



Educação em Saúde: a percepção da imagem corporal, hábitos alimentares e práticas físicas em adolescentes escolares de Sinop-MT.

Gisele Facholi Bomfim (Orientadora)

Docente do Instituto de Ciências da Saúde/UFMT Campus Sinop
Nádia Aléssio Velloso – Docente do Instituto de Ciências da Saúde/UFMT Campus Sinop

Márcia Carolina de Siqueira Paese

Docente do Instituto de Ciências da Saúde/UFMT Campus Sinop
Marcel Augusto Mezacasa (PBEXT) – Acadêmico do curso de graduação em Medicina/Instituto de Ciências da Saúde/UFMT Campus Sinop

Ana Carolina da Silva (PBEXT)

Acadêmica do curso de graduação em Farmácia/Instituto de Ciências da Saúde/UFMT Campus Sinop

Resumo

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano marcada por alterações de ordem física, psíquica e social. Essas transformações são vividas enlaçadas por dúvidas relacionadas à autoaceitação, relacionamentos e saúde. A alimentação faz parte dessas transformações e está relacionada com as necessidades corporais, socioculturais e emocionais. Em vista disso, os transtornos alimentares (bulimia, anorexia e obesidade) têm acometido muitos adolescentes atualmente, tornando-se um problema de saúde pública. Em estudo prévio, foi avaliada a prevalência de adolescentes, entre 13 e 17 anos, obesos e com sobrepeso, nas escolas de Sinop-MT e verificou-se que cerca de 26% dos adolescentes estudados encontram-se acima do peso ideal. Adicionalmente constatou-se também a presença de transtornos alimentares, como bulimia e anorexia nesses adolescentes, o que torna fundamental a informação e

educação em saúde nesta fase. Neste contexto, o objetivo deste trabalho foi realizar ações de educação e conscientização aos adolescentes das escolas do município a respeito dos transtornos alimentares e promover a aceitação de sua autoimagem. Para tanto, foram realizadas algumas dinâmicas com aproximadamente 900 alunos de quatro escolas do Ensino Médio do município de Sinop-MT, entre elas a apresentação de vídeos com conteúdo alarmante sobre os transtornos alimentares, testes interativos, informações

breves no estilo “você sabia?” e por fim a apresentação de um teatro baseado na obra “Auto da Barca do Inferno” de Gil Vicente. As atividades foram desenvolvidas com o intuito de provocar uma reflexão nos adolescentes sobre seu estilo de vida, levando-os a visualizarem a necessidade de mudança em seus hábitos, conscientizando-os a respeito dos cuidados com o seu corpo, visando diminuir a insatisfação com sua imagem corporal.

Palavras-chave: adolescentes; autoimagem; obesidade; transtorno alimentar.

RESUMEN

La adolescencia es una fase del desarrollo humano marcada por alteraciones de orden física, psicológica y social. Estas transformaciones son vividas entre dudas relacionadas a su auto aceptación, relacionamientos y salud. La alimentación hace parte de estas transformaciones y está relacionada con las necesidades corporales, socioculturales y emocionales. En vista de esto, los trastornos de la alimentación (bulimia, anorexia y obesidad) tienen llegado a muchos adolescentes y esta se tornando un problema de salud pública. En un estudio anterior, fue evaluada la cantidad de adolescentes, entre 13 y 17 años, obesos y con sobrepeso en las escuelas de Sinop y se verificó que cerca de 26% de los adolescentes estudiados están con sobrepeso. Además se encontró también la presencia de trastornos de la alimentación, como bulimia y anorexia, en estos adolescentes, lo que torna fundamental la información y educación en salud en esta etapa. Así, el objetivo de este trabajo fue realizar acciones de educación y de conciencia de los adolescentes de las escuelas de la ciudad de Sinop-MT a respecto de los trastornos de la alimentación y promover la auto aceptación de su imagen. De esta manera, fueron realizadas dinámicas con cerca de 900 alumnos de cuatro escuelas del segundo grado de la ciudad de Sinop-MT, como presentación de videos impactantes sobre los trastornos de la alimentación, dinámicas interactivas, informaciones rápidas en el estilo “Tú lo sabías?” y por fin la presentación de un teatro basado en la obra “Auto da Barca do Inferno” de Gil Vicente. Las actividades fueron desarrolladas con el objetivo de crear reflexión por los adolescentes sobre su estilo de vida, llevando a que vean la necesidad de cambiar sus hábitos y para que tengan conciencia a respecto del cuidados con sus cuerpos, para disminuir la insatisfacción con su imagen corporal.

Palabras clave: adolescentes; autoimagen; obesidad; trastorno de la alimentación.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a adolescência é o período entre 10 e 19 anos de idade, sendo considerada uma fase crítica do processo de crescimento e desenvolvimento humano e marcado por numerosas transformações relacionadas aos aspectos físicos, psíquicos e sociais do indivíduo (LOURENÇO; QUEIROZ, 2010). A adolescência é, ainda, marcada por transformações relacionadas à formação da autoimagem do indivíduo.

[...] Influenciados pelos padrões socioculturais de cada realidade, pela mídia e pela busca do corpo ideal, as alterações que acontecem no corpo, características

da puberdade, assumem importância fundamental na percepção da imagem corporal que o adolescente tem de si mesmo, podendo gerar distorções e insatisfações da imagem que acarretam atitudes relacionadas ao corpo, à alimentação e à atividade física, prejudicando o seu desenvolvimento e a sua saúde (CASTRO *et al*, 2010; p.310).

Os transtornos podem ser considerados fenômenos pluridimensionais resultantes da interação entre fatores pessoais, familiares e socioculturais e se caracterizam por uma preocupação intensa não só com o corpo, mas com o peso e também com os alimentos (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

A insatisfação com a imagem corporal é um fenômeno atual que atinge adolescentes de diversas partes do mundo e está diretamente relacionada aos transtornos alimentares. O transtorno alimentar mais prevalente e preocupante é a obesidade, em alguns casos observa-se que o excesso de peso pode ser um aspecto desencadeador de outros transtornos alimentares, podendo levar à desnutrição grave nos casos de anorexia (NASCIMENTO *et al* 2011).

Nas últimas décadas, em decorrência de fenômenos sociológicos e culturais, tem-se verificado um crescimento importante na incidência dos transtornos alimentares, principalmente nos países ocidentais desenvolvidos. Em alguns deles, estatísticas apontam para uma incidência variável de 0,5% a 5% entre os adolescentes, constituindo-se um verdadeiro problema de saúde pública. Aproximadamente 90% a 95% dos acometidos são do gênero feminino e a faixa etária de maior risco situa-se entre os 14 e os 25 anos de idade, mas a incidência vem crescendo de forma preocupante em idades inferiores, atingindo adolescentes do gênero masculino e em faixas etárias cada vez menores.

Um estudo prévio que realizamos avaliou a prevalência de obesidade em adolescentes, entre 13 e 17 anos, nas escolas de Sinop-MT e verificou-se que 26% dos adolescentes estudados encontram-se com sobrepeso ou obesidade. Nesse mesmo trabalho também foi constatada a presença de transtornos alimentares, como bulimia e anorexia, tornando fundamental a informação e educação em saúde para esse público (SILVA, *et al* 2014).

A alta prevalência de insatisfação e distorção da autoimagem na população avaliada enfatizou a necessidade de intervenção sobre os fatores associados a sua ocorrência e o fornecimento de orientações apropriadas aos escolares, visando prevenir condutas que favorecem a ocorrência dos transtornos alimentares.

Vale ressaltar que os distúrbios de imagem corporal e a busca por um corpo ideal em adolescentes podem ser o estopim para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Sabe-se que a presença destes transtornos pode desencadear sérias complicações na saúde desses jovens, podendo gerar casos muito graves e diagnósticos tardios de várias patologias relacionadas principalmente ao sistema cardiovascular, como Diabetes, em alguns casos levando até mesmo à morte. É necessária uma maior atenção a esse grupo, tanto dos familiares como dos profissionais

que estão em contato com os adolescentes. Portanto, medidas educativas e promoção de hábitos de vida e alimentares mais saudáveis são necessárias principalmente entre os adolescentes que estão mais sujeitos aos apelos publicitários. Anorexia e bulimia são temas pouco abordados e que causam diversos riscos para as pessoas acometidas. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi realizar ações de educação e conscientização aos adolescentes das escolas do município de Sinop-MT a respeito dos transtornos alimentares e promover a aceitação de sua autoimagem.

METODOLOGIA

Para que fossem levadas as informações aos adolescentes a respeito dos transtornos alimentares e de hábitos de vida saudável, foram elaboradas algumas dinâmicas visando diminuir a insatisfação com sua autoimagem.

Assim, foi traçado um cronograma de atividades: 1) Planejamento e construção da abordagem, vídeos, teatro e dinâmicas que foram realizadas; 2) ações nas escolas; 3) avaliação das ações realizadas e dos resultados obtidos.

As ações foram organizadas em duas etapas. Na primeira etapa, foi feita a apresentação de dois vídeos informativos sobre dieta saudável e autoimagem. Na segunda etapa, foram realizadas dinâmicas para a consolidação dos temas tratados.

Para conhecer o perfil dos alunos e para que estes se conscientizassem a rotina e ações a respeito do assunto, foi realizada a dinâmica “Eu Nunca” que se caracteriza por 10 perguntas sobre atividades físicas, alimentação, transtornos alimentares e autoimagem, tendo como respostas sim ou não. Cada resposta afirmativa assinalada em folhas impressas com duas mãos, em que cada dedo numerado representava uma questão.

Entre as atividades, foi desenvolvida a dinâmica “Você Sabia”, uma forma didática de levar informações aos alunos sobre os temas como a quantidade de açúcar nos alimentos, a quantidade de cirurgias plásticas realizadas no país, entre outros temas que levantaram a curiosidade entre os adolescentes.

Por fim foi feita a apresentação de um teatro curto e bem humorado, baseado na obra “Auto da barca do inferno” de Gil Vicente. Cada personagem representava um estereótipo que era julgado por um anjo sobre a forma como levava sua vida, ou seja, se o personagem considerava como mais importante à saúde ou a mídia, representados pelo céu e o inferno respectivamente.

Para finalização das atividades, foi feito um *feedback* com os alunos na forma de questionário estruturado autoaplicado, para coleta de dados sobre os resultados obtidos com as dinâmicas. Nele constavam cinco questões de múltipla escolha sobre a relevância do tema abordado, qual dinâmica foi mais eficaz para aprendizagem e se a partir delas ocorreriam mudanças em suas condutas alimentares e prática de atividades físicas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As ações para sensibilização dos adolescentes foram realizadas em três escolas públicas e uma escola privada de Ensino Médio da cidade de Sinop, MT. Os sujeitos alvo se constituíram por adolescentes, com idade entre 14 e 17 anos, matriculados nestas escolas onde, por meio de um estudo preliminar (SILVA, 2014), foi detectado um alto índice de adolescentes com sobrepeso e obesos, além de casos de anorexia e bulimia. As ações atingiram 899 estudantes, sendo 719 alunos (80%) de escolas públicas e 180 alunos (20%) de escola privada do município de Sinop, MT.

Desse total, 249 alunos foram da E. E. Olímpio João Pissinati Guerra, 229 alunos da E. E. Enio Pipino, 241 alunos da E. E. Profª. Edeli Mantovani e aproximadamente 180 alunos do Colégio Adventista. Logo, 719 alunos (79,97%) estudavam em escolas públicas e 180 alunos (20,03%) estudavam em escola privada do município de Sinop-MT.

As ações foram desenvolvidas em espaço disponibilizado pelas escolas em data previamente agendada e amplamente divulgada e realizadas por alunos e professores dos cursos de Farmácia e Medicina da Universidade Federal de Mato Grosso/Campus Sinop-MT. Participaram das ações vinte e cinco alunos de graduação e quatro professores da UFMT.

No trabalho desenvolvido por Silva (2014) foram identificados fatores associados aos sintomas de transtornos alimentares entre adolescentes de 13 a 17 anos, avaliando 581 matriculados nas redes pública e privada de ensino de Sinop-MT. Como dito anteriormente, verificou-se a prevalência de insatisfação corporal e de distúrbios alimentares. Esses dados foram relacionadas com idade, gênero, situação socioeconômica e antropometria. Através da classificação do índice de massa corporal (IMC), recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), constatou-se a distribuição de indivíduos com sobrepeso e obesidade em 24,47% e 8,66%, respectivamente, da população avaliada. Por meio de classificações métricas, avaliou-se os níveis de distorção da autoimagem, os quais apresentaram 76,76%, níveis de insatisfação com 73,67% e 7,06% de chance desses adolescentes terem ou desenvolverem anorexia e bulimia, respectivamente.

Ao avaliar as variáveis de transtornos alimentares, constatou-se que 38,52% dos adolescentes praticavam alguma ação em excesso e 42,24% em restrição alimentar. Tais dados evidenciam o já postulado por Pelegrini e Petroski (2010) que demonstraram que no Brasil a insatisfação corporal entre adolescentes e crianças varia de 64% a 82%, além de ser fator que pode evoluir para o desenvolvimento dos transtornos alimentares.

Nas últimas décadas, aparentemente em decorrência de fenômenos sociológicos e culturais, tem-se verificado um crescimento importante na incidência dos transtornos alimentares, principalmente nos países ocidentais desenvolvidos. Em alguns deles, estatísticas apontam para uma incidência variável de 0,5% a 5% entre os adolescentes, constituindo-se um verdadeiro problema de saúde pública (ABOUT *et al*, 1993; BASDEVANT *et al*, 1995). Aproximadamente 90% a 95% dos acometidos são do gênero feminino, e a faixa etária de maior risco situa-se entre

os 14 e os 25 anos de idade, mas a incidência vem crescendo de forma preocupante em idades inferiores, atingindo adolescentes com faixas etárias cada vez menores e também o sexo masculino (ABOUT *et al*, 1993; BASDEVANT *et al*, 1995).

Já Muris e colaboradores (2005) consideram que, na atual sociedade, “ser magra” é uma condição altamente valorizada entre as mulheres, e “ser sarado” e musculoso é muito apreciado entre os homens. Os autores passam a ideia de que há evidências indicando que esses valores culturais estão relacionados com o ideal de imagem corporal e que estão presentes nas crianças e nos adolescentes. Muitos jovens associam seus sentimentos de insatisfação com sua aparência física; as meninas descrevem a si mesmas como estando acima do peso e desejando serem magras, já os meninos manifestam um padrão menos consistente da imagem corporal, em que alguns querem ser magros e outros mais musculosos.

A eficácia das dinâmicas abordadas durante a ação do projeto foi analisada através de um questionário estruturado autoaplicado aos 719 alunos das escolas estaduais participantes, no qual os adolescentes assinalavam uma única alternativa para cada uma das cinco perguntas. Observou-se que as orientações sobre “Educação em saúde” foram relevantes para hábitos alimentares mais saudáveis para 91,93% dos alunos, e foram de pouca relevância ou não foram relevantes para 8,07 dos alunos (Gráfico 1).

Ademais, quando verificado se as dinâmicas realizadas como estratégia para aprendizado foram eficazes, 80,79% dos alunos responderam que todas as dinâmicas foram eficazes (Gráfico 2). Dentre as quatro dinâmicas apresentadas, a mais atrativa foi o teatro, com 80% da preferência (Gráfico 3). Nesse contexto, o uso de recursos humorísticos traz melhores resultados, pois, segundo Kher e colaboradores (1999), o humor é uma valiosa ferramenta para o estabelecimento de um clima propício à aprendizagem em sala de aula, facilitando a discussão de determinadas temáticas antes desinteressantes para os estudantes. Diversos estudos ressaltam o emprego eficiente do humor como metodologia capaz de transmitir conteúdos de forma mais eficaz (DOWNS; JAVIDI; NUSSBAUM, 1988), especialmente em se tratando dessa faixa etária.

O gráfico 4 mostra o impacto que as dinâmicas do projeto proporcionaram ressaltando a importância de hábitos alimentares mais saudáveis e a prática de exercícios físicos. Evidenciou-se que, após as dinâmicas do projeto, 46% dos alunos continuarão com hábitos alimentares saudáveis, 46% dos alunos terão hábitos alimentares mais saudáveis e apenas 8% dos alunos não terão hábitos alimentares mais saudáveis. É de grande importância destacar que a qualidade da alimentação vai desde questões de preferências, até as influências familiares, culturais e sociais. Logo, o que se come não é apenas resultado de escolha individual, é também influenciada por questões sociais, econômicas e culturais. A alimentação inadequada associada à ingestão insuficiente de hortaliças e frutas contribui diretamente para o ganho ponderal nesse grupo populacional e, atualmente, observa-se uma série de distúrbios nutricionais em adolescentes, caracterizados tanto pelo excesso quanto pelo déficit nutricional.

Em relação à prática de exercícios físicos, em média, 62% dos alunos continuarão com a prática de exercícios, 28% dos alunos irão começar a praticar exercícios físicos e 10% dos alunos não irão começar a praticar exercícios físicos (Gráfico 5). Tucker e Friedam (1989) afirmam que a inatividade física constitui o fator mais importante para o desenvolvimento da obesidade. Estudos recentes realizados por Silva *et al.* (2003) com indivíduos jovens confirmam que o nível de atividade física está inversamente relacionado à incidência de sobrepeso e obesidade.

Diante do exposto, evidencia-se a importância de projetos de intervenção relacionados aos transtornos alimentares, principalmente com crianças e adolescentes, pois possibilitam, através de dinâmicas simples, incentivá-los e conscientizá-los sobre as práticas alimentares mais saudáveis juntamente com exercícios físicos.

CONCLUSÃO

Os distúrbios de imagem corporal e a busca por um corpo ideal em adolescentes podem ser o estopim para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Sabe-se que a presença destes transtornos pode desencadear sérias complicações na saúde desses jovens. É necessária uma maior atenção a esse grupo, tanto dos familiares como dos profissionais que estão em contato com os adolescentes. Assim, faz-se necessário conscientizar a família com relação à sua influência no estado psicológico dos adolescentes e em sua alimentação; isso é primordial para a prevenção, tanto do sobrepeso/obesidade quanto dos transtornos alimentares e distúrbios da imagem corporal, evitando que estes os influenciem negativamente.

Nesse sentido, medidas educativas, promoção de hábitos de vida e alimentares mais saudáveis devem ser apresentadas aos adolescentes de maneira dinâmica e prática nas escolas, para que possam aprender hábitos de vida mais saudáveis e evitar a grande influência dos apelos publicitários, para que assim tenham a ingestão adequada de nutrientes para seu desenvolvimento adequado. Adicionalmente, considera-se que sejam necessários mais projetos de intervenção para uma maior conscientização dos adolescentes sobre a relação entre os comportamentos alimentares inadequados, devido a busca da imagem corporal imposta pela mídia, e os transtornos alimentares que essa atitude pode desencadear.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos os alunos das escolas participantes do projeto e aos acadêmicos do curso de Medicina da UFMT/Campus Sinop, os quais demonstraram empenho e dedicação para a concretização do projeto; à Aline Katlyn da Silva, que possibilitou o acesso à base de dados dos transtornos alimentares em Sinop, MT, direcionando nossa intervenção. Agradecemos também a Pró Reitoria de Cultura, Extensão e Vivência (PROCEV) da UFMT, por subsidiar as bolsas dos

acadêmicos durante o desenvolvimento do trabalho e, por fim, ao Projeto de Extensão Saúde 100, que possibilitou a aquisição de camisetas e *bótons* personalizados para incrementar as atividades do projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASDEVANT A. et al. Prevalence of Binge Eating Disorder in Different opulations of French Women. Int J Eating Disord, 1995.

CARVALHO R. S; AMARAL A. C. S; FERREIRA M. E. C. Transtornos alimentares e imagem corporal na adolescência: uma análise da produção científica em psicologia. Universidade Federal de Juiz de Fora. Psicologia: Teoria e Prática. Juiz de Fora, vol. 11, n. 3, p. 200-223, 2009.

CASTRO et al. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. Revista Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, vol. 15, p. 3085-3097, 2010.

CONTI et al. A insatisfação corporal de jovens: um estudo exploratório. Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, vol. 19, p. 509-528, 2007

DOWNS, V. C., JAVIDI, M. NUSSBAUM, J. F. An analysis of teachers' verbal communication within the college classroom: Use of humor, self-disclosure, and narratives. Communication Education, United Arab Emirates, vol. 37, p.127-141, 1988.

KHER, N., MOLSTAD, S., DONAHUE, R. Using humor in the college classroom to enhance teaching effectiveness in 'dread courses'. College Student Journal, vol. 33, p. 400-406, 1999.

LOURENÇO B; QUEIROZ L. B. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. Rev. Med. São Paulo vol. 89, p. 70-5, 2010.

MIRANDA V. et al. Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de minas gerais. J Bras. Psiquiatr. vol. 60, p. 190-197, 2011.

MURIS P. et al. Inibição comportamental e sistema de ativação comportamental escalas para as crianças. Relações com traços de personalidade de Eysenck e sintomas psicopatológicos. Personality and Individual Differences, 2005.

NASCIMENTO et al. Transtornos alimentares: anorexia e bulimia. Centro de ciências biológicas departamento de psicologia geral e análise do comportamento psicologia clínica na análise do comportamento. 2011. Disponível em: <<http://www.uel.br/grupoestudo/analisedocomportamento/>

pages/arquivos/TRANSTOROS %20ALIMENTARES_BULIMIA%20ANOREXIA.pdf>.
Acessado em: 24 de Out 2013.

PELLEGRINI A; PETROSKI E. L. The association between body dissatisfaction and nutritional status in adolescents. *Hum Move*, p. 51-7, 2010.

SILVA, A. K.; Avaliação antropométrica associada à imagem corporal de adolescentes de 13 a 17 anos do município de Sinop-MT. Sinop, 2014

SILVA, R.R.; MALINA, R.M. Sobrepeso, atividade física e tempo de televisão entre adolescentes de Niterói. *R. bras. Ci. e Mov.*, Rio de Janeiro, p. 63-66, 2003.

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, 2006.

TUCKER LA; FRIEDMAN GM. Television viewing and obesity in adult males. *Am. J. Public Health*; p. 516-518, 1989