidos, muitas vezes prejudiciais à saúde.

Apesar dos dados terem demonstrado um resultado já esperado, mais estudos são necessários para analisar o nível de satisfação relacionado ao seu percentual de gordura e IMC, contribuindo assim para um melhor estudo e desenvolvimento de ações que visem promover a saúde mental e física das pessoas, principalmente quando tratamos de pessoas que trabalham em um ambiente de forte influência da sociedade, o que pode distorcer a forma como a pessoa se vê feliz e a forma como o outro considera como sendo a melhor forma física, conseqüentemente interferindo em suas escolhas alimentares.

Esta pesquisa contribui para que se possa entender a influência que a alimentação exerce sobre o modo com o qual as pessoas se enxergam, sua autoimagem. A partir desse conhecimento, que as pessoas possam identificar eventuais transtornos de natureza alimentar que tenha fundo de cunho psicológico para promover o tratamento necessário. A identificação precoce de transtornos pode representar maiores chances de êxito na aplicação de tratamentos, a exemplo da identificação de anorexia, vigorexia, bulimia e etc.

REFERÊNCIAS

- AINETT, W. S. O.; COSTA, V. V. L.; SÁ, N. N. B. Fatores Associados à Insatisfação com a Imagem Corporal em Estudantes de Nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.11. nº 62. pp.75-8. Mar./Abril. 2017.
- ALVARENGA, M.S.; PHILIPPI, S.T.; LOURENÇO, B.H.; SATO, P.M.; SCAGLIUSI, F.B.; Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **J. bras. Psiquiatr.** 2010, v. 59, pp.44-51.
- BOSI, M.L.M.; LUIZ, R.R.; MORGADO, C.M.; COSTA, M.L.; CARVALHO, R.J. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **J. bras. psiquiatr.** [online]. 2006, vol.55, nº 2, pp.108-113.
- BRAGA, A. R. F. LAMP, C. R. Avaliação da satisfação da imagem corporal e do componente da gordura corporal em jovens praticantes de musculação de duas academias de ginástica do município de cacoal – RO. **Revista Eletrônica FACIMEDIT**, vol. 6, nº 1, Maio/Jun 2017.
- DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D.X.; Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Rev. Bras. Psiquiatr.** vol.31 nº 1 São Paulo Mar. 2009 Epub Nov 24, 2008.
- FRANÇA, C. L.; BIAGINNI, M.; MUDESTO, A. L.; ALVES, E.L.; Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia** (Natal), Natal, v. 17, n. 2, maio/ago. 2012.
- GLANER, M. F.; Índice de massa corporal como indicativo da gordura corporal comparado às dobras cutâneas. **Rev Bras Med Esporte** v. 11, nº 4 – julho/ago. 2005.
- KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista Ciênc. saúde colet.**, Ribeirão Preto, v. 40 , nº3, pp. 497-504, 2006.
- KESSLER, A. L.; POLL, F. A.; Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2018; pp. 118-25.
- KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.26, nº.4
- MANCUSO, A. M. C.; GARCIA, R. W. D. **Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional**. 2ª Ed., Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2017.

MOSQUERA, J.J.M. & STOBÄUS, C.D. Auto-Imagem, Auto-Estima e Auto-Realização: Qualidade de Vida na Universidade. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 2006 v.7, nº 1, pp. 83-88.

NILSON, G.; PARDO, E.R.; RIGO, C. L.; HALLAL C. P. Espelho, espelho meu: um estudo sobre autoimagem corporal de estudantes universitários. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**. Pelotas, v. 18, nº 1, pp. 112-120, 2013.

OLIVEIRA, A. F.; FATEL, E.C.S.; SOARES, B.M.; CÍRICO, D. **Avaliação nutricional de praticantes de musculação**. Colloquium Vitae, Cascavel/PR, v01. nº 1. pp.45, 2009.

QUADROS, T.M.B.; GORDIA, A.P.; MARTINS, C.R.; SILVAS, D.A.S.; FERRARI, E.P.; PETROSKI, E.L.; Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. **Motriz** 2010 v.16, pp. 78-85.

SAUR, M. A. ; PASIAN S.R. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. **Avaliação Psicológica**, Ribeirão Preto, v.7 nº 2, pp. 199-209, 2008.

SEGHE TO, W.; HALLAL, P. C.; MARINS, J.C.B.; SILVA, D.C.G.; RIBEIRO, A.Q.; MORAIS, S.H.O.; LONGO, G.Z.; Fatores associados e índice de adiposidade corporal (IAC) em adultos: estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol.23 nº (3) pp. 773-783, 2018.

WITT, S. G. Z; SCHNEIDER A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Revista Ciênc. saúde colet.**, Porto Alegre v. 16 nº 9, pp. 3909-3916, 2011

ANEXO 1

BSQ

Gostaríamos de saber como se tem sentido em relação à sua aparência ao longo do ÚLTIMO MÊS. Por favor leia cada uma das questões e assinale a opção que melhor se aplica ao seu caso, tendo em conta a seguinte escala:

1. Nunca
2. Raramente
3. Às vezes
4. Frequentemente
5. Muito frequentemente
6. Sempre

Durante as ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS:

1 - sentir-se aborrecida fê-la preocupar-se com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

2 - tem estado tão preocupada com a forma do seu corpo que começou a sentir que devia fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

3 - tem pensado que as suas coxas, ancas ou nádegas são demasiado grandes para o resto do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

4 - tem sentido medo de ficar gorda (ou mais gorda)?	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

5 - preocupou-se com o facto do seu corpo não ser suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

6 - sentir-se cheia (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) fê-la sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
7 - sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
8 - evitou correr devido à hipótese do seu corpo poder estremecer?	1	2	3	4	5	6
9 - estar com mulheres magras fê-la sentir-se desconfortável com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
10 - preocupou-se com o facto das suas coxas se espalharem quando está sentada?	1	2	3	4	5	6
11 - comer, mesmo que seja uma quantidade pequena de comida, fê-la sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
12 - reparou nas formas do corpo de outras mulheres e sentiu-se em desvantagem quando as comparou com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
13 - pensar na forma do seu corpo interferiu com a sua capacidade de se concentrar (por exemplo, enquanto está a ver televisão, a ler, a ouvir conversas)?	1	2	3	4	5	6
14 - estar nua, por exemplo, durante o banho, fê-la sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
15 - tem evitado usar roupas que a façam reparar na forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
16 - imaginou cortar do seu corpo partes de gordura?	1	2	3	4	5	6

17 - comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias fê-la sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
18 - deixou de ir a eventos sociais (por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação à forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
19 - sentiu-se excessivamente grande ou arredondada?	1	2	3	4	5	6
20 - sentiu vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21 - a preocupação com a forma do seu corpo fê-la fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22 - sentiu-se mais feliz com a forma do seu corpo quando o seu estômago estava vazio (por exemplo, de manhã)?	1	2	3	4	5	6
23 - pensou que tem a forma de corpo que tem actualmente por falta de auto-controlo?	1	2	3	4	5	6
24 - tem-se preocupado com o facto de outras pessoas estarem a ver dobras de gordura na zona da sua cintura ou do seu estômago?	1	2	3	4	5	6
25 - pensou que não é justo que outras mulheres sejam mais magras que você?	1	2	3	4	5	6
26 - vomitou para se sentir mais magra?	1	2	3	4	5	6
27 - preocupou-se por estar a ocupar demasiado espaço (por exemplo, enquanto está sentada num sofá ou no banco do autocarro), quando na companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6

28 - preocupou-se pelo facto do seu corpo apresentar covas ou ondulações?	1	2	3	4	5	6
29 - ver o seu reflexo (por exemplo, no espelho ou na montra de uma loja) fê-la sentir-se mal com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
30 - beliscou partes do seu corpo para ver a quantidade de gordura?	1	2	3	4	5	6
31 - evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)?	1	2	3	4	5	6
32 - tomou laxantes para se sentir mais magra?	1	2	3	4	5	6
33 - sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34 - a preocupação com a forma do seu corpo fê-la sentir que devia fazer exercício?	1	2	3	4	5	6

Pimenta, F., Leal, I., Maroco, J., & Rosa, B. (2012). Validação do Body Shape Questionaire (BSQ) numa amostra de mulheres de meia-idade. Atas do 9 Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Lisboa: Placebo, Editora LDA.