

# Autoestima molda imagem corporal de jovens brasileiras, demonstra tese

**Engenheira de alimentos ouviu 127 adolescentes para fundamentar pesquisa de doutorado**

MARIA ALICE DA CRUZ  
halice@unicamp.br

O grande absurdo entre adolescentes convidadas a responder questões sobre imagem corporal é o acompanhamento de dietas drásticas divulgadas na mídia. Com elas, sempre vem a imagem de uma pessoa com o corpo considerado ideal, vestida em grife desde a maquiagem até o salto do sapato. Muitas vezes, na imaginação dessas adolescentes, vale até suprimir uma das refeições diárias, segundo a engenheira de alimentos Jane Palermo. Uma pesquisa de doutorado desenvolvida por ela na Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp (FEA) resultou em uma escala eficiente para avaliação da imagem corporal de mulheres brasileiras. Desenvolvida com base em padrões corporais de indivíduos brasileiros, a escala apresentou correlação positiva com métodos internacionais.

A escala foi desenvolvida a partir de questionário realizada com 127 adolescentes do sexo feminino do Colégio da Unicamp (Cotuca) e, segundo Jane Palermo, autora da tese, foi capaz de revelar que a imagem corporal das entrevistadas em relação ao próprio olhar e o olhar da família e da sociedade está associada à autoestima. “De acordo com as respostas dadas por elas, não dá para estabelecer um padrão de satisfação ou insatisfação pelo peso. Depende muito da autoestima da pessoa”, ressalta. Apesar de não ser um trabalho desenvolvido no âmbito da psicologia, as questões estão relacionadas com o que elas pensam sobre seu próprio corpo,

sempre focando o nível de satisfação ou insatisfação quando as meninas olham para seu corpo e o que almejam para este corpo. A escala, segundo ela, permite que, de cada cem pessoas, 95 deem resposta dentro do esperado com o questionário.

Jane observou que as meninas dentro dos padrões de medidas estabelecidos se consideram bastante satisfeitas. Mesmo entre as entrevistadas com Índice de Massa Corpórea (IMC) maior, consideradas em sobrepeso, há aquelas que se consideram satisfeitas, gostam do corpo. Mas também tinha algumas que se consideravam insatisfeitas. Assim como entre as muito magras algumas gostam e outras não. A insatisfação corporal é muito pessoal, na conclusão da engenheira de alimentos. Jane cita uma pesquisa anterior à dela na qual foi feita uma avaliação do consumo alimentar dos alunos. A autora, segundo ela, percebeu que os alunos tinham dieta desequilibrada, o que poderia estar associado ao fato de estarem saindo de casa pela primeira vez, focando na escola o dia todo e, dessa forma, livres para escolher o que queriam comer. Outros porque não gostam da comida, outros adeptos a regimes drásticos, pulando refeições.

Em muitas respostas, Jane pode observar uma atitude dos pais em relação às filhas. Muitas responderam que “os pais pegam no pé”, dizendo que estão gordinhas, precisam perder peso e se alimentar direito. Outras acham que os pais nem se importam, comem o que querem. Com relação à sociedade, acreditam que a discriminação existe, pois acham que as oportunidades de emprego, principalmente no momento da entrevista, muitas vezes estão relacionadas com a aparência física. “Acreditam que para conseguir um bom emprego precisam ser bonitas e ter boa aparência”, acentua. O corpo, para algumas delas, é motivo de piadas na escola e marginalização. Outras se acham bem-aceitas do jeito que são, pela própria personalidade. “Estas já acreditam que por ser bem-humoradas e participativas, o corpo não interfere”, explica Jane.

Segundo a autora, apesar de ter sido testada com um público restrito, a ferramenta pode favorecer a ampliação da pesquisa em nível nacional, com a diversificação socioeconômico-cultu-



Jane Palermo, autora da tese, desenvolveu escala para avaliação da imagem corporal de mulheres brasileiras

ral. “Ela é aberta, para ser adequada ao público a ser avaliado. Se algum pesquisador acreditar que uma frase possa ser melhorada ou suprimida, pode interferir “na escala e aperfeiçoá-la”, informa. A expectativa é de que a escala seja aplicada em outras escolas públicas de outros Estados, com padrão diferente do Cotuca. Além disso, a escala está disponível para profissionais da área médica, psicológica ou de educação física e também para avaliação de pessoas do sexo masculino. “Na área da Educação física trabalham bastante com a forma do corpo, bem-estar, e o modelo seria interessante para eles, mas é preciso ampliá-la”.

O interesse foi criar um método dentro da realidade brasileira, o que não foi encontrado por Jane na literatura. Antes de desenvolver o doutorado, ela percebeu que as escalas usadas para avaliação da imagem corporal de adolescentes brasileiras eram internacionais, traduzidas e validadas para língua portuguesa. Diante disso, desenvolveu um método que tem interesse maior de adolescentes, utilizando terminologia brasileira e habitual aos adolescentes para levantamento de suas crenças, atitudes e opiniões com relação ao próprio corpo e aparência física. Muitos psicólogos e profissionais da área da saúde, segundo Jane, utilizam a escala do BSQ de Peter Cooper (1967) para avaliar insatisfação corporal, a qual é reconhecida internacionalmente. Apesar de ser eficiente, o método foi desenvolvido para mulheres norte-americanas. “Aqui no Brasil, a composição étnica da nossa população

advém de distintas fontes migratórias, tornando-a muito complexa e variada. Com isso, o padrão de corpo ou beleza geral é bastante diversificado. Cada um tem sua satisfação e crenças, nem todas as medidas internacionais se aplicam ao nosso biotipo”, enfatiza.

O primeiro passo da investigação, segundo Jane, foi fazer um levantamento das percepções e crenças das próprias adolescentes sobre o corpo para, em seguida, formular as questões. “A partir das percepções delas, agrupamos as frases semelhantes para formular as questões da escala”, explica. Ela esclarece que sua escala não tem questões, mas sim sentenças positivas e negativas, para que haja um equilíbrio de respostas, e se obtenha um resultado eficiente da avaliação corporal. Foram utilizadas medidas do IMC e das circunferências da cintura e do quadril e da relação entre essas duas partes do corpo. O IMC é uma medida utilizada para avaliação da distribuição da massa corporal. Enquanto a relação cintura-quadril determina a distribuição da massa gordurosa na região abdominal, considerada pelos cardiologistas como uma região de risco à saúde, segundo Jane.

“A relação cintura-quadril é questionável para investigar distúrbios metabólicos, uma vez que seus valores são variáveis com a idade e condições de saúde. O mais indicado seria utilizar a circunferência da cintura para mostrar a distribuição do tecido adiposo central. Porque ela sofre mais transformações com o avanço da idade, principalmente na mulher”. Ao chegar à menopausa, os hormônios femininos estão menos

ativos e determinam maior acúmulo de gordura principalmente na região da cintura. E isso se torna perigoso por contribuir para o aumento de risco de diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Então a circunferência da cintura seria uma medida importante para avaliação da adiposidade corporal feminina.

Ela acrescenta que também a relação cintura quadril (RCQ) não é estudada no Brasil, relacionada à satisfação corporal, enquanto em outros países esta medida é utilizada inclusive para mediar estudos voltados à avaliação da proatividade feminina e também ligados à atratividade. “Pesquisas sobre atratividade, em que homens e mulheres foram consultados, encontrou-se RCQ de 0,70 como aquele que promovia percepção de maior atratividade em mulheres. Mas este valor não se aplica no Brasil”, analisa. Ela acrescenta que, mesmo em algumas adolescentes consideradas eutróficas pelo IMC (dentro da faixa de normalidade do estado nutricional), quando avaliadas pela RCQ apresentavam valores maiores ou menores que o índice estipulado, indicando que este valor pode ser inalcançável.

As dietas drásticas e a mídia estão entre os principais incentivadores da preocupação com a imagem corporal. Segundo Jane, as adolescentes acreditam que seguindo as dietas propostas pela mídia, com apresentadores participando de programas de reeducação alimentar e atividades físicas, elas podem atingir um “corpo perfeito”. “Elas acreditam que o que está sendo apresentado serve para elas e acabam seguindo”, revela. Ela acrescenta que muitas vezes a relação de beleza nem é feita com toda a estrutura corpórea, mas com os cabelos, as pernas, o nariz, barriga, vestuário. O que importa é a aparência. Isso é muito importante para elas. “Mas o grande absurdo é a dieta. Às vezes, deixam de comer por achar que estão engordando”.

■ **Publicação**

Tese: “Atitude com relação ao corpo, autoestima e perfil nutricional de adolescentes brasileiras”  
Autora: Jane Rizzo Palermo  
Orientação: Maria Aparecida Azevedo Pereira da Silva  
Unidade: Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA)

Fotos: Antoninho Perri



Adolescentes a caminho da escola: metodologia levou em conta a composição étnica da população brasileira