

Percepção da imagem corporal de adolescentes e sua relação com o índice de massa corporal

Tatiane Aparecida Pereira e Silva¹, tatipereirasilva@hotmail.com; **Marilene Guimarães**²; **Eliana Carla Gomes de Souza**³; **Maraísa Aparecida Dias Pedro**¹

1. Graduada em Nutrição pela Faculdade de Minas (FAMINAS), Muriaé, MG;
2. Mestre em ensino de Ciências da Saúde no Centro Universitário Plínio Leite (UNIPLT); professora na Faculdade de Minas (FAMINAS);
3. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos na Universidade Federal de Viçosa (UFV); coordenadora e professora na Faculdade de Minas (FAMINAS).

Artigo protocolado em 13/02/2009 e aprovado em 24/06/2009.

RESUMO: O estudo foi realizado com 100 adolescentes de ambos os sexos, com idade média de 15 anos, de duas escolas do município de Muriaé (MG). Calculou-se o IMC para classificação do estado nutricional. Realizou-se a autopercepção da imagem corporal através da observação de silhuetas padronizadas e de um questionário. Da amostra, 71% encontravam-se eutróficas, porém, as adolescentes apresentaram maior tendência em superestimar seu peso em relação aos meninos, como também maior insatisfação corporal.

Palavras-chave: imagem corporal, IMC, adolescentes.

RESUMEN: La percepción del adolescente de la imagen corpórea y su relación con el índice de masa corpórea. El estudio era cumplido con 100

adolescentes de ambos sexos con la edad del promedio de 15 años, de escuelas municipales de Muriaé (MG). El CMI fue calculado para la clasificación de estado nutricional. Una auto-percepción de la imagen corporal por la observación de siluetas estandarizadas y un cuestionario. De la muestra, 71% fue eutrofica, sin embargo, los adolescentes presentaron gran tendencia a sobreestimar su peso en relación con los chicos, así como descontento corpóreo mayor. **Palabras llaves:** imagen corpórea, CMI, adolescentes.

ABSTRACT: Perception of the teenagers corporal image and its relation with the index of corporal mass. The study was accomplished with 100 teenagers of both sexes with average age of 15 years, from two municipal schools of Muriaé (MG). The IMC was calculated for the classification of nutritional state. A self-perception of the corporal image through the observation of standardized silhouettes and a questionnaire. From the sample 71% were eutrophic, however, the teenagers presented great tendency in overestimating their weight in relation to the boys, as well as greater corporal dissatisfaction.

Keywords: corporal image, IMC, teenagers.

Introdução

O excesso de preocupação com a aparência e o aumento da insatisfação com o corpo, especialmente com o peso, tem sido assunto polêmico, principalmente quando está relacionado à adolescência. Nesta etapa – que pode ser definida como uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, compreendendo a faixa cronológica entre 10 e 20 anos (BRAGGION, MATSUDO e MATSUDO, 2000) –, a insatisfação corporal pode levar a comportamentos inadequados para se alcançar a redução de peso. Isto é preocupante, já que o período da adolescência é marcado pela aceleração do crescimento e, conse-

qüentemente, pelo aumento da necessidade de energia e, em geral, de todos os nutrientes (GONÇALVES, 2006). É um período de profundas mudanças, sendo que a saúde e as experiências vividas durante essa época são determinantes para a saúde e bem-estar em etapas posteriores (COSTA, 2007).

As grandes mudanças físicas levam o adolescente a valorizar sua imagem corporal, o que pode afetar seus hábitos alimentares (ZANCUL, 2004). Neste contexto, é importante considerar que a autopercepção elaborada pelo indivíduo é constituída de fatores psicológicos, sociais, e biológicos. Também deve-se destacar que os fatores psicossociais adquirem maior prevalência no desenvolvimento emocional e social ajustado, ou na organização distorcida da imagem corporal (PIMENTEL, 2007). A sua construção ocorre pelo contato com o mundo externo. Além do interesse pelo próprio corpo, existe o interesse pelo corpo do outro (FERNANDES, 2007).

A autopercepção do peso corporal é um aspecto importante da imagem corporal. Provavelmente reflete satisfações e preocupações, e pode ser influenciada por normas e padrões sociais da cultura dominante. O problema é que o padrão imposto como ideal não respeita os diferentes biótipos e induz ao desejo de emagrecimento (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006). Desta forma, a supervalorização da imagem corporal pode resultar em padrões alimentares restritivos e ingestão inadequada de nutrientes e energia (NEUTZLING et al., 2007).

Do ponto de vista nutricional, a adolescência representa um período crítico, pois uma boa nutrição é essencial (FRANÇA; KNEUBE; SOUZA-KANESHIMA, 2006) e, portanto, o consumo de dieta inadequada pode prejudicar o crescimento somático e a promoção da saúde na vida adulta (TOSATY; PERES; PREISLER, 2007). Uma alimentação nutricionalmente adequada é importante para sustentar o crescimento acelerado, as modificações na composição corporal e a atividade física (FISBERG et al., 2000). Para atender ao aumento da demanda em energia e nutrientes, o organismo precisa de uma nutrição saudável, com balanço adequado em quantidade e qualidade tanto dos macro quanto dos micro-nutrientes (GUIMARÃES et al., 2007).

O que se constata é que nesse período da vida os hábitos alimentares são constituídos de uma rede complexa de fatores endógenos e exógenos; os adolescentes modificam sua dieta em função de modismos, influência da escola e dos amigos, manias alimentares, valores e experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico (LAZAROU et al., 2007).

O hábito de fazer dieta, especialmente entre as meninas, muitas vezes está associado ao uso de medicamentos para emagrecer ou a “técnicas menos convencionais”, como recorrer a vômito e laxantes e remédios para emagrecer.

A prática dessas dietas representa um risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares; portanto, essa conduta não deve ser estimulada indiscriminadamente (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

Diante deste panorama, nosso estudo relacionou a percepção corporal de um grupo de adolescentes com o Índice de Massa Corporal (IMC) dos mesmos.

I – Metodologia

1.1 – Caracterização da amostra

O presente estudo foi realizado em duas escolas de ensino médio do município de Muriaé (MG), sendo uma pública e outra particular. A amostra foi constituída por indivíduos de ambos os sexos, sendo 61 adolescentes do sexo feminino e 39 do sexo masculino, cursando o 1º ano do 2º grau, totalizando 100 alunos. Dessa amostra, 49 alunos eram de escola pública e 51 de escola particular. Previamente foram obtidos a autorização da direção das escolas, o consentimento informado assinado pelos pais ou responsáveis, e a aprovação do comitê de ética em pesquisa da Faculdade de Minas (FAMINAS).

1.2 – Avaliação do estado nutricional

Para avaliação do estado nutricional, foi realizada a medida antropométrica (peso e altura); calculado o IMC e sua interpretação foi de acordo com a classificação proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 1995), em escalas de percentis por faixa etária, nas quais se consideram como de baixo peso os adolescentes cujos valores são inferiores ao percentil 5, eutróficos quando os valores estão entre os percentis 5 e 85, sobrepesados entre os percentis 85 e 95, e obesos acima do percentil 95.

As medidas foram realizadas na escola durante o horário de aula. O peso foi aferido utilizando-se balança mecânica da marca *Welmy*, com capacidade total de 150 quilos. As medidas foram tomadas individualmente, com o aluno descalço, usando roupas leves, sem portar objetos pesados, na posição ereta, com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo (BRASIL, 2004). A balança foi calibrada antes de cada seção.

Para aferição da estatura, uma fita métrica plástica foi afixada na parede sem rodapé, os estudantes foram colocados descalços ou com meias, com os calcanhares unidos e os pés formando um ângulo de 45º, na posição ereta, olhando para o horizonte (BRASIL, 2004). A estatura foi medida com o auxílio de um esquadro de madeira, posicionado no topo da cabeça do indivíduo e nivelado com a medida da fita métrica.

1.3 – Avaliação da insatisfação corporal

Para avaliar a insatisfação com a imagem corporal utilizou-se o *Body Shape Questionnaire-BSQ*, que mede o grau de preocupação com a forma do corpo, a autodepreciação devida à aparência física e à sensação de estar gorda. Segundo Cordás e Neves, 1999, o questionário distingue dois aspectos específicos da imagem corporal: a exatidão da estimativa do tamanho corporal e os sentimentos em relação ao corpo (insatisfação ou desvalorização da forma física). O instrumento consta de 34 itens, com seis opções de respostas: 1) nunca, 2) raramente, 3) às vezes, 4) freqüentemente, 5) muito freqüente, 6) sempre. De acordo com a resposta marcada, o valor do número correspondente à opção feita é computado como ponto para a questão. O total de pontos obtidos no instrumento é somado e o valor é computado para cada avaliado. A classificação dos resultados é feita pelo total de pontos obtidos e reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Obtendo resultado menor ou igual a 80 pontos, é constatado um padrão de normalidade e tido como **ausência** de distorção da imagem corporal; entre 81 e 110 pontos é classificado como **leve**; entre 111 e 140 como **moderada** e acima de 140 pontos a classificação é de presença de **grave** distorção (CORDAS e NEVES, 1999).

A análise da imagem corporal foi realizada utilizando-se uma escala de silhuetas (KEARNEY, 1997 *apud* MADRIGAL-FRITSCH et al., 1999) anexada ao questionário com a seqüência de nove silhuetas corporais diferentes para homens e mulheres, cada uma com um número correspondente, organizadas em tamanho crescente da esquerda para direita, desde um corpo muito magro, que seria o número um, até um com obesidade, que corresponderia ao número nove. Cada adolescente selecionou a figura que, segundo sua percepção, correspondia a sua imagem corporal atual. Foram estabelecidas quatro categorias: baixo peso (1), eutrofia (2 a 5), sobrepeso (6 a 7) e obesidade (8 e 9).

II – Resultados e discussão

A partir dos dados antropométricos, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC). Os valores encontrados demonstram a prevalência dos desvios nutricionais segundo gênero e estão apresentados na Tabela 1.

Dos 100 adolescentes incluídos no estudo, 61% eram do sexo feminino e 39% do sexo masculino. O percentual de adolescentes do ensino público foi menor (49%) que o do ensino particular (51%).

A amostra da escola pública foi constituída de 73,5% adolescentes do gênero feminino e 26,5% do gênero masculino. Em relação às meninas, nenhuma adolescente apresentava baixo peso ou obesidade; 38,8% apresentavam

TABELA 1 Distribuição dos adolescentes do ensino médio de uma escola pública e particular do município de Muriaé (MG) conforme o sexo e o estado nutricional com base no IMC

Sexo	Estado Nutricional					
	Total N (%)			Obesidade N (%)		
	Total	Part	Pub	Total	Part	Pub
	Sobrepeso N (%)			Eutrofia N (%)		
Feminino	61 (61,00)	25 (49,02)	36 (73,47)	-	-	-
	39 (39,00)	26 (50,98)	13 (26,53)	18 (18,00)	1 (1,96)	17 (34,69)
	100 (100,00)	51 (100,00)	49 (100,00)	28 (28,00)	11 (34,69)	17 (34,69)
Masculino	28 (28,00)	10 (19,61)	-	43 (43,00)	24 (47,06)	19 (38,78)
	10 (10,00)	16 (31,37)	12 (24,49)	28 (28,00)	16 (31,37)	12 (24,49)
	28 (28,00)	40 (78,43)	31 (63,27)	71 (71,00)	40 (78,43)	31 (63,27)
Total	100 (100,00)	51 (100,00)	49 (100,00)	71 (71,00)	40 (78,43)	31 (63,27)
	28 (28,00)	11 (34,69)	-	43 (43,00)	24 (47,06)	19 (38,78)
	10 (10,00)	16 (31,37)	12 (24,49)	28 (28,00)	16 (31,37)	12 (24,49)
Total	1 (1,00)	-	-	1 (1,00)	-	-
	1 (2,04)	-	-	1 (1,00)	-	-
	1 (2,04)	-	-	1 (1,00)	-	-

eutrofia e 34,7% apresentavam sobrepeso, entretanto, 2% dos meninos apresentavam baixo peso e 24,5%, eutrofia, sendo que não houve nenhum registro de sobrepeso ou obesidade.

Entre os alunos da escola particular, 49% eram do sexo feminino e 51% masculino. Nenhum destes apresentava baixo peso ou obesidade, e foi observado que 47,1% das meninas eram eutróficas e 2% sobrepesadas. Do grupo dos meninos, 31,4% estavam eutróficos e 21,56% com sobrepeso.

Estudo realizado por Carvalho et al. (2007) com 180 adolescentes de 14 a 17 anos matriculados em escolas públicas e privadas do município de Campina Grande, na Paraíba, encontrou dados inferiores em relação ao sobrepeso. Apenas 14,4% da totalidade da sua amostra recebeu essa classificação, sendo que no presente estudo, 28% dos indivíduos estão sobrepesados. Mas, em contrapartida, quando analisado o estado nutricional, distinguindo-se o universo público/ privado, os dados encontrados foram semelhantes, pois a incidência de sobrepeso foi maior na escola pública (15,8%) do que na privada (12,9%). Não houve registro de obesidade e o percentual de desnutrição foi baixo, correspondendo a 1,7% dos casos.

A autopercepção dos adolescentes em relação ao seu estado nutricional, encontra-se na Tabela 2, de acordo com o sexo; os dados em *itálico* representam as distorções.

Verificou-se que a percepção foi mais comprometida no sexo feminino que no masculino. Entre as meninas da escola pública, 44,4% tinham a percepção adequada da sua imagem; 19,4% se consideraram com sobrepeso, mas encontravam-se eutróficas; e 36,1% que se encontravam em sobrepeso, identificaram-se eutróficas. Já na escola particular, 76% das adolescentes mostraram ter a percepção adequada; 4% delas se acharam com baixo peso, sendo eutróficas; 16% se identificaram em sobrepeso, sendo eutróficas; e 4% que se encontravam eutróficas se identificaram em sobrepeso.

A maioria dos adolescentes do sexo masculino de ambos os colégios tiveram a percepção adequada de sua imagem, sendo estes, 92,3% da escola pública e 57,7% da escola particular. Da escola pública, 7,7% apresentavam baixo peso e se identificaram eutróficos. Da escola particular, 11,5% se acharam com baixo peso, sendo eutróficos; e 30,8% se identificaram eutróficos, apresentando sobrepeso.

Em estudo realizado por Branco, Hilário e Cintra (2006), com 1.009 adolescentes de 14 a 19 anos da cidade de São Paulo, também foi verificada que a percepção foi mais comprometida nas meninas do que nos meninos. Das 348 adolescentes em eutrofia, 152 (43,6%) se identificaram com algum excesso de peso, e das 42 que apresentaram sobrepeso, 20 (47,6%) se acharam obesas. Para os meninos, verificou-se que, dos 443 eutróficos, 85 (19,2%) se acharam em sobrepeso; dos 95 em sobrepeso, 25 (26,3%) se consideraram eutróficos; dos 35 em obesidade, 15 (42,8%) se identificaram com as figuras de

sobrepeso e 1 (2,8%) em eutrofia. A Tabela 3 mostra a relação entre o sentimento de insatisfação com a imagem corporal e o estado nutricional dos adolescentes.

Quanto à satisfação da imagem corporal, foi observada uma maior insatisfação no sexo feminino de ambas as escolas, e entre as adolescentes eutróficas, principalmente as da escola pública, foi detectada grave insatisfação corporal em 19,4%.

Este fato demonstrou que para ambos os sexos a percepção real do seu estado nutricional é distorcida, e no sexo feminino há mais casos de superestimação e no sexo masculino, de subestimação do seu estado real. Os dados encontrados mostraram-se semelhantes aos estudos de Madrigal-Fritish et al. (1999), realizado com 1.000 espanhóis na faixa etária entre 15 e 55 anos.

Em estudo realizado por Fernandes (2007) com 545.046 crianças e adolescentes que cursavam o ensino fundamental e médio em escolas públicas e particulares da cidade de São Paulo, o estado nutricional também não se mostrou fator associado à insatisfação com o corpo. Dos alunos entrevistados, 62,6% estavam insatisfeitos com o próprio corpo, embora mais de 80% do total estivesse dentro do peso normal. Cerca de 34% gostariam de ser mais magros e 29% de ganhar peso. Entre os insatisfeitos, 32% eram homens e 30,6% mulheres. A relação entre a percepção e a satisfação corporal encontra-se na Tabela 4.

Ao avaliar essa relação foi observada que a insatisfação com a imagem corporal foi mais freqüente nos indivíduos que apresentavam percepção de eutrofia e sobrepeso, principalmente nas meninas, evidenciando que nem sempre o estado nutricional se mostrou fator associado à insatisfação com o corpo, pois muitas adolescentes que se percebiam eutróficas se mostraram insatisfeitas com sua imagem, sendo 36,6% da escola pública e 48% da particular.

Em estudo realizado por Branco, Hilário e Cintra (2006) ao relacionar a satisfação e a percepção corporal, foi observada uma associação entre as duas, contudo, mais insatisfação foi observada entre adolescentes com percepção de sobrepeso (53,2%) e obesidade (10,3%), em especial no sexo feminino.

III – Considerações finais

Os resultados encontrados no presente estudo evidenciam que o corpo magro imposto pela sociedade é mais almejado pelas adolescentes. Independente do universo pesquisado, público ou privado, o sexo feminino apresenta uma tendência maior à insatisfação com a imagem corporal do que o masculino, fato não correlacionado com o estado nutricional, o que pode acarretar diversos problemas, como risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares.

TABELA 4 Relação entre a percepção da imagem corporal e o sentimento de insatisfação com a imagem corporal de adolescentes do município de Muriaé (MG)

Insatisfação com a imagem corporal	Autopercepção da imagem corporal								
	Total N (100%)		Silhueta 8-9 (obesidade) N (%)		Silhueta 6-7 (sobrepeso) N (%)		Silhueta 2-5 (eutrofia) N (%)		
	Part	Pub	Part	Pub	Part	Pub	Part	Pub	
Sem									
Masculino	22 (84,62)	12 (92,31)	-	-	-	-	19 (73,08)	12 (92,31)	3 (11,54)
Feminino	8 (32,00)	13 (36,11)	-	-	-	-	8 (32,00)	12 (33,33)	-
Leve									
Masculino	2 (7,69)	1 (7,69)	-	-	2 (7,69)	4 (11,11)	11 (44,00)	1 (7,69)	-
Feminino	16 (64,00)	12 (33,33)	-	-	4 (16,00)	-	8 (22,22)	8 (22,22)	1 (4,00)
Moderado									
Masculino	2 (7,69)	-	-	-	-	-	2 (7,69)	-	-
Feminino	1 (4,00)	4 (11,11)	-	-	-	1 (2,78)	1 (4,00)	3 (8,33)	-
Grave									
Masculino	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Feminino	-	7 (19,44)	-	-	-	5 (13,89)	-	2 (5,55)	-
Total									
Masculino	26 (100,00)	13 (100,00)	2 (7,69)	-	2 (7,69)	11 (30,55)	21 (80,77)	13 (100,00)	3 (11,54)
Feminino	25 (100,00)	36 (100,00)	4 (16,00)	-	4 (16,00)	-	20 (80,00)	25 (69,44)	1 (4,00)

Novos estudos são importantes para avaliar com mais profundidade as origens e conseqüências da insatisfação corporal entre adolescentes. No entanto, os dados obtidos são suficientes para alertar pais, educadores, adolescentes e profissionais de saúde para a alta prevalência de insatisfação com o corpo entre as adolescentes e para a necessidade de adoção de estratégias, como palestras que promovam maior compreensão das mudanças físicas características desta fase da vida, reduzindo assim tal insatisfação.

Referências bibliográficas

BRAGGION, G. F.; MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília. v. 8, n. 1, p. 15-21, jan. 2000.

BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O. E.; CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, vol. 33, n. 6, p. 292-296, jan./mai. 2006.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Antropometria: Como pesar e medir. Disponível em: <http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/sms/usu_doc/album_seriado_de_antropometria.pdf>. Acesso em: 19/08/2008.

CORDAS, T. A.; NEVES, J. E. P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, v. 26, n. 1, p. 41-47. 1999.

CARVALHO, D. F.; PAIVA, A. A.; MELO, A. S. O.; RAMOS, A. T.; MEDEIROS, J. S.; MEDEIROS, C. C. M.; CARDOSO, M. A. A. Perfil lipídico e estado nutricional de adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, v. 10, n. 4, p. 491-498, dez. 2007.

COSTA, R. M. P. Abordagem investigativa dos hábitos alimentares dos adolescentes. Uma contribuição para o entender da alimentação. **Revista Técnica IPEP**. São Paulo, v. 7, n. 1, p. 79-86, jan./jun. 2007.

FERNANDES, A. E. R. *Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte*. 2007. 142 f. Dissertação (Mestrado em Medicina). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. 2007.

FISBERG, M.; BANDEIRA, C. R. S.; BONILHA, E. A.; HALPERN, G.; HIRSCHBRUCH, D. Hábitos alimentares na adolescência. **Revista Pediatria Moderna**. São Paulo, v. 36, n. 11, nov. 2000.

FRANÇA, A. A.; KNEUBE, D. P. F.; SOUZA-KANESHIMA, A. M. S. Hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes estudantes na rede pública de

ensino da cidade de Maringá-PR. **Iniciação Científica CESUMAR**. Maringá, v. 8, n. 2, p. 175-183. 2006.

GONÇALVES, I. Hábitos alimentares em adolescentes. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**. v. 22, p. 163-172. 2006

GUIMARÃES, M.; COELHO, H. O.; NOLLI, I. A.; SOUZA, E. C. G. Atividade física e aspectos nutricionais relacionados à adolescência. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 1, n. 2, p. 45-54, mar./abr. 2007.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, jun. 2006.

LAZAROU, V. E.; DUSSIN, D. S.; FARHAT, C. P.; NAVARRO, F. Subnotificação do consumo alimentar de adolescentes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 1, n. 5, p. 35-49, set./out. 2007.

MADRIGAL-FRITSCH, H.; IRALA-ESTEVEZ, J.; MARTINEZ-GONZALEZ, M. A.; KEARNEY, J.; GIBNEY, M.; MARTINEZ-HERNANDEZ, J. A. - Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición. **Salud pública de México**. Cuernavaca, v. 41, n. 6, nov./diz.1999

NEUTZLING, M. B.; ARAÚJO, C. L. P.; VIEIRA, M. F. A.; HALLAL, P. C.; MENEZES, A. M. B. Frequência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 41, n. 3, jun. 2007.

PIMENTEL, A. Imagem corporal real e imagem ideal em adultos obesos. **Revista Paraense de Medicina**, Belém, vol. 21, n. 3, p. 37-40, jul./set. 2007.

SILVA, A.I. O IMC e o perímetro da cintura como indicadores de risco para a saúde de árbitros de futebol do Brasil. **Fitness & Performance Journal**. Rio de Janeiro, v. 5, n. 4, p. 223-231, jul./ago. 2006.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 19, n. 6, p. 693-704, nov./dez. 2006.

TOSATTY, A. M.; PERES, L.; PREISSLER, H. Imagem corporal e as influências para os transtornos alimentares nas adolescentes jovens. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 1, n. 4, p. 34-47, jul./ago. 2007.

ZANCUL, M. S. *Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP)*. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado em Saúde da Comunidade). Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto. 2004.

World Health organization – Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, WHO, 1995.