

Prevalência de excesso de peso e da distorção de imagem em adolescentes de uma escola privada do Município de Muriaé - MG.

Prevalence of excess weight and image distortion in adolescents from a private school in the Municipality of Muriaé - MG

Victor Hugo VARGAS¹, Iury Antônio de SOUZA², Vanessa Sequeira FONTES³.

- (1) Acadêmico do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIFAMINAS. Muriaé – MG, Brasil.
- (2) Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIFAMINAS. Muriaé – MG, Brasil.
- (3) Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva. Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Juiz de Fora – MG, Brasil.

Recebido: 22/02/2020

Revisado: 21/07/2020

Aceito: 22/07/2020

Editor de Seção:

Dr. Sérgio Gomes da Silva

Afiliação do Editor:

Centro Universitário
UNIFAMINAS e Hospital
do Câncer de Muriaé –
Fundação Cristiano Varella.

Autor correspondente:

Iury Antônio de Souza

E-mail: iuryasouza@gmail.com

Centro Universitário UNIFAMINAS

Av. Cristiano Ferreira Varella, 655 - Bairro Universitário

Muriaé – MG. CEP: 36888-233. Brasil

Conflitos de interesses: Os autores deste artigo declaram que não possuem conflito de interesse de ordem financeiro, pessoal, político, acadêmico e comercial.

Resumo

Introdução: A obesidade é atualmente um dos principais problemas de saúde pública, sendo considerada uma epidemia global. Esta pode contribuir para a ocorrência de patologias e insatisfação corporal. **Objetivo:** Avaliar a prevalência do excesso de peso e da distorção da imagem corporal, assim como analisar os hábitos de vida de adolescentes. **Material e métodos:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo, quantitativo realizado com 80 estudantes de um colégio da rede de ensino privada situado no município de Muriaé- MG. Foram incluídos no estudo os adolescentes que estavam matriculados no colégio, apresentavam de 10 e 19 anos, de ambos os gêneros e que apresentaram os termos necessários devidamente assinados. Os mesmos responderam a um questionário que continha questões sobre hábitos alimentares e comportamentais, passaram por avaliação antropométrica e por autoanálise do corpo mediante escala de silhuetas. **Resultados:** Cerca de 26,25% relataram o consumo de frutas e verduras em um único dia e 66,3% o consumo de bebidas adoçadas no dia anterior a pesquisa. Verificou-se excesso de peso em 43,2% dos meninos avaliados e em 25,5% das meninas. Cerca de 64,9% dos meninos avaliados encontravam-se insatisfeitos com o corpo atual e 45,8% destes eram eutróficos. Em relação as meninas, 58,1% relataram não se enxergarem com o corpo que desejavam e 47,4% daquelas que se viam acima do peso se encontravam eutróficas. **Conclusão:** Não houve prevalência de excesso de peso, e sim de eutrofia, entretanto verificou-se expressiva insatisfação corporal. Os adolescentes apresentaram hábitos alimentares e de vida que podem ser melhorados.

Palavras-Chave: Obesidade; Sedentarismo; Adolescência.

Abstract

Introduction: Obesity is currently one of the main public health problems, being considered a global epidemic. This can contribute to the occurrence of pathologies and body dissatisfaction. **Objective:** To assess the prevalence of overweight and distortion of body image, as well as to analyze the lifestyle habits of adolescents. **Material and methods:** This is a cross-sectional, descriptive, quantitative study carried out with 80 students from a private school network located in the municipality of Muriaé-MG. The study included adolescents who were enrolled in the school, aged 10 and 19 years old, of both genders and who had properly signed the necessary terms. They answered a questionnaire that contained questions about eating and behavioral habits, underwent anthropometric assessment and self-analysis of the body using a silhouette scale. **Results:** About 26.25% reported the consumption of fruits and vegetables in a single day and 66.3% the consumption of sweetened drinks the day before the survey. Overweight was found in 43.2% of the boys evaluated and in 25.5% of the girls. About 64.9% of the boys evaluated were dissatisfied with their current body and 45.8% of these were eutrophic. Regarding girls, 58.1% reported not seeing themselves with the body they wanted and 47.4% of those who saw themselves overweight were eutrophic. **Conclusion:** There was no prevalence of overweight, but of eutrophy. However, there was significant body dissatisfaction. The adolescents showed eating and living habits that can be improved.

Keywords: Obesity; Sedentary lifestyle; Adolescence.

1 Introdução

A obesidade é atualmente um dos principais problemas de saúde pública, sendo considerada uma epidemia global, em função da sua elevada prevalência em todas as fases da vida do ser humano e por estar associada a outras doenças crônicas (JUNIOR et al., 2018). Dentre as inúmeras causas da obesidade, o sedentarismo e os hábitos alimentares inadequados se destacam como fatores de risco, principalmente na fase da adolescência, na qual tais fatores podem ser predominantes (HERNANDES; VALENTINI, 2010).

A adolescência caracteriza-se por transformações biológicas, físicas, psicológicas e sociais (ASSIS et al., 2015). Trata-se de uma fase compreendida entre na faixa etária entre 10 e 19 anos (BRASIL, 2011). Os adolescentes com sobrepeso e obesidade podem apresentar sua imagem corporal alterada e disposição para a baixa autoestima. Diversos transtornos emocionais podem ser decorrentes da presença do excesso de peso, tais como depressão, ansiedade, dificuldades de ajustamento social, baixo autoconceito e autoimagem. Desta forma, observa-se que o estado nutricional dos adolescentes pode estar intimamente associado à sua saúde psicológica (RENTZ-FERNANDES et al., 2017).

Nas sociedades contemporâneas, os padrões de beleza estão se tornando alvo de grande preocupação, devido a uma procura frequente pelo padrão ideal imposto pela sociedade, favorecendo casos de insatisfação com o próprio corpo, que podem levar à baixa autoestima e depressão (SILVA et al., 2009).

Com a grande quantidade de redes sociais acessíveis para todos, comparações com outras pessoas se tornaram comuns, principalmente por meio de fotos, que são postadas diariamente mostrando o padrão de beleza estabelecido no momento. O acesso a imagens com tantos corpos considerados ideais todos os dias, promove a comparação, que pode levar a frustrações com o próprio corpo, e, conseqüentemente, à distorção da imagem corporal (LEWALLEN; BEHM-MORAWITZ, 2016).

Apesar dos estudos apontarem estas predisposições, os transtornos nutricionais associados à obesidade na adolescência não são compreendidos em sua totalidade e muitas vezes são negligenciados. No Brasil, ainda existem poucas pesquisas sobre o tema (RENTZ-FERNANDES et al., 2017).

Diante disso, o objetivo do presente trabalho foi avaliar a prevalência do excesso de peso e da distorção da

imagem corporal, assim como analisar os hábitos de vida de adolescentes de uma escola privada da cidade de Muriaé – MG.

2 Métodos

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo realizado com 80 adolescentes entre 10 e 19 anos de idade, de ambos os gêneros. Os dados foram coletados em um colégio da rede de ensino privada situado no município de Muriaé- MG no mês de junho do ano de 2019. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário UNIFAMINAS, Muriaé – MG, sob o número 3.356.610.

Foram inclusos no estudo os adolescentes que estavam matriculados no colégio, apresentavam de 10 a 19 anos, de ambos os gêneros, que se prontificaram em participar voluntariamente e apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais/responsáveis e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinado pelo próprio adolescente.

Toda a coleta de dados foi realizada em uma sala silenciosa e reservada para a pesquisa, na qual os adolescentes foram entrevistados em grupos por um entrevistador treinado e responsável por realizar a entrevista e a antropometria, a qual foi realizada individualmente. Para a entrevista foi entregue um questionário autoaplicável contendo 19 questões que contemplavam hábitos alimentares, consumo diário de água, quantidade de refeições diárias e hábitos comportamentais como, local das refeições, tempo de consumo das refeições, quantidade de horas de sono a noite e tempo em frente às telas (computador, celular, televisão, tablet).

As medidas antropométricas foram realizadas por meio da aferição do peso e da estatura. Para a aferição do peso, os entrevistados subiram em uma balança marca Omron® com capacidade máxima de 150kg, com roupas leves e sem sapatos. A estatura foi aferida em metros com um estadiômetro da marca Avanutri®, sem sapatos, se posicionando de forma ereta no centro do equipamento, de costas e com os calcanhares encostando-se ao mesmo.

Por meio dos valores de peso e estatura, o Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado utilizando-se a calculadora online de cálculo de IMC disposta pelo Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes (<https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=7>), a qual classifica IMC para idade de crianças e adolescentes de 5 a 19 anos, de

acordo com o Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007; BVS APS 2007) (Quadro 1).

Quadro 1. Classificação IMC para idade para adolescentes (≥ 10 anos e < 20 anos)

Diagnóstico Nutricional	Valores de referência (Percentil)
Baixo IMC para a idade/Magreza	$<$ Percentil 3
IMC adequado ou Eutrófico	\geq Percentil 3 e $<$ Percentil 85
Sobrepeso	\geq Percentil 85 e $<$ Percentil 97
Obesidade	\geq Percentil 97

Fonte: WHO, 2007 (adaptada)

Além disso, foi realizada a avaliação da imagem corporal, mediante a autoanálise do corpo, por meio da escala de silhuetas de Stunkard et al. (1983), na qual o adolescente assinalava a opção desejada e a informação era computada para os resultados. Para avaliação da insatisfação corporal foi considerada a seguinte equação: aparência corporal desejada menos aparência corporal real das figuras mostradas. Caso essa variação fosse igual a zero, o indivíduo era classificado como satisfeito com sua aparência e, se diferente de zero, classificado como insatisfeito. Resultado superior ou igual a +1, considerase insatisfeito com desejo de ganho de peso. Se igual ou inferior a -1 classificado como insatisfeito com desejo de menor peso.

O tempo de tela foi avaliado por meio da resposta fornecida pelo adolescente, considerando a média de horas que o mesmo passa em frente às telas (televisão, smartphone, computador, tablet) por dia. O tempo máximo de tela recomendado por dia, segundo a Academia Americana de Pediatria, é menor ou igual a 2 horas/dia, sendo este utilizado para a classificação deste parâmetro (ROBERTSON; MCANALLY; HANCOX, 2013).

O consumo alimentar dos entrevistados foi avaliado por meio de um questionário de frequência alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional adaptado (BRASIL, 2015), o qual contemplava uma lista de alimentos e produtos alimentícios e era relativo ao consumo no dia anterior a pesquisa. Neste, os participantes assinalavam se consumiam, não sabiam

dizer ou não consumiam diferentes tipos de alimentos, como, por exemplo, verduras, legumes, *fast foods*, doces, entre outros.

Além disso, também foram avaliados outros aspectos associados a alimentação, como a quantidade de refeições realizadas por dia pelos adolescentes, o local de consumo das principais refeições, com quem os mesmos costumam se alimentar e sobre consciência na mastigação dos alimentos.

Todos os dados foram computados e analisados no programa Excel®, versão 2019. Foram calculadas médias, desvios padrões, frequências simples e absolutas dos dados coletados.

3 Resultados

O presente estudo contou com uma amostra composta por alunos de um colégio da rede de ensino privada do município de Muriaé – MG, sendo 46,2% do gênero masculino e 53,8% do gênero feminino, com média de idade de $13,5 \pm 9,89$ anos.

Ao avaliar hábitos relacionados a alimentação dos adolescentes entrevistados observou-se que a maioria dos participantes classificaram sua alimentação como boa, seguidos daqueles que classificaram como ruim e ótima. Os demais dados relacionados a estes hábitos estão dispostos na Tabela 1.

Tabela 1. Hábitos relacionados à prática alimentar.

Variáveis	N	%
Como é sua alimentação		
Ótima	5	6,2
Boa	63	78,8
Ruim	12	15,0
Local que realiza as refeições		
Mesa	53	66,3
TV	22	27,5
Outro	5	6,2
Tem companhia nas refeições		
Sim	52	65,0
Não	28	35,0
Número de refeições diárias		
3 ou menos	16	20,0
Mais de 3	64	80,0
Realiza o desjejum		
Sim	27	33,8
Não	16	20,0
Às vezes	37	46,2

Legenda: N: tamanho amostral, %: percentual

Em relação a velocidade na qual realizavam as refeições, 27,5% consideraram que se alimentavam de forma rápida. Destes, 25% relataram não saber responder ou justificar o porquê desse consumo alimentar de forma tão acelerada. Tratando-se do consumo de água, foi observado que somente 27,5% consumiam mais de 7 copos de água por dia.

De modo a se avaliar os hábitos alimentares, foi aplicado um recordatório alimentar referente a ingestão de determinados alimentos no dia anterior a pesquisa. Os percentuais referentes a tal avaliação estão dispostos da Tabela 2.

Tabela 1. Consumo alimentar de adolescentes de uma escola privada da cidade de Muriaé - MG, 2019.

Variáveis	N	%
Consumiu no dia anterior a entrevista		
Fruta	38	47,5
Verdura/Legume	44	55,0
Hambúrguer/Embutido	34	42,5
Bebida Adoçada	50	66,3
Doce/Guloseima, Biscoito	47	58,8
Macarrão instantâneo, Salgado	24	30,0

Legenda: N: tamanho amostral, %: percentual.

A partir da avaliação dos hábitos alimentares, relacionando os dados obtidos, observou-se que somente 26,25% dos adolescentes relataram consumo de uma ou mais frutas e verduras em um único dia e 16,25% apesar de terem consumido algum tipo de verdura/legume, também consumiram hambúrguer/embutido e algum tipo de bebida adoçada.

Além disso, constatou-se que, 21,25% dos adolescentes consumiram algum tipo de doce e macarrão instantâneo no dia considerado para a avaliação dos hábitos alimentares. Ainda, 16,25% relataram terem consumido algum tipo de embutido, de doce e de bebida adoçada e 20% consumiram algum tipo de embutido e não consumiram nenhum tipo de verdura/legume no referido dia avaliado.

Em relação à avaliação antropométrica, a média de peso entre os estudantes do gênero masculino foi de 59,38 kg (peso mínimo: 37 kg, peso máximo: 98,3 kg) e entre as estudantes do gênero feminino foi de 51,48 kg (peso mínimo: 35,2 kg, peso máximo: 79,4 kg). Destes, independente do gênero, 40% relataram já ter realizado algum tipo de dieta para

ganho de peso ou perda de peso sem o acompanhamento de um profissional da área.

Considerando o IMC, verificou-se que a média encontrada, englobando ambos os gêneros, foi de $20,78 \pm 3,52$ kg/m². Os percentuais de classificação do estado nutricional considerando o IMC, para ambos os gêneros, estão demonstrados na Tabela 3.

Tabela 2. Classificação de IMC de adolescentes de uma escola privada da cidade de Muriaé - MG, 2019.

Variáveis	Masculino N (%)	Feminino N (%)
Classificação IMC		
Baixo IMC pra idade	1 (2,7)	0 (0)
IMC adequado ou Eutrófico	20 (54,1)	32 (74,4)
Sobrepeso	9 (24,3)	6 (14,0)
Obesidade	7 (18,9)	5 (11,5)

Legenda: N: tamanho amostral, %: percentual.

Ao questionar os avaliados sobre a prática de atividade física, constatou-se que 51,3% praticavam algum exercício físico pelo menos 3 vezes por semana (Tabela 4).

Tabela 4. Frequência de prática de atividade física em adolescentes de uma escola privada da cidade de Muriaé - MG, 2019.

Variáveis	N	%
Prática de atividade física		
Nenhuma vez	9	11,2
1 a 2 dias/semana	30	37,5
3 a 4 dias/semana	18	22,5
5 dias ou mais/semana	23	28,8

Legenda: N: tamanho amostral, %: percentual.

Ao avaliar os dados em conjunto constatou-se que 31,25% dos avaliados classificaram sua alimentação como ótima/boa, indicaram que realizavam mais de 3 refeições ao dia, foram classificados como eutróficos e informaram que praticavam algum tipo de atividade física pelo menos 3x/semana. Além disso, também foi verificado que somente 5,0% dos avaliados, apesar de estarem eutróficos, não praticavam nenhum tipo de atividade física.

Ao verificar o tempo de tela dos estudantes, observou-se que 82,5% dos avaliados permaneciam mais de duas horas ao dia em contato com uma tela digital e/ou utilizando equipamento que contenha tela digital, sendo que, a média de uso foi de $4,7 \pm 2,79$ horas/dia em dias úteis, compreendendo de segunda a sexta-feira. Já nos finais de semana, evidenciou-se um aumento, visto que 93,7% relataram passar mais de duas horas por dia em

contato com telas, sendo observada uma média de uso de $6,7 \pm 3,53$ horas.

Em relação às horas de sono dos estudantes avaliados, a média encontrada foi de $7,45 \pm 1,15$ horas durante a noite. Observou-se que 46,3% dos mesmos dormiam menos de 8 horas/noite.

Dentre os participantes do gênero masculino, verificou-se que 64,9% se encontravam insatisfeitos com o corpo atual. Destes, 41,7% relataram que gostariam de ganhar peso e 58,3% gostariam de perder peso. Considerando as participantes do gênero feminino, 58,1% relataram não se enxergarem com o corpo que desejam, sendo que, 24,0% gostariam de ganhar mais peso, e em contrapartida, 76,0% se viam acima do peso que gostariam. Dentre as insatisfeitas com o corpo, 40,0% apresentavam sobrepeso ou obesidade.

Ao analisar os dados em conjunto verificou-se que 45,8% dos meninos que relataram estarem insatisfeitos com o próprio corpo eram eutróficos e que 50,0% apresentavam sobrepeso ou obesidade. Dentre os meninos que relataram estarem insatisfeitos com o próprio corpo, 33,3% classificaram sua alimentação como boa/ótima, indicaram que praticavam algum tipo de atividade física e tinha o hábito de dormir no mínimo 8 horas por noite. Em relação ao gênero masculino, também foi verificado que 18,9% dos avaliados apresentavam sobrepeso/obesidade, não estavam satisfeitos com o próprio corpo e já haviam tentado fazer algum tipo de dieta sem acompanhamento profissional.

Considerando os dados referentes ao gênero feminino, constatou-se que 47,4% das meninas que se viam acima do peso se encontravam eutróficas e 36,8% daquelas que gostariam de perder peso classificaram sua alimentação como boa/ótima, informaram que praticavam algum tipo de atividade física e possuíam o hábito de dormir pelo menos 8 horas a noite. Também foi observado que 16,3% do grupo total de meninas apresentavam sobrepeso/obesidade, não estavam satisfeitas com o próprio corpo e já haviam tentado fazer algum tipo de dieta sem acompanhamento profissional.

4 Discussão

Ao analisar hábitos alimentares e atitudes relacionadas ao ato de se alimentar de 80 adolescentes, tendo como maior número de participantes adolescentes do gênero feminino, observou-se baixo percentual de adesão a prática do jejum diariamente, mas, o maior número de adolescentes avaliados

relatava consumir mais de 3 refeições por dia e, além disso, uma pequena parcela relatava ingerir mais de 7 copos de água ao dia.

Evidenciando um maior percentual (48,5%), quando comparado ao presente estudo, Barufaldi et al. (2016) ao avaliarem 74.589 adolescentes em 124 municípios brasileiros, observaram que uma parcela considerável destes realizava o jejum sempre ou quase sempre. Os mesmos, ao avaliarem o consumo de água, verificaram que 48,3% dos entrevistados ingeriam mais que 5 copos de água por dia, revelando um maior consumo em relação ao presente estudo, entretanto, ressalta-se que as quantidades de consumo consideradas foram diferentes.

Assim como as demais refeições, o café da manhã também tem a sua importância e as suas particularidades, as quais devem ser avaliadas de acordo com cada indivíduo. Entretanto, a não ingestão do mesmo muitas vezes está associada a tentativas errôneas de perda de peso, buscando emagrecimento, o qual pode estar relacionado a uma insatisfação corporal e distorção de imagem por parte do adolescente. Estes, geralmente, justificam a não realização do jejum com argumentos como a falta de apetite, prática de dieta, falta de tempo e até mesmo preferência por dormir um maior período e não comer pela manhã (TRANCOSO; CAVALLI; PROENÇA, 2010; KESKI-RAHKONEN et al., 2003).

Grande parte dos adolescentes entrevistados relataram hábitos alimentares inadequados, visto que, foram evidenciados um maior consumo de bebidas artificiais adoçadas, biscoitos, doces e uma menor ingestão de alimentos saudáveis como frutas, vegetais e hortaliças. Em relação a tal questão, destaca-se o consumo mais elevado referente a bebidas artificiais adoçadas. Leal et al. (2019), ao avaliarem adolescentes de 12 escolas pertencentes ao Centro Paula Souza localizado em São Paulo - SP, verificaram um consumo diário de refrigerantes em 33,4% do público avaliado, e o percentual se eleva para 50,9% se tratando do consumo da bebida pelo menos uma vez por semana.

Os hábitos alimentares dos adolescentes são considerados reflexos dos hábitos dos adultos que o circundam. Van Lippevelde et al. (2013) ao analisarem pais e filhos em oito países europeus, investigando a associação de fatores familiares com o consumo de bebidas artificiais e adoçadas, constataram um aumento no consumo destas por crianças e adolescentes cujos pais tinham o costume de consumir esse tipo de bebida frequentemente.

Considerando o relato dos adolescentes sobre o consumo alimentar, verificou-se que 47,5% mencionaram a ingestão de frutas no dia anterior a pesquisa. De forma similar,

Mendes; Catão (2010) verificaram em seus estudos que o consumo de frutas foi realizado por 46,8% dos adolescentes avaliados. Percentual mais expressivo foi evidenciado por Messias et al. (2016), ao analisarem o consumo de frutas por adolescentes de uma escola pública de Petrolina – PE, dos quais 79,6% relatavam o consumo.

No presente estudo, o percentual diminuiu quando se trata do número de adolescentes que relatam ter consumido frutas e algum tipo de verdura ou legume. Porém, apesar de ser um percentual que compreende menos da metade dos entrevistados, ainda é superior ao estudo de Muniz et al. (2013), no qual foram avaliados 600 adolescentes e apenas 6,5% dos mesmos consumiam frutas e algum tipo de verdura ou legume.

O baixo consumo de alimentos considerados naturais e/ou não processados tem relação com diferentes fatores, compreendendo os hábitos atuais que visam praticidade, influências midiáticas e até mesmo os hábitos dos adultos que circundam o adolescente, conforme a questão das bebidas adoçadas. Além disso, atualmente, o público em geral, incluindo os adolescentes, tem uma maior exposição e acessibilidade à alimentos processados e ultraprocessados, sendo este um dos principais fatores que corroboram para um menor consumo de frutas, legumes e vegetais (FERREIRA et al., 2007).

O consumo de alimentos não saudáveis acaba sendo refletido na composição corporal, a qual também pode ser influenciada por outros fatores. Neste estudo, o excesso de peso foi mais prevalente nos adolescentes do gênero masculino. Pinto et al. (2018) também evidenciaram uma maior prevalência de excesso de peso em adolescentes do gênero masculino. Entretanto, tal questão não é tão bem esclarecida, visto que, considerando questões hormonais, as adolescentes do gênero feminino tendem a ser mais afetadas com desequilíbrio hormonal e possivelmente apresentam uma maior facilidade para o acúmulo de gordura corporal. Tal prevalência também foi encontrada nas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POFs) de 2002/2003 e 2008/2009 (IBGE, 2004; IBGE, 2010).

O excesso de peso foi encontrado em 33,75% dos adolescentes avaliados, independente de gênero, similar ao estudo de Enes; Silva (2018), no qual 32% dos adolescentes se enquadravam na mesma categoria. Supõe-se que o percentual de excesso de peso, no presente estudo, não foi maior devido a hábitos de uma parcela expressiva dos adolescentes, os quais relataram praticar atividade física pelo menos uma vez na semana, dormem mais de 8 horas por noite e consomem algum

tipo de verdura ou legume regularmente, hábitos considerados saudáveis.

Lima et al. (2017a) ao realizarem uma revisão verificando a associação entre o excesso de peso em adolescentes e o estado nutricional dos pais, constataram que em dos países que apresentava prevalência de adolescentes com sobrepeso era o Brasil. Os autores também evidenciaram que a presença de sobrepeso ou obesidade nos pais aumenta o risco dos adolescentes desenvolverem excesso de peso, e esse risco é ainda maior quando ambos os pais são obesos, evidenciando o possível envolvimento da predisposição genética, a qual pode ser amenizada por hábitos alimentares saudáveis, podendo se incluir também a prática de atividade física.

No presente estudo foi constatado que a prática de atividade física pelo menos 3 dias/semana, correspondendo a média de 3 horas/semana, foi realizada por mais da metade dos adolescentes entrevistados. Percentuais mais expressivos foram evidenciados por Rangel; Freitas; Rombaldi (2015) e Silva et al. (2018), 73,6% e 77,7% respectivamente, também em estudos com adolescentes. Sendo que, Rangel; Freitas; Rombaldi (2015) avaliaram a prática de atividade por 300 minutos ou mais por semana, correspondendo a no mínimo 5 horas, e Silva et al. (2018) pelo menos 420 minutos semanais, o que totaliza no mínimo 7 horas por semana.

A alimentação e a atividade física são alguns fatores que podem influenciar na imagem corporal, favorecendo ou não a satisfação com o próprio corpo. Considerando tal questão, pode-se perceber que uma parcela expressiva dos adolescentes avaliados não estava satisfeita com o corpo atual, relatando terem o desejo de modificá-lo, seja por meio de ganho ou perda de peso. Foi observado que, dentre o público do gênero masculino, o principal desejo relatado foi ganhar peso, especificamente massa magra, diferentemente do desejo que mais prevaleceu dentre o público do gênero feminino, o qual se refere a perda de peso.

A insatisfação corporal também foi observada por Rentz-Fernandes et al. (2017), ao avaliarem 418 adolescentes em três escolas privadas da região de Florianópolis - SC, os quais evidenciaram que 67,8% dos avaliados estavam insatisfeitos com o próprio corpo. Percentual mais elevado (74,0%) de insatisfação corporal foi demonstrado por Andrade et al. (2019), ao avaliarem 50 adolescentes em uma escola de rede privada na cidade de Juiz de Fora - MG. Diferentemente destes estudos, Silva et al. (2012) ao investigarem tal questão em 300 estudantes

adolescentes em Recife - PE observaram um menor percentual (31,8%), mas ainda possivelmente considerável.

Os índices de insatisfação corporal têm uma relação com os padrões de beleza impostos e com o corpo tido como ideal pela sociedade, sendo este evidenciado pelas mídias e de difícil aquisição, visto que a modelo exposta em uma revista não é compatível com a realidade, e tal questão acaba favorecendo o aumento da insatisfação corporal, principalmente pelo público feminino. Devido a grandiosidade deste fato, o mesmo vem sendo trabalhado nas escolas de modo a auxiliar na conscientização dos alunos de um modo geral, incluindo até mesmo crianças (MURALI; DORNELES, 2018).

Corroborando com os principais desejos relatados pelos adolescentes avaliados neste estudo, Murali e Dorneles (2018) ao realizarem uma revisão acerca do padrão de autoimagem de adolescentes, evidenciaram que o público feminino tende a querer um corpo mais magro, e para a obtenção deste realizam dietas sem embasamento e sem acompanhamento profissional. Em relação ao público masculino, a meta é o ganho de massa magra, e, na tentativa de resultados imediatos, adolescentes optam por fazer uso de substâncias proibidas. Ambos os casos, gênero feminino e masculino, acabam arriscando sua própria saúde.

Grande parte dos adolescentes apresentaram uma preocupação excessiva com questões estéticas e com a imagem que transmitem para a sociedade, estando estes dispostos a utilizarem diferentes recursos para atingirem o padrão imposto ou o que julgam como adequado. Tal questão é preocupante, visto que, não são todos os recursos que serão benéficos, além disso, deve-se considerar a questão psicológica que será envolvida, podendo culminar em quadros de transtorno alimentar (IEPSEN; SILVA, 2014).

Miranda et al. (2018), ao relacionarem insatisfação corporal e tempo de tela observaram que os adolescentes com maior tempo de tela apresentavam uma maior insatisfação corporal. A partir disso e pelo conhecimento em relação aos principais conteúdos expostos, considerando que os adolescentes utilizam em grande parte as redes sociais, pode-se supor que os padrões evidenciados direta ou indiretamente por essas mídias, contribuem para a possível não aceitação do próprio corpo.

O comportamento sedentário também é uma questão que pode ter relação com o tempo de tela despendido pelos adolescentes. Neste estudo foi observado que a maioria dos estudantes permaneciam mais de duas horas ao dia em frente às

telas nos finais de semana, nos quais poderiam estar realizando algum tipo de atividade.

Júnior et al. (2015), ao analisarem mais de 2.000 adolescentes residentes no município de João Pessoa - PB, encontraram uma prevalência de 79,5% de comportamento sedentário em que os adolescentes passavam mais de 2 horas em frente a algum tipo de tela durante o dia. Reuter et al. (2015), ao avaliarem adolescentes no Rio Grande do Sul, também observaram percentual considerável (55,5%) de comportamento sedentário, possivelmente, relacionado a tempo de tela excessivo.

Estudo realizado por Lima et al. (2017b) envolvendo mais de 1.000 adolescentes de escolas públicas estaduais de São José - SC avaliou tempo de tela e até mesmo as horas dormidas pelos adolescentes, considerando que, pode haver alguma relação. Os autores constataram que uma parcela expressiva, cerca de 64,2% dos adolescentes, passavam 4 horas ou mais/dia em frente algum tipo de tela, sendo esta carga horária superior aos estudos citados anteriormente. Em relação as horas de sono, observaram que 49,1% dos adolescentes dormiam menos de 8 horas por noite, resultado adjacente ao apresentado no presente estudo, o qual foi de 46,3%.

Observa-se que adolescentes que ultrapassam o tempo recomendado de tela por dia (>2 horas/dia) geralmente não atingem 8 horas de sono, muitas vezes por conta de estarem no celular ou computador antes de dormirem. A privação do sono, mediante a utilização de equipamentos eletrônicos, é uma prática comum entre uma parcela dos adolescentes e reflete diretamente na qualidade do mesmo e, conseqüentemente na energia do dia seguinte. Além disso, quanto mais tempo os adolescentes passam nas redes sociais, maiores as chances de comparação do próprio corpo com as fotos postadas, favorecendo a insatisfação corporal (LIMA et al., 2017a; VRIES et al., 2016).

Considerando todos os parâmetros avaliados no presente estudo, pode-se dizer que a avaliação dos hábitos alimentares e hábitos de vida dos adolescentes, considerando costumes a atitudes desenvolvidas, é de grande importância para a saudabilidade global dos mesmos, ainda na fase da adolescência, pois é uma fase de grande desenvolvimento do corpo humano, assim como na fase adulta, a qual será um reflexo da adolescência. Ressalta-se a importância das intervenções alimentares, psicológicas e correlatas, de modo a se evitar o desenvolvimento de patologias e a melhora dos hábitos alimentares e outros relacionados.

5 Conclusão

De acordo com os resultados, não foi evidenciada alta prevalência de excesso de peso, tendo sido evidenciada em sua maioria a eutrofia. Entretanto, verificou-se uma alta prevalência de insatisfação corporal, também se fazendo presente nos

6 Referências

ANDRADE, L. M. M. et al. Estado nutricional, consumo de alimentos ultraprocessados e imagem corporal de adolescentes de uma escola privada do município de Juiz de Fora–MG. **HU Revista**, v. 45, n. 1, p. 40-46, 2019.

ASSIS, M. M. et al. Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora–MG. **HU Revista**, v.40, n.3 e 4, 2015.

BARUFALDI, L. A. et al. ERICA: prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros. **Revista Saúde Pública**, v. 50, n. 1, p. 1s – 9s, 2016.

BVS APS - Biblioteca Virtual em Saúde da Atenção Primária em Saúde. **Programa Nacional Telessaúde Brasil Redes. Calculadora IMC infantil e adolescente**. Disponível em: <<https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=7>>. Acesso em: 25 set. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde**. Brasília – DF, 2015. Disponível em: <http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/public/file/ficha_marcadores_alimentar.pdf>. Acesso em: 21 abr. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2020.

ENES, C. C.; SILVA, J. R. Associação entre excesso de peso e alterações lipídicas em adolescentes. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n.12, p. 4055-4063, 2018.

FERREIRA, M. A. et al. Saberes de adolescentes: estilo de vida e cuidado à saúde. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 16, n. 2, p. 217-224, 2007.

HERNANDES, F.; VALENTINI, M. P. Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes. **Conexões**, v.8, n.3, 2010.

adolescentes eutróficos, sendo necessário estudos mais aprofundados para evidenciar fatores que influenciam na distorção da imagem corporal. Além disso, os adolescentes entrevistados ainda apresentam hábitos alimentares e de vida que podem ser melhorados.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. 2010. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2019.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002–2003: Primeiros resultados: Brasil e grandes regiões**. 2004. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv81847.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2019.

IEPSEN, A. M.; SILVA, M. C. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes de escolas do Ensino Médio da zona rural da região sul do Rio Grande do Sul, 2012. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 2, p. 317-325, 2014.

JÚNIOR, J. C. F., et al. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v.33, n.4, p.407-414, 2015.

JUNIOR, M. S. G. et al. Fator de risco cardiovascular: a obesidade entre crianças e adolescentes nas macrorregiões brasileiras. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 69, p. 132-142, 2018.

KESKI-RAHKONEN, A. et al. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. **European journal of clinical nutrition**, v. 57, n. 7, p. 842-853, 2003.

LEAL, G. V. D. S. et al. Consumo de refrigerante e fatores associados pelos adolescentes. In: 6º Congresso Internacional em Saúde, 6 ed., Ijuí, 2019. **Anais...** Ijuí: Unijuí, 2019. Disponível em: <<https://publicacoeseventos.unijuí.edu.br/index.php/conintsau/article/view/10999/9610>>. Acesso em: 25 set. 2019.

LEWALLEN, J., BEHM-MORAWITZ, E. Pinterest or Thinterest? Social Comparison and Body Image on Social Media. **Social media + Society**, v. 2, n. 1, p. 1 – 9, 2016.

LIMA, N. M. S. et al. Excesso de peso em adolescentes e estado nutricional dos pais: uma revisão sistemática. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n.2, p. 627-636, 2017a.

LIMA, T. R. et al. Presença simultânea de excesso de peso e horas de sono insuficientes em adolescentes: prevalência e fatores correlatos. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 27, n. 2, p. 148-157, 2017b.

MATOS, A. M. et al. Consumo frequente de bebidas alcoólicas por adolescentes escolares: estudo de fatores associados. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 2, p. 302-313, 2010.

MENDES, K. L.; CATÃO, L. P. Avaliação do consumo de frutas, legumes e verduras por adolescentes de Formiga–MG e sua relação com fatores socioeconômicos. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, v. 21, n. 2, p. 291-296, 2010.

MESSIAS, C. M. B. O. et al. Consumo de frutas, legumes e verduras por adolescentes de uma escola pública de Petrolina-Pernambuco. **Adolescência e Saúde**, v. 13, n. 4, p. 81-88, 2016.

MIRANDA, V. P. N. et al. Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 4, 482-490, 2018.

MUNIZ, L. C. et al. Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru- PE. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 2, p. 393-404, 2013.

PECHANSKY, F.; SZOBOT, C. M.; SCIVOLETTO, S. Uso de álcool entre adolescentes: conceitos, características epidemiológicas e fatores etiopatogênicos. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 26, supl. 1, p. 14-17, 2004.

PINTO, A. A. et al. Prevalência De Excesso De Peso E Fatores Demográficos E Econômicos Associados Em Adolescentes De Manaus, A Maior Cidade Do Norte Do Brasil. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 55, p. 64-71, 2018.

RANGEL, S. R. V.; FREITAS, M. P.; ROMBALDI, A. J. Atividade física e comportamento sedentário: prevalência e fatores associados em adolescentes de três escolas públicas de Pelotas/RS. **BIOMOTRIZ**, v. 9, n. 1, p. 186-202, 2015.

RENTZ-FERNANDES, A. R. et al. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v.19, n.1, p.66-72, 2017.

REUTER, C. P. et al. Obesidade, aptidão cardiorrespiratória, atividade física e tempo de tela em escolares da zona urbana e rural de Santa Cruz do Sul-RS. **Cinergis**, v. 16, n. 1, p. 52-56, 2015.

ROBERTSON, L. A.; MCANALLY, H. M.; HANCOX, R. J. Childhood and adolescent television viewing and antisocial behavior in early adulthood. **Pediatrics**, v. 131, n. 3, p. 439-446, 2013.

SILVA, D. et al. Avaliação da insatisfação corporal e da auto-estima em crianças e adolescentes com diagnóstico de obesidade VS uma comunidade escolar. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo** v. 1, p.23-31, 2009.

SILVA, D. et al. Nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde-Goiás. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, v. 16, n. 2, p. 20-25, 2018.

SILVA, T. A. B. 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. 154-158, 2012.

STUNKARD, ALBERT J. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. **Research publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease**. v. 60, p. 115-120, 1983.

TRANCOSO, S. C.; CAVALLI, S. B.; PROENÇA, R. P. C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Revista de Nutrição**, v.23, n. 5, p. 859-869, 2010.

VAN LIPPEVELDE, W. et al. Associations between home-and family-related factors and fruit juice and soft drink intake among 10-to 12-year old children. The ENERGY project. **Appetite**, v. 61, n. 1, p. 59-65, 2013.

VRIES, D. A. et al. Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. **Journal of youth and adolescence**, v. 45, n. 1, p. 211-224, 2016.

WHO - PROGRAMMES AND PROJECTS. **The WHO Reference 2007: growth reference data for 5 – 19 years**. Disponível em: <<http://www.who.int/growthref/en/>>. Acesso em 15 jun. 2019.