

Satisfação do peso corporal frente à percepção da imagem corporal e IMC

Satisfaction with body weight in relation to the perception of body image and BMI

Satisfacción con el peso corporal en relación con la percepción de la imagen corporal y el IMC

Mayla Angelini Zago¹

RESUMO

O estudo teve por objetivo avaliar a percepção e a satisfação da imagem corporal diante de sua adequação ao peso corporal. Metodologia: Preenchimento de questionário virtual com 235 trabalhadores de instituição de pesquisa e ensino em Brasília/DF. Resultados: Maioria mulheres (68,9%), idade variou entre 21 e 68 anos, (Média=37 anos), mais de 90% dos participantes com nível superior completo e com maioria (65,9%) recebendo mais de 5 salários-mínimos. 50% das pessoas estavam acima do peso e 63,8% dos participantes não estavam satisfeitos com seu peso corporal. Os resultados da autorreflexão sobre a imagem corporal acordo com o IMC mostram uma heterogeneidade nas respostas em relação à reflexão sobre o perfil corporal, tanto para homens quanto para mulheres. As mulheres apresentam a autorreferência de seu peso mais próxima ao seu IMC. Conclusão: Verifica-se a distorção da representatividade das imagens em relação ao IMC e há necessidade de outros estudos que avaliem aspectos da percepção da imagem corporal.

Palavras-chave: Peso corporal. Imagem Corporal. Satisfação.

ABSTRACT

The aim of the study was to evaluate the perception and satisfaction of body image in terms of its adequacy to body weight. Methodology: Completion of a virtual questionnaire with 235 workers from a research and teaching institution in Brasília/DF. Results: Most women (68.9%), age ranged between 21 and 68 years old, (Average=37 years old), more than 90% of people with complete higher education and with most people (65.9%) receiving more than 5 minimum wages. 50% of people were overweight and 63.8% of participants were not satisfied with their body weight. The results of self-reflection on body image according to BMI show heterogeneity in responses in relation to reflection on body profile, both for men and women. Women present the self-reference of their weight that is closer to their BMI. Conclusion: We verified a distortion of the representativeness of images in relation to BMI and there is a need for other studies that evaluate aspects of body image perception.

Keywords: Body Weight. Body Image. Satisfaction.

¹ Nutricionista e Gastrônoma. Mestre em Políticas Públicas em Saúde. Universidade de Brasília. Brasília, Distrito Federal. Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-8983-5677> E-mail: mayla.nut@gmail.com

RESUMEN

El objetivo del estudio fue evaluar la percepción y satisfacción de la imagen corporal en cuanto a su adecuación al peso corporal. Metodología: Cuestionario virtual con 235 trabajadores de una institución de investigación y enseñanza de Brasilia/DF. Resultados: La mayoría de las mujeres (68,9%), la edad osciló entre 21 y 68 años, (Promedio=37 años), más del 90% de las personas con educación superior completa y con la mayoría de las personas (65,9%) percibiendo más de 5 salarios mínimos. El 50% de las personas tenían sobrepeso y el 63,8% de los participantes no estaban satisfechos con su peso corporal. Los resultados de la autorreflexión sobre la imagen corporal según el IMC muestran heterogeneidad en las respuestas en relación con la reflexión sobre el perfil corporal, tanto para hombres como para mujeres. Las mujeres presentan la autorreferencia de su peso más parecida al su IMC. Conclusión: Verifícase la distorsión de la representatividad de las imágenes en relación con el IMC y hay necesidad de otros estudios que evalúen aspectos de la percepción de la imagen corporal.

Palabras clave: Peso corporal. Imagem corporal. Satisfacción.

INTRODUÇÃO

Estar satisfeito com algo é um conceito bastante subjetivo, que depende das particularidades do indivíduo. Quando se trata da satisfação da imagem corporal, a temática envolve critérios pessoais ligados a padrões culturais de beleza, saúde e bem-estar. Além disso, cada corpo é único, possuidor de características genéticas próprias e influências externas abrangentes. Sendo assim, a busca pelo corpo ideal depende de padrões pessoais estabelecidos de acordo com vivências ao longo da própria história pessoal.

O peso corporal é uma medida utilizada para avaliar a saúde de cada indivíduo frente às suas demais características corporais, principalmente relacionado à altura. Com essas duas unidades de medida, calcula-se a equação onde o peso (em quilogramas) é dividido pela altura (em metros) elevada ao quadrado (kg/m^2) e obtém-se o índice de massa corporal (IMC). Coletivamente, esse indicador é utilizado para classificar os sujeitos em baixo peso (IMC menor ou igual a $18,49\text{kg}/\text{m}^2$), eutróficos (IMC entre $18,50$ e $24,99\text{kg}/\text{m}^2$), sobrepeso (IMC entre 25 e $29,99\text{kg}/\text{m}^2$) e obesos (IMC maior que $30\text{kg}/\text{m}^2$). Segundo Junior et al. (2009), o IMC é frequentemente utilizado em pesquisas epidemiológicas por ser um indicador de medidas de fácil mensuração e de baixo custo ⁽¹⁾.

A imagem corporal é um importante componente do mecanismo de identidade pessoal⁽²⁾. É um complexo construto multidimensional, sendo sua formação e desenvolvimento influenciados por diversos fatores, tais como culturais, sociais, neurológicos e psicológicos⁽³⁾ ou seja, é a maneira na qual o indivíduo se percebe. O processo de formação é influenciado pelo sexo, idade, cultura, meios de comunicação, além da relação do corpo com os universos cognitivos gerados pela crença, valores e atitudes inseridas em seu determinado contexto. Sendo assim, essa percepção é uma construção multidimensional que descreve de forma ampla as vias do entendimento interno da estrutura do corpo e da aparência física em relação a própria pessoa e aos demais⁽⁴⁾.

Influenciada por componentes biofísicos, psicológicos, ambientais e comportamentais, a imagem corporal pode sofrer distorções irreais. Essas podem ser entendidas como um conflito entre o corpo real e o ideal, comumente imposto pelo grupo social de convívio. Ou seja, o padrão de beleza construído pela sociedade pode gerar um grau de insatisfação da própria pessoa em relação a sua imagem corporal e resultar em distúrbios nutricionais e psicológicos.

Atualmente, a anorexia e a bulimia são os principais distúrbios alimentares motivados pela busca de um ideal físico imposto pelo próprio indivíduo, resultado da preocupação exagerada com o peso corporal, gerando um comportamento que promove uma exagerada restrição alimentar⁽⁵⁾. Em contrapartida, a obesidade é uma doença crônica não transmissível caracterizada por diversos fatores etiológicos desconhecidos e é reconhecida como um problema de saúde pública, uma vez que em 2019 já atinge cerca de 21 milhões de brasileiros⁽⁶⁾.

Tendo em vista a complexidade do ser humano em relação ao seu corpo, o estudo teve por objetivo avaliar a percepção e a satisfação da imagem corporal frente sua adequação ao peso corporal.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo exploratório correlacional com adultos de ambos os sexos, trabalhadores de uma instituição pública de pesquisa e ensino, em Brasília/DF.

O levantamento das informações ocorreu a partir do preenchimento dos dados em planilha eletrônica por 235 participantes sobre autorreflexão de sua imagem corporal a partir da escala de silhuetas, desenvolvida no estudo de Kakeshita & Almeida (2006) (Imagem 1). Esse instrumento validado contribui para o estudo da imagem idealizada e da imagem objetiva, especialmente entre pessoas portadoras de sobrepeso e obesidade ou que apresentem dificuldades no controle do peso e do comportamento alimentar⁽²⁾.

Houve o preenchimento o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética sob o número do CAAE 36121920.4.0000.8027.

Imagem 1. Escala de Silhuetas. Adaptação de Kakeshita & Almeida (2006).



RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil dos participantes da pesquisa é predominantemente de mulheres (68,9%) com idade que variou entre 21 e 68 anos, com média de 37 anos (DP=10,30). Sendo uma instituição de pesquisa e ensino, é compatível que mais de

90% das pessoas tenham nível superior completo e mais de 35% tenham mestrado ou doutorado, muito acima da média brasileira que, segundo dados Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNAD Contínua de 2019, apenas 17,4% dos brasileiros cursaram o ensino superior completo⁽⁷⁾. A maioria das pessoas pesquisadas (65,9%) recebem mais de 5 salários-mínimos (pouco mais de R\$6.000,00) e mais de 90% têm nível superior completo. O valor médio que é considerado alto quando comparado a renda média da população brasileira do Distrito Federal em 2021, de R\$2.513,00⁽⁸⁾. Essa renda é esperada uma vez que a maioria das pessoas que trabalham na instituição têm alto nível de instrução.

A partir dos dados autorreferidos de peso e altura, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) dos trabalhadores pesquisados. A classificação do IMC se deu de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS)⁽⁹⁾, sendo que para valores maiores ou iguais a 30,0 foi considerado obesidade, sem diferenciação do seu grau. A partir dessa informação, foi verificado que 50% da amostra estudada estava acima do peso, sendo que desses, 18% em obesidade (Tabela 1).

Os valores encontrados estão próximos aos resultados apresentados pelo VIGITEL 2021 ⁽¹⁰⁾ que mostra a 56,4% da população do Distrito Federal, acima do peso e 20,5% em obesidade.

Tabela 1. Distribuição em números relativos (%) do IMC dos trabalhadores de uma instituição pública de pesquisa e ensino, em Brasília/DF.

	n	%
Baixo peso	5	2%
Normal	113	48%
Sobrepeso	75	32%
Obesidade	42	18%

A tabela 2 apresenta a distribuição da satisfação com o peso corporal de acordo com o IMC. Os resultados trazem que 63,8% dos participantes não estavam satisfeitos com seu peso corporal. Ao relacionar esses dados com os grupos formados de acordo com seu IMC, verifica-se que nenhuma pessoa obesa está

satisfeita com o peso e a maioria das pessoas acima do peso se encontram insatisfeitas com seu peso corporal.

Tabela 2: Distribuição em números relativos (%) da satisfação com o peso corporal de acordo com o IMC (n = 235).

	Satisfeito com o peso	Insatisfeito com o peso
Baixo peso	0,9	1,3
Peso normal	29,8	18,3
Sobrepeso	5,5	27,2
Obeso	0,0	17,0
Total	36,2	63,8

Quando observados os resultados a partir do gênero indicado, é possível observar que mulheres com baixo peso se mostram insatisfeitas com o próprio peso. A pesquisa não permite verificar se a causa é por estarem fora do padrão de “normalidade” do IMC ou se é uma distorção da alta exigência de magreza comum na sociedade atual. Em relação às pessoas com peso normal, os índices de satisfação são superiores ao de insatisfação, esperado para esse perfil da população. Já o grupo que se encontra em sobrepeso e obesidade a maioria responde ter maior grau de insatisfação com o peso corporal.

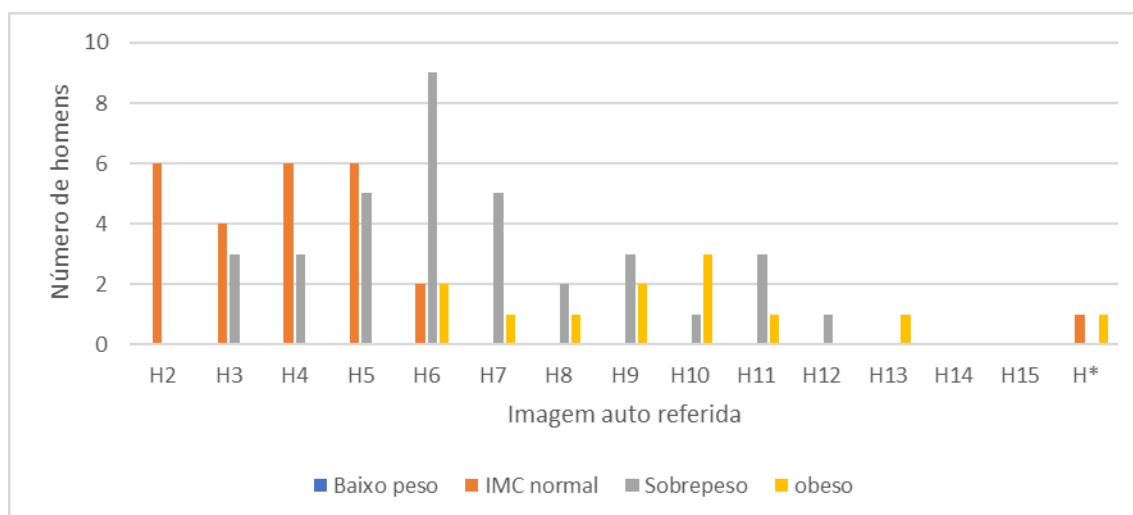
Tabela 3: Distribuição em números absolutos da satisfação com o peso corporal de acordo com o IMC (n = 235).

	Homem		Mulher	
	Satisfeito com o peso	Insatisfeito com o peso	Satisfeito com o peso	Insatisfeito com o peso
Baixo peso	0	0	2	3
Peso normal	17	8	53	35
Sobrepeso	11	24	2	40
Obeso	0	11	0	29
Total	28	43	57	107

Esses dados corroboram com Saur e Pasion, 2008⁽³⁾ que trazem como resultado que os grupos que estão com o peso normal apresentam índice de satisfação corporal maior que o grupo acima do peso. Além disso, Zenith *et al*, 2012⁽¹¹⁾ concluem em seu estudo que a partir da autoavaliação de sua imagem existe insatisfação com o peso corporal tanto nos homens quanto nas mulheres e que ambos prefeririam pesar bem menos que o atual. Assim como no estudo de Secchi *et al*, 2009⁽¹²⁾ pode-se observar que, quanto maior o IMC, menor a satisfação em relação ao seu corpo.

Os trabalhadores pesquisados indicaram qual imagem acreditam refletir melhor sua imagem corporal, sinalizadas com uma numeração de perfil crescente de extrema magreza a extrema obesidade, de acordo com as imagens da escala de silhuetas. Os resultados da autorreflexão sobre a imagem corporal acordo com o IMC mostram uma heterogeneidade nas respostas em relação à reflexão sobre o perfil corporal, tanto para homens quanto para mulheres.

Gráfico 1. Distribuição do número absoluto da percepção sobre a imagem corporal segundo o IMC dos homens.



H*: Não se reconhece em nenhuma das imagens

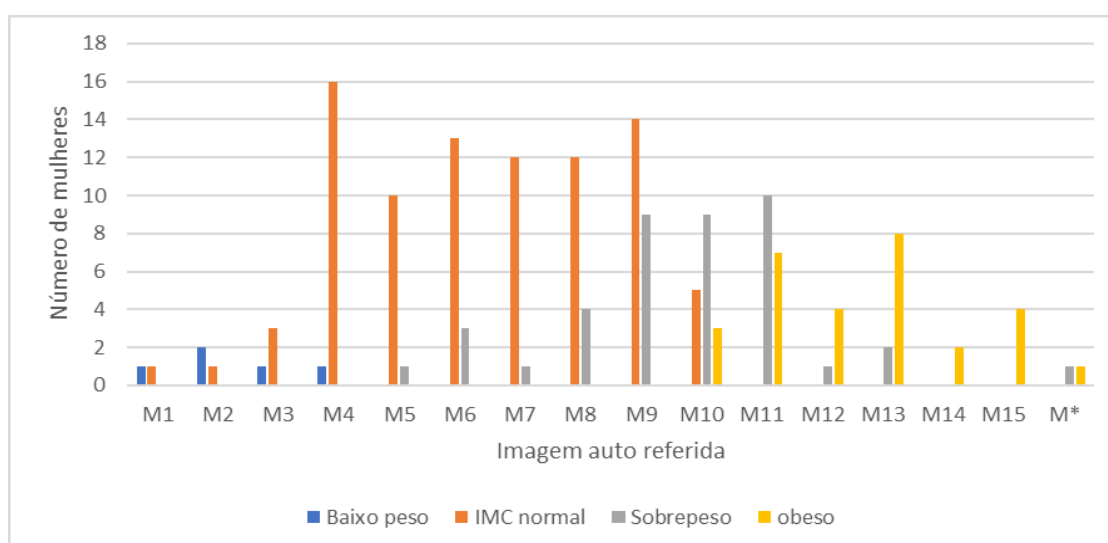
Os homens classificados com IMC dentro do normal se identificaram mais com as imagens corporais entre H2 (6 respondentes), H3 (4 respondentes), H4 e H5

(com 6 respondentes cada) e H6 (2 respondentes), que são imagens que representam perfis entre baixo peso e IMC normal.

Aqueles classificados com sobrepeso apresentaram uma maior frequência numérica em H6 (9 respondentes), imagem com perfil que reporta uma estrutura corporal normal. No entanto, tiveram homens com sobrepeso que se identificaram com as imagens H3, H4 e H5 que ficam entre o baixo peso e a normalidade. Essa referência de sobrepeso distorcida de uma imagem de um corpo sem excesso de peso pode refletir a informação que esse excesso de massa representa músculo em um corpo saudável. Como o IMC não diferencia massa magra de massa gordura, esse resultado pode supor que a referência das imagens pode estar mais correta que dos números de IMC.

Os homens classificados como obesos assinalaram imagens desde H6 até H13, com maior concentração na imagem H10 (3 respondentes). A imagem H1 que representa o extremo da magreza não foi assinalada pelos homens e nem as imagens H14 e H15 que representam o extremo da obesidade. Um homem classificado com peso normal e um com obesidade indicaram que não se reconhecem em nenhuma imagem (Gráfico 1).

Gráfico 2. Distribuição do número absoluto da percepção sobre a imagem corporal segundo o IMC das mulheres.



M*: Não se reconhece em nenhuma das imagens

Graficamente, as mulheres apresentam a autorreferência de seu peso mais semelhante ao retrato de seu IMC. Pode-se observar que as mulheres com baixo peso se reconheceram mais nas imagens M1 (1 respondentes), M2 (2 respondentes), M3 e M4 (1 respondente para cada imagem), que são imagens que representam um padrão mais próximo da magreza. As mulheres classificadas com IMC normal, embora tenham assinalado imagens desde a M1 até a M10, a imagem M4 (16 respondentes) seguida pela imagem M9 (14 respondentes) foram as imagens mais apontadas. As mulheres classificadas com sobrepeso se reconheceram nas imagens entre M5 e M11, sendo que a M11 (10 respondentes), seguida pelas imagens M9 e M10 (9 respondentes cada) foram as mais assinaladas. As mulheres classificadas como obesas assinalaram as imagens entre M10 e M15, com maior concentração de respostas na imagem M13 (8 respondentes), seguida pela imagem M11. A imagem M15 que representa a estrutura corporal do extremo da obesidade teve 4 respondentes. Uma mulher classificada com sobrepeso e uma com obesidade indicaram que não se reconhecem em nenhuma imagem (Gráfico 2).

Ao observar a distribuição das respostas dos homens (Gráfico 1) em relação a sua autoimagem corporal em comparação às mulheres (gráfico 2) verifica-se que as repostas dos homens tenderam mais para imagens entre H2 e H7, enquanto as repostas das mulheres se concentraram entre as imagens M4 a M11, demonstrando que a autoimagem corporal dos homens tendeu mais para o baixo peso e que a das mulheres apresentou uma maior tendência para o sobrepeso do que os homens. As mulheres costumam ter uma autorreferência de imagem deturpada da realidade, sempre com o anseio de um padrão de beleza mais magro. Ou seja, as mulheres costumam se enxergar com uma imagem de peso corporal superior ao seu peso real, com o anseio de buscar um perfil mais magro. Há estudos que verificam condições de distorção e insatisfação com imagem corporal feminino, com destaque para a superestimação do tamanho do corpo^(12,13).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu verificar o peso corporal do grupo estudado a partir do cálculo de dados do IMC. Metade do grupo se encontra em sobrepeso e obesidade, com propensão para outros agravantes em saúde. A partir desse dado, foi possível aferir que tanto homens como mulheres apresentaram uma grande insatisfação com seu peso corporal. Esse resultado é compreensível uma vez que, assim como a população brasileira, a maior parte do grupo pesquisado se encontra fora do peso considerado normal para ser saudável.

Em relação à autopercepção da imagem corporal, há uma grande distribuição do reflexo aparentemente distorcido de indivíduos. Tanto nos homens quanto nas mulheres, parte deles com peso normal se vêem com baixo peso. Essa interpretação pode ser compreendida pelo desejo dos homens por corpos mais robustos e das mulheres por um objetivo ideal de padrão de magreza.

Em contrapartida, grande parte dos homens com sobrepeso e obesidade se visualizam com peso normal, supondo o entendimento que peso ideal se dá com mais massa, não podendo inferir se nesses indivíduos ela é componente de massa magra ou massa gorda.

Cabe destacar que é comum que os homens tenham maior dificuldade em se preocupar com atitudes de valorizem seu estado nutricional, o que dificulta ações preventivas na questão do desenvolvimento de doenças associadas ao excesso de peso.

Nas mulheres os resultados da autopercepção de suas imagens de peso normal, sobrepeso e obesidade se mostraram de forma mais identitária aos resultados do IMC. No entanto, não se pode descartar a possibilidade de distorção na autopercepção da imagem corporal, subestimando ou superestimando-a, uma vez que resultados indicam a insatisfação com a imagem corporal. Culturalmente, às mulheres é imposta uma valorização de cuidados com o corpo que podem refletir em favorecimento do desenvolvimento de distúrbios alimentares como anorexia e bulimia.

Sendo assim, os resultados do presente estudo sugerem que outros aspectos da percepção da imagem corporal sejam pesquisados como importantes componentes subjetivos na adoção de atitudes e práticas determinantes do comportamento alimentar e do estado nutricional, principalmente quando se trata em um grupo populacional, com ambiente de trabalho em comum. O avanço do conhecimento nesta área contribui para a avaliação clínica e nutricional, prevenção da obesidade e atenção com possíveis distúrbios de comportamento alimentar.

REFERÊNCIAS

1. Junior, JFJ; Konrad, LM; Rabacow, FM. Grup, Susane; Araújo VC. Sensibilidade e especificidade de critérios de classificação do índice de massa corporal em adolescentes. *Rev Saúde Pública*. 2009;1743(5):53–9.
2. Kakeshita, IS; Almeida SS. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2006;40(3):497–504. Available at: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0034-89102006000300019&script=sci_abstract&lng=pt
3. Saur AM, Pasian SR. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. *Avaliação Psicológica*. 2008;7(2):199–209.
4. Oliveira V, Perrou J, Macedo J, Ávila V, Silva J. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med do Esporte* [Internet]. 2005;11(3):181–6. Available at: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a06v11n3.pdf>
5. Schmidt E, Mata GF. Anorexia nervosa: uma revisão. *Fractal Rev Psicol*. 2008;20(2):387–400.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adulto [Internet]. 2020 [citado 28 de dezembro de 2022]. Available at: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisado-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>
7. IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD-2016-2019) [Internet]. Vol. 2019, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD-2016-2019). 2020. Available at: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101736_informativo.pdf
8. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. IBGE divulga o rendimento domiciliar per capita 2021 [Internet]. Diretoria de Pesquisas. 2022. p. 1–3. Available at: https://ftp.ibge.gov.br/Trabalho_e_Rendimento/Pesquisa_Nacional_por_Amostra_de_Domicilios_continua/Renda_domiciliar_per_capita/Renda_domiciliar_per_capita_2021.pdf
9. WHO – World Health Organization. Global Database on Body Mass Index [Internet]. Global Database on Body Mass Index. [citado 6 de setembro de 2022]. Available at: <https://www.who.int/data/gho/data/them>

- es/topics/topic-details/GHO/body-mass-index
10. Brasil. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2019* [Internet]. *Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados*. 2020. 139 p. Available at: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/27/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco.pdf>
 11. Resende ZA, Rodrigues CC, Carlos DJ, Carlos LCR. Avaliação Da Percepção E Satisfação Da Imagem Corporal Em Usuários Do Programa Academia Da Cidade Em Belo Horizonte-Minas Gerais Evaluation of Body Image Perception and Satisfaction of Academy Program Users' of Belo Horizonte-Minas Gerais. 2012;5:9–17.
 12. Secchi K, Camargo B, Bertoldo R. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo Body Image Perception and Body's Social Representations. *Psicol e Pesqui*. 2009;25(2):229–36.
 13. Laus MF, Moreira RDCM, Costa TMB. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. *Rev Psiquiatr do Rio Gd do Sul*. 2009;31(3):192–6.