EPIC 2025
XII ENCONTRO DE PESQUISA, XVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E
II ENCONTRO DE ENSINO E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

IMAGEM E MUDANÇA CORPORAL EM ADOLESCENTES

Milena de Paula Almeida[1]
Giovanna Caroline de Matos [2]
Nicoli Gabrieli Mercer[3]

Resumo: O trabalho aborda a relação entre imagem corporal e transtornos alimentares em adolescentes, destacando os impactos físicos e emocionais da distorção da autoimagem. São discutidos transtornos como anorexia nervosa e bulimia nervosa, bem como o papel do nutricionista na prevenção e intervenção, sobretudo em ambientes escolares. Foram aplicados diferentes questionários em escolas estaduais do Paraná (Curiúva, Telêmaco Borba e Tibagi), avaliando percepções sobre corpo, hábitos alimentares, estratégias para ganho ou perda de peso, e insatisfação corporal. Os resultados mostraram alta prevalência do desejo de mudar o corpo, maior insatisfação entre meninas, baixa adesão ao uso de suplementos e estratégias variadas relacionadas à imagem corporal.Conclui-se que a prevenção, acolhimento e trabalho multidisciplinar são fundamentais para evitar o desenvolvimento de distúrbios alimentares e promover hábitos saudáveis entre adolescentes.

Palavras-chave: Imagem corporal; Transtornos alimentares; Adolescência; Insatisfação corporal; Prevenção.

Abstract: This study explores the relationship between body image and eating disorders among adolescents, emphasizing the physical and emotional consequences of distorted self-perception. It discusses conditions such as anorexia nervosa and bulimia nervosa, as well as the role of nutritionists in prevention and intervention, particularly within school settings.Various questionnaires were administered in public schools in Paraná (Curiúva, Telêmaco Borba, and Tibagi), assessing perceptions of body image, eating habits, weight gain or loss strategies, and body dissatisfaction. The results revealed a high prevalence of the desire to change one's body, greater dissatisfaction among girls, low adherence to supplement use, and diverse strategies related to body image.

The findings underscore the importance of prevention, emotional support, and multidisciplinary approaches to avoid the development of eating disorders and to promote healthy habits among adolescents.

[1] Professor do curso Nutrição, pela UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: eadnutricao@unifateb.edu.br.
[2] Gradando do curso de Nutrição da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: @giovannacarolinematos1@gmail.com.
[3] Gradando do curso de Nutrição da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba – e-mail: Nicoli.mercer@hotmail.com.

Key-words: Body image; Eating disorders; Adolescence; Body dissatisfaction; Prevention.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período marcado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse contexto, a imagem corporal assume papel central na formação da identidade e autoestima. A busca por um “corpo ideal”, influenciada por padrões estéticos sociais e midiáticos, pode levar à distorção da autoimagem, resultando em sentimentos de insatisfação e aumento do risco para transtornos alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa. Esses distúrbios afetam não apenas a saúde física, mas também comprometem o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos adolescentes.

Estudos recentes apontam que a insatisfação com o corpo está entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência, sendo mais prevalente entre meninas. A literatura científica destaca a influência da mídia, da pressão social e da comparação entre pares como elementos que intensificam essa vulnerabilidade. Diante disso, torna-se essencial compreender como os adolescentes percebem sua imagem corporal e quais estratégias adotam para modificar o próprio corpo.

A atuação do nutricionista se mostra fundamental, tanto na prevenção e identificação precoce dos distúrbios alimentares, quanto no acolhimento e orientação dos adolescentes, em conjunto com outros profissionais da saúde e da educação. A escola, como espaço de convivência e formação, é um ambiente estratégico para ações educativas que promovam hábitos saudáveis e valorizem a diversidade corporal.

Este estudo teve como objetivo compreender a percepção dos adolescentes sobre sua imagem corporal, identificar fatores de risco relacionados a transtornos alimentares e destacar a importância de intervenções educativas e integradas. Para isso, foram aplicados diferentes questionários em escolas estaduais do Paraná (Curiúva, Telêmaco Borba e Tibagi), abordando temas como hábitos alimentares,

estratégias para ganho ou perda de peso, e grau de insatisfação corporal. O artigo está estruturado em seções que apresentam a fundamentação teórica, a metodologia utilizada, os resultados obtidos e a discussão dos achados, buscando contribuir para práticas preventivas e educativas no ambiente escolar.

2. DESENVOLVIMENTO

O presente projeto teve início a partir da revisão de literatura e seleção de instrumentos validados para avaliar a imagem corporal em adolescentes. O artigo de Meireles et al. (2015), que validou o Questionário de Mudança Corporal (QMC) no Brasil, serviu como principal referência metodológica para a construção e aplicação dos questionários. A partir desse estudo, nossa equipe compreendeu a relevância de utilizar ferramentas psicométricas confiáveis para investigar estratégias de mudança corporal, insatisfação e comportamentos de risco relacionados à alimentação e à estética.

Cada integrante do grupo ficou responsável pela aplicação de instrumentos diferentes em turmas de escolas da região. Foram utilizados três principais questionários: a Escala de Silhuetas, o Body Shape Questionnaire (BSQ) e o QMC. Essa diversidade metodológica possibilitou analisar tanto a percepção e o desejo de mudança da forma corporal quanto o nível de insatisfação e as estratégias adotadas para modificar o corpo.

Na Escala de Silhuetas, aplicada no Colégio Estadual Jandira Ferreira Rosas (Curiúva), a maioria dos adolescentes expressou desejo por corpos menores que o atual, não havendo relatos de interesse em aumentar a forma corporal. Isso evidenciou insatisfação com a imagem e influência de ideais de magreza.

O BSQ, aplicado em diferentes escolas, mostrou que grande parte dos alunos não apresentou insatisfação intensa; porém, algumas meninas relataram níveis de leve a moderada insatisfação corporal. Questões relacionadas ao medo de engordar, à vergonha do corpo e até ao choro diante da própria imagem chamaram atenção, demonstrando como a pressão estética pode impactar emocionalmente.

O QMC, aplicado em Telêmaco Borba e Tibagi, revelou que a maioria nunca utilizou esteroides ou substâncias para emagrecer, mas muitos já pensaram em comer menos ou fazer mais exercícios para perder peso. Em menor proporção, apareceram estratégias voltadas ao ganho de peso e de massa muscular, especialmente entre os meninos. O uso de suplementos foi pouco frequente, embora alguns tenham relatado interesse.

A análise integrada dos três instrumentos evidenciou que a insatisfação corporal está presente de forma generalizada, mesmo que em intensidades diferentes, confirmando achados da literatura. Enquanto meninas tendem a buscar corpos menores, meninos se mostram mais inclinados ao aumento de força e massa muscular, ambos refletindo padrões sociais de beleza.

Para finalizar, o grupo promoveu uma intervenção prática em forma de oficinas de alimentação intuitiva, estimulando a reflexão sobre escolhas conscientes e a valorização da diversidade corporal. Essa etapa possibilitou aproximar teoria e prática, criando um espaço de diálogo e prevenção de comportamentos de risco.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto 1 permitiu compreender de forma ampla como adolescentes se relacionam com a própria imagem corporal e quais comportamentos podem emergir desse processo. A utilização de três instrumentos diferentes: Escala de Silhuetas, Body Shape Questionnaire (BSQ) e Questionário de Mudança Corporal (QMC), possibilitando uma análise complementar e aprofundada, integrando percepções visuais, sentimentos de insatisfação e estratégias de modificação do corpo.

Os resultados apontaram que, mesmo em intensidades distintas, a insatisfação corporal está presente entre os adolescentes avaliados. As meninas se mostraram mais propensas ao desejo de corpos menores e à insatisfação moderada com a forma física, enquanto os meninos, em menor número, relataram maior interesse em estratégias de ganho de peso, aumento de massa muscular e tônus. Em comum, observa-se a forte influência de padrões estéticos sociais que reforçam a magreza e a hipertrofia como ideais de beleza.

Essa vivência confirmou que a insatisfação corporal pode ser um fator de risco importante para o desenvolvimento de transtornos alimentares e outros comportamentos prejudiciais à saúde. Ao mesmo tempo, revelou o papel central do nutricionista em atuar de forma interdisciplinar e preventiva, promovendo a aceitação da diversidade corporal e incentivando escolhas alimentares equilibradas.

A etapa de intervenção prática, por meio das oficinas de alimentação intuitiva, representou um momento de transformação do conhecimento em ação, possibilitando sensibilizar os adolescentes sobre a importância do autocuidado, da escuta do próprio corpo e da construção de uma relação saudável com a alimentação.

Assim, o projeto contribuiu não apenas para a formação acadêmica do grupo, mas também para o fortalecimento da prática da nutrição como ciência social e humana, voltada ao acolhimento e à promoção da saúde em todas as suas dimensões.

5. AGRADECIMENTOS

Agradecemos às escolas que acolheram a aplicação dos instrumentos de pesquisa: Colégio Estadual Jandira Ferreira Rosas (Curiúva), Colégio Estadual Wolff Klabin (Telêmaco Borba), Colégio Estadual Irênio M. Nascimento (Tibagi) e Colégio Estadual Leopoldina Bittencourt Pedroso (Tibagi), bem como aos alunos que participaram de forma voluntária e contribuíram com respostas essenciais para o desenvolvimento do estudo.

Registramos também nosso reconhecimento aos professores orientadores, que acompanharam cada etapa do projeto, fornecendo direcionamento científico e metodológico. Agradecemos ainda ao empenho dos colegas de grupo, que se dedicaram à revisão da literatura, à aplicação dos diferentes questionários, à análise integrada dos resultados e à realização da intervenção prática.

Por fim, destacamos a relevância dos pesquisadores que validaram os instrumentos utilizados, especialmente o estudo de Meireles et al. (2015), que fundamentou parte significativa de nossa metodologia e fortaleceu a consistência do trabalho.

REFERÊNCIAS

MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras *et al*. Avaliação psicométrica do Questionário de Mudança Corporal para adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 31, n. 11, p. 2291–2301, nov. 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/0102-311X00110414

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Giovanna Caroline de Matos

Item de colaboração	Igual aos demais	Menor que os demais	Maior que os demais	Não participou deste item
Contextualização do trabalho	X			
Organização dos dados	X			
Análise formal dos dados	X			
Análise formal do texto	X			
Financiamento para desenvolvimento do trabalho	X			
Investigação e estudo	X			
Metodologia	X			
Administração de cronograma	X			
Administração de recursos	X			
Gestão do projeto	X			
Validação do projeto	X			
Marketing	X			
Escrita do trabalho	X			
Participação em reuniões	X			
Revisão do trabalho	X			
Participação na construção do protótipo	X			

Nicoli Gabrieli Mercer

Item de colaboração	Igual aos demais	Menor que os demais	Maior que os demais	Não participou deste item
Contextualização do trabalho	X			
Organização dos dados	X			
Análise formal dos dados	X			
Análise formal do texto	X			

Financiamento para desenvolvimento do trabalho	X			
Investigação e estudo	X			
Metodologia	X			
Administração de cronograma	X			
Administração de recursos	X			
Gestão do projeto	X			
Validação do projeto	X			
Marketing	X			
Escrita do trabalho	X			
Participação em reuniões	X			
Revisão do trabalho	X			
Participação na construção do protótipo	X			