

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
CURSO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E CONSUMO DE GORDURAS E FIBRAS
EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DA ZONA SUL
DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

Perception of body image and consumption of fats and fibers in adolescents at a state technical school in the south zone of the municipality of São Paulo

BARRETO, Luísa do Nascimento; FANTINI, Anna Julia Balassiano; MILITÃO, Guilherme Ferrari Macieira; RODRIGUES, Fernanda Dutra; SANTOS, Mariana Cardoso dos; SANTOS, Pedro Resende Machado dos; SILVA, Pedro Henrique Hemmel de Santo; NETO, Amanda Barbosa; REIS, Henrique Nogueira.

Resumo: A adolescência, fase de intensas mudanças, enfrenta desafios relacionados à pressão por padrões estéticos, contribuindo para distorções na imagem corporal e transtornos alimentares. Influências familiares, sociais e modismos dietéticos exacerbam a insatisfação corporal, especialmente nas redes sociais. O presente trabalho teve por objetivo identificar a percepção da imagem corporal e o consumo alimentar de adolescentes de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. Foi realizado um estudo de campo, em que foram utilizados questionários online (BSQ e QFAS) para avaliar a percepção da imagem corporal e consumo alimentar. A análise de dados foi realizada por meio dos escores e pontuações das respostas obtidas, categorizando níveis de insatisfação corporal e padrões de consumo de gorduras e fibras. O estudo coletou 134 respostas de alunos matriculados nos cursos técnicos de administração, química e nutrição. A análise do BSQ revelou 22% de insatisfação leve, 11% moderada e 2% grave, sendo semelhantes a dados de outros estudos. Quanto à alimentação, os resultados do QFA indicaram alto consumo de gorduras, em que 46% dos adolescentes apresentaram um consumo elevado de alimentos gordurosos, e baixa ingestão de fibras, em que apenas 4% apresentaram consumo adequado. A pesquisa revelou casos de insatisfação corporal dentre os estudantes, casos leves, moderados e graves. O comportamento alimentar está diretamente relacionado a percepção da imagem corporal. Nota-se um alto consumo de gorduras e baixa ingestão de fibras, sugerindo a necessidade de orientar os adolescentes para escolhas alimentares mais saudáveis e evitar riscos relacionados ao peso excessivo.

Palavras-chave: Dietas da Moda. Insatisfação Corporal. Autoimagem. Nutrição do Adolescente.

*Discente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina – e-mail (do primeiro autor/aluno)

**Docente do curso técnico em nutrição e dietética na Etec Irmã Agostina-
amanda.barbosa112@etec.sp.gov.br/henrique.reis32@etec.sp.gov.br

Abstract: Adolescence, a phase of intense changes, faces challenges related to pressure for aesthetic standards, contributing to distortions in body image and eating disorders. Family and social influences and dietary fads exacerbate body dissatisfaction, especially on social media. The present work aimed to identify the perception of body image and food consumption of adolescents at a state technical school in the south of the city of São Paulo. A field study was carried out, in which online questionnaires (BSQ and QFAS) were used to assess the perception of body image and food consumption. Data analysis was carried out using the scores and scores of the responses obtained, categorizing levels of body dissatisfaction and patterns of fat and fiber consumption. The study collected 134 responses from students enrolled in technical administration, chemistry and nutrition courses. The BSQ analysis revealed 22% mild, 11% moderate and 2% severe dissatisfaction, similar to data from other studies. Regarding food, the FFQ results indicated high fat consumption, in which 46% of adolescents had a high consumption of fatty foods, and low fiber intake, in which only 4% had adequate consumption. The research revealed cases of body dissatisfaction among students, mild, moderate and severe cases. Eating behavior is directly related to the perception of body image. There is a high consumption of fat and low fiber intake, suggesting the need to guide adolescents towards healthier food choices and avoid risks related to excessive weight.

Keywords: Diet Fads. Body Dissatisfaction. Self-Concept. Adolescent Nutrition.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase caracterizada pelas maiores mudanças físicas, emocionais e sociais de um indivíduo. Onde ocorrem as transformações nos corpos, uma etapa marcada pela necessidade de liberdade e conquistas. Nessa etapa são apresentadas preocupações excessivas com a imagem corporal, e a autoestima é comprometida e a distorção de imagem é construída quanto mais o corpo real for diferente do padrão estabelecido pela sociedade. A baixa autoestima gera a distorção de imagem, levando a necessidade de emagrecer, mas normalmente por métodos prejudiciais à saúde, com uma alimentação baixíssima em calorias, usando suplementos e anabolizantes em excesso, laxantes, jejum e a prática excessiva de exercícios físicos, desenhando fatores que levam aos transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia. Houve uma crescente no consumo de suplementos sem controle, são necessários mais estudos para a segurança de quem está consumindo, além da orientação do médico/ nutricionista sem colocar a saúde em risco (Cubrelati et al., 2014).

Segundo Andrade et al., (2023) a imagem que as pessoas têm sobre o próprio corpo está relacionada com vários fatores, sendo eles, sentimentos, sensações, crenças e uma autopercepção do que o indivíduo acha que é esteticamente bonito. Na adolescência, devido a todas as transformações físicas, emocionais e psicológicas, os problemas relacionados com imagem corporal ficam ainda mais evidentes em função dos padrões que estabelecem a magreza como símbolo de beleza e a obesidade ou sobrepeso, como símbolo de desleixo e/ou relaxo. Essa distorção da imagem está diretamente ligada a questões de autoestima onde gera uma procura de métodos alimentares exagerados e não saudáveis para suprir essa necessidade de se encaixar num padrão estético pré-estabelecido. A influência familiar também é um grande fator para o descontentamento com o corpo, onde existem comentários e até mesmo o incentivo da parte dos pais para que essas dietas radicais sejam feitas.

Apollinário e Claudino (2000) definem os transtornos alimentares em: Anorexia Nervosa (AN) e Bulimia Nervosa (BM), sendo a Anorexia Nervosa um distúrbio marcado por práticas alimentares que restringem o consumo de alimentos de alto valor calórico e atividades físicas exaustivas, ocasionando em uma excessiva perda de peso, tudo em função do medo de engordar, esse distúrbio é desencadeado pela

pressão estética do corpo magro, algo que afeta, em maior parte, as mulheres no período da adolescência, já a Bulimia Nervosa é marcada pela ingestão de alimentos em quantidades muito maiores do que o indivíduo consumiria normalmente, seguida de um sentimento de culpa e vergonha, o que leva ao vômito auto-induzido como “método compensatório”, além disso é possível destacar a prática de jejuns prolongados, atividades físicas exacerbadas e o uso indevido de medicamentos, como laxativos e diuréticos, esse transtorno é mais comum em mulheres jovens acima dos 12 anos de idade.

Uma pesquisa realizada com 4325 adolescentes de 14 a 15 anos da cidade de Pelotas no Rio Grande do Sul utilizando a escala de silhuetas de Tiggemann & Wilson-Barret apontou que 51% dos meninos apresentaram insatisfação corporal relacionada à magreza e 65,6% das meninas também apresentaram insatisfação corporal, estas, no entanto, não se sentiam satisfeitas devido ao excesso de peso. (Dumith et al., 2012).

O objetivo da versão adaptada da escala foi adaptar a escala Body Shape Questionnaire (BSQ) para uso em nosso meio, ou seja, nosso dia a dia e, estudar a validade interna e a dimensionalidade da escala quando utilizada em uma população brasileira não clínica; além de estudar a influência do sexo no desempenho da escala e sua relação com sintomas depressivos. Após a pesquisa, conclui-se que O BSQ apresentou bons resultados confirmando como prova de validade e confiabilidade, sendo recomendado para avaliação do aspecto atitudinal da imagem corporal para adolescentes (Pietro; Cristina, 2001).

Queiróz (2007), pontua que a avaliação do consumo alimentar é de extrema importância para o desenvolvimento de atividades, prescrições ou restrições relacionadas ao estado nutricional de populações, sendo a dieta um fator importante relacionado à etiologia e controle de doenças relacionadas ao estado nutricional, no entanto, a escolha dos métodos para a coleta de dados é um desafio, devido à necessidade de dados fidedignos sobre os relatos alimentares e a dificuldades presente na coleta dos mesmos de forma presencial, sendo assim, torna-se mais viável a coleta de dados viabilizada pela internet.

Tendo em vista os estudos abordados, o seguinte trabalho tem como objetivo a pesquisa acerca da insatisfação corporal e o consumo de gorduras e fibras alimentares no período da adolescência, a fim de definir se estão ou não correlacionadas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Objetivo Geral

Identificar a percepção da imagem corporal e o consumo alimentar de adolescentes de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo.

2.2 Objetivos Específicos

- Aplicar um questionário de percepção corporal em alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo;
- Aplicar um questionário de consumo de gorduras e fibras em alunos de escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo;
- Comparar a percepção da imagem corporal com o consumo alimentar dos alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo.

2.3 Metodologia

O estudo realizado se trata de uma pesquisa de campo com coleta de dados primários, onde foram coletados a partir de um questionário online aplicado à alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo para adolescentes de ambos os sexos. Anterior à aplicação, foi realizada, presencialmente, a apresentação da pesquisa e a sensibilização dos alunos aos quais ela foi destinada, onde foi salientada a importância de nossa pesquisa, tal como a consideração pela integridade dos dados coletados. Foi disponibilizado um dos laboratórios da escola equipado com computadores para que a pesquisa fosse respondida pelos alunos.

O questionário sobre percepção da imagem corporal foi a versão adaptada do BSQ: *Body Shape Questionnaire* (ANEXO A), em que os dados coletados possibilitaram a análise de incidência da insatisfação corporal nos adolescentes participantes da pesquisa. A análise dos dados foi feita por meio dos escores, cada pergunta era respondida de forma alternativa, onde o participante classificava sua relação com seu corpo de 1 a 6 de acordo com a pergunta em questão, ao final foram somados todos os valores obtidos e a partir dessa soma foi possível definir o nível de insatisfação apresentado: soma ≤ 110 – Nenhuma, >110 e ≤ 138 – Leve, >138 e ≤ 167 – Moderada e >167 = Grave. Além do BSQ, o questionário também contava com o QFAS (Questionário de Frequência Alimentar Simplificado), neste questionário o

indivíduo deveria indicar a frequência de consumo de acordo com o alimento apresentado, sendo que para os alimentos fontes de gorduras poderia indicar a frequência como “Menos que 1 vez / mês”, “1 a 2 vezes / semana”, “3 a 4 vezes / semana” ou “5 ou mais vezes / semana”, já para os alimentos fontes de fibras alimentares as indicações foram de “Menos que 1 vez / semana”, “Cerca de 1 vez / semana”, “2 a 3 vezes / semana” “4 a 6 vezes / semana” ou “Todo dia”. Para cada resposta foi dada uma pontuação, a soma das pontuações apresentadas por cada indivíduo gerou o escore que foi avaliado para classificar o seu consumo de gorduras e fibras alimentares. Relações entre escores e classificações de consumo são encontradas na tabela “Pontos e escores para avaliação do consumo de gorduras e fibra alimentar do QFAS” (ANEXO C).

2.4 Resultados e discussão

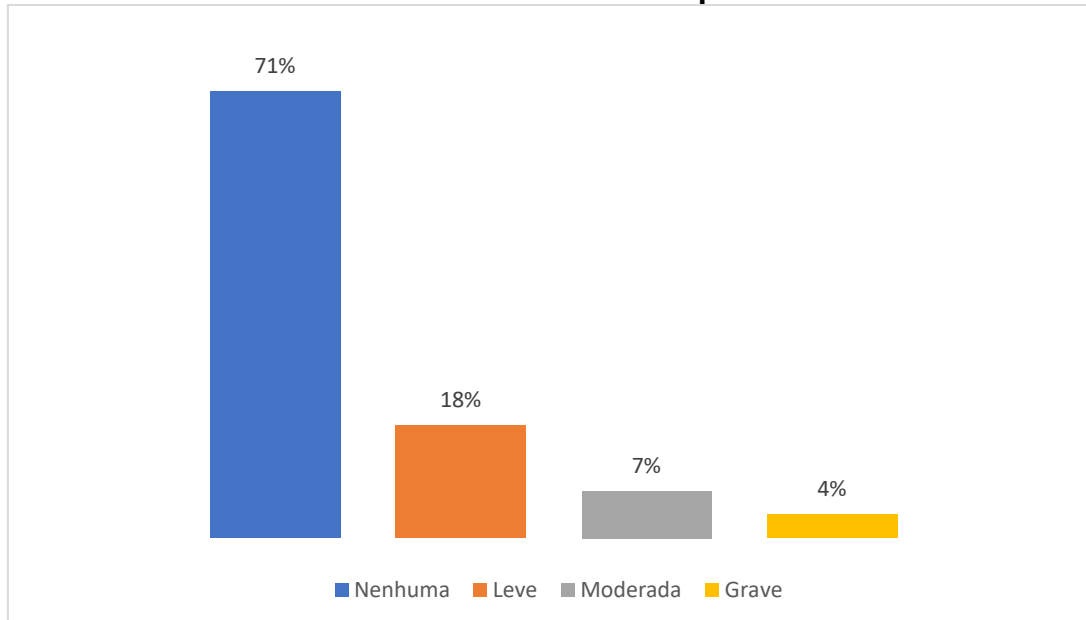
Após a realização da pesquisa de campo em uma escola técnica estadual, na zona sul, foram obtidas 134 respostas divididas entre 31 alunos do curso de administração, 38 de química e 65 de nutrição. Com base nestas respostas, tornou-se possível fazer algumas análises quanto ao consumo alimentar dos estudantes de cada curso, qual a percepção da própria imagem corporal que possuem.

Ao analisar os dados obtidos no Body Shape Questionnaire (BSQ), foi possível observar que, percentualmente, os indicadores de insatisfação corporal são baixos, no entanto, não devem ser menosprezados, ainda mais levando em conta a gravidade da prevalência da insatisfação corporal em um indivíduo.

Quanto ao Questionário de Frequência Alimentar (QFA), obtivemos resultados que nos levaram a concluir que a alimentação dos jovens observados está em sua maioria, longe da ideal, tendo em sua maioria um alto consumo de gorduras e baixo consumo de fibras.

2.4.1 Análise de insatisfação corporal de alunos de em uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo.

Gráfico 1 – Análise dos índices de insatisfação corporal dos alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.



Em uma análise geral dos dados coletados e índices apresentados é possível observar semelhanças e diferenças em relação a outros estudos realizados com adolescentes valendo-se do BSQ (*Body Shape Questionnaire*). Tais estudos diferenciam-se, principalmente, pela quantidade amostral e pelos locais de aplicação do questionário (Gráfico 1).

A amostra e os percentuais observados nos índices de insatisfação são comparáveis aos do estudo realizado por Freire, Palmeira e Albuquerque (2016), onde foram avaliados 135 adolescentes de uma escola estadual no estado de Sergipe, apresentando 86,67% de “Ausência de Insatisfação”, 8,15% de “Insatisfação Leve” e 5,19 de “Insatisfação Moderada”. No entanto, apresentam maiores nuances quando comparados aos dados levantados na pesquisa de Beling et al., (2012), uma avaliação de 705 adolescentes estudantes do primeiro ano do ensino médio em escolas de Belo Horizonte, Minas Gerais, realizado tanto da rede pública quanto da rede privada, verificaram que 23,5% dos indivíduos apresentaram “Insatisfação Leve”, 18,4% de “Insatisfação Moderada” e 8,4% de “Insatisfação Grave”, o estudo ainda apresenta que foi identificada uma maior prevalência de insatisfação nas escolas da rede privada.

Gráfico 2 – Análise dos índices de insatisfação corporal de alunos do Curso Técnico em Administração de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.

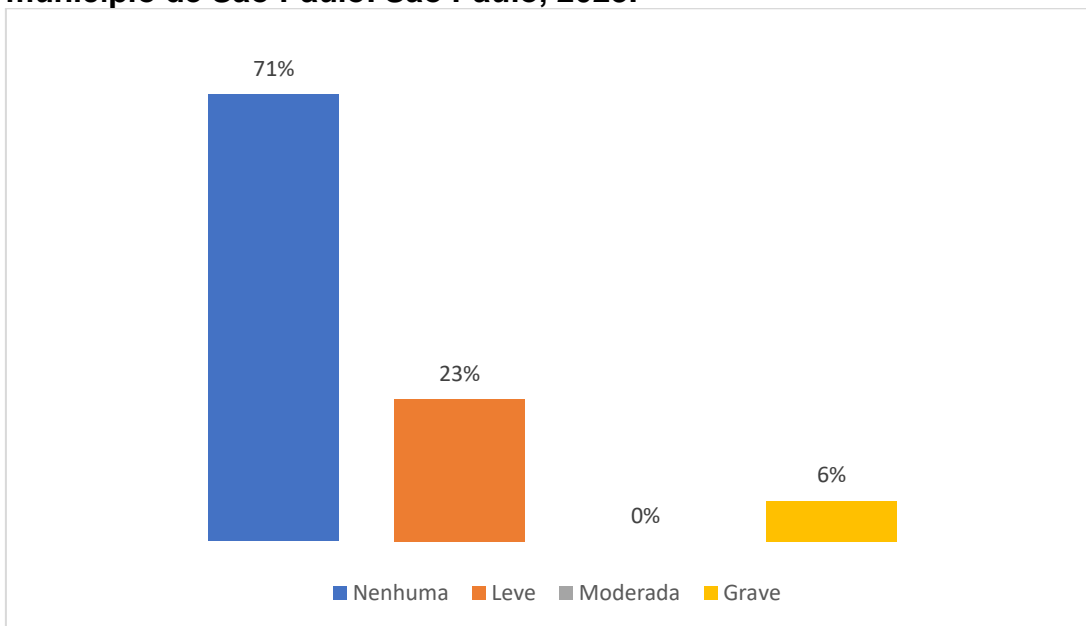
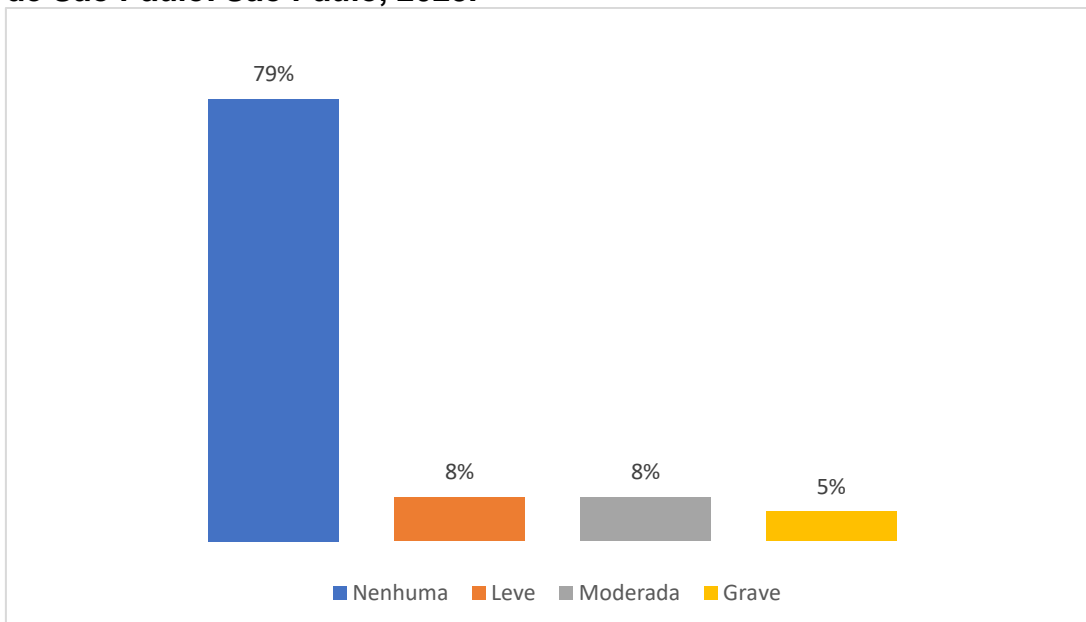


Gráfico 3 – Análise dos índices de insatisfação corporal de alunos do Curso Técnico em Química de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.



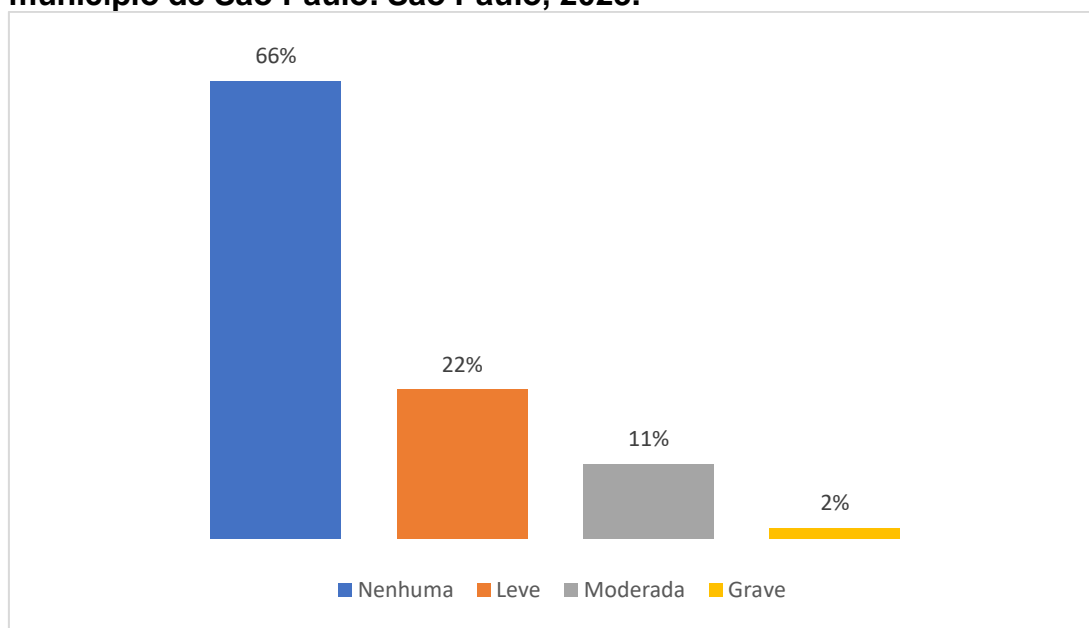
É importante pontuar que, embora sejam baixos percentuais quando comparados ao de ausência, os indicadores de prevalência da insatisfação corporal encontrados nos alunos dos cursos técnicos de administração (Gráfico 10) e química

(Gráfico 11), seja ela leve, moderada ou grave, indicam motivo de preocupação e não devem ser menosprezados.

Em “Gráfico 10” observamos que os estudantes do curso de administração que foram submetidos à avaliação não apresentaram “insatisfação moderada”, no entanto, apresentaram os maiores percentuais de “insatisfação leve”, 23% (7 casos), e “insatisfação grave”, 6% (2 casos). Nas avaliações dos estudantes do curso de química (Gráfico 11), os percentuais de insatisfação “leve” e “moderada” apresentam-se homogêneos, representando 6 dos 38 casos , quanto a “insatisfação grave” foi identificado 1 caso.

Silva et al., (2012), a partir de seu estudo com 300 adolescentes de uma escola pública estadual em Recife, Pernambuco, onde foram utilizados o BSQ e outros questionários relacionados à transtornos de conduta alimentar, afim de relacioná-los com a insatisfação corporal, salienta que a insatisfação corporal, além de propiciar prejuízos à saúde, decorrentes de práticas alimentares indevidas, é um fator determinante para o desenvolvimento de transtornos alimentares, tais como a Bulimia Nervosa.

Gráfico 4 – Análise dos índices de insatisfação corporal de alunos do Curso Técnico em Nutrição e Dietética de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.

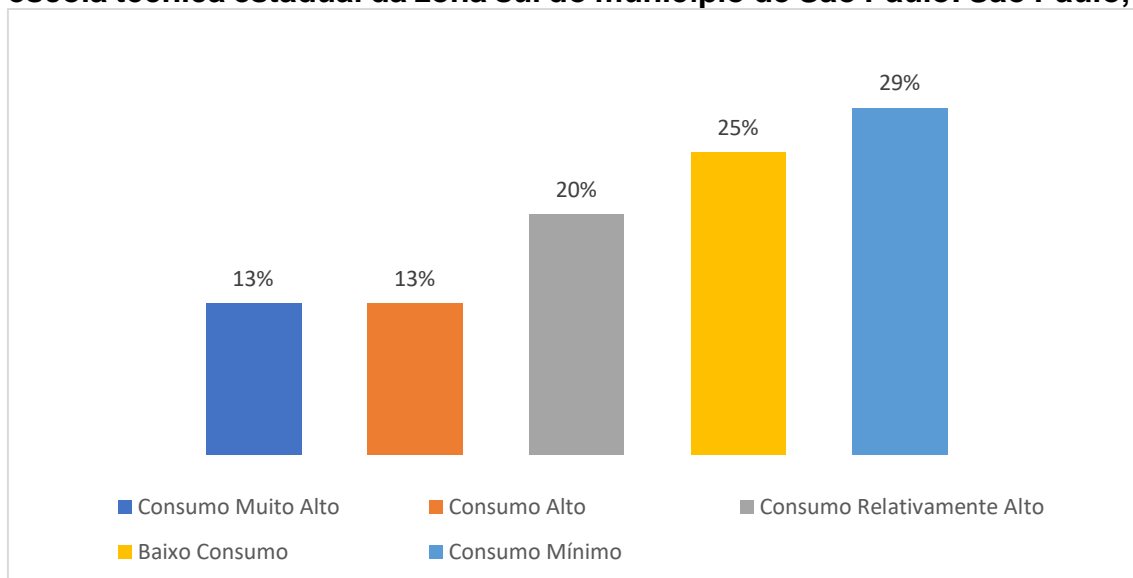


Os dados observados a partir das respostas dos alunos matriculados no Curso Técnico em Nutrição e Dietética (Gráfico 12), apresentam o menor percentual de “insatisfação grave”, 2% (1 caso), entretanto, apresenta quantidades significativas nos

indicadores de “insatisfação leve”, 22% (14 casos), e “insatisfação moderada”, 11% (7 casos). Ainda é possível comparar os dados do curso de Nutrição com o estudo de Bandeira et al., (2016), realizado com 300 estudantes de nutrição de um Centro Universitário de Fortaleza - CE, em que foram identificados os seguintes índices: 53% de “Insatisfação Ausente”, 29% de “Insatisfação Leve”, 14% de “Insatisfação Moderada” e 4% de “Insatisfação Grave”.

2.4.2 Análise do consumo de gorduras de alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo.

Gráfico 5 – Análise dos índices do consumo de gorduras de alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.

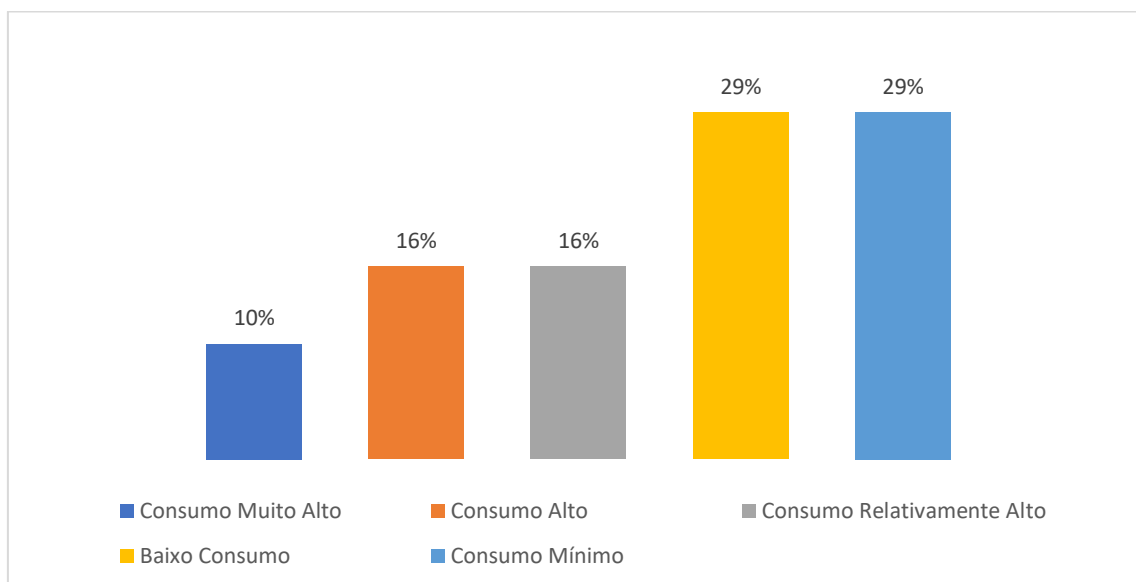


Diante aos adolescentes, estudantes de uma escola técnica pública da zona Sul de São Paulo. Foram analisados a partir do gráfico 5, onde 46% dos adolescentes têm um “consumo alto” em alimentos com excesso de gorduras.

Com base em 4.452 participantes que representam 87,5% da coorte original, um estudo de Neutzling et al., (2007) evidencia uma preocupante prevalência desse hábito alimentar na população estudada, na qual mais de um terço dos adolescentes (36,6%) consumia uma dieta rica em gordura, destacando uma tendência preocupante de hábitos alimentares menos saudáveis nessa faixa etária.

O estudo de Tavares et al., (2010) informa o crescente aumento da obesidade e sua associação com as morbidades tem relações com o consumo inadequado de alimentos, influenciando diretamente sob o bem-estar físico, emocional e psicossocial do indivíduo, e detém um impacto negativo significativo na qualidade de vida das pessoas.

Gráfico 6 – Análise dos índices do consumo de gorduras de alunos do Curso Técnico em Administração de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.



Na análise do gráfico 6, foi identificado um resultado de 42% de “consumo alto” de gorduras, consumidos pelos estudantes do técnico em administração, baseado no QFA (Questionário de Frequência Alimentar).

Visto que em um estudo de Pereira et al., (2017), foram avaliados em adolescentes de 13 a 16 anos maus hábitos alimentares, excedendo o consumo de alimentos calóricos, ricos em açúcares simples, sódio e gordura.

Gráfico 7 – Análise dos índices do consumo de gorduras de alunos do Curso Técnico em Química de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.

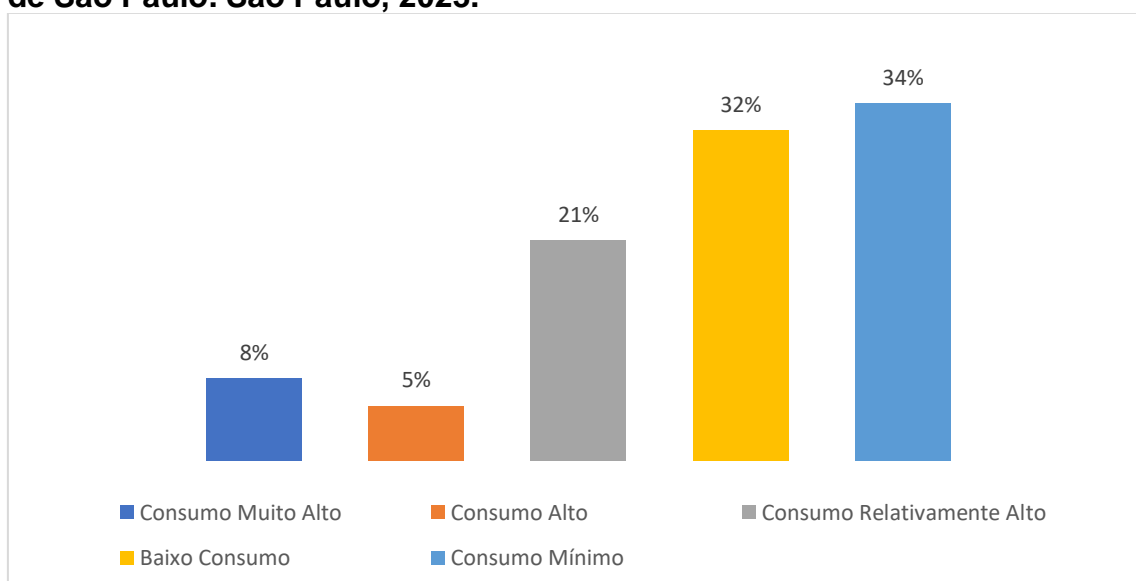
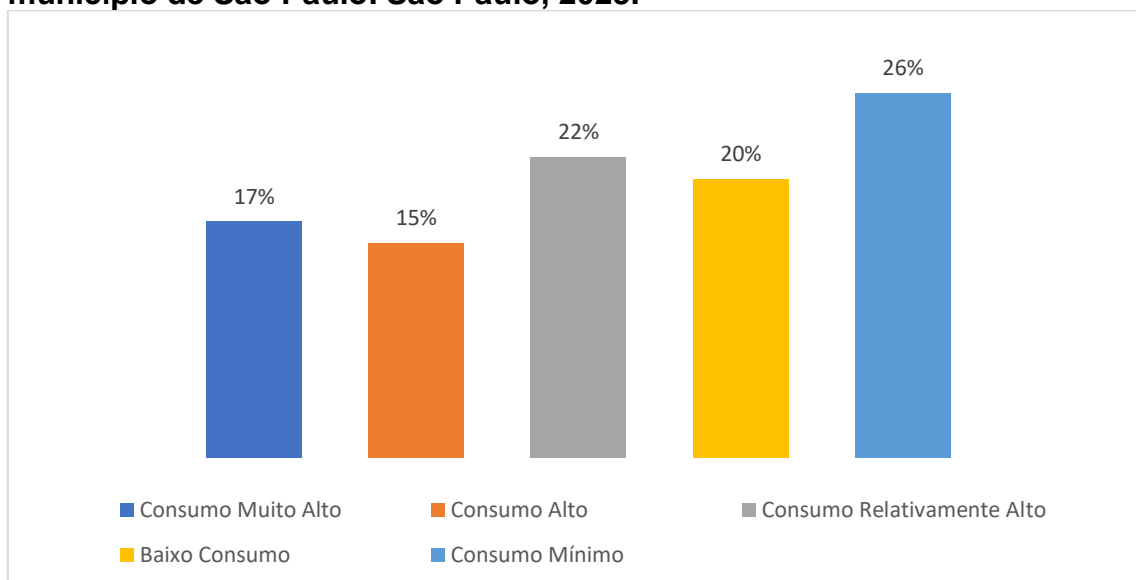


Gráfico 8 – Análise dos índices do consumo de gorduras de alunos do Curso Técnico em Nutrição e Dietética de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.

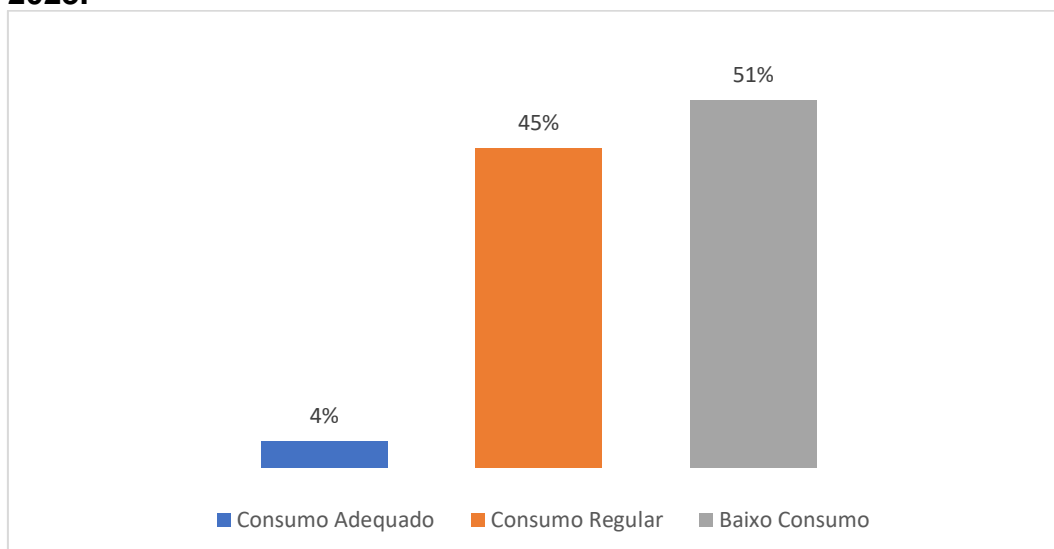


Ao analisar o consumo de gorduras, foi visto que os alunos do técnico em nutrição e dietética, teve resultado significativo no consumo de pães convencionais, onde os estudantes alegaram através do QFA (Questionário de Frequência Alimentar) que consumiam “TODOS OS DIAS”.

Em uma pesquisa feita por Araki et al., (2011), foi analisado que a prática de alimentos inadequados tem se tornado cada vez mais comum na rotina de muitas pessoas. A omissão de refeições, como o almoço e o jantar, sendo trocados por lanches rápidos e práticos.

2.4.3 Análise do consumo de fibras alimentares de alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo.

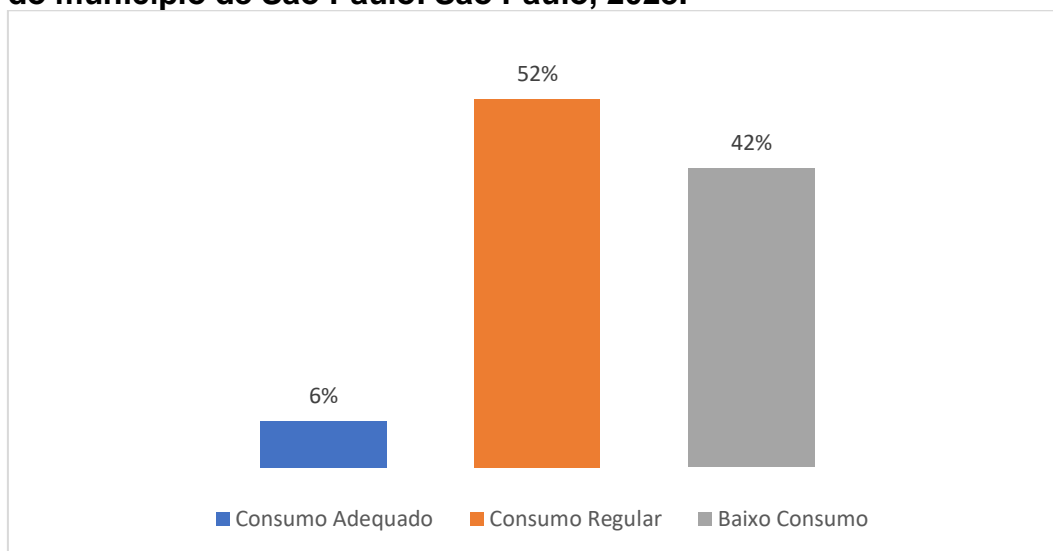
Gráfico 9 – Análise dos índices do consumo de fibras alimentares de alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.



Após analisar os dados adquiridos da frequência alimentar dos adolescentes da pesquisa, em relação ao consumo de fibras, conseguimos notar certas semelhanças com outros estudos que usaram como base o QFA (Questionário de Frequência Alimentar). O estudo de Queiróz et al. (2007), tem um total de 344 respostas validas. É importante ressaltar que o estudo de comparação foi feito a 16 anos com jovens-adultos de uma universidade, ou seja, uma idade um pouco maior do que a do estudo que apresentamos.

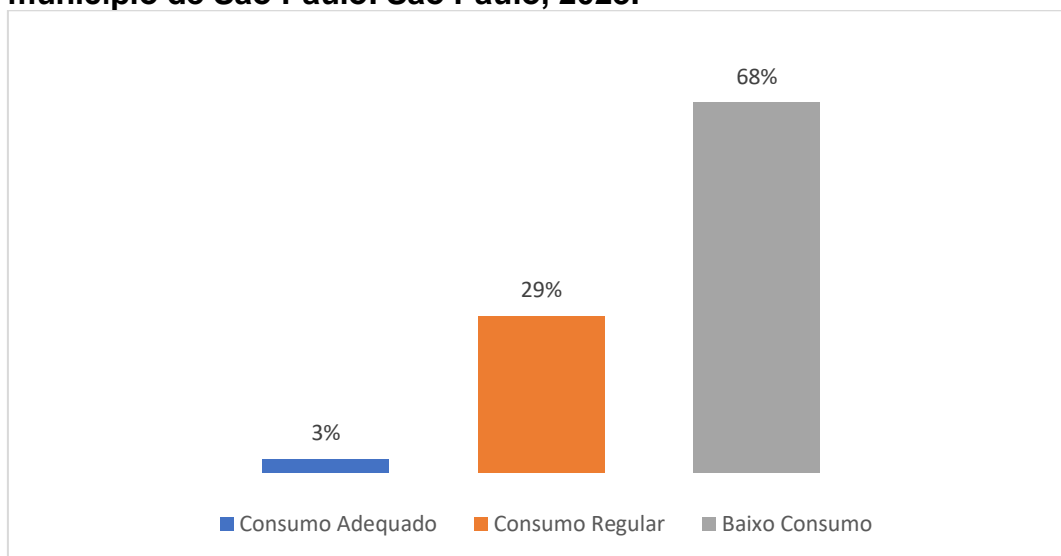
A partir da análise do consumo de fibras, é importante ressaltar que apenas 4% das amostras coletadas na pesquisa mostram um consumo adequado o que se aproxima bastante do estudo de comparação, que mostrou que apenas 6% de consumo adequado, onde pequena parcela delas escolheu a opção “TODO DIA” na maior parte dos alimentos (Gráfico 5). O pão integral junto com os cereais integrais foram os que constaram menos consumo entre os alimentos ricos em fibras, no qual, o pão integral tem um baixíssimo porcentual (40,3%). No estudo do ano 2007, os alimentos ricos em fibras mais consumidos são as frutas, verduras, legumes, pães e feijões, assim como na nossa pesquisa que mostrou que os pães convencionais e os feijões são consumidos diariamente por grande parte dos adolescentes pesquisados.

Gráfico 10 – Análise dos índices do consumo de fibras alimentares de alunos do Curso Técnico em Administração de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.



Na análise dos dados das respostas do curso de administração podemos ver um destaque no consumo regular, que foi o maior dos cursos que também foram estudados (52%), além de apresentarem o menor percentual no baixo consumo (42%) (Gráfico 6). No estudo de Muraro (2019), foi apresentado como maior consumo, o arroz (87%), já os alunos de administração mostraram como maior consumo o feijão, sendo que 55,87% dos alunos do estudo comem feijão todos os dias. Outro alimento que chamou atenção na comparação é o consumo de alface, onde a pesquisa de Daiane apresentou um consumo de 42% diariamente e o estudo que realizamos apresentou, aproximadamente, 25,81% de consumo diário.

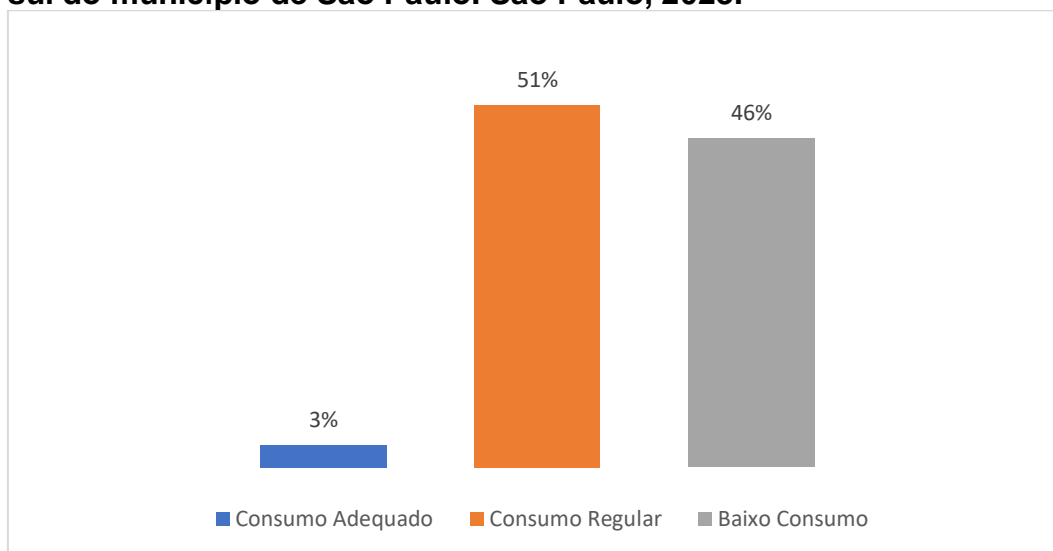
Gráfico 11 – Análise dos índices do consumo de fibras alimentares de alunos do Curso Técnico em Química de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.



Quanto a análise do consumo de fibras dos adolescentes do curso de química, temos pontos importantes para serem citados; em relação ao consumo adequado das fibras, entre os cursos analisados, que apresentou o menor percentual (3%) junto com o curso de nutrição, isso se deve ao fato, de baixíssimo consumo de pão e cereais integrais. Outro ponto que deve se levar em consideração, é o alto percentual da lacuna “Baixo consumo”, tornando ele o mais alto dos outros cursos estudados (68%) (Gráfico 7).

Assim como no estudo de Rivas et al., (2016), - um estudo feito com 589 pessoas, analisando a frequência alimentar de adultos de uma comunidade - foi possível analisar que o alimento com maior consumo foi o feijão, sendo que no estudo o feijão aparece em 55% quando falamos de consumo diário e na pesquisa que analisamos o feijão aparece 42,11%.

Gráfico 12 – Análise dos índices do consumo de fibras alimentares de alunos do Curso Técnico em Nutrição e Dietética de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo. São Paulo, 2023.



Ao analisar as respostas dos adolescentes do curso de nutrição, vale destacar o baixo percentual quanto ao consumo adequado de fibras, que junto com o curso de química, tiveram a mais baixa quantia apresentada entre os cursos estudados (3%).

No artigo de Aparecido de Basaglia e Freitas (2015), um estudo feito com 38 indivíduos, mostrou o pão francês e o arroz como os alimentos ricos em fibras mais consumidos, já a nossa pesquisa apresenta que o alimento mais consumido dentro do curso de nutrição foi o feijão, onde 47,69% comem feijão todos os dias.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que ao analisar a pesquisa feita em alunos de uma escola técnica estadual da zona sul do município de São Paulo, constatou-se que uma pequena parte de alunos apresenta insatisfação corporal.

O comportamento alimentar está diretamente relacionado à percepção da imagem corporal. A insatisfação da imagem corporal pode levar o indivíduo a cultivar hábitos alimentares não saudáveis, como restrições e dietas desnecessárias. Em casos graves, são presentes nas pessoas com má percepção da imagem corporal, os transtornos alimentares e compulsões alimentares que podem ocasionar o relacionamento desequilibrado com a comida. Já a percepção da imagem corporal positiva, está associada a escolhas alimentares mais saudáveis e um melhor relacionamento com a comida.

Foram identificadas quantidades significativas de alunos que apresentam insatisfação corporal em nível moderado e leve, evidencia-se que nesses casos, é recomendado um cuidado para que não se altere para o nível grave.

Em relação a ingestão alimentar, constatou-se que a prevalência do consumo de gorduras é, de maneira geral, elevada. Já sobre a ingestão alimentar de fibras, observa-se que uma parcela pequena adere aos níveis recomendados, sendo baixo na maioria dos estudantes.

Após examinar os resultados, percebemos que os adolescentes consomem poucas fibras e muita gordura, o que pode levar ao excesso de peso. Essa ligação entre alto consumo de gorduras e possível ganho de peso destaca a necessidade de orientar os adolescentes para escolhas alimentares mais saudáveis, reduzindo os riscos associados ao consumo insuficiente de fibras e ao excesso de gorduras.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Lorena Rocha et al. Imagem corporal está associada com estado antropométrico em adolescentes, mas não com estilo de vida. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 71-82. 2023.

APOLLINÁRIO, José Carlos; CLAUDINO, Angélica de Medeiros. Transtornos Alimentares. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 28-31. 2000.

ARAKI, Erica Lie; PHILIPPI, Sonia Tucunduva; MARTINEZ, Marcelle Flores; ESTIMA, Camilla de Chermont P.; LEAL, Greisse Viero S.; ALVARENGA Marle dos Santos. Padrão de refeições realizadas por adolescentes que frequentam escolas técnicas de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 2, p. 164-170. 2011.

ARAUJO, Marina Campos. Elaboração de questionário de frequência alimentar semiquantitativo para adolescentes da região metropolitana do Rio de Janeiro, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 179-189. 2010.

BANDEIRA Yngrid Emanuely Rodrigues; MENDES Ana Luiza de Rezende Ferreira; CAVALCANTE Ana Carolina Montenegro; ARRUDA Soraia Pinheiro Machado. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, n. 2, p. 168-73. 2016.

BASAGLIA, Poliana; FREITAS, Ériton Aparecido de. Utilização do questionário de frequência alimentar (QFA) para averiguação dos hábitos e preferências alimentares de funcionários públicos da rede estadual de ensino dos municípios de Tuiuti - SP e Morungaba – SP. **Revista Saúde em Foco**, n. 7, p. 139-150. 2015.

BELING, Maria Tereza Cordeiro et al. **Alterações na imagem corporal entre adolescentes do sexo feminino e fatores associados**. 2012. Dissertação (mestrado em medicina) – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Rio de Janeiro. 2012.

CUBRELATI, Bianca Siste et al. Relação entre distorção de imagem corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 1-15. 2014.

DUMITH, Samuel De Carvalho et al. Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 2499-2505. 2012.

FREIRE, Mariana Caldas Santos Tamires; PALMEIRA, Tatiana Maria; ALBUQUERQUE Cynthia Barbosa. BSQ em adolescentes de escolas estaduais da cidade de aracaju no estado de sergipe. **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**, v. 1, 2016.

MIRANDA, Valter Paulo N. et al. Imagem corporal em diferentes períodos da adolescência. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 32, n. 1, p. 63-9. 2013.

MURARO, Daiane Cristina. **Avaliação do estado nutricional e do consumo de alimentos fontes de fibras por estudantes adolescentes**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, 2019

NEUTZLING, Marilda Borges; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; VIEIRA, Maria de Fátima Alves; HALLAL, Pedro Curi; MENEZES, Ana Maria Baptista. Frequência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 3, p. 336-342. 2007.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafaela Corrêa; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 427-435. 2017.

PIETRO, Monica Cristina Di. **Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BDQ - Body Shape Questionnaire em uma população de estudantes universitários**. 2001. Dissertação (mestrado em medicina) - Universidade Federal De São Paulo (UNIFESP), São Paulo. 2001.

QUEIRÓZ, Aline Romero et al. *Assessment of food intake on the internet by a simplified dietetic survey*. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, SP, v. 32, n. 1, p. 11-22. 2007.

RIVAS, Mariana Espinoza; PACHECO, Pauline Müller, BAIROS, Fernanda Souza de Bairros; NEUTZLING Marilda Borges. Desenvolvimento de um Questionário de Frequência Alimentar para Populações Quilombolas do Rio Grande do Sul, Brasil. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n.1, p. 1317-1332. 2016

SILVA, Tatiana Araújo Bertulino da et al. Frequência de comportamentos alimentares inadequados e sua relação com a insatisfação corporal em adolescentes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 61, n. 3, p. 154-82. 2012.

TAVARES, Telma Braga; NUNES, Simone Machado; SANTOS, Mariana de Oliveira. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 20, n. 3, p. 359-366. 2010.

ANEXOS

ANEXO A - BSQ: *Body Shape Questionnaire*

Data: ____/____/____

Nome: _____

Idade: _____ anos Peso: _____ kg Altura: _____ cm IMC: _____

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE – BSQ

Adaptado e validado para uso no Brasil por Mônica Cristina Di Pietro, Evelyn Doering Xavier e Dartiu Xavier da Silveira PROAD / Departamento de Psiquiatria – UNIFESP / EPM

Responda as questões abaixo em relação à sua aparência nas últimas 4 semanas. Usando a seguinte legenda:

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

01.	Sentir-se entediada(o) faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
02.	Sua preocupação com sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer uma dieta?	1	2	3	4	5	6
03.	Já lhe ocorreu que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
04.	Você tem receio de que poderia engordar ou ficar mais gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
05.	Você anda preocupada(o) achando que o seu corpo não é firme o suficiente?	1	2	3	4	5	6
06.	Ao ingerir uma refeição completa e sentir o estômago cheio, você se preocupa em ter engordado?	1	2	3	4	5	6
07.	Você já se sentiu tão mal com sua forma física a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
08.	Você deixou de correr por achar que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6
09.	Estar com pessoas magras do mesmo sexo que você faz você reparar em sua forma física?	1	2	3	4	5	6
10.	Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando você senta?	1	2	3	4	5	6
11.	Você já se sentiu gorda(o) mesmo após ingerir uma pequena quantidade de alimento?	1	2	3	4	5	6
12.	Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao se comparar, tem se sentido em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13.	Pensar na sua forma física interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como, por exemplo, assistir televisão, ler ou acompanhar uma conversa)?	1	2	3	4	5	6
14.	Ao estar nua(nu), por exemplo, ao tomar banho, você se sente gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
15.	Você tem evitado usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física ?	1	2	3	4	5	6
16.	Você já se pegou pensando em remover partes mais carnudas de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
17.	Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
18.	Você já deixou de participar de eventos sociais (como por exemplo, festas) por se sentir mal com relação à sua forma física?	1	2	3	4	5	6
19.	Você se sente muito grande e arredondada(o)?	1	2	3	4	5	6
20.	Você sente vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21.	A preocupação frente à sua forma física a(o) leva a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22.	Você se sente mais contente em relação à sua forma física quando seu estômago está vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23.	Você acredita que sua forma física se deva à sua falta de controle?	1	2	3	4	5	6
24.	Você se preocupa que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago?	1	2	3	4	5	6
25.	Você acha injusto que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras do que você?	1	2	3	4	5	6
26.	Você já vomitou para se sentir mais magro(a)?	1	2	3	4	5	6
27.	Quando acompanhada(o), você fica preocupada(o) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentada(o) num sofá ou no banco de um ônibus)?	1	2	3	4	5	6
28.	Você se preocupa com o fato de estar ficando cheia(o) de “dobras” ou “banhas”?	1	2	3	4	5	6
29.	Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30.	Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?	1	2	3	4	5	6
31.	Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários e banheiros)?	1	2	3	4	5	6
32.	Você já tomou laxantes para se sentir mais magra(o)?	1	2	3	4	5	6
33.	Você fica mais preocupada(o) com sua forma física quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34.	A preocupação com sua forma física leva você a sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6

ANEXO B – Questionário de Frequência Alimentar Simplificado

Alimento	Menos que 1 vez/ MÊS	2 a 3 vezes/ MÊS	1 a 2 vezes/ SEMANA	3 a 4 vezes/ SEMANA	5 ou mais vezes/ SEMANA
Hambúrguer					
Carnes gordurosas					
Frango frito					
Salsicha e lingüiça					
Maionese					
Margarina					
Manteiga					
Ovos					
Bacon					
Queijos e requeijão					
Leite integral					
Batata frita					
Salgadinhos de pacote					
Sorvetes					
Tortas, massas, bolos e biscoitos					
Alimento	Menos que 1 vez/ SEMANA	Cerca de 1 vez/ SEMANA	2 a 3 vezes/ SEMANA	4 a 6 vezes/ SEMANA	Todo DIA
Sucos naturais de frutas					
Frutas					
Verduras (alface, agrião, rúcula, etc.)					
Batatas					
Feijão, lentilha, grão de bico					
Legumes (cenoura, vagem, beterraba, abobrinha, etc.)					
Cereais integrais (aveia, farelos, arroz integral)					
Pão integral					
Pães convencionais (francês, italiano, forma, biscoitos, bolinhos, bisnagas)					

Fonte: Block et al. (1994) adaptado por Rodrigues (2005).

ANEXO C - Pontos e escores para avaliação do consumo de gorduras e fibra alimentar do QFAS

Frequência de consumo	Pontuação
Gorduras	
Menos que 1 vez / mês	0
2 a 3 vezes / mês	1
1 a 2 vezes / semana	2
3 a 4 vezes / semana	3
5 ou mais vezes / semana	4
Fibras alimentares	
Menos que 1 vez / semana	0
Cerca de 1 vez / semana	1
2 a 3 vezes / semana	2
4 a 6 vezes / semana	3
Todo dia	4
Escores	Classificação
Gorduras	
> 27	Consumo muito alto (CMA)
25 – 27	Consumo alto (CA)
22 – 24	Consumo relativamente alto (CRA)
18 – 21	Baixo consumo (BC)
≤ 17	Consumo mínimo (CM)
Fibras alimentares	
≥ 30	Consumo adequado (CAQ)
20 – 29	Consumo regular (CR)
≤ 19	Baixo consumo (BC)

Fonte: Block et al. (1994) adaptado por Rodrigues (2005).