

ESPELHO MEU ESPELHO MEU COMO ME PERCEICIONO EU: A VISÃO DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES SOBRE O SEU CORPO

Nuno Loureiro

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)
Instituto Politécnico de Beja / Escola Superior de Educação

Adilson Marques

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

Vânia Loureiro

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Instituto Politécnico de Beja / Escola Superior de Educação

Miguel Peralta

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

Margarida Gaspar de Matos

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

Resumo: O objetivo do estudo foi analisar a percepção da imagem corporal dos adolescentes portugueses. Participaram no estudo 6997 adolescentes portugueses (3378 rapazes), que frequentavam o 6º, 8º e 10º ano de escolaridade em Portugal continental, no âmbito do estudo do Health Behaviour in School aged Children (HBSC). Os adolescentes foram inqueridos sobre a sua opinião sobre o seu corpo. São os rapazes que têm maior probabilidade de registarem maior satisfação corporal (OR=1.2, $p<.05$) e os adolescentes com IMC normal (OR=3.7, $p<.05$), o não estar a fazer dieta (OR=2.4, $p<.05$) e possuir uma percepção da cintura semelhante aos seus pares (OR=3.1, $p<.05$) têm maiores probabilidades de ter maior satisfação com o seu corpo. Realizar uma suficiente prática de atividade física semanal faz aumentar a probabilidade de maior satisfação corporal (OR=1.4, $p<.05$). Os resultados obtidos estão na linha de diversas investigações e reforçam a necessidade de campanhas de promoção da saúde dirigida aos jovens. A percepção da imagem corporal dos adolescentes foi associada positivamente ao género, ao IMC, não estar de dieta e à prática de exercício.

Palavras-Chave: Imagem Corporal, Dieta, Satisfação Corporal.

Abstract: The objective of this study was to analyze the perception of the body image of Portuguese adolescents. A total of 6997 Portuguese adolescents (3378 boys) attending the 6th, 8th and 10th years of schooling in mainland Portugal were enrolled in the Health Behavior in School aged Children (HBSC) study. The teens were asked about their opinion about their body. The boys were more likely to have higher body satisfaction (OR = 1.2, $p<.05$) and adolescents with normal BMI (OR = 3.7, $p<.05$) 2.4, $p<.05$) and having a waist perception similar to their peers (OR = 3.1, $p<.05$) are more likely to have greater satisfaction with their body. Practice a sufficient weekly physical activity practice increases the probability of greater body satisfaction (OR = 1.4, $p<.05$). The results obtained are in line with several investigations and reinforce the need for health promotion campaigns directed at young people. The perception of the body image of adolescents has been positively associated with gender, BMI, not being on diet and practicing exercise.

Keywords: Body Image, Diet, Body Satisfaction.

Introdução

A adolescência é marcada por um intenso desenvolvimento e crescimento e por alterações físicas, psicológicas, sociais e emocionais que resultam em mudanças comportamentais e na forma como percecionam a sua imagem corporal. A forma como o adolescente percebe o seu corpo é fundamental para a formação de sua identidade e tem um impacto direto nos seus níveis de bem-estar (Borges, Gaspar de Matos,

& Diniz, 2013). Desde idades muito precoces verifica-se que as crianças reportam insatisfação, preocupação e percepção inexata da imagem corporal (Tremblay, Lovsin, Zecevic, & Larivière, 2011). A sua importância aumenta à medida que os jovens, com as mudanças físicas associadas à puberdade, se tornam mais conscientes do corpo (WHO, 2010).

A insatisfação e a distorção com a imagem corporal podem criar uma ligação entre sobrepeso e obesidade, como preocupação excessiva com a aparência e a procura incessante do corpo perfeito, corpo magro pode gerar sentimentos negativos e desvalorização, resultando numa alteração no comportamento alimentar e conduzindo ao excesso de peso ou ao desenvolvimento de desordens alimentares. A percepção do peso de corpo é um conceito multidimensional que envolve a auto percepção do tamanho do corpo, sentimentos, crenças e comportamentos relacionados com a aparência física (Lepage & Crowther, 2010).

Compreender a forma como os jovens percecionam o seu corpo é relevante para delinear estratégias de intervenção que lhes proporcione ferramentas que os ajude a lidar com as suas insatisfações. Assim, é relevante conhecer as tendências deste comportamento ao longo dos últimos anos e compará-las com as tendências de outros países. O objetivo do estudo foi caracterizar a satisfação corporal dos adolescentes portugueses.

Método

Este trabalho está integrado no Health Behaviour in School aged Children (HBSC) (Inchley et al., 2016; Matos & Equipa Aventura Social, 2018), que é um inquérito realizado de 4 em 4 anos em 48 países, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009). Pretende estudar os comportamentos dos adolescentes nos seus contextos de vida e a sua influência na sua saúde e bem-estar. São apresentadas questões relacionadas com aspetos demográficos, família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, sedentarismo, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrações e participação social. Portugal está incluído desde 1998 (www.aventurasocial.com). O estudo HBSC 2018 em Portugal teve a aprovação

de Comissão de Ética e da Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME). Os agrupamentos escolares aceitaram participar e foi obtido consentimento informado dos pais ou tutores legais. As respostas ao inquérito (online) foram voluntárias e anónimas.

Participantes

O estudo HBSC incluiu 6997 alunos, de 42 agrupamentos e 387 turmas aleatoriamente selecionados, com uma média de idades de 13,7 anos ($DP=1,8$), 51,7% do género feminino, das 5 regiões educativas de Portugal Continental, sendo os resultados representativos para os alunos do 6º, 8º e 10º anos.

Medidas e variáveis

Para compreender a opinião dos adolescentes sobre a sua imagem corporal foi-lhes questionado como percecionavam o seu corpo. No que se refere à dieta a questão colocada foi se na atualidade estavam a fazer dieta, ou alguma outra coisa para perder peso. Quanto à cintura a questão apresentada foi como consideravam a sua cintura abdominal (na barriga). Para avaliar a prática de atividade física, perguntou-se aos adolescentes o número de vezes que praticaram atividade física nos últimos 7 dias.

Análise de dados

Os dados foram analisados usando o SPSS versão 24 para Windows. Foi realizada uma estatística descritiva. Para analisar a perceção corporal de acordo com o género, ano de escolaridade, idade, índice de massa corporal, fazer dieta, perceção da cintura e a prática de atividade física usou-se o teste de independência do Qui Quadrado. Posteriormente, procedeu-se à tentativa de explicação da perceção corporal com recurso ao teste de regressão logística, usando as variáveis significativas a controlarem entre si e onde foram calculados os valores de *odds ratio* (*OR*) com 95% de intervalo de confiança (*CI*).

Resultados

A caracterização da amostra, estratificada por género, ano de escolaridade, idade e IMC está apresentada na tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização da amostra, HBSC 2018 (n=6997)

Variáveis	% ou $M \pm DP$
Género	
Masculino	48,3
Feminino	51,7
Ano de escolaridade	
6.º ano	36,0
8.º ano	39,5
10.º ano	24,5
Idade	13,7 \pm 1,8
Idade	
\leq 12 anos	33,6
13-14 anos	37,0
15-16 anos	25,0
>16 anos	4,4
IMC	
Peso normal	81,1
Excesso de peso	18,9

Abreviaturas: %, percentagem; *M*, média; *DP*, desvio padrão; IMC, índice de massa corporal

Os resultados da imagem corporal dos adolescentes estão apresentados na tabela 2.

Tabela 2 - Relação entre a percepção corporal com o género, escolaridade, idade e índice de massa corporal, fazer dieta, percepção da cintura e prática de atividade física

Variáveis	Percepção Corporal					
	Magro		Ideal		Gordo	
	N	%	N	%	N	%
Género *						
Feminino	503	7,3	1914	27,7	1148	16,6
Masculino	673	9,8	1859	26,9	805	11,7
Ano de escolaridade*						
6.º ano	421	6,1	1416	20,5	641	9,3
8.º ano	446	6,5	1467	21,3	811	11,8
10.º ano	309	4,5	890	12,9	501	7,3
Idade *						

Variáveis	Perceção Corporal					
	Magro		Ideal		Gordo	
	N	%	N	%	N	%
15-16 anos	234	3,4	699	10,1	422	6,1
>16 anos	129	1,9	377	5,5	184	2,7
IMC *						
Excesso de peso	33	0,5	313	4,8	882	13,6
Peso normal	1059	16,3	3242	50	952	14,7
Fazer dieta 1 *						
Sim	13	0,3	138	3,4	334	8,3
Não	666	16,6	1988	49,6	870	21,7
Perceção da cintura 1*						
Diferente	342	8,7	516	13,1	673	17,1
Semelhante	325	8,3	1565	39,8	509	13
Prática de Atividade Física *						
Insuficiente	650	9,6	1968	29,1	1230	18,2
Suficiente	495	7,3	1731	25,6	685	10,1

Abreviaturas: %, percentagem; IMC, índice de massa corporal

1 Apenas os alunos dos 8º e 10º anos responderam às questões sobre fazer dieta e a perceção da cintura. ; residuais ajustados $\geq |1.9|$ são considerados significativos (em negrito)

No que se refere ao género, são as adolescentes que mais se percecionam como estando gordas (16,6%) e os rapazes que mais se identificam como estando magros (9,8%). São os mais novos (19,2%) e do 6º ano (20,5%) que mais referem ter um corpo ideal. Quanto ao IMC, 50% dos adolescentes classificados como tendo peso normal têm uma perceção do corpo ideal. A maior parte dos adolescentes não se encontra a realizar nenhuma dieta e 49,6% percecionam-se como tendo um corpo ideal. O mesmo sentido é registado nos alunos do 8º e 10º ano, no que se refere à perceção de terem uma cintura semelhante aos seus pares (39,8% referem possuir um corpo ideal). Quanto à prática de atividade física, tanto insuficiente (29,1%) como suficiente (25,6%), a maior parte dos adolescentes tem uma perceção do corpo ideal. Contudo, os adolescentes que mais se percecionam como estando gordos (18,2%) são os que não cumprem as recomendações de AF.

Os parâmetros estimados da satisfação corporal e a relação entre a atividade física com o género, escolaridade, idade e índice de massa corporal estão apresentados na tabela 3.

Tabela 3 - Regressão logística para o género, idade, IMC, fazer dieta, percepção da cintura e prática de atividade física e em função da satisfação da percepção corporal

Variáveis	Satisfação com a Percepção corporal OR (95%CI)
Género*	
Masculino	1,2 [1,1-1,4]*
Idade	1,0 [0,9-1,1]
IMC *	
Peso normal	3,7 [3,1-4,6]*
Fazer dieta *	
Não	2,4 [1,9-3,0]*
Percepção da cintura *	
Semelhante	3,1 [2,7-3,6]*
Prática de Atividade Física *	
Suficiente	1,4 [1,2-1,6]*
Constante	0,065

Nota: * As adolescentes são o grupo de referência; Excesso de peso é o grupo de o grupo de referência; o estar a fazer dieta é o grupo de referência; ter a percepção de cintura diferente é o grupo de referência; a insuficiente prática de atividade física é o grupo de referência. Valores em negrito significam resultados significativos $p < .05$; CI indica os intervalos de confiança; OR significa odds ratio.

De todas as variáveis incluídas no modelo regressão explicativo da satisfação corporal a única que não apresentou resultados significativos foi a idade. A variável idade não apresentou um efeito estatisticamente significativo sobre a probabilidade de o adolescente possuir uma satisfatória imagem corporal. No que se refere ao género, são os rapazes que têm maior probabilidade de registarem maior satisfação corporal (OR=1.2, $p < .05$). Os adolescentes com peso normal têm maiores probabilidades (OR=3.7, $p < .05$) de estarem satisfeitos com o seu corpo. No mesmo sentido encontra-se o não estar a fazer dieta (OR=2.4, $p < .05$) e possuir uma percepção da cintura semelhante aos seus pares (OR=3.1, $p < .05$). Realizar prática de atividade física semanal suficiente faz aumentar a probabilidade de os adolescentes estarem satisfeitos com o seu corpo (OR=1.4, $p < .05$).

Discussão

A maioria dos adolescentes portugueses (54,7%) percecionam-se como tendo corpo ideal verificando-se uma ligeira subida comparativamente ao estudo anterior (Matos et al., 2015). A idade não apresentou

resultados significativos contrariando o que parece ser um tendência da investigação da área (Jiménez-Flores, Jiménez-Cruz, & Bacardí-Gascón, 2017). São os rapazes que se apresentam mais satisfeitos com o seu corpo, o que corrobora a investigação de Borges et al. (2013) onde se encontrou uma relação positiva desta variável com o bem-estar dos adolescentes.

Foi encontrada uma relação significativa entre a imagem corporal e o IMC, o estar de dieta e a percepção da cintura algo que está de acordo com os resultados obtidos por diversos investigadores (Jiménez-Flores et al., 2017). A dieta excessiva está relacionada à depressão pelo uso de substâncias e pode levar a transtornos alimentares e obesidade ao longo do tempo (Inchley, et al., 2016). O potencial fator protetivo da prática da atividade física fica evidente nos resultados obtidos, está em conformidade com outras investigações (Jiménez-Flores et al., 2017) e reforça a importância da prática regular de acordo com as recomendações existentes (USDHHS, 2018; Inchley, et al., 2016).

Os resultados desta investigação demonstram a importância de continuar a monitorizar a percepção dos jovens acerca do seu corpo e da necessidade de se concertar estratégias educativas transversais que possam ajudar os adolescentes. Muitas vezes, por diversas formas e meios, os jovens, em particular as adolescentes, são confrontadas com a venda da imagem de um corpo ideal que lhe faz tomar decisões em termos de saúde inadequadas, com conseqüentemente pressão e mal-estar. As escolas são locais privilegiados para executar as campanhas de promoção com os adolescentes, seus pares e com as suas famílias de forma a manter o foco na adoção de comportamentos saudáveis conducentes à um estilo de vida adequado e oferecer condições para que os adolescentes possam melhorar seu estado nutricional e a sua autoestima em relação à sua condição corporal.

O estudo HBSC tem algumas limitações relacionadas com ser de auto reporte e ter um desenho transversal. Tem, no entanto, a vantagem de ser um estudo em larga escala, com uma metodologia rigorosa que permite comparar resultados em cada série e posteriormente e nos vários países incluídos.

Em conclusão, verificamos que uma maior satisfação corporal dos adolescentes portugueses está relacionada com o género masculino, possuir um IMC classificado como normal, não estar de dieta, ter uma

perceção normal da cintura e cumprir as recomendações para a prática da atividade física. Recomenda-se que sejam elaboradas estratégias que visem melhorar a perceção dos adolescentes acerca do corpo em particular junto das adolescentes. Sugere-se que, através de contextos estruturados, se eliminem os erros de interpretação sobre as recomendações do estilo de vida saudável e se capacitem os adolescentes para se cuidarem melhor. É primordial a consciencialização dos adolescentes face aos seus comportamentos alimentares, diferenciação do conceito de peso saudável do de forma corporal e o reconhecimento da prática de AF como fator determinante para a manutenção da saúde, alternativa às dietas e alimentação restritiva, importante para a manutenção do peso saudável.

Agradecimento: Miguel Peralta é apoiado por uma bolsa FCT (SFRH/D/122219/2016).

Referências

- Brown, W. J., Mielke, G. I., & Kolbe-Alexander, T. L. (2016). Gender equality in sport for improved public health. *Lancet*, 388(10051), 1257-1258. doi:10.1016/S0140-6736(16)30881-9
- Ciampo, L., & Ciampo, I. (2010). Adolescência e imagem corporal. *Adolesc Saude*, 7(4), 55-59.
- Inchley, J. C., Currie, D. B., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., ... Barnekow, V. (Eds.) (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey.* Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Jeong, S., Davis, J., Rodriguez, J., & Han, Y. (2016). What Makes Them More Vulnerable Than Others? Obesity, Negative Emotions, and Peer Bullying Victimization. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(14), 1690-1705. doi:10.1177/0306624x15587906
- Jiménez-Flores, P., Jiménez-Cruz, A., & Bacardí-Gascón, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutr Hosp*, 34, 479-489.
- Kleszczewska, D., Dzielska, A., Nałęcz, H., & Mazur, J. (2017). Physical activity, BMI and body weight perception among 15-year-old boys and girls in Poland in the light of international comparisons. *Dev Period Med.*, 21(3), 235-247.
- Lepage, M., & Crowther, J. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7, 124-130.
- Lian, Q., Su, Q., Li, R., Elgar, F. J., Liu, Z., & Zheng, D. (2018). The association between ch-

- ronic bullying victimization with weight status and body self-image: a cross-national study in 39 countries. *PeerJ*, 6:e4330.
- Marques, A. (2012). *Atividade física e saúde. A importância da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis*. Lisboa: Chiado Editora.
- Matos, M. G., & Equipa Aventura Social. (2018). *A saúde dos adolescentes após a recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social. Faculdade de Motricidade Humana/Universidade de Lisboa, em www.aventurasocial.com (ebook).
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., de Looze, M. E., Nic Gabhainn, S.,... International, H. S. G. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *Int J Public Health*, 54 Suppl 2, 140-150. doi:10.1007/s00038-009-5405-9
- Tremblay, L., Lovsin, T., Zecevic, C., & Larivière, M. (2011). Perceptions of self in 3-5-year-old children: A preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction. *Body Image*, 8(287-92).
- USDHHS. (2018). *2018 Physical activity guidelines advisory committee scientific report*. Washington: Department of Health and Human Services.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.