

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**MARESSA DE ALMEIDA GOMES**

**ESTADO NUTRICIONAL, CONHECIMENTO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE DIETA  
E SENTIMENTOS ACERCA DO CORPO DE MULHERES JOVENS ADULTAS E  
DE MEIA IDADE.**

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2020**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ESTADO NUTRICIONAL, CONHECIMENTO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE DIETA  
E SENTIMENTOS ACERCA DO CORPO DE MULHERES JOVENS ADULTAS E  
DE MEIA IDADE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Maressa de Almeida Gomes

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Me. Paula Alves Leoni

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2020**

## FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

G633a Gomes, Maressa de Almeida

Estado nutricional, conhecimento nutricional, prática de dietas e sentimentos acerca do corpo de mulheres

jovens adultas e de meia idade. / Maressa de Almeida Gomes. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.

25 p. II.

Orientador (a): profª Me. Paula Alves Leoni

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. Nutrição - emagrecimento. 3. Mulheres – bem estar. I. Leoni, Paula Alves. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

### **ESTADO NUTRICIONAL, CONHECIMENTO NUTRICIONAL, PRÁTICA DE DIETA E SENTIMENTOS ACERCA DO CORPO DE MULHERES JOVENS ADULTAS E DE MEIA IDADE.**

Elaborado por Maressa de Almeida Gomes, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 13 de Novembro de 2020

Banca Avaliadora:

.....  
Professora Orientadora

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....  
Professor Avaliador

Mariana Ribeiro Costa Portugal, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....  
Professor Avaliador

Bruna Casiraghi, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico à minha mãe por estar comigo em todos os momentos, por me apoiar, por me incentivar, por nunca desistir de mim, por sempre acreditar que eu sou capaz.

## **AGRADECIMENTOS**

Neste momento há muitas pessoas para lembrar, pessoas que foram fundamentais para que eu chegasse até aqui. Em primeiro lugar quero agradecer a Deus pela força e coragem durante toda essa longa caminhada.

Agradeço também à minha mãe, por ter me dado todo suporte e também pelas palavras de carinho e amor, pois quando pensei em desistir ela foi responsável por me convencer a seguir em frente e sempre acreditando em mim. Quero também me lembrar do meu pai a agradecer por ele ter sido meu melhor amigo e o meu aconchego. Tenho saudades dele e o mantenho vivo em meu coração.

Agradeço ao meu irmão, por ser meu ombro amigo, por toda paciência que teve comigo, pela ajuda, e por toda dedicação e carinho.

Aos meus demais familiares e meus amigos, eu também agradeço pelo suporte, por palavras de incentivo e carinho e por sempre estarem comigo.

Quero agradecer também a minha amiga Karine Dorn por todo esforço e apoio que teve comigo ao longo dessa jornada, me ajudando nos estudos, trabalhos, até mesmo pegando no meu pé e por cada incentivo e palavra de amor e carinho. Sou muito grata a ela por tudo que fez por mim.

Agradeço também ao meu grupo de amigas, Amanda Fidelis, Camilla Lima e Fernanda Nascimento por terem me ajudado nos trabalhos, nas provas, pelo companheirismo durante estágio, por serem meu grupo de faculdade. Eu sou muito grata a elas, por cada momento que passamos juntas, por cada choro, desespero, cada alegria, e até mesmo pelas brigas que às vezes rolavam. Elas também não me deixaram desistir do curso e tenho muito a agradecer por isso.

Não posso deixar de agradecer também à professora e orientadora deste TCC, Paula Alves Leoni. Ela fez parte deste projeto comigo, me ajudou sempre que eu precisei e confiou em mim, sempre com calma e paciência. Muito obrigada!

Quero agradecer também aos meus professores por todo aprendizado e conhecimento, e ao Unifoa, pelo suporte que recebi sempre que necessário.

E por fim agradeço também à minha comunidade de fé que sempre me apoiou espiritualmente, me ajudando sempre que possível, sendo parte dessa conquista junto comigo.

“Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu fortalecerei e o ajudarei; eu o segurei com a minha mão direita vitoriosa”.

Isaías 41:10

## RESUMO

O padrão de beleza e estética é um assunto muito falado hoje em dia, e a procura por um corpo perfeito tem sido muito questionada. Qualquer imperfeição é motivo para um tratamento ou um procedimento. O nutricionista torna-se imprescindível para minimizar os riscos desta busca, bem como, para correta orientação que permita a obtenção e potencialização dos resultados de um cuidado nutricional, aliados à melhoria na qualidade de vida e saúde. Sendo assim, esse trabalho consistiu em verificar o estado nutricional, o conhecimento nutricional, a prática de dietas e os sentimentos acerca do seu corpo em mulheres adultas jovens e de meia idade. Foi realizada uma pesquisa por meio de um formulário eletrônico contendo dados pessoais e questionários para verificação de conhecimento nutricional e de satisfação corporal. Os resultados mostraram que a maioria (63,6%) das mulheres entrevistadas estavam fora da faixa normal de peso, mesmo assim observou-se também que a maioria entrevistada apresentou conhecimento nutricional moderado. Com relação a prática de dietas, a maioria relatou já ter realizado dieta para perda de peso, o que se relaciona a sentimentos apontados pelas participantes com relação ao corpo, cuja a maioria das respostas foram relacionadas a insatisfação com o peso e não com a sua aparência propriamente dita. Diante disso, se faz necessário a conscientização de hábitos alimentares saudáveis como também um acompanhamento nutricional com um profissional para que essas mulheres possam atingir suas expectativas com relação ao seu corpo, bem como seu bem-estar.

**Palavras-chave:** Nutrição; Imagem corporal; Mulheres.

## **ABSTRACT**

The standard of beauty and aesthetics is a widespread matter nowadays, and the pursuit of a perfect body has been questioned a lot. Any body imperfection has become a reason for a treatment or procedure. That said, the nutritionist becomes essential in order to minimize the risks of that pursuit, as well as to provide guidance that will allow the achievements and the improvements of results, based on nutritional care, allied to the improvement in the quality of life and health. Therefore, the present paper consisted of verifying the nutritional status, nutritional knowledge, diet practices, and the feelings towards the body in young adult and middle-aged women. The research was carried out through a digital web-based form including personal data and questions regarding the matter of nutritional knowledge and body satisfaction. The results showed that the majority (63,6%) of the women that took part in the analysis were out of the normal weight range. Nevertheless, it was also observed that the majority have moderate nutritional knowledge. Regarding the diet practices, it was observed that most women interviewed have already been on a diet in order to lose weight, which is related to the feelings highlighted in the interview. It was also observed that most answers expressed discontentment with their body weight but not necessarily their body image. Having said that, it is necessary to raise awareness regarding healthy eating habits as well as the nutritional follow-up with a professional so that the women become able to achieve their expectations regarding their body and well-being as well.

**Keywords:** Nutrition; Body image; Women.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	13
2	MÉTODOS.....	14
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	15
4	CONCLUSÃO.....	22
	REFERÊNCIAS.....	23

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Estado Nutricional por meio do IMC das mulheres analisadas .....	15
<b>Tabela 2</b> - Respostas das participantes acerca da realização de dieta e quanto ao acompanhamento com nutricionista .....	16
<b>Tabela 3</b> - Perguntas retiradas do BSQ .....	18
<b>Tabela 4</b> - Perguntas retiradas da Escala de Estima Corporal .....	21

## LISTA DE FIGURAS

- Gráfico 1** - Respostas das participantes quanto ao objetivo da dieta .....16
- Gráfico 2** - Nível de conhecimento nutricional das mulheres participantes .....17

## 1 INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, existe um crescimento na busca pela beleza e padrões estéticos impostos pela sociedade, sendo considerado belo um corpo magro, independente das condições de saúde das pessoas (GUIRRO; GUIRRO, 2002; WITT; SCHNEIDER, 2011).

Por isso, muitas mulheres se submetem a dietas para controle do peso, muitas vezes inadequadas para a sua saúde, extremamente restritivas, utilizando inclusive métodos drásticos para perda de peso, como os procedimentos cirúrgicos. Sendo assim, a correta orientação nutricional é mais do que fornecer um padrão de dieta ou informação, representa um modelo de reeducação alimentar, no qual, a prioridade é a melhora no estilo e na qualidade de vida (SAVOIA, 2003).

Segundo Pujol (2011), pessoas de todas as classes sociais têm procurado por profissionais de diversas áreas para atender as suas necessidades de saúde, rejuvenescimento e beleza. Esta busca fez com que diversos profissionais, entre eles nutricionistas, se aperfeiçoassem mais. A autora ressalta ainda que a nutrição em estética vai além da dietoterapia: implementa o cuidado nutricional levando em consideração também as necessidades estéticas do seu paciente.

Diante disso, se faz necessário a presença de um profissional responsável por conhecer os processos envolvidos na ciência da nutrição a fim de promover, preservar a saúde humana e o bem-estar das pessoas. Esse profissional, além de conhecer os alimentos, seus nutrientes e suas ações no organismo, tem que se aproximar de seus pacientes por meio de uma abordagem leve, evitando o “terrorismo nutricional”, causado por preocupações excessivas com a alimentação que podem fazer mal à saúde, causando impactos sociais e psicológicos nas relações das pessoas com a comida. Na maioria dos casos, tais preocupações surgem de necessidades estéticas, e se agravam por conta da pressão social com relação ao corpo perfeito e estão diretamente associadas a atitudes insalubres.

Webster e Tiggeman (2003) descreveram que a insatisfação corporal e o investimento na imagem corporal não diferem entre mulheres jovens, de meia-idade e entre mulheres idosas. Contudo alguns autores dizem que a recusa do investimento corporal e da insatisfação corporal, com o auto-conceito e auto-estima, reduzem a intensidade com o aumento da idade, propondo que esse investimento e

insatisfação estão constantes durante toda a vida, apesar disso ainda representam um impacto negativo menor na imagem corporal das mulheres.

O nutricionista torna-se imprescindível para minimizar os riscos desta busca, bem como, para correta orientação que permita a obtenção e potencialização dos resultados de um cuidado nutricional, aliados à melhoria na qualidade de vida e saúde, visto que, a nutrição representa uma ferramenta de apoio no cuidado alimentar e deve ser empregada para evitar transtornos alimentares e auxiliar as pessoas na consolidação de uma vida saudável.

Sendo assim, esse trabalho consistiu em verificar o estado nutricional, o conhecimento nutricional, a prática de dietas e os sentimentos acerca do seu corpo em mulheres adultas jovens e de meia idade.

## 2 MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa de caráter exploratório com abordagem quantitativa, a qual foi realizada com mulheres adultas jovens e de meia-idade, que aceitaram em participar por meio do aceite eletrônico do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) anexado ao formulário eletrônico da pesquisa, visto que a mesma ocorreu por meio de uma rede social.

Foram excluídas da pesquisa as mulheres com idade inferior a 20 anos, pois essa faixa etária se enquadra no grupo etário de adolescentes, bem como àquelas com idade superior a 60 anos, pois enquadram-se na categoria de idosos, sendo essas classificações de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS).

A coleta de dados se deu por meio de aplicação de um questionário utilizando a ferramenta *Forms* do Google®, contendo dados pessoais como idade, peso relatado e altura relatada, perguntas fechadas acerca de já ter realizado algum tipo de dieta, bem como se foi acompanhada por um nutricionista ou não, contendo também perguntas do Questionário de Conhecimento Nutricional (QCN), desenvolvida por Harmack et al. (1997) e posteriormente traduzida, adaptada e validada para o Brasil por Scagliusi et al. (2006), e por fim perguntas retiradas do *Body Shape Questionnaire* (BSQ) proposto por Cooper et al (1987), em sua versão em português proposta por Di Pietro; Silveira (2003) e da Escala de Estima Corporal adaptada e validada por Ferreira; Leite (2002), com respostas pré-estabelecidas,

sendo elas as opções: “nunca”, “raramente”, “às vezes”, “frequentemente”, “muito frequentemente” e “sempre”.

Com posse dos dados de peso e altura, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) e para interpretação dos resultados foram utilizados os pontos de corte preconizados pela FAO/WHO (1995).

Os dados coletados por meio das perguntas pessoais e das perguntas fechadas foram avaliados de forma quantitativa e para obtenção dos resultados utilizou-se o programa *Microsoft Office Excel*, bem como as respostas referentes às perguntas retiradas do QCN e da Escala de Estima Corporal, as quais foram analisadas de maneira descritiva. Para uma melhor visualização dos resultados, estes virão em forma de gráficos e tabelas.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Volta Redonda (CEP –UniFOA), segundo Resolução nº466 de 12 de Dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, sob o número do CAAE: 35960820.0.0000.5237.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 44 mulheres na faixa etária, entre 20 a 60 anos de idade. De acordo com a classificação do estado nutricional das mulheres analisadas por meio do IMC podemos estruturar os resultados de acordo com a frequência observada. Com relação a classificação do IMC (Tabela1) observou-se que, 34,09% apresentaram IMC normal, 38,64% apresentaram sobrepeso, 20,45% apresentaram obesidade grau I, 4,55% apresentaram obesidade grau II e 2,27% apresentaram IMC abaixo do normal.

Tabela 1. Estado Nutricional por meio do IMC das mulheres analisadas.

Classificação	Frequência	%
Abaixo do peso normal	1	2,27%
Peso normal	15	34,09%
Sobrepeso	17	38,64%
Obesidade Grau 1	9	20,45%
Obesidade Grau 2	2	4,55%
Obesidade Grau 3	0	0,00%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

Fonte: autoras, 2020.

Um estudo realizado por Kakeshita e Almeida em 2006 utilizando avaliação antropométrica em mulheres jovens em relação com a sua autopercepção corporal, obtiveram resultados que diferem do presente estudo, visto que, observou-se que 56,6% estavam com sobrepeso, 20% eram eutróficas, 13,3% estavam com obesidade grau I, 6,6% com obesidade grau II e 3,3% com obesidade grau III.

Ao analisar as respostas do questionamento se as participantes já haviam realizado alguma dieta, a maioria das mulheres (88,64%) responderam positivamente, entretanto quando questionadas se tiveram acompanhamento com nutricionista, a maioria (47,73%) deu uma resposta negativa (Tabela 2). Quando questionadas sobre o objetivo da dieta, a maioria das mulheres (n =28) responderam que foi para perda peso (Gráfico 1).

Tabela 2: Respostas das participantes acerca da realização de dieta e quanto ao acompanhamento com nutricionista.

<b>Você já fez alguma dieta?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Sim	39	88,64%
Não	5	11,36%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

<b>Você já teve acompanhamento com Nutricionista?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Sim	21	47,73%
Não	23	52,27%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Fonte: autoras, 2020.

Gráfico 1: Respostas das participantes quanto ao objetivo da dieta

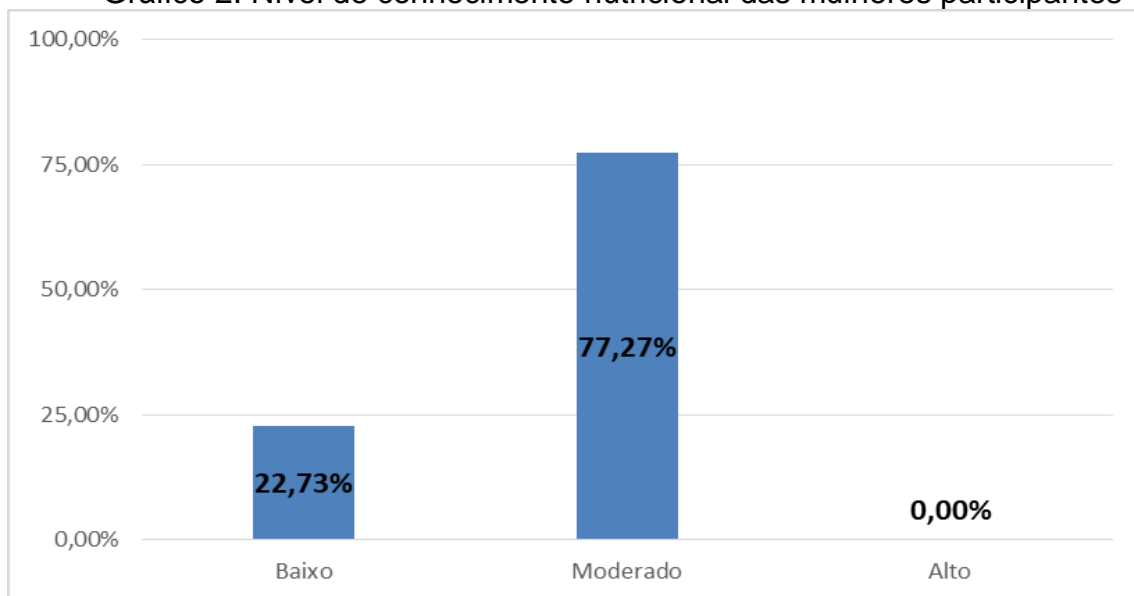


Fonte: autoras, 2020.

No que diz respeito ao nível de conhecimento nutricional (gráfico 4) podemos observar que 77,27% das participantes da pesquisa apresentaram nível conhecimento moderado, 22,73% apresentaram nível conhecimento baixo e nenhuma participante apresentou nível de conhecimento alto.

Comparando com o estudo Castro; Dáttilo; Lopes (2010) que também aplicou o mesmo teste em mulheres, com relação ao nível de conhecimento, é possível observar que a grande maioria atingiu o nível moderado (77%), e as demais apresentaram resultado baixo (16%) e (7%) alto.

Gráfico 2: Nível de conhecimento nutricional das mulheres participantes



Fonte: autoras, 2020.

Entretanto, em outro estudo do Voser et al. (2018), verificou-se que dentre as mulheres estudadas, 35,29% apresentaram nível de conhecimento baixo, 58,82% apresentaram com nível de conhecimento moderado e 5,88% apresentaram com alto nível de conhecimento.

Dessa forma, os estudos mostraram que o nível de conhecimento nutricional moderado foi maior em ambos os estudos, corroborando com o presente estudo.

Com relação as perguntas retiradas do BSQ (tabela 3), a maioria das mulheres responderam “Frequentemente” no questionamento acerca da preocupação com a sua forma física ao ponto de pensar que deveria fazer uma dieta (n=14). As questões que obtiveram na maioria das respostas a opção “Nunca” foram acerca de se sentir mal com sua forma física a ponto de chorar (n=24), ver o seu

reflexo e se sentir mal com seu físico (n=14) e evitar situações em que outras pessoas poderiam ver seu corpo (n=20). No que diz respeito ao questionamento acerca de sentir em desvantagem quando repara na forma física de outras pessoas do mesmo sexo, a maioria das participantes (n=16) responderam a opção “Raramente”. Já a opção “Às vezes” foi escolhida pela maioria das mulheres, quando questionadas se há preocupação do seu corpo não ser firme o suficiente (n=14), se sentem culpadas a comer alimentos ricos em calorias (n=14) e se sentem vergonha do seu próprio corpo (n=15). Na questão acerca de evitar usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com a forma física houve um empate, onde 12 participantes escolheram a opção “Raramente” e 12 a opção “Às vezes”.

Tabela 3. Perguntas retiradas do BSQ

<b>Sua preocupação com a sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer uma dieta?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	2	4,55%
Raramente	4	9,09%
Às vezes	11	25,00%
Frequentemente	14	31,82%
Muito frequentemente	4	9,09%
Sempre	9	20,45%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Você já se sentiu tão mal com a sua forma física a ponto de chorar?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	24	54,55%
Raramente	10	22,73%
Às vezes	7	15,91%
Frequentemente	1	2,27%
Muito frequentemente	1	2,27%
Sempre	1	2,27%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Você anda preocupada achando que seu corpo não é firme o suficiente?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	4	9,09%
Raramente	7	15,91%
Às vezes	14	31,82%
Frequentemente	10	22,73%
Muito frequentemente	2	4,55%
Sempre	7	15,91%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

Continuação Tabela 3: Perguntas retiradas do BSQ

<b>Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao se comparar, tem se sentido em desvantagem?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	3	6,82%
Raramente	16	36,36%
Às vezes	9	20,45%
Frequentemente	7	15,91%
Muito frequentemente	4	9,09%
Sempre	5	11,36%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Você tem evitado usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	6	13,64%
Raramente	12	27,27%
Às vezes	12	27,27%
Frequentemente	7	15,91%
Muito frequentemente	2	4,55%
Sempre	5	11,36%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir culpado?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	7	15,91%
Raramente	12	27,27%
Às vezes	14	31,82%
Frequentemente	4	9,09%
Muito frequentemente	3	6,82%
Sempre	4	9,09%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Você sente vergonha do seu corpo?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	13	29,55%
Raramente	11	25,00%
Às vezes	15	34,09%
Frequentemente	3	6,82%
Muito frequentemente	0	0,00%
Sempre	2	4,55%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

Continuação Tabela 3: Perguntas retiradas do BSQ

<b>Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	14	31,82%
Raramente	9	20,45%
Às vezes	12	27,27%
Frequentemente	5	11,36%
Muito frequentemente	0	0,00%
Sempre	4	9,09%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários e banheiros).</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	20	45,45%
Raramente	10	22,73%
Às vezes	5	11,36%
Frequentemente	6	13,64%
Muito frequentemente	1	2,27%
Sempre	2	4,55%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

Fonte: as autoras (2020)

Caetano (2011) afirma que mulheres mais jovens na faixa etária de 20 a 65 anos, estabelecem uma relação entre a auto-estima e insatisfação corporal. Contudo, à medida que há um aumento da idade, dos sentimentos e a da visão da mulher diante de seu próprio corpo, essa percepção se torna menos central, diferente do que ocorre para mulheres mais jovens. E de acordo com Tiggemann e Lynch (2001), a não aceitação com o corpo dito por algumas mulheres, causa altos níveis de vergonha.

No que diz respeito às perguntas retiradas da Escala de Estima Corporal (Tabela 4) a maioria das entrevistadas escolheram a opção “Nunca” quando perguntadas se sentiam-se satisfeitas com seu peso (n=13), se sentem que o seu peso está adequado à sua altura (n=19), se encontram-se fazendo dieta (n=16) e se tentam perder peso fazendo dietas drásticas (n=29). Já quando questionadas se estão tentando mudar o peso a maioria (n=19) escolheu a opção “Às vezes”.

Tabela 4: Perguntas retiradas da Escala de Estima Corporal

<b>Estou tentando mudar meu peso</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	2	4,55%
Raramente	7	15,91%
Às vezes	19	43,18%
Frequentemente	9	20,45%
Muito frequentemente	2	4,55%
Sempre	5	11,36%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Estou satisfeita com meu peso</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	13	29,55%
Raramente	10	22,73%
Às vezes	10	22,73%
Frequentemente	5	11,36%
Muito frequentemente	5	11,36%
Sempre	1	2,27%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Sinto que meu peso está na medida certa para minha altura.</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	19	43,18%
Raramente	6	13,64%
Às vezes	9	20,45%
Frequentemente	5	11,36%
Muito frequentemente	4	9,09%
Sempre	1	2,27%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

<b>Estou fazendo dieta atualmente</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Nunca	16	36,36%
Raramente	10	22,73%
Às vezes	9	20,45%
Frequentemente	1	2,27%
Muito frequentemente	1	2,27%
Sempre	7	15,91%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

Continuação Tabela 4: Perguntas retiradas da Escala de Estima Corporal

<b>Frequentemente tento perder peso fazendo dietas drásticas e radicais.</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
<b>Nunca</b>	29	65,91%
<b>Raramente</b>	10	22,73%
<b>Às vezes</b>	4	9,09%
<b>Frequentemente</b>	0	0,00%
<b>Muito frequentemente</b>	0	0,00%
<b>Sempre</b>	1	2,27%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,00%</b>

Fonte: as autoras, 2020

O estudo de Thompson (1998) descreve que a aceitação com o próprio corpo é multidimensional e pode ser determinada a partir de três fatores que correspondem à satisfação com o peso, satisfação com a aparência e satisfação com o corpo. O autor da mesma forma propõe que a condição de aceitar o corpo seja associada com características afetivas, comportamentais e cognitivas.

De outro modo, em outras pesquisas analisaram que o investimento com que as mulheres na meia-idade estabelecem com sua aparência principalmente em relação à sua forma e peso corporal, diminui com a idade (MUTH E CASH, 1997; CASH, 2002b).

#### **4 CONCLUSÃO**

A partir da análise dos resultados do estudo realizado, podemos observar que as mulheres adultas e de meia idade apresentam por meio dos dados antropométricos que a maioria está fora da faixa de adequação do IMC e isso se refletiu no resultado referente ao sentimento em relação ao seu corpo, visto que os resultados mostraram que a maioria das participantes manifestou insatisfação com o peso e não com a aparência ou com o corpo.

Além disso, a maioria relatou já ter realizado dieta com objetivo de perda de peso e sem acompanhamento com um nutricionista. Além do mais, com relação ao conhecimento nutricional, podemos concluir que a maioria das mulheres entrevistadas possuem conhecimento moderado de aspectos nutricionais relacionados à saúde do corpo. Entretanto, uma parte considerável das participantes apresentou baixo nível de conhecimento nutricional. Diante disso, se faz necessário

a conscientização de práticas de alimentação saudáveis, por meio de acompanhamento com o profissional habilitado para tal, através de programas de educação nutricional com vistas a promoção de saúde e bem-estar para essa população.

## REFERÊNCIAS

CAETANO, A. S. **Tradução, adaptação cultural e estrutura fatorial do body shape questionnaire, body esteem scale e body appreciation scale para mulheres brasileiras na meia-idade.** 2011. 167f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

CASH, T. F. "A negative body image": Evaluating epidemiological evidence. In: CASH, T. F.; PRUZINSK, T. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York: Guilford, 2002b.

CASTRO, N.M.G.; DÁTTILO, M.; LOPES, L.C. Avaliação do conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v.32, n.1, p. 161-172, 2010.

DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D.X. (2003). Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala Body Shape Questionnaire em uma população de estudantes universitários brasileiros. **Rev Bras Psiquiatr.** v.31, n.1, p.21-24, 2009.

EVANS, C. DOLAN, B. Body Shape Questionnaire: derivation of shortened "alternate forms". **International Journal of Eating Disorders.** v.13, n.3, p. 315-321, 1993.

FERREIRA, M.C.; LEITE, N.G.M. Adaptação e Validação de um Instrumento de Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal. *Avaliação Psicológica*, v.1, n.2, p.141-149, 2002.

GUIRRO, E.C.O.; GUIRRO, R.R.J. *Fisioterapia dermatofuncional: fundamentos-recursos patologias.* 3ª edição. São Paulo: Manole. 2002.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev Saúde Pública**, v.40, n. 3, p.497-504, 2006.

MUTH, J. L.; CASH, T. F. Body Image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, v. 27, p. 1438-1452, 1997.

PUJOL, A.P. *Nutrição aplicada à estética.* Rio de Janeiro: Rubio. 2011.

SAVOIA, M.G. A imagem corporal. **Rev Bras Psiquiatria.** v. 25. n. 2. p.126, 2003.

SCAGLIUSI, F.B. et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Rev. Nutr.**, v.19, n.4, p.425-436, 2006.

THOMPSON, J. K. **Exacting beauty: theory, assessment and treatment of body image disturbance**. Washington: APA, 1998.

TIGGEMANN, M.; LYNCH, J. E. Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. **Developmental Psychology**, v. 37, p. 243–253, 2001.

VOSER, R.C. et al. Conhecimento nutricional, perfil alimentar e estado nutricional de jogadores universitários de futsal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12. n. 71. p.394-403, 2018.

WEBSTER, J.; TIGGEMANN, M. The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. **Journal of Genetic Psychology**, v. 164, n.2, p. 241–251, 2003.

WHO. World Health Organization. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva, Switzerland: WHO, 1995. (WHO Technical Report Series, n. 854)

WITT, J.S.G.Z.; SCHNEIDER, A.P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 16. n. 9. p. 3909-3916, 2011.