

# PREOCUPAÇÃO COM O PESO E PRÁTICA DE DIETAS POR ADOLESCENTES

## CONCERNS ABOUT WEIGHT AND THE USE OF DIETS BY ADOLESCENTS

A.O.  
ARTIGO ORIGINAL

Ana M G R Pereira<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal

\*Endereço para correspondência

Ana Pereira  
Avenida D. Afonso V,  
5300-121 Bragança, Portugal  
amgpereira@ipb.pt

Histórico do artigo:

Recebido a 1 de setembro de 2016  
Aceite a 24 de setembro de 2016

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A adolescência é uma fase de maturação, onde o adolescente procura o reconhecimento da sua identidade. As transformações corporais levam o adolescente a voltar-se para si próprio, procurando entender as diversas modificações, onde muitas vezes a preocupação com o peso e a imagem corporal é um problema importante.

**OBJETIVOS:** Conhecer a preocupação dos adolescentes com o seu peso e a sua adesão a dietas.

**METODOLOGIA:** Estudo descritivo de metodologia transversal. Estudou-se uma amostra composta por 600 adolescentes escolarizados nos estabelecimentos de ensino da cidade de Bragança, com idades compreendidas entre os 12-18 anos. Para a recolha de dados utilizou-se um questionário autoaplicável adaptado de Luciana Apetito et al (2010).

**RESULTADOS:** Como principais resultados constatou-se que 61,2% dos rapazes e 83,6% das raparigas afirmaram preocuparem-se com o seu peso, verificando-se diferenças estatisticamente significativas entre os sexos. A saúde e a estética aliada à saúde constituíam o principal motivo da preocupação com o peso. Eram as raparigas quem mais assumiam realizar dietas restritivas (18,5%). Dos adolescentes que faziam dieta, 8,6% dos casos foi prescrita pelo médico, 22,2% foi prescrita pelo nutricionista, 4,9% dos casos foi aconselhada por um amigo, enquanto um familiar aconselhou a dieta a 19,8% dos adolescentes. Em 44,4% das situações de dieta, estas partiram dos próprios jovens e de revistas/internet.

**CONCLUSÕES:** Os resultados obtidos revelam que existem diferenças de género no que concerne às perceções corporais e que o recurso a dietas é feito maioritariamente com base em fontes pouco credíveis. Desta forma, deve fomentar-se nos adolescentes a apreensão de conhecimentos de âmbito nutricional que lhes permita não só uma escolha alimentar adequada, mas também a capacidade de questionarem de forma racional e inteligente as informações veiculadas pelas diversas fontes de informação existentes no dia a dia.

### PALAVRAS-CHAVE

Adolescentes, Dietas, Preocupação com o peso

### ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Adolescence is a maturation period, when the adolescent searches for the recognition of his identity. The body transformations make them turn to themselves, seeking to understand the changes, where frequently the worries about weight and body image are a serious problem.

**OBJECTIVES:** To acknowledge the worries about weight and adolescents use of diets.

**METHODOLOGY:** Descriptive study of transversal methodology. A sample composed by 600 educated students, with ages among 12 to 18 years old, in educational establishments in Bragança city, was studied. For the data gathering, it was used a self-administered questionnaire adapted from Luciana Apetito et al (2010).

**RESULTS:** As a main result, it was determined that 61,2% from the boys and 83,6% from the girls stated that they worry about their weight, with statistically significant differences between genders. Health and appearance were the major concerns. Restrictive diets were more followed by girls (18,5%). Among the teenagers who diet, 8,6% of the cases were prescribed by doctors, 22,2% by a nutritionist, 4,6% was advised by a friend and 19,8% by a member of the family. In 44,4% of the cases, the adolescent started the diet by himself or following a magazine advice/internet.

**CONCLUSIONS:** The results reveal gender differences regarding body perception and that the resort to diets is based on unreliable sources of information. This way, the apprehension of nutritional knowledge on adolescents must be promoted, allowing an adequate food choice and, also, the ability to question smartly daily information.

### KEYWORDS

Adolescents, Diets, Worries about weight

## INTRODUÇÃO

A adolescência é um período repleto de antinomias, confuso, ambivalente, caracterizado por atritos com o meio familiar e social, onde imperam transformações fisiológicas, psicológicas, afetivas, intelectuais e sociais (1, 2). Este contexto de mudanças predispõe a que o adolescente se sinta inseguro consigo mesmo, inclusive com a sua aparência e uma preocupação com o seu peso, podendo esta inquietação estar relacionada com transtornos alimentares (3). A imagem que o adolescente tem de si mesmo, condicionada pela pressão social e cultural, influencia cada vez mais adolescentes, principalmente do sexo feminino (4). Os adolescentes têm bem patente o estigma cultural relativamente à elegância feminina e ao mesomorfismo masculino (5).

Diversos autores referem que a maioria das adolescentes têm medo de engordar e, para tentarem melhorar a sua aparência adotam hábitos de fazer dietas, mesmo com um peso adequado (6, 7). Assim, numa sociedade atual onde se verifica uma divinização do corpo belo e musculado, comportamentos autoimpostos de condutas alimentares restritivas são comumente encontrados. A restrição alimentar é uma estratégia comportamental e cognitiva, que as pessoas usam frequentemente para controlar o peso corporal (8).

A adesão a dietas, muitas vezes auto impostas sem o acompanhamento de um profissional habilitado predispõe a uma panóplia de complicações orgânicas e comportamentais (9). No caso dos adolescentes o estado nutricional pode estar comprometido, pois, sendo a adolescência a última fase do período de crescimento e desenvolvimento no ciclo vital, uma alimentação nutricionalmente adequada é importante, com a presença de energia e nutrientes em quantidades adequadas (10). Nesta fase da vida, a taxa de crescimento é acelerada, pois cerca de 50% do peso e 20-25% da estatura do indivíduo são adquiridos na adolescência (10, 11).

Assim, é fundamental assegurar um aporte de macro e micronutrientes ideal, de acordo com a idade biológica e a atividade física. Neste contexto, a educação alimentar assume um papel fundamental; educar em nutrição, é uma tarefa complexa, que pode ser pensada pelo paradigma da complexidade. A educação nutricional emerge de um processo educativo centrado no desenvolvimento de estratégias que permitam impulsionar a cultura e a valorização da alimentação (12). Deve despertar-se nos indivíduos, nomeadamente nos adolescentes, a capacidade de reflexão e de análise, criando-se com o alimento uma relação dialética de necessidade e hedonismo.

A escola é o espaço ideal para o desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e espírito crítico, pois é neste ambiente que os adolescentes permanecem por um longo período de tempo. Este espaço, constitui um centro de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento importante, e nele devem ser adquiridos valores vitais fundamentais a perpetuar ao longo da vida (13, 14).

## OBJETIVOS

O presente estudo teve como principais objetivos avaliar a preocupação dos adolescentes com o seu peso e a sua adesão a dietas restritivas.

## METODOLOGIA

### População e Amostra

A população em estudo era composta por 2346 adolescentes distribuídos pelos diferentes estabelecimentos de ensino da cidade de Bragança com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Para identificar o erro amostral deste estudo, recorreu-se à fórmula definida por Oliveira e Grácio (15). Com base num erro amostral inferior a 5% e um nível de confiança de 95%, estudou-se uma

amostra composta por 600 indivíduos recolhida pelo processo de amostragem probabilística e estratificados em função do sexo e grupo etário.

## Procedimentos

Foi realizado um estudo descritivo de metodologia transversal, tendo tido como fatores de inclusão: possuir idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos e estar escolarizado entre os graus de ensino: 7.º ano até ao 12.º ano ou cursos equivalentes num dos estabelecimentos de ensino da cidade de Bragança.

Para a realização do estudo foi obtida a autorização das comissões de ética das escolas intervenientes. Foram respeitados os princípios éticos aceites pela comunidade de investigação e pela Declaração de Helsínquia, nomeadamente consentimento informado dos participantes / pais dos participantes quando menores de idade, confidencialidade e garantia dos direitos dos que participaram voluntariamente.

A recolha de dados foi feita a partir de um questionário adaptado de Luciana Apetito et al (16). Este questionário autoaplicável, permitiu identificar a preocupação com o peso, a adesão a dietas restritivas, motivos e fontes de prescrição da dieta (Quadro 1). A fim de verificar a sua efetividade e necessidade de adequações no seu conteúdo foi realizado um estudo piloto a 60 adolescentes da mesma faixa etária, correspondente a 10% da amostra. O preenchimento do questionário ocorreu em contexto de sala de aula. Todos os questionários foram identificados através de um número interno, sendo garantido o anonimato e confidencialidade dos dados.

Para a análise estatística dos resultados obtidos foi utilizado o programa SPSS® versão 20.0 para o Windows da Microsoft®. A análise da inferência estatística teve como suporte o recurso a testes paramétricos e não paramétricos. De forma a inferir sobre as possíveis relações recorreu-se aos testes de independência do Qui-Quadrado, mais especificamente o teste de Pearson a um nível de significância de 5%.

## RESULTADOS

Dos adolescentes que constituíam a amostra deste estudo, 44% eram do sexo masculino e 56% do sexo feminino, apresentando um valor médio para a idade de 15,54 anos (Tabela 1).

### Preocupação com o peso

61,2% dos rapazes e 83,6% das raparigas afirmaram preocuparem-se com o seu peso (Gráfico 1). Observou-se que a variável sexo não era estatisticamente independente das variáveis preocupação com o peso. Eram as jovens que mais preocupações tinham com o peso ( $p < 0,0005$ ). A saúde constituía para os rapazes da faixa etária dos 15 aos 18 anos o principal motivo da preocupação com o peso (32,3%); as raparigas mais velhas apresentavam como principais motivos de preocupação com o peso a saúde e também a estética associada à saúde (Gráfico 2).

### Adesão, motivo e fontes de prescrição de dietas seguidas

Observou-se que eram as raparigas quem mais assumiam realizar dietas restritivas (18,5%), nomeadamente as raparigas mais velhas (Gráfico 3).

Dos adolescentes que faziam dieta, 8,6% dos casos foi prescrita pelo médico, 22,2% foi prescrita pelo nutricionista, 4,9% dos casos foi aconselhada por um amigo, enquanto um familiar aconselhou a dieta a 19,8% dos adolescentes. Note-se, que em 44,4% das situações de dieta, estas partiram dos próprios adolescentes e de revistas/Internet, daí a opção de resposta "outro" (Gráfico 4).

## Quadro 1

Instrumento para identificação de prática de dietas por adolescentes (adaptado de Luciana Apetito et al, 2010)

**Questionário**

Sexo Idade \_\_\_\_\_

Feminino  Masculino

1- Preocupas-te com o teu peso atual?

Sim  Não

2- Se sim, qual o motivo:

Saúde  Estética  Estética associada à Saúde  Outra \_\_\_\_\_

3- Estás a fazer dieta para emagrecer?

Sim  Não

Se fazes dieta para emagrecer responde à questão n.º 4.

4- Quem prescreveu/aconselhou a dieta?

Nutricionista  Médico  Amigo  Familiar

Outra ( revistas/Internet/eu próprio) \_\_\_\_\_

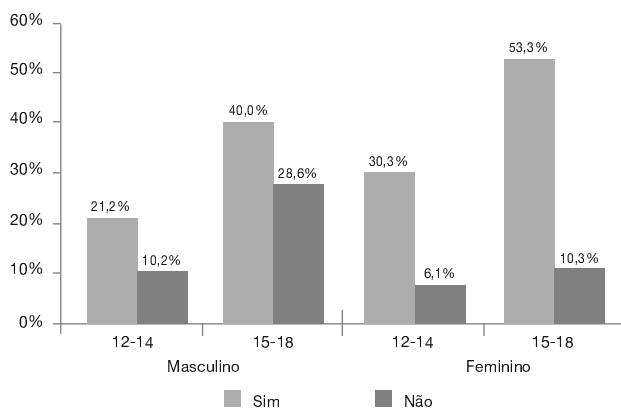
**Tabela 1**

Caracterização da amostra

SEXO	IDADE		TOTAL
	12 - 14 anos	15 - 18 anos	
Masculino	14%	30%	44%
Feminino	20,8%	35,2%	56%
Total	34,8%	65,2%	100%

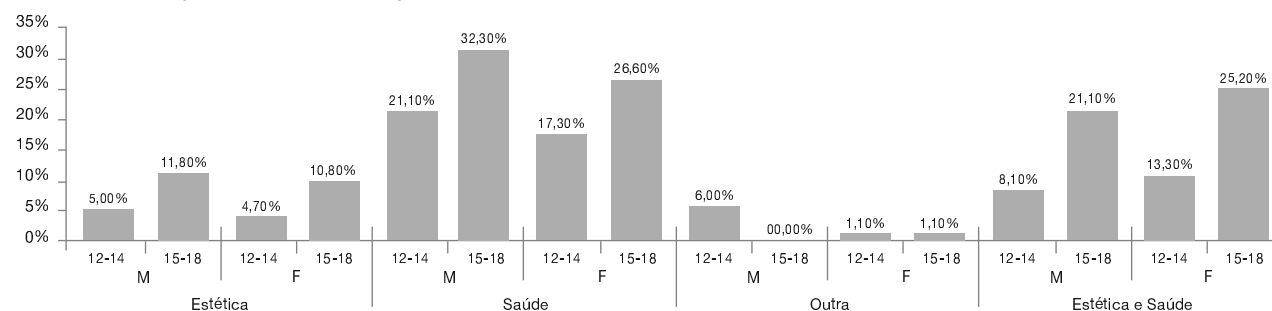
**Gráfico 1**

Preocupação com o excesso de peso em função da idade e do sexo



**Gráfico 2**

Motivo da preocupação com o peso em função do sexo e da idade



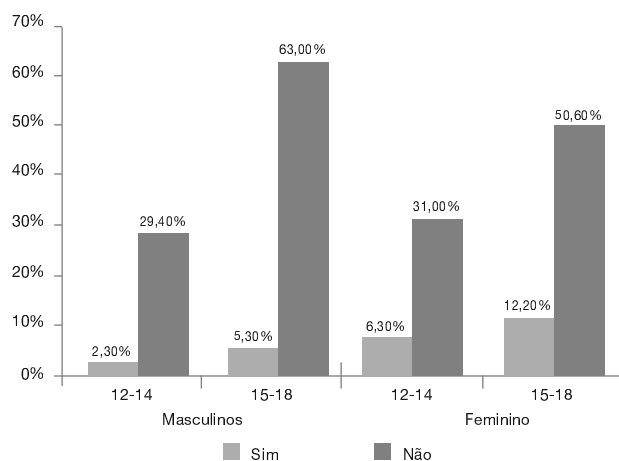
## Discussão dos Resultados

A imagem corporal baseia-se numa conceção multidimensional, com génese na perceção que o indivíduo tem em relação ao seu físico, havendo uma certa tendência, por parte de adolescentes para desenvolverem sentimentos desajustados de inferioridade relativamente ao seu corpo (17). A constatação de que as raparigas adolescentes de Bragança, tinham em relação aos rapazes maior preocupação em relação ao peso, encontra-se de acordo com o que tem vindo a ser relatado noutros estudos (18), estimando-se que 25 a 80% das adolescentes estão insatisfeitas com a sua imagem corporal e preocupadas com o peso.

Estudos realizados em diversos países (9,17,19) com adolescentes em diferentes etapas de desenvolvimento, indicam que grupos jovens, principalmente do sexo feminino, apresentam com frequência, insatisfação com a imagem corporal, temor à obesidade e tendência a utilizarem diferentes técnicas para controlo do peso, constituindo um grupo de maior risco para desenvolver distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia nervosa. A preocupação com o peso é entendida como resultado da interiorização de padrões irreais de beleza, que muitas vezes predispõem as jovens à depressão e a doenças de comportamento alimentar. As pessoas que realizam dietas, comungam com aquelas que têm transtornos da conduta alimentar, a preocupação com a alimentação e a insatisfação com a imagem corporal, sendo considerado assim um grupo vulnerável para a instalação de doenças do foro alimentar (20).

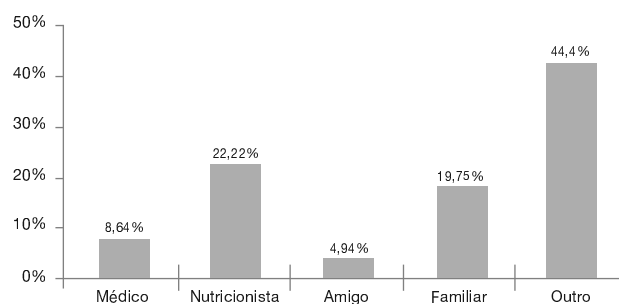
**Gráfico 3**

Realização de dietas em função do sexo e da idade



**Gráfico 4**

Frequência absoluta e relativa observada das fontes de prescrição de dieta



Das adolescentes envolvidas no estudo, 18,5% assumiam realizar dietas restritivas, desejando perder peso. Machado et al. (21), num estudo realizado no Norte de Portugal, onde se inquiriram 486 jovens, verificaram que o desejo de perder peso caracterizava 70% das participantes. Esta pressão cultural em direção ao ideal de corpo perfeito pode ocasionar atitudes alimentares anormais no adolescente (17). Não é somente a imagem física, mas toda a representação de si mesmo, que constitui na adolescência um tema fundamental, associando fortemente a imagem corporal e a identidade, onde se evidencia frequentemente uma baixa auto-estima, possivelmente proporcionada pela sua percepção em relação ao corpo (22). Esta ideia é corroborada por Queirós (23), o qual referencia que, segundo dados da Organização Mundial da Saúde, a proporção das adolescentes que fazem dieta ou que consideram a necessidade de a fazer, é superior à dos rapazes. Assim, 33 a 49% das adolescentes com 13-15 anos estavam preocupadas com o peso, enquanto uma percentagem mínima de rapazes referiu que fazia dieta ou se preocupava com o peso. Resultados semelhantes são relatados por Jones et al. (11) onde, num estudo realizado no Canadá com raparigas adolescentes, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, verificaram que 23% faziam dietas para emagrecer.

Os adolescentes do nosso estudo revelaram que a preocupação com o peso é devida principalmente a razões de saúde, e também a estética associada à saúde. Os rapazes envolvidos no nosso estudo, apesar de revelarem menor preocupação com o peso, não são imunes às questões da imagem corporal. Uma das preocupações dos rapazes é ter um corpo musculoso, tentando muitas vezes aumentar a massa muscular (24). Esta visão da imagem corporal tem sido frequentemente associada à discrepância encontrada entre sexos.

As raparigas têm uma relação de maior intimidade com o seu corpo,

reconhecendo muitas vezes a sua sexualidade pelo corpo todo, e esta relação pode ser uma das explicações para o facto de uma maior valorização não só da saúde, mas também da estética corporal por parte das jovens (25). Vários estudos revelam também que a estética e a saúde, são os motivos que mais influenciavam na preocupação dos adolescentes em relação ao peso (26).

De salientar, que dos adolescentes escolarizados na cidade de Bragança, que mencionaram fazer dietas restritivas, uma percentagem deficitária é prescrita por parte de um profissional de saúde (em 8,6% dos casos esta foi prescrita pelo médico, em 22,2% foi prescrita pelo nutricionista). Em contrapartida, realça-se a percentagem de adolescentes em que a dieta é instituída pelo próprio adolescente ou através de revistas/internet (44%). Vivencia-se atualmente uma massificação dos meios de comunicação, onde muitos adolescentes procuram informações. A internet, um dos meios de comunicação mais utilizados pelos adolescentes, publicita inúmeras dietas "milagrosas", sem fiscalização do seu conteúdo, frequentemente com informações incorretas e desadequadas (27). O hábito de realizar dietas auto-impostas e restritivas, sem o controlo de um profissional de saúde pode acarretar efeitos adversos na saúde do jovem, nomeadamente deficiências nutricionais com implicações negativas na saúde a curto e médio prazo. Assim, em caso de necessidade, a prescrição de uma dieta por profissionais habilitados deve constituir uma alavanca e um desafio para a definição de hábitos alimentares saudáveis (28).

## CONCLUSÕES

Este estudo mostra que existem diferenças de género no que concerne às perceções corporais e que o recurso a dietas é feito maioritariamente com base em fontes pouco credíveis. Deve despertar-se nos adolescentes a capacidade de refletirem de forma autónoma, sobre as escolhas alimentares adequadas às suas necessidades, consciencializando-os sobre os riscos para a saúde, da adesão a dietas sem a vigilância de um profissional de saúde. Sugere-se a criação de cenários multidisciplinares e interativos de forma a promover o espírito crítico, desenvolvendo nos jovens a capacidade de questionarem de forma racional e inteligente as informações veiculadas (seja de âmbito alimentar ou outra), pelas diversas fontes de informação existentes na atualidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aberastury A, Knobell M. Adolescência Normal. 10ª Edição. Porto Alegre. Artes Médicas 1991.
2. Monteiro M, Santos MR. Psicologia-2ª parte. Porto. Porto Editora 2001; 972-0-42107-X.
3. Holmqvist K, Frisén A. "I bet they aren't that perfect in reality:" appearance ideals viewed from the perspective of adolescent with a positive body image. *Body Image* 2012; 9(3):388-95.
4. Parhan ES. Promoting body size acceptance in weight management counseling. *Journal of the American Dietetic Association* 1999; 99:920-925.
5. Phelps L, Bajorek E. Eating disorders of the adolescent: Current issues in etiology, assessment and treatment. *School Psychology Review* 1991; 20: 9-22.
6. Mukai T, Crago M, Shisslak CM. Eating attitudes and weight preoccupation among female high school students in Japan. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 1994; 35(4):677-88.
7. Newmark-Sztainer D, Palti H, Butler R. Weight concerns and dieting behaviours among high school girls in Israel. *Journal of Adolescent Health* 1995; 15(1): 53-59.
8. McGuire MT, Jeffery RW, French SA, Hannan PJ. The relationship between restraint and weight, and weight-related behaviors among individuals in a community weight-gain -prevention trial. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 2001; 25(4):574-80.

9. Nunes. MA. Prevalência de comportamento alimentares anormais e praticas inadequadas de controle de peso em mulheres de 12 a 21 anos em Porto Alegre. Porto Alegre: Universidade Federal de Pelotas 1997.
10. Jacobson MS. Nutrição na adolescência. In: Adolescência. Anais Nestlé. Nestlé Nutrition Services 1998; 55:24-33.
11. Jones JM, Bennett S, Olmsted MP, Lawson ML, Rodin G. Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. Canadian Medical Association Journal 2001;4:547-52.
12. Carvalho SR. Os múltiplos sentidos da categoria "empowerment" no projeto de Promoção a Saúde. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro 2004; 20 (4): 1088- 1095.
13. Caroba DC. A Escola e o Consumo Alimentar de Adolescentes Matriculados na Rede Publica de Ensino. [Dissertação de Mestrado]. São Paulo. Faculdade de Ciências e Tecnologia de Alimentos 2002.
14. Matos M. et al. A Saúde dos Adolescentes Portugueses. Hoje e em 8 anos. Relatório Preliminar do Estudo HBSC. 2006. Web site: [www.fmh.utl.pt/aventurasocial.com](http://www.fmh.utl.pt/aventurasocial.com).
15. Oliveira EFT, Grácio MCC. Analysis regarding the size of the simple sample random: an application in the area of Information Science. Revista de Ciência da Informação 2005; 6 (3): 80-96.
16. Luciana Apetito et al. Practical diets for weight loss teen. Journal of the Health Sciences Institute 2010; 28(4):329-33.
17. Silva MLA, Taquette SR, Coutinho ESF. Senses of body image in adolescents in elementary school. Revista de Saúde Pública 2014; 48 (3):438-444.
18. Stice E, Whitenton K. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation. Developmental Psychology 2002; 38(5): 669-78.
19. Nunes MA, Olinto MTA, Barros FC, Carney S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. Revista Brasileira de Psiquiatria 2001; 23(1):21-27.
20. Campagna VN, Souza ASL. Corpo e Imagem Corporal no Início da Adolescência Feminina. Ata de Psicologia 2006;LVI (124): 09-35.
21. Machado BC, Gonçalves S, Machado PP. A two stage epidemiological study of eating disorders in Portugal. Poster apresentado no Encontro da Eating Disorders Research Society, Ravello, Italia. Outubro 2003.
22. Bottamini G, Ste-Marie DM. Male voices on body image. International Journal of Men's Health 2006; 5(2):109-32.
23. Queirós L. Autoimagem quanto à aparência física da população feminina em Idade Escolar. [Dissertação de Mestrado]. Escola Nacional de Saúde Publica. Lisboa 2001.
24. Pereira EF, Graup S, Lopes AS, Borgatto AF, Daronco LSE. Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil 2009; 9(3): 253-262.
25. Maldonado GR. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte 2006; 5 (1): 59-76.
26. Petroski LE, Pelegrini H, Glaner MF. Reasons and prevalence of body image dissatisfaction in adolescents. Ciência & Saúde Coletiva 2012; 17(4):1071-1077.
27. Santana HMM, Mayer MDB, Camargo KG. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. ConScientiae Saúde, Uninove – São Paulo 2003; 2: 99-104.
28. Eisenstein E. et al. Nutrição na Adolescência. Jornal de Pediatria 2000;76. Suppl.3.