



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

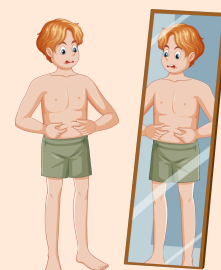


IMAGEM CORPORAL NA ADOLESCÊNCIA

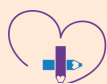


cartilha para Educadores e
profissionais da saúde



ORGANIZADORES

ITALA APOLIANA GUIMARÃES AMORIM
ROSÂNGELA RAMOS VELOSO SILVA
TATIANA ALMEIDA DE MAGALHÃES
VIVIANE MAIA SANTOS



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A524i Amorim, Itala Apoliana Guimarães

Imagem corporal na adolescência: cartilha para educadores e profissionais da saúde [recurso eletrônico]/ organização de Itala Apoliana Guimarães Amorim, Rosângela Ramos Veloso Silva, Tatiana Almeida de Magalhães, Viviane Maia Santos. – 1. ed. – Natal, RN: Editora Amplamente, 2025.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-65-5321-063-9

DOI: 10.47538/AC-2025.74

1. Autoimagem corporal. 2. Dinâmicas. 3. Adolescentes. I. Amorim, Itala Apoliana Guimarães. II. Silva, Rosângela Ramos Veloso. III. Magalhães, Tatiana Almeida de. IV. Santos, Viviane Maia. V. Título.

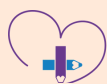
CDD 610

Editora Amplamente
Empresarial Amplamente Ltda.
CNPJ: 35.719.570/0001-10
publicacoes@editoraamplamente.com.br
www.amplamentecursos.com
Telefone: (84) 999707-2900
Caixa Postal: 3402
CEP: 59082-971
Natal- Rio Grande do Norte – Brasil
Copyright do Texto © 2025 Os autores
Copyright da Edição © 2025 Editora Amplamente
Declaração dos autores/ Declaração da Editora:
disponível em
<https://www.amplamentecursos.com/politicas-editoriais>

Editora-Chefe: Dayana Lúcia R. de Freitas
Assistentes Editoriais: Caroline Rodrigues de F. Fernandes; Margarete Freitas Baptista
Bibliotecária: Mônica K. Santos Reis CRB-15/393
Projeto Gráfico, Edição de Arte e Diagramação:
Luciano Luan Gomes Paiva; Caroline Rodrigues de F. Fernandes
Capa: Canva®/Freepik®
Parecer e Revisão por pares: Revisores

Creative Commons. Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (CC-BY-NC-ND).





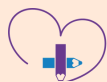
NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



Autores

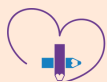
ITALA APOLIANA GUIMARÃES AMORIM
VIVIANE MAIA SANTOS
VITOR JOSÉ VIANA PESSOA
FABIANA APARECIDA MAIA BORBOREMA
NADINE ANTUNES TEIXEIRA
HUGO EMANUEL SANTOS PIMENTA
TATIANA ALMEIDA DE MAGALHÃES
TATIANE BATRIZ MENDES RODRIGUES
CAMILA ROSA DE OLIVEIRA
ORLENE VELOSO DIAS
ROSÂNGELA RAMOS VELOSO SILVA





SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO _____	05
ADOLESCÊNCIA _____	07
SÍNDROME DA ADOLESCÊNCIA NORMAL _____	12
ATIVIDADE 1 - “BONITO EU?” _____	15
ATIVIDADE 2 - DINÂMICA: “ESPELHO DA AUTOIMAGEM” _____	16
IMAGEM CORPORAL E ADOLESCÊNCIA _____	20
AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL _____	25
IMAGEM CORPORAL E IMC _____	30
ATIVIDADE 3 - DINÂMICA: “REFLETINDO SOBRE MEU CORPO E CALCULANDO O IMC” _____	33
IMAGEM CORPORAL E MÍDIAS SOCIAIS _____	42
ATIVIDADE 4 - DINÂMICA: “DESCONSTRUINDO A PERFEIÇÃO” _____	46
DISTÚRBIO DE AUTOIMAGEM _____	49
IMAGEM CORPORAL E ALIMENTAÇÃO _____	54
ATIVIDADE 5 - DINÂMICA: “MEU PRATO, MINHAS ESCOLHAS” _____	57
INFLUÊNCIA FAMILIAR E IMAGEM CORPORAL _____	62
ATIVIDADE 6 - DINÂMICA: “FAMÍLIA E IMAGEM CORPORAL: O QUE EU LEVO COMIGO?” _____	63



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

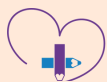


APRESENTAÇÃO

A adolescência é um período caracterizado por profundas mudanças, em que a formação da identidade e a interação com o próprio corpo ganham destaque. Neste cenário, a percepção corporal torna-se crucial para o bem-estar dos jovens, já que pode afetar seu comportamento, sua autoconfiança e saúde mental.

Diante da crescente influência das redes sociais, dos padrões estéticos impostos pela sociedade e dos desafios emocionais que envolvem a percepção do próprio corpo, torna-se essencial que educadores e profissionais de saúde estejam preparados para abordar essa temática de maneira sensível, informativa e acolhedora.

Esta cartilha foi desenvolvida com o objetivo de fornecer subsídios teóricos e práticos para que professores, coordenadores pedagógicos, psicólogos escolares, enfermeiros e outros profissionais que atuam com adolescentes possam promover reflexões e ações educativas sobre imagem corporal. Com base em evidências científicas e em uma abordagem interdisciplinar, o material apresenta conceitos fundamentais, estratégias de intervenção e sugestões de atividades para serem desenvolvidas em sala de aula e em espaços de atenção à saúde.



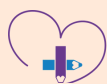
NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



APRESENTAÇÃO

Nosso intuito é contribuir para a construção de um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor, no qual os adolescentes possam desenvolver uma relação mais positiva e saudável com seus corpos, livre de estereótipos e pressões sociais prejudiciais. Esperamos que esta cartilha seja uma ferramenta valiosa para o trabalho de educadores e profissionais de saúde, incentivando o diálogo, o respeito à diversidade e o fortalecimento da autoestima entre os jovens.

Boa leitura e um excelente trabalho!



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ADOLESCÊNCIA

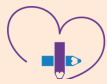
A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica a adolescência como a faixa etária compreendida entre os 10 e os 19 anos de idade (OMS, 2017). O Brasil, por meio do Ministério da Saúde, segue a classificação da OMS, enquanto o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera adolescente o indivíduo com idade entre 12 e 18 anos de idade (Brasil, 2018; Brasil, 1990).

Considerando o período como de intensas mudanças, esta fase depende de condições adequadas para o desenvolvimento físico, cognitivo, social, emocional e sexual (OMS, 2017; Galván, 2021), assim, o adolescente deve ter seus direitos garantidos, por meio de políticas públicas efetivas para a proteção de sua existência (Brasil, 1990).

A OMS ressalta a importância de se diferirem os indivíduos adolescentes de crianças ou jovens adultos, enquadrando-os como uma população que merece atenção específica, a partir da implementação de programas e políticas públicas voltadas às particularidades desta fase, devido ao rápido desenvolvimento físico, mental e social (OMS, 2017).



ADOLE
SCER



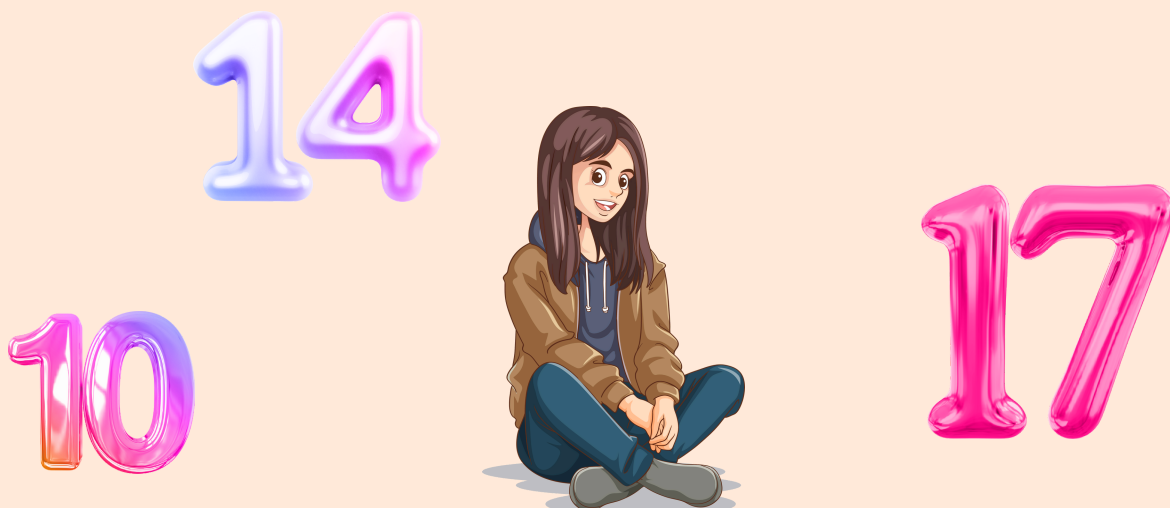
NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

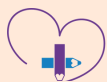


ADOLESCÊNCIA

Nesse sentido, alguns autores dividem esse processo em etapas, as quais não devem ser enxergadas como um padrão necessariamente linear que ocorre em todos os adolescentes, a saber (Leão et al., 2013):

- **Adolescência precoce**, que corresponde ao período de 10 a 13 anos de idade e se caracteriza pela apresentação e pelo início da convivência do adolescente com as modificações corporais;
- **Adolescência média**, que é situada entre os 14 e 16 anos de idade, comumente os adolescentes passam a se preocupar com sua imagem corporal, identificando-se com grupos de outros jovens e se desvinculando dos familiares;
- **Adolescência tardia**, que está compreendida entre os 17 e 20 anos de idade, momento no qual as preocupações econômicas e profissionais aumentam consideravelmente.





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

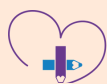


ADOLESCÊNCIA

Ao se realizar uma reflexão sobre os acontecimentos vivenciados na adolescência, encontra-se um paradoxo temporal entre a interpretação dos elementos da infância e o avanço para a vida adulta, em que se encontram os contextos sociais, familiares e desafios enfrentados. Neste sentido, a adolescência deve ser vista como uma ressignificação do ser infantil, não devendo ser antecipada ou apenas vista como uma etapa cronológica (Cardoso; Kernier, 2024; Brasil, 2018).

A dificuldade de lidar com emoções negativas pode levar a comportamentos autodestrutivos. O desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como regulação emocional, empatia e resolução de problemas, pode atuar como fator protetor contra o suicídio e outras adversidades psicológicas (Avanci *et al.*, 2024).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

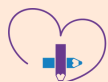


ADOLESCÊNCIA

Especialmente em contextos frágeis e humanitários, adolescentes enfrentam vulnerabilidades ampliadas, como desnutrição, saúde mental debilitada, violência de gênero e limitações no acesso a serviços essenciais, como saneamento e saúde sexual e reprodutiva (Brasil, 2018).



A abordagem intersetorial emerge como uma estratégia indispensável para promover a saúde e o desenvolvimento de adolescentes. Isso significa integrar esforços entre setores como saúde, educação, proteção social e ambiente urbano. Essa colaboração garante políticas e programas abrangentes que atendem às diversas necessidades de adolescentes, abordando tanto os determinantes mais amplos quanto específicos da saúde. Programas intersetoriais, como saúde escolar, prevenção de violência e inclusão social, são exemplos concretos de como unir forças pode gerar impacto positivo e duradouro (OMS, 2017).



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



REFERÊNCIAS

AVANCI, J. Q; GONÇALVES, A. F; SILVA-FILHO, O. C; TAVARES, P. H; ASSIS, S. G. Revisão de escopo sobre habilidades socioemocionais na prevenção do comportamento suicida em adolescentes. Cadernos de Saúde Pública. v. 40, n. 7, p. 1-24. 2024. DOI: 10.1590/0102-311XPT002524 Acesso em: 12 mar. 2025.

BRASIL. Lei Nº. 8.069, de 13 de julho de 1990. Brasília, DF: Casa Civil, 1990.

BRASIL, Ministério da Saúde. Proteger e Cuidar da Saúde de Adolescentes na Atenção Básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde. 2018.

CARDOSO, M. R; KERNIER, N. Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica. Ágora. v. 27. 2024. DOI: 10.1590/1809-4414-2024-291834 Acesso em: 12 mar. 2025.

GALVÁN, A. Adolescent Brain Development and Contextual Influences: A Decade in Review. J Research on Adolescence. v. 31, n. 4, p. 843-869. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/jora.12687> Acesso em: 13 mar. 2025.

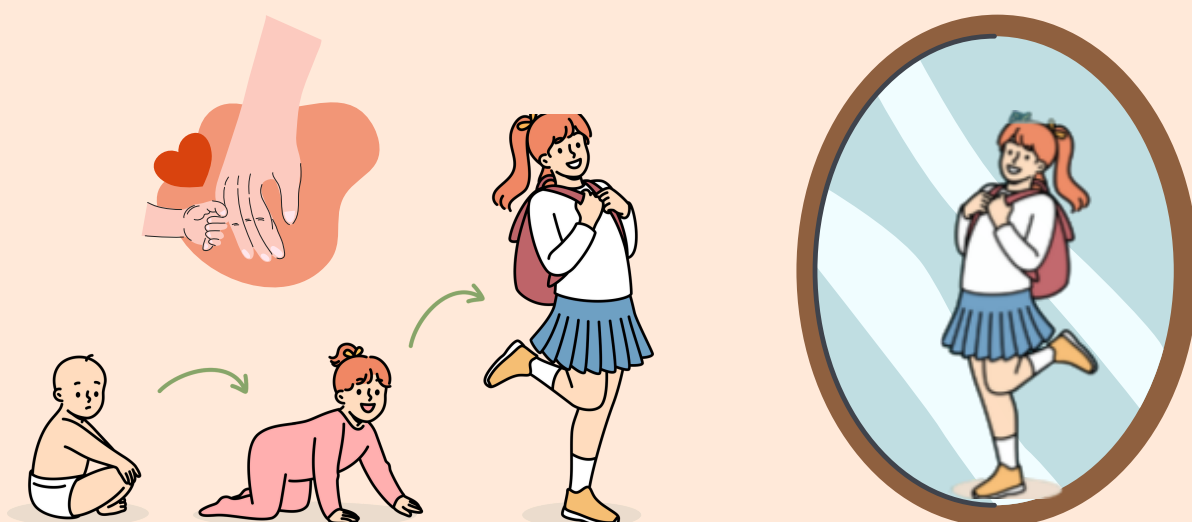
LEÃO, E. et al. Pediatria Ambulatorial. 5. ed. Belo Horizonte: Coopmed, p.1448,2013.

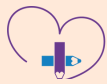
OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Ação Global Acelerada para a Saúde de Adolescentes (AA-HÁ!): Guia de Orientação para apoiar a implementação pelos países. 2017.

SÍNDROME DA ADOLESCÊNCIA NORMAL

Segundo Aberastury e Knobel (1989), a adolescência é um processo complexo marcado por conflitos e transformações, e não apenas uma transição para a vida adulta. Além das mudanças emocionais, as alterações corporais impactam diretamente a percepção que o adolescente tem de si mesmo. Nesse sentido, a elaboração do luto pelo corpo infantil é fundamental para a reconstrução da imagem corporal e para o desenvolvimento de uma identidade madura e equilibrada.

Além das transformações físicas características da adolescência, nota-se também as alterações de ordem psicológica, que em conjunto promovem uma reformulação na forma como o adolescente se relaciona com seus pais e com o ambiente ao seu redor. Essa etapa é marcada por três tipos de luto: pelo corpo de criança, pela identidade infantil e pela relação com os pais da infância (Aberastury, 1990).





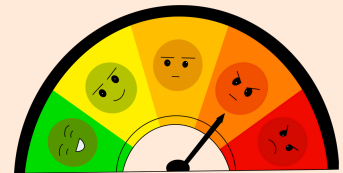
NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



SÍNDROME DA ADOLESCÊNCIA NORMAL

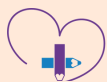
A forma como essas perdas são interpretadas é fundamental para a construção da identidade adulta e pode gerar manifestações emocionais e comportamentais específicas, caracterizadas como a Síndrome da Adolescência Normal (SAN) (Aberastury e Knobel, 1989). A SAN engloba diversas características típicas dessa fase, entre elas:

- Busca de si mesmo e da identidade;
- Tendência a tornar-se membro de grupos;
- Necessidade de intelectualizar e fantasiar;
- Contestações religiosas;
- Deslocalização temporal;
- Evolução sexual;
- Atitudes sociais conflituosas;
- Contradições sucessivas nas manifestações de conduta;
- Separação progressiva dos pais ;
- Flutuações de humor e estado de ânimo.



Vale destacar que, segundo os autores supracitados, essas manifestações são consideradas normais e esperadas no processo de desenvolvimento adolescente. Portanto, não devem ser confundidas com psicopatologias.





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



SÍNDROME DA ADOLESCÊNCIA NORMAL

Diante desse cenário, compreender a SAN e suas implicações é essencial para garantir um suporte adequado ao desenvolvimento dos jovens. Profissionais da saúde, educadores e familiares devem estar preparados para lidar com as transformações dessa fase, promovendo um ambiente que favoreça o amadurecimento emocional e social dos adolescentes. O reconhecimento das particularidades desse período pode contribuir para a implementação de estratégias mais eficazes na atenção à saúde e no acompanhamento psicológico dos jovens (Matias *et al.*, 2024).

Desse modo, é possível propor algumas atividades, a fim de abordar sentimentos e vivências da síndrome da adolescência normal. É importante que o professor auxilie os estudantes na reflexão do que as atividades permitem enxergar sobre o processo de adolescência.



ATIVIDADE 1 - “BONITO EU?”

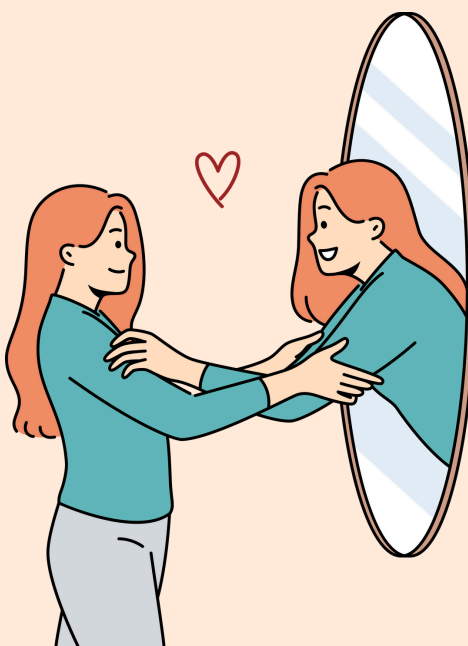
Recursos:

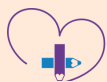
Sala de aula;

Cadeiras em círculos.

Os alunos serão divididos em duplas e conversarão sobre a beleza pessoal de cada um, dizendo por que se acham bonitos, ou não, se existe algo que mudariam em seus corpos, o que seria necessário para alcançar essa mudança, o que os deixam mais bonitos (penteados, roupas, simpatia etc).

Após cerca de 10 minutos, os alunos formarão um círculo para dar início à dinâmica: um indivíduo da dupla falará sobre o outro, e vice-versa, abordando como ele se sente ou como age em relação às questões discutidas anteriormente (Souza, 2014).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ATIVIDADE 2 - DINÂMICA: ESPELHO DA AUTOIMAGEM

Objetivos: Estimular a reflexão sobre a percepção da própria imagem corporal; promover a aceitação e valorização das diversidades corporais; identificar os fatores que influenciam a autoimagem (mídia, redes sociais, opinião dos outros, entre outros).

Material Necessário: Espelho pequeno. Folhas de papel e canetas coloridas. Cartolinas ou papel kraft. Marcadores ou lápis de cor.

Post-its de cores variadas.

Tempo Estimado: 50 a 60 minutos.

Passo a Passo:

1. Introdução (10 minutos)

Reúna os adolescentes em círculo e inicie com uma breve explicação sobre o tema.

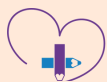
Faça perguntas reflexivas:

"O que vocês acham que influencia a forma como nos vemos?"

"Como a imagem corporal afeta o nosso bem-estar e a nossa confiança?"

Explique que a dinâmica será um momento de reflexão individual e em grupo, sem julgamentos.





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ATIVIDADE 2 - DINÂMICA: ESPELHO DA AUTOIMAGEM

2. Atividade Individual – "O que vejo no espelho?" (15 minutos)
Entregue um espelho pequeno para cada adolescente.

Peça que olhe para si mesmo por um minuto e reflita: "O que gosto no que vejo?"

"O que gostaria de mudar?"

Após o momento de reflexão, cada um deve escrever em uma folha: No lado A: características físicas que gosta.

No lado B: características que gostaria de mudar com as quais tem dificuldade de lidar.

Reforce que não haverá exposição obrigatória; os participantes compartilham apenas se se sentirem à vontade.

3. Atividade em Grupo – "Reconhecendo Belezas Diversas" (20 minutos)

Divida o grupo em pequenos subgrupos (4-5 participantes).

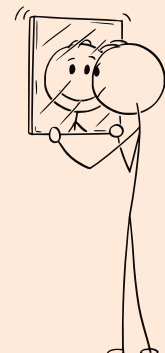
Distribua cartolinas e peça que criem um cartaz coletivo destacando:

Palavras positivas que definem o grupo (ex.: criativos, corajosos, solidários).

Imagens ou desenhos que representem a diversidade corporal.

Frases motivacionais sobre aceitação e autoestima.

Ao final, cada grupo apresenta seu cartaz.



ATIVIDADE 2 - DINÂMICA: ESPELHO DA AUTOIMAGEM

4. Reflexão Final – "Construindo uma Nova Imagem" (15 minutos)
Peça que cada adolescente escreva em um post-it uma frase de empoderamento ou gratidão sobre o próprio corpo.

Ex.: "Sou grato(a) pelo meu corpo porque ele me permite dançar."

Cole os post-its em um mural coletivo e leia algumas frases em voz alta.

Finalize reforçando a importância de reconhecer as qualidades individuais e não se basear em padrões irreais.

Dica Extra:

Para complementar a dinâmica, utilize vídeos ou músicas que abordem a aceitação corporal e promova um momento de debate.



REFERÊNCIAS

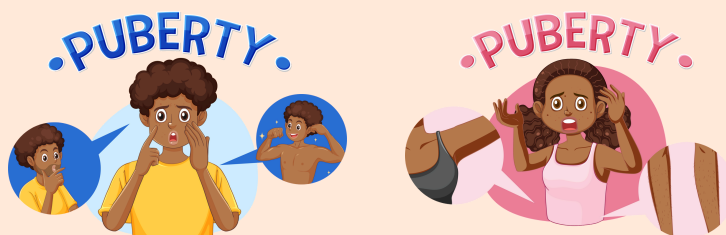
ABERASTURY, A; KNOBEL, M. Adolescência: uma interpretação psicanalítica. 2. ed. São Paulo: Artmed, 1989.

MATIAS, P. T. A. et al. O grande salto no vazio: aspectos clínico-sociais da síndrome da adolescência normal. Revista Foco. v. 17, n. 7, p. 1-9. 2024. DOI:10.54751/revistafoco.v17n7-077 Acesso em: 13 mar. 2025.

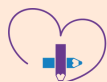
IMAGEM CORPORAL E ADOLESCÊNCIA

O período da adolescência, fase compreendida entre os 12 e 18 anos (Brasil, 1990) e de 10 a 19 anos segundo a OMS, confere ao indivíduo alto risco para o desenvolvimento de distúrbios de autoimagem, o que pode definir desfechos importantes na vida adulta (Breton *et al.*, 2022).

A imagem corporal refere-se à percepção subjetiva que um indivíduo tem do próprio corpo e é sendo influenciada por experiências emocionais, comportamentais e pressões socioculturais (Kling *et al.*, 2019). Essa percepção pode ser classificada como imagem corporal positiva, quando há uma autopercepção favorável, ou imagem corporal negativa, caracterizada por uma visão depreciativa do próprio corpo (Beckers *et al.*, 2025).



Levando-se em conta as diversas modificações corporais da puberdade e, também, a noção de imagem corporal como percepção de si, influenciada por múltiplos fatores, como questões culturais, sociais, neurológicas e psicológicas (Zago, 2022), depreende-se a possibilidade dessas alterações serem acompanhadas de insatisfação com a autoimagem e, conseqüentemente, de autoavaliação distorcida ou imprópria (Lemes *et al.*, 2018).



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



IMAGEM CORPORAL E ADOLESCÊNCIA

Nesse sentido, queixas de problemas socioemocionais de saúde, como baixa autoestima, estresse, depressão, nervosismo e dificuldade para dormir, podem estar presentes entre os jovens insatisfeitos com sua imagem corporal (Justino *et al.*, 2020). Tal quadro revela-se preocupante, pois diminui a qualidade de vida e a funcionalidade dos adolescentes afetados.

A insatisfação com a IC pode se manifestar de forma crônica ao longo da vida do adolescente, iniciando-se aos 12 anos (Breton *et al.*, 2022), com pico aos 16 anos (Jaruga-Sekowska; Staskiewicz-Bartecka; Wozniak-Holecka, 2025). Sendo assim, a IC é um tópico altamente complexo, que merece olhar interdisciplinar, horizontal e longitudinal (Zhang *et al.*, 2025), e que recebe inúmeras medidas de avaliação, podendo-se obter resultados positivos ou negativos (Kling *et al.*, 2019).

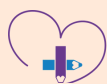


IMAGEM CORPORAL E ADOLESCÊNCIA

A percepção que os indivíduos têm de si mesmos, ou autoimagem, desempenha um papel importante nas relações pessoais. Indivíduos com visões negativas sobre si próprios tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade, dificuldades de aprendizagem, déficits em habilidades sociais e predisposição ao uso de substâncias químicas. No contexto escolar, comum na adolescência, o bullying e o cyberbullying se destacam como fatores que intensificam essas barreiras, o que afeta negativamente o autoconceito e perpetua esses danos ao longo da vida (Garbarino, 2020).



Portanto, compreender como crianças e adolescentes percebem a si mesmos e interpretar suas interações sociais, bem como a influência do Índice de Massa Corporal (IMC) e de fatores sociodemográficos, é fundamental para avaliar os impactos dessa percepção. Dessa forma, torna-se necessário ampliar o debate sobre o tema nos contextos social, escolar e de saúde, para prevenir frustrações relacionadas à imagem corporal e possíveis transtornos decorrentes da insatisfação com a autoimagem. A abordagem do tema possibilita a implementação de estratégias para a promoção da satisfação corporal e a intervenção em casos de insatisfação (Silva et al., 2018).



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



REFERÊNCIAS

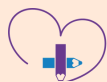
BECKERS, D; BURK, W. J; LARSEN, J. K; CILLESSEN, A. H. N. Friends' influence on Adolescents' loss of control eating: The moderating role of self-esteem, fear of negative evaluation, and body dissatisfaction. *J Res Adolesc.* v. 35, n. 1, p. e70005. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1111/jora.70005> Acesso em: 30 jan. 2025.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 128, n. 134, p. 13563, 16 jul. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 30 jan. 2025.

BRETON, E.; DUFOUR, R.; CÔTÉ, S. M.; DUBOIS, L.; VITARO, F.; BOIVIN, M. et al. Developmental trajectories of eating disorder symptoms: A longitudinal study from early adolescence to young adulthood. *Journal of Eating Disorders*, v. 10, n. 1, p. 84, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00603-z>. Acesso em: 30 jan. 2025.

ETZEL, L. et al. Obesity and accelerated epigenetic aging in a high-risk cohort of children. *Scientific Reports*, [S.I.], v. 12, p. 8328, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11562-5>. Acesso em: 30 jan. 2025.

GARBARINO, M. I. “As professoras falam que eu sou lenta”: o autoconceito na interface educação e saúde. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, [S. I.], v. 11, n. 1, p. 98–116, 2020. DOI: 10.5433/2236-6407.2020v11n1p98. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/36861>. Acesso em: 30 jan. 2025.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



REFERÊNCIAS

JARUGA-SEKOWSKA, S.; STASKIEWICZ-BARTECKA, W.; WOZNIAK-HOLECKA, J. The impact of social media on eating disorder risk and self-esteem among adolescents and young adults: A psychosocial analysis in individuals aged 16–25. *Nutrients*, v. 17, n. 2, p. 219, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17020219>. Acesso em: 30 jan. 2025.

JUSTINO, M. I. C.; ENES, C. C.; NUCCI, L. B. Imagem corporal autopercebida e satisfação corporal de adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 20, n. 3, 2020.

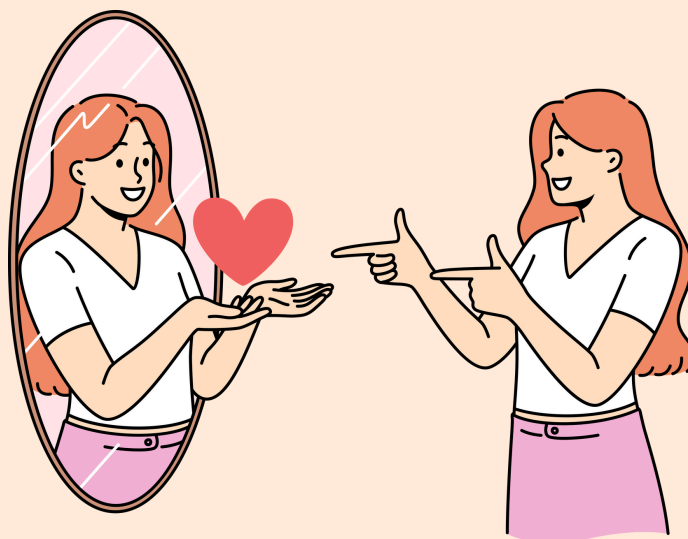
KLING, J; KWAKKENBOS, L; DIEDRICHS, P. C; RUMSEY, N; FRISÉN, A; BRANDÃO, M. P. et al. Systematic review of body image measures. *Body Image*. v. 30, p. 170-211. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.006> Acesso em: 30 jan. 2025.

LEMES, D. C. M. et al. Satisfação com a imagem corporal e bem-estar subjetivo entre adolescentes do ensino fundamental da rede pública de Canoas/RS, Brasil. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, vol. 23, n. 12, 2018.

ZAGO, M. A. Satisfação do peso corporal frente à percepção da imagem corporal e IMC. *Revista de Alimentação e Cultura das Américas*, v. 3, n. 2, p. 65-76, 2022.

AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

A imagem corporal é definida como a percepção do indivíduo em relação ao seu próprio corpo e à sua aparência (Cash; Szymanski, 1995). É um notável mecanismo da identidade pessoal, um complexo construto multidimensional. Sua formação e seu desenvolvimento são influenciados por diversos fatores: culturais, sociais, neurológicos e psicológicos (Zago, 2022).



Entre as escalas mais empregadas para avaliação da autoimagem, destaca-se a Escala de Áreas Corporais (EAC), adaptada ao cenário brasileiro por Conti et al. (2013), haja vista que apresenta como público-alvo os adolescentes, com capacidade de diferenciar sexos feminino e masculino conforme o estado nutricional. Além de possuir consistência interna, correlaciona-se com o índice de massa corpórea (IMC) e a circunferência da cintura. É de fácil compreensão e aplicação, pode ser respondida rapidamente e fornece informações sobre o grau de insatisfação corporal (Conti et al., 2013).

AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

Essa ferramenta apresenta 24 áreas corporais, e os respondentes devem marcar o grau de satisfação em relação a cada uma delas, podendo variar de: 1 - muito satisfeito; 2 - medianamente satisfeito; 3 - neutro; 4 - medianamente insatisfeito e 5 - muito insatisfeito. É possível proceder com análises seguindo critérios distintos, sendo que, no primeiro critério, faz-se uso da pontuação presente em todas as questões, independentemente se tendem à satisfação, à neutralidade ou à insatisfação. No segundo critério, somam-se apenas os pontos das respostas que denotam insatisfação (medianamente insatisfeito ou muito insatisfeito), com um escore total variando de 0 a 24 (quanto maior o valor, maior o grau de insatisfação).

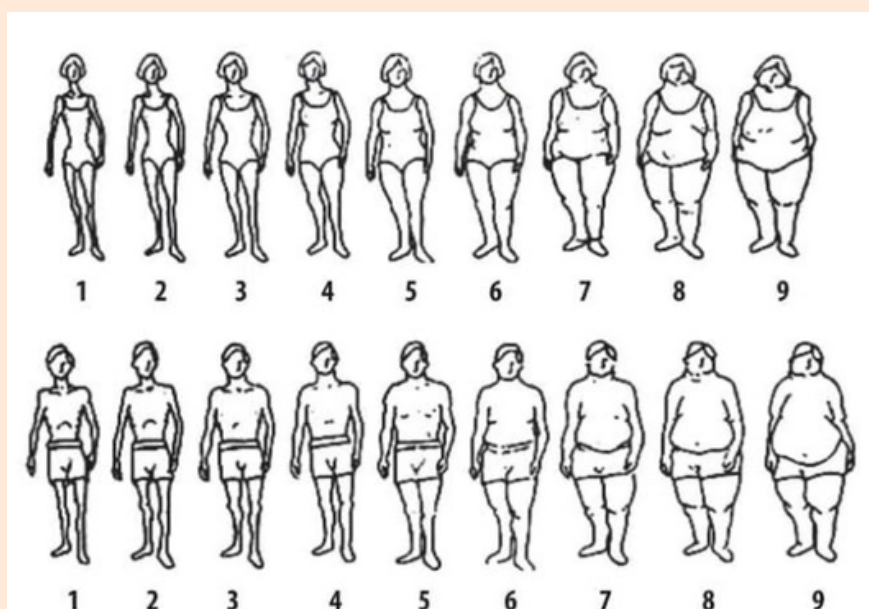
Figura 2: Figura empregadas na Escala de Areas Corporais:

ESCALA DE ÁREAS CORPORAIS					
Classifique, em números de pontos, sua satisfação com as partes corporais mencionadas abaixo, no momento de hoje. Para cada parte, você poderá escolher uma única pontuação (1 a 5). Faça um X na melhor escolha.					
Use a seguinte escala:					
1 – Muito satisfeito					
2 – Medianamente satisfeito					
3 – Neutro					
4 – Medianamente insatisfeito					
5 – Muito insatisfeito					
ÁREAS CORPORAIS	1	2	3	4	5
Cor da pele					
Orelhas					
Tórax					
Perfil					
Peso					
Olhos					
Tornozelo					
Cintura					
Braço					
Pernas					
Aparência geral					
Quadril					
Ombros					
Boca					
Pescoço					
Dente					
Nariz					
Queixo					
Textura do cabelo					
Tipo corporal					
Cor dos cabelos					
Coxas					

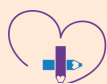
AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

Outra ferramenta que merece destaque é a Escala de Silhuetas de Stunkard (FRS), desenvolvida por Stunkard, Sorensen e Schulsinger em 1983 e validada para o Brasil por Scagliusi *et al.* (2006). Essa escala tem sido amplamente utilizada no país para verificar o nível de satisfação/insatisfação com o corpo. Trata-se de um instrumento visual autoaplicável que apresenta 18 figuras (9 para cada sexo) numeradas de 1 a 9, variando de representações muito emagrecidas para muito obesas.

Figura 2 - Figuras empregadas na Escala de Silhuetas de Stunkard



Fonte: Stunkard; Sørensen; Schulsinger, 1983.



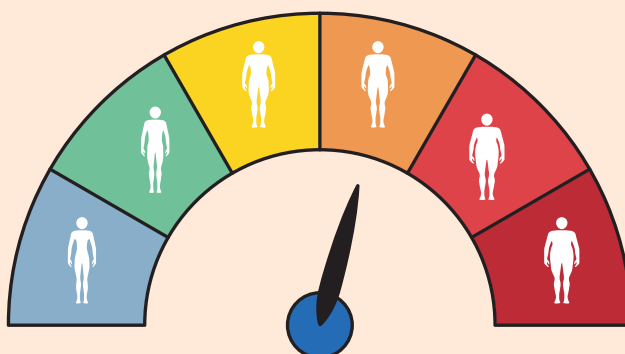
NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

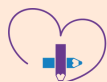


AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

A interpretação dos resultados baseia-se na classificação atribuída à figura escolhida. Quanto maior o para o número da figura selecionada como representação do próprio corpo, maior é a percepção da obesidade. A insatisfação corporal, por sua vez, pode ser mensurada a partir da diferença entre a pontuação da imagem escolhida como o tamanho atual e a pontuação da imagem ideal. Quanto maior essa diferença, maior a insatisfação e o desejo de redução do tamanho corporal. Além disso, há versões da escala adaptadas específicas para cada sexo.

Para auxiliar na interpretação dos resultados, existem dados normativos que indicam possíveis distorções na percepção corporal. Com base em uma ampla amostragem, Bulik e colaboradores (2001), estabeleceram que a silhueta número 4 equivale a um IMC de 20 kg/m², enquanto a silhueta número 6 corresponde a um IMC de 30 kg/m². Dessa forma, indivíduos com IMC inferior a 20 kg/m² que escolhem imagens superiores a 3 para representar seu corpo podem estar superestimando seu tamanho corporal. O mesmo ocorre com indivíduos cujo IMC é inferior a 30 kg/m² e que escolhem figuras superiores ao número 5. Esses pontos de corte são aplicáveis a ambos os sexos.





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



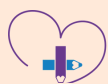
REFERÊNCIAS

CASH, T. F.; SZYMANSKI, M. L. The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, v. 64, n. 3, 1995.

CONTI, M. A. et al. Stunkard figure rating scale for Brazilian men. *Eating and Weight Disorders*, v. 18, n. 3, p. 317-322, 2013.

SCAGLIUSI, F. B. et al. Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. *Appetite*, [S.l.], v. 47, n. 1, p. 77-82, 2006.

ZAGO, M. A. Satisfação do peso corporal frente à percepção da imagem corporal e IMC. *Revista de Alimentação e Cultura das Américas*, v. 3, n. 2, p. 65-76, 2022.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

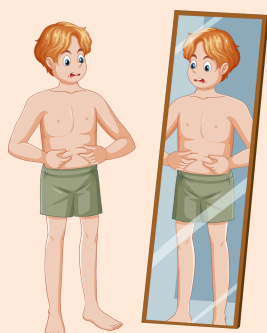


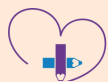
IMAGEM CORPORAL E IMC

Martini *et al.* (2020) observaram que adolescentes com sobrepeso e obesidade apresentaram as maiores taxas de insatisfação com o peso, destacando uma prevalência de 95,5% entre os obesos. Esses estudos sugerem que a insatisfação com a imagem corporal e o peso é um problema significativo e crescente entre os adolescentes brasileiros.

Estudos recentes têm investigado a prevalência e os fatores associados à insatisfação com a imagem corporal entre adolescentes. De acordo com a PeNSE de 2019, 30,2% dos estudantes mostraram insatisfação com sua imagem corporal.

Em Campinas-SP, uma pesquisa realizada com 200 adolescentes mostrou uma prevalência mais elevada de 76,5% de insatisfação corporal, com 22% mencionando insatisfação com a forma do corpo (Justino; Enes; Nucci, 2020). Já o estudo de Gonzaga *et al.* (2023) revelou um aumento de 9,2% na insatisfação corporal ao longo de 10 anos, com um foco especial na insatisfação relacionada à magreza, que atingiu 21,3% dos adolescentes.





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



IMAGEM CORPORAL E IMC

Torna-se importante destacar que a propagação de um estilo de vida inativo e sedentário, por intermédio da cultura do consumo, contribui para o ganho potencialmente nocivo de peso, com uma autopercepção desajustada do próprio estado de saúde (Taboga, 2021).

As interações sociais ocorrem por meio do corpo físico, e os padrões culturais de beleza têm grande impacto nas relações interpessoais, sobretudo em adolescentes. Estes padrões frequentemente afastam-se de indivíduos com sobrepeso ou obesidade, levando-os a vivenciar certo distanciamento e isolamento social, já que estão fora dos imaginários sociais dominantes sobre relacionamento no mundo contemporâneo (Gebara; Polli; Antunes, 2022).

Assim, corpos distintos dos padrões sociais são frequentemente associados a enfermidades, falta de credibilidade e discriminação, o que gera sentimentos de tristeza e baixa autoestima (Claumann *et al.*, 2014).



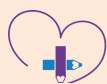
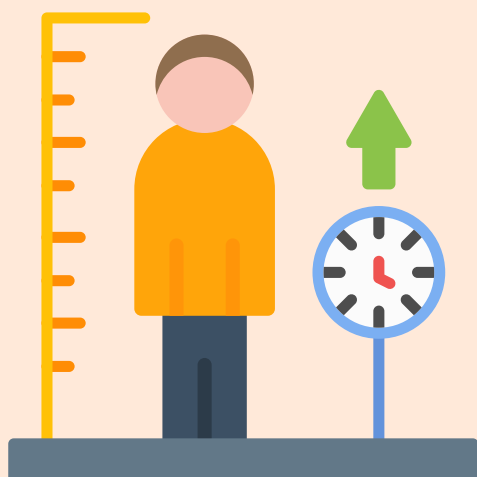


IMAGEM CORPORAL E IMC

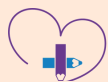
É possível notar como a insatisfação corporal pode estar associada a uma visão inapropriada sobre o próprio peso e IMC. Ora como influência dos padrões inatingíveis de beleza, colaborando para a necessidade desmedida de perder peso e gerando sofrimento psíquico, ora como produto de hábitos insustentáveis que favorecem o desenvolvimento da obesidade, doença caracterizada pelos múltiplos distúrbios metabólicos que podem diminuir consideravelmente a qualidade de vida do indivíduo.

Seguindo, nessa linha, é importante conceituar o Índice de Massa Corpórea (IMC), indicador calculado pela divisão do peso, em quilogramas, e do quadrado da altura, em metros.

Sendo assim, propõe-se uma aproximação dos estudantes ao IMC, por intermédio da aferição do peso e altura e do cálculo do IMC.



$$IMC = \frac{PESO}{(ALTURA)^2}$$



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ATIVIDADE 3 - DINÂMICA: “REFLETINDO SOBRE MEU CORPO” E CALCULANDO O IMC

Estimular uma reflexão crítica sobre a relação entre IMC, saúde e imagem corporal e sensibilizar os adolescentes sobre a influência da mídia e dos padrões de beleza na autoestima.

Materiais necessários:

- Balança calibrada;
- Fita métrica para medir a altura;
- Calculadoras (ou celulares para cálculo);
- Tabelas da OMS para IMC por idade e sexo;
- Folhas e canetas para anotações;
- Cartazes ou slides explicativos sobre IMC, saúde e imagem corporal.

Passo a passo da dinâmica:

1. Abertura - Reflexão Inicial (10 min.)

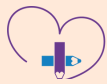
- Objetivo: Iniciar um diálogo sobre percepções da autoimagem e saúde.

O facilitador inicia a conversa com as perguntas:

“O que significa ter um corpo saudável?”

“O que vocês acham que define se uma pessoa está no peso ideal?”

“Vocês já ouviram falar sobre IMC? O que sabem sobre ele?”



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

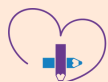


ATIVIDADE 3 - DINÂMICA: “REFLETINDO SOBRE MEU CORPO” E CALCULANDO O IMC

Explicação breve:

Nem sempre o que é considerado um "corpo ideal" pela sociedade reflete um corpo saudável.

A mídia influencia nossa percepção da imagem corporal ao criar padrões muitas vezes irreais.

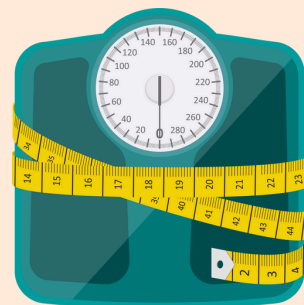


CÁLCULO DO IMC

Objetivo: Apresentar o conceito do IMC e sua aplicabilidade para adolescentes.

Materiais Necessários:

- Balança calibrada;
- Fita métrica para medir a altura;
- Calculadoras (ou celulares para cálculo);
- Tabelas da OMS para IMC por idade e sexo.



Definição do IMC:

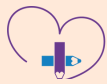
O Índice de Massa Corporal (IMC) é um cálculo utilizado para avaliar se o peso de uma pessoa está adequado em relação à sua altura.

Fórmula do IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{(\text{ALTURA})^2}$$

Primeiramente, deve-se proceder com a aferição da altura e peso dos alunos, com anotação dos resultados. Usando, então, a fórmula do IMC, os estudantes devem calculá-lo e classificá-lo de acordo com as tabelas (Souza, 2014).

Após isso, o professor deve enfatizar a importância da prática de hábitos de vida saudáveis, incluindo atividades físicas regulares e alimentação adequada, com respeito às individualidades de cada aluno e destaque ao papel central que cada estudante desempenha em sua própria saúde (Souza, 2014).



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



REFLEXÃO SOBRE AUTOIMAGEM E PRESSÕES ESTÉTICAS

Objetivo: Discutir a influência da mídia e dos padrões estéticos na percepção da autoimagem.

Apresentação de imagens variadas de diferentes tipos corporais, incluindo atletas, modelos e pessoas comuns.

Discussão em grupo:

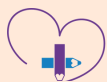
"Vocês acham que o IMC deve definir autoestima?" "Quais outros fatores, além do peso, influenciam a saúde?"

"Por que os padrões de beleza mudam ao longo do tempo?"

Explicação:

A mídia e as redes sociais criam expectativas irreais sobre o corpo ideal. Saúde não se resume a peso: alimentação equilibrada, atividade física e bem-estar emocional são igualmente importantes.





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



FECHAMENTO E REGISTRO DA EXPERIÊNCIA

Objetivo: Reforçar a importância de uma visão positiva sobre o corpo e a saúde.

Cada adolescente escreve uma frase motivacional sobre autoestima e saúde.

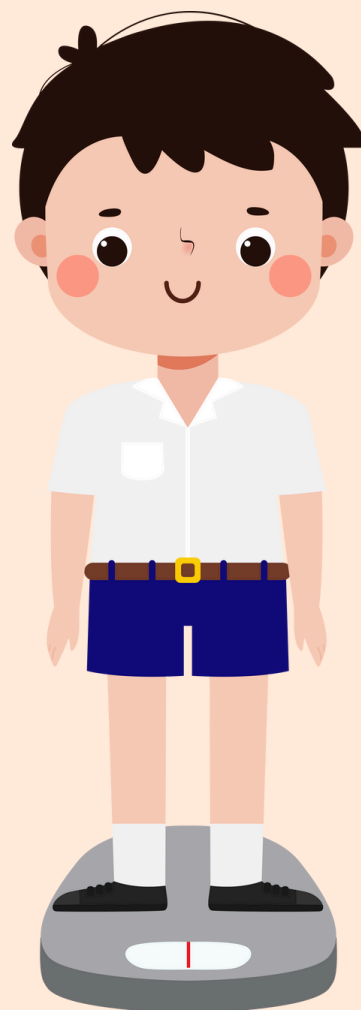
Compartilhamento opcional: As frases podem ser coladas em um mural ou discutidas no grupo.

Mensagem final:

- Cada corpo é único e merece respeito.
- O IMC é um indicativo, mas não deve definir a autoimagem de ninguém.

Conclusão:

- A dinâmica permite que os adolescentes compreendam o IMC de maneira educativa, sem reforçar estigmas.
- Gera um debate crítico sobre saúde e padrões de beleza.
- Promove a aceitação corporal e hábitos saudáveis, sem foco apenas no peso.



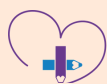
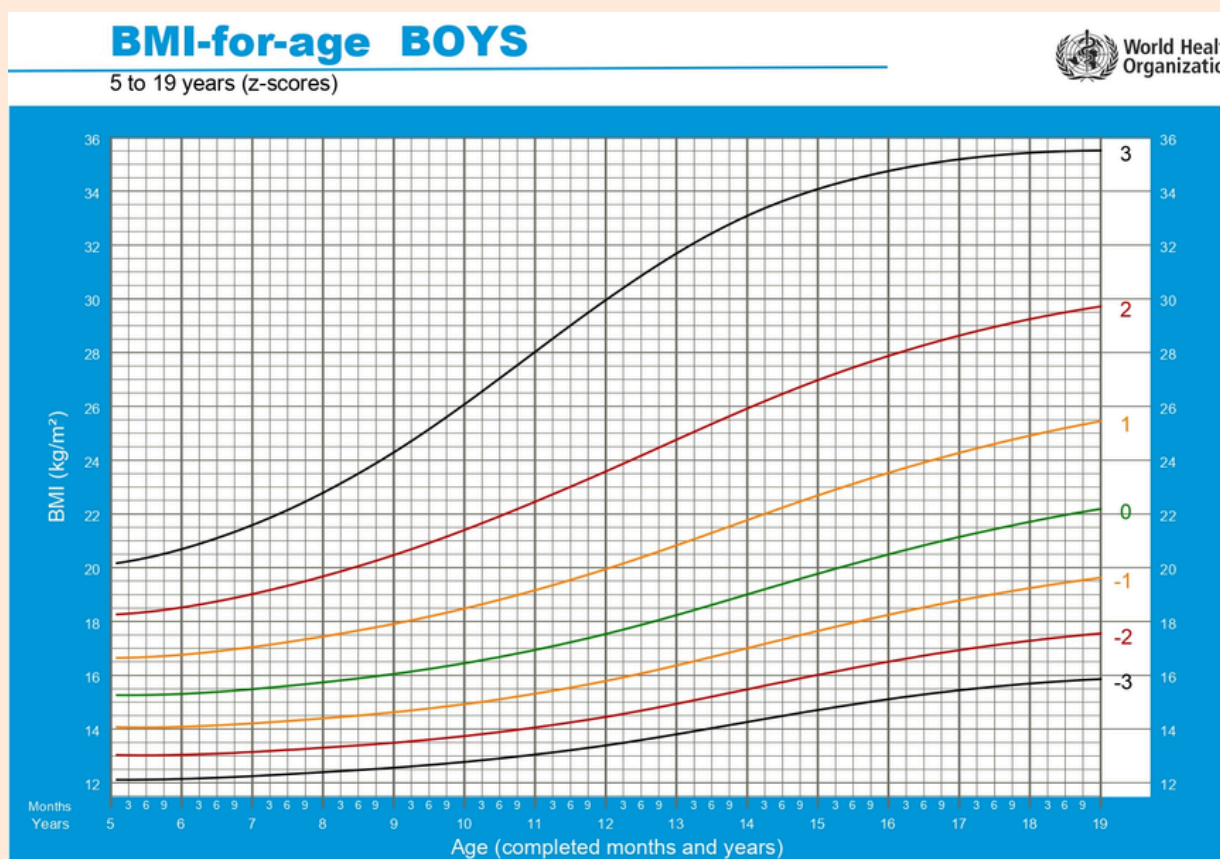


GRÁFICO DE AVALIAÇÃO DO IMC-MENINOS



Interpretação dos Gráficos de IMC, Z score World Health Organization (WHO)/Organização Mundial de Saúde (OMS). 2006, 2007.

Magreza acentuada	$Z < -3$
Magreza	$Z \geq -3$ e $Z < -2$
Eutrofia	$Z \geq -2$ e $Z < +1$
Risco de sobrepeso	—
Sobrepeso	$Z \geq +1$ e $Z < +2$
Obesidade	$Z \geq +2$ e $Z < +3$
Obesidade grave	$Z \geq +3$

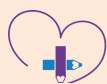
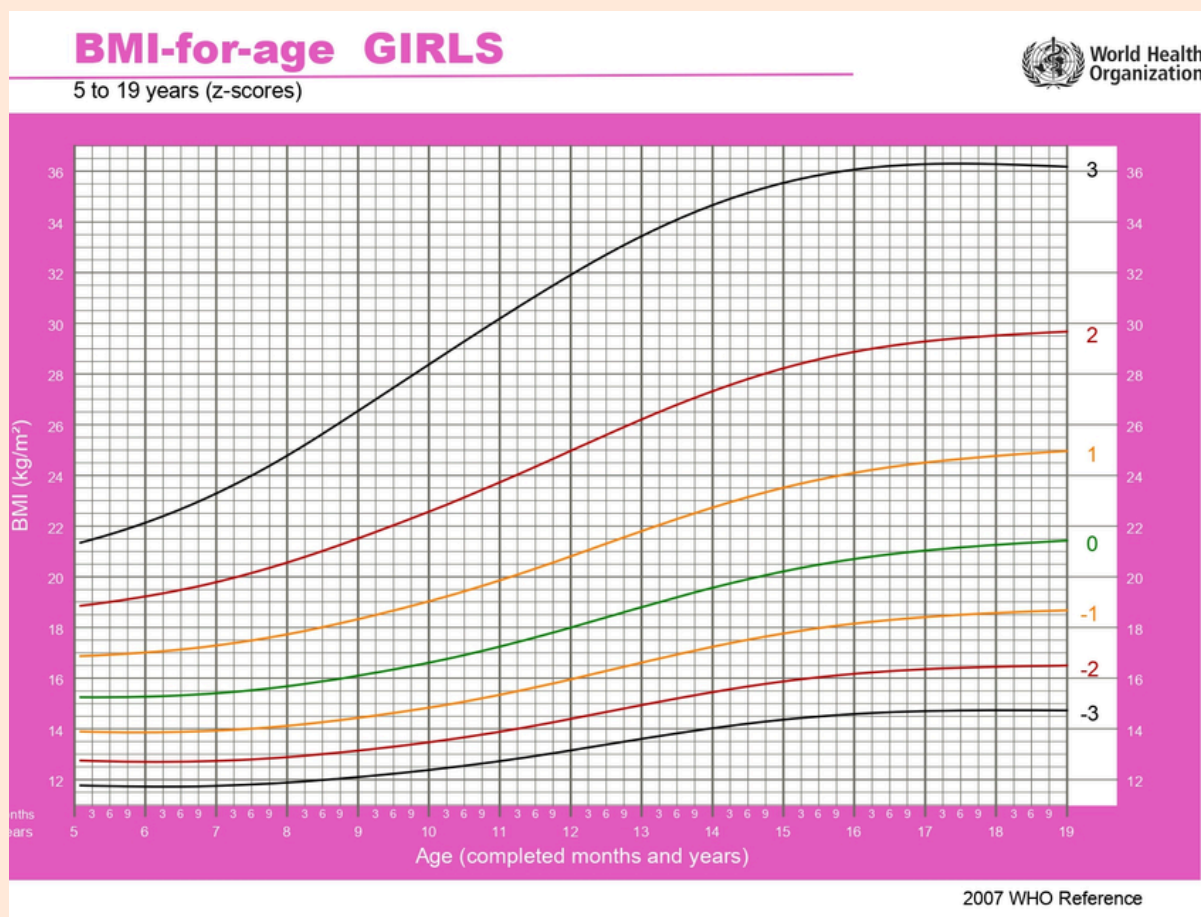
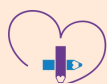


GRÁFICO DE AVALIAÇÃO DO IMC-MENINAS



Interpretação dos Gráficos de IMC, Z score World Health Organization (WHO)/Organização Mundial de Saúde (OMS). 2006, 2007.

Magreza acentuada	$Z < -3$
Magreza	$Z \geq -3$ e $Z < -2$
Eutrofia	$Z \geq -2$ e $Z < +1$
Risco de sobrepeso	—
Sobrepeso	$Z \geq +1$ e $Z < +2$
Obesidade	$Z \geq +2$ e $Z < +3$
Obesidade grave	$Z \geq +3$



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



REFERÊNCIA

CLAUMANN, G. S. et al. Body image satisfaction in freshmen college students in physical education courses. *Revista de Educação Física* (Maringá), Maringá, v. 25, n. 4, p. 575–583, 2014.

MARTINI, M. C. S. et al. Insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes: estudo de base populacional no município de Campinas, São Paulo, Brasil.

JUSTINO, M. I. C.; ENES, C. C.; NUCCI, L. B. Imagem corporal autopercebida e satisfação corporal de adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 20, n. 3, 2020.

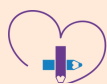
GONZAGA, I. et al. Tendências seculares na insatisfação com a imagem corporal e fatores associados entre adolescentes (2007-2017/2018). *PLoS ONE*, v. 18, n. 1, e0280520, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280520>. Acesso em: 30 jan. 2025.

TABOGA, A. L. V.; JUNIOR, R. S. Influência das redes sociais na saúde mental e imagem corporal de adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, vol. 25, n. 1, 2021.

GEBARA, T. S. E. S.; POLLI, G. M.; ANTUNES, M. C. Representações sociais da obesidade e magreza entre pessoas com obesidade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, [S.l.], v. 38, e38512, 2022. Disponível em: [\(Gebara; Polli ; Antunes, 2022\)](#).. Acesso em: 26 mar. 2025.

REFERÊNCIA

SOUZA, L. O. Bonito eu? A imagem corporal discente como elemento da reflexão nas aulas de educação física. Produções Didático-Pedagógicas, 2014. Páginas 18 e 19. Reflexão sobre Autoimagem e Pressões Estéticas – 32



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



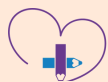
IMAGEM CORPORAL E MÍDIAS SOCIAIS

Os padrões sociais de beleza estão profundamente relacionados aos contextos históricos nos quais estão inseridos, com diversas alterações do que seria considerado belo ao longo da trajetória humana. Nesse sentido, o corpo magro, com baixo percentual de gordura e alta definição muscular, tende a ser encarado como o padrão de beleza, na sociedade hodierna (Taboga; Junior, 2021).

Com o avanço da tecnologia e a influência das redes sociais na formação da identidade de adolescentes, percebe-se que muitos determinam a sua autoestima com base em feedback da mídia social, contudo, esse comportamento de dependência acarreta sintomas de depressão de forma acentuada nessa população, uma vez que não alcança os padrões estabelecidos (Oliveira; Machado, 2021).

O crescimento do acesso às tecnologias digitais transformou a forma como adolescentes interagem, por outro lado, potencializou os riscos associados ao cyberbullying. Diferente do bullying tradicional, a agressão no ambiente digital pode atingir um número indefinido de pessoas, perpetuando-se de maneira ininterrupta e muitas vezes anônima, o que amplifica seus impactos emocionais e sociais (Wendt; Lisboa, 2014).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

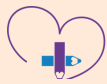


IMAGEM CORPORAL E MÍDIAS SOCIAIS

Ademais, a exposição constante a imagens e mensagens idealizadas nas redes sociais pode levar a uma insatisfação corporal significativa, o que contribui para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Nesse contexto, a demanda por intervenções que abordem esses problemas é alta, especialmente em relação àquelas que possam ser implementadas no ambiente escolar (Gordon *et al.*, 2021).

A despeito dos potenciais benefícios do uso saudável das redes sociais, sua utilização também pode desencadear consequências negativas sobre a saúde. A exposição precoce a esses canais durante a adolescência pode estar associada a assédio on-line, a problemas de sono e a distúrbios de autoimagem. Meninas que iniciam o uso de mídias sociais, no começo da adolescência, apresentam bem-estar mental mais desfavorecido com o passar dos anos (Taboga; Júnior, 2021).

A noção de desajuste do corpo frente ao que seria considerado como ideal pode ser amplificada tanto pela tendência à fantasia e à idealização, o que é característico da adolescência, quanto pelo cenário hodierno de intenso consumo de informações veiculadas nas mídias sociais. A soma desses fatores, inseridos em um complexo contexto de rupturas, pode criar uma lacuna entre a realidade e o desejo, o que contribui para o sofrimento mental e emocional.

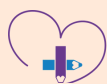


NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



IMAGEM CORPORAL E MÍDIAS SOCIAIS

Desse modo, evidencia-se que as mídias sociais estão atreladas aos padrões de aparência atuais, apresentando o potencial de interferir na imagem corporal de seus usuários. Isso pode causar prejuízos à saúde mental e,consequentemente,ao bem-estar geral e ao desenvolvimento de adolescentes expostos precocemente a essas tecnologias.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

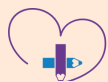


REFERÊNCIAS

TABOGA, A. L. V.; JUNIOR, R. S. Influência das redes sociais na saúde mental e imagem corporal de adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, vol. 25, n. 1, 2021.

OLIVEIRA, M. R. de; MACHADO, J. S. de A. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, p. 2663–2672, jul. 2021.

WENDT, G. W.; LISBOA, C. S. M. Compreendendo o fenômeno do cyberbullying. *Trends in Psychology / Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 22, n. 1, p. 39–54, 2014. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v22n1/v22n1a04.pdf>.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



Atividade 4 - Dinâmica: "Desconstruindo a Perfeição"

Objetivos: Refletir sobre a influência das mídias e redes sociais na construção da imagem corporal; promover a autoaceitação e a valorização da diversidade; e estimular o pensamento crítico sobre padrões de beleza irreais.

Materiais necessários:

Folhas de papel A4.

Canetas ou lápis.

Recortes de revistas ou imagens de redes sociais (fotos de influencers, propagandas, etc.).

Fita adesiva ou quadro para expor as imagens.

Caixa ou saco para colocar frases reflexivas.

Passo a passo:

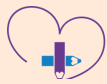
Aquecimento (10 minutos):

Inicie a dinâmica com uma roda de conversa. Pergunte aos adolescentes:

"O que vocês entendem por 'imagem perfeita'?"

"Como as redes sociais influenciam a forma como vocês veem seus corpos?"

Deixe que compartilhem suas percepções livremente, sem julgamentos.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



Atividade 4 - Dinâmica: "Desconstruindo a Perfeição"

Etapa 1: "A Imagem que a Mídia Mostra" (15 minutos):

Cole no quadro ou na parede os recortes de revistas e imagens de redes sociais que mostram padrões de beleza idealizados.

Peça que os adolescentes observem as imagens e reflitam:

"Essas imagens representam a realidade?"

"Como elas fazem você se sentir em relação ao seu próprio corpo?"

Em seguida, distribua folhas de papel e peça que desenhem ou escrevam como se sentem em relação a essas imagens.

Etapa 2: "Reescrevendo a Narrativa" (20 minutos):

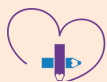
Divida os adolescentes em pequenos grupos. Entregue a cada grupo uma imagem ou recorte e peça que criem uma nova narrativa para ela.

Por exemplo:

"O que essa pessoa gosta de fazer além de parecer perfeita?"

"Quais são suas inseguranças ou desafios?"

Incentive-os a humanizar as imagens, mostrando que por trás da "perfeição" há pessoas reais com histórias reais.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



Atividade 4 - Dinâmica: "Desconstruindo a Perfeição"

Etapa 3: "Caixa de Frases Poderosas" (15 minutos):

Prepare uma caixa com frases reflexivas sobre autoaceitação, diversidade e crítica aos padrões de beleza. Exemplos:

"Beleza não tem medida."

"Você é mais do que a sua aparência."

"A perfeição não existe, e está tudo bem."



Peça que cada adolescente retire uma frase da caixa e compartilhe com o grupo o que ela significa para ele/ela.

Encerramento (10 minutos):

Conclua a dinâmica com uma reflexão coletiva:

"O que aprendemos hoje sobre a pressão por uma imagem perfeita?"

"Como podemos nos proteger dessas influências negativas?"

Incentive-os a praticar a autoaceitação e a valorizar suas qualidades além da aparência física. Finalize com uma mensagem positiva, como: "Cada um de nós é único e especial do seu próprio jeito."

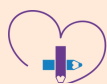
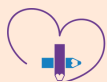


IMAGEM CORPORAL E DISTÚRBO DE AUTOIMAGEM

A percepção corporal na adolescência desempenha um papel essencial na autoaceitação e no bem-estar dos jovens. Quando distorcida, pode levar à adoção de comportamentos inadequados que comprometem a saúde e a qualidade de vida. Durante essa fase, a construção da percepção corporal é influenciada por fatores internos e externos, que podem potencializar a insatisfação com a própria aparência (Silva *et al.*, 2018).

Nesse sentido, os transtornos de imagem corporal são distorções ou distúrbios do modo como o indivíduo se vê, mesclando elementos da insatisfação corporal e da distorção perceptiva, o que gera uma apreensão do próprio corpo incompatível com a realidade. Pode levar a ações de controle de peso, ingestão inadequada de nutrientes e distúrbios psíquicos, como transtorno de ansiedade e de humor (Gomes *et al.*, 2021).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



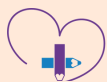
IMAGEM CORPORAL E DISTÚRPIO DE AUTOIMAGEM

Estudos indicam uma forte associação entre os distúrbios de imagem corporal e o uso de mídias sociais (Keyvanpour *et al.*, 2025), evidenciando a internalização de ideais de magreza e baixo percentual de gordura corporal, além da busca por maior atratividade em relação aos pares (Lie *et al.*, 2024).



Outro fator relevante é a pressão social exercida por amigos e/ou pares, que pode levar a baixos níveis de autoestima, aumento da insatisfação corporal, perda do controle alimentar e dificuldades nas relações sociais (Beckers *et al.*, 2025).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante

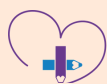


IMAGEM CORPORAL E DISTÚRPIO DE AUTOIMAGEM

A autoavaliação distorcida dos indivíduos com distúrbios de imagem corporal faz com que se sintam inseguros e imaginem que são vistos com hostilidade e desprezo pelas outras pessoas. Apesar de estar presente em diversos grupos, afeta mais preponderantemente as mulheres, com algumas estimativas sugerindo que nove a cada dez mulheres têm algum nível de insatisfação com a sua aparência.

Nota-se que elas, desde a adolescência, possuem uma autocrítica em relação ao seu estado nutricional, superestimando o peso e se percebendo em sobrepeso ou obesidade (Gomes *et al.*, 2021).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



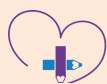
REFERÊNCIAS

SILVA AA, SILVA MPF, OLIVEIRA FGP. INSATISFAÇÃO CORPORAL E ASSOCIAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL E INATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA. BRAZ J HEALTH REV. 2018;1(1):208–219.

GOMES, C. S.; SILVA, A. G.; BARROS, M. B. A.; SZEARCWALD, C. L.; MALTA, D. C. Insegurança alimentar e nutricional e os comportamentos de risco e proteção para saúde em adolescentes durante a pandemia de covid-19. Saúde em Debate, v. 48, n. 141, p. e8373, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2358-289820241418373P>. Acesso em: 30 jan. 2025.

KEYVANPOUR, S.; NAMAZI, M.; HOSSEINI, F.; EBRAHIMI, N. Investigating the relationship between social media use and the attitudes towards nutrition and body image shame among Iranian female students: A cross-sectional study. Medicine, v. 104, n. 4, p. e41383, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1097/md.00000000000041383>. Acesso em: 30 jan. 2025

LIE, S. Ø.; BASTOS, R. V. S.; SUNDGOT-BORGEN, C.; WISTING, L.; DAHLGREN, C. L. Sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R): validation in a community sample of Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders, v. 12, n. 1, p. 195, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01151-4>. Acesso em: 30 jan. 2025.



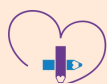
NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



REFERÊNCIAS

BECKERS, D.; BURK, W. J.; LARSEN, J. K.; CILLESSEN, A. H. N. Friends' influence on adolescents' loss of control eating: The moderating role of self-esteem, fear of negative evaluation, and body dissatisfaction. *Journal of Research on Adolescence*, v. 35, n. 1, p. e70005, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1111/jora.70005>. Acesso em: 30 jan. 2025.

GOMES, C. S.; SILVA, A. G.; BARROS, M. B. A.; SZEARCWALD, C. L.; MALTA, D. C. Insegurança alimentar e nutricional e os comportamentos de risco e proteção para saúde em adolescentes durante a pandemia de covid-19. *Saúde em Debate*, v. 48, n. 141, p. e8373, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2358-289820241418373P>. Acesso em: 30 jan. 2025.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



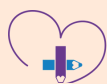
IMAGEM CORPORAL E ALIMENTAÇÃO

A autoimagem corporal refere-se à forma como o indivíduo percebe e sente o próprio corpo. Essa percepção é amplamente moldada por padrões socioculturais e pode exercer influência duradoura ao longo da vida, impactando diretamente o comportamento e as interações sociais (Sarro; Dias, 2018). A formação da imagem corporal tem início na infância, manifesta-se com maior intensidade durante a adolescência e acompanha o indivíduo ao longo das diferentes fases do ciclo vital, variando em sua expressividade conforme o período da vida (Cash, 2011).

A valorização excessiva da magreza ou da hipertrofia muscular pode impactar a qualidade da vida dos adolescentes, principalmente quando associada a padrões alimentares inadequados, como o consumo excessivo de refrigerantes, alimentos ultraprocessados e outros produtos nutricionalmente desequilibrados. Essa conduta pode evoluir para transtornos alimentares, comprometer a saúde mental e elevar os índices de morbidade e mortalidade (Lira et al., 2024; Moraes; Miranda; Priore, 2021; Rocha et al., 2019).

Vale destacar que transtornos alimentares caracterizam-se pela ingestão alimentar irregular, com compulsão e obsessão pela comida, dietas restritivas e comportamentos purgativos. Podem ocorrer em quaisquer fases da vida, mas possui maior prevalência durante a adolescência, com restrições dietéticas e redução do padrão alimentar (Gomes et al., 2021).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



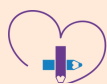
IMAGEM CORPORAL E ALIMENTAÇÃO

A alimentação é o processo no qual os organismos obtêm e assimilam alimentos e nutrientes para suas funções vitais, como crescimento e movimento (SEDUC – CE). A formação do comportamento alimentar remonta à infância e recebe múltiplas influências, incluindo os pais, os amigos, o contato com a mídia e as mudanças corporais vivenciadas ao longo dos anos (Gomes et al., 2021).

Adolescentes que realizam menos refeições ao longo da semana apresentam maior insatisfação com a própria imagem corporal. É comum que esse público adote uma alimentação prejudicial, caracterizada pelo alto consumo de produtos industrializados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, e pobres em fibras, vitaminas e minerais. Além disso, muitas vezes reduz a frequência das refeições dietéticas, substituindo as refeições principais, como o almoço e o jantar, por lanches de baixo valor nutricional (Morais; Miranda; Priore, 2021; Nogueira et al., 2023; Santos et al., 2021).

No Brasil, Tebar et al. (2020) descobriram que adolescentes insatisfeitos com o tamanho corporal tinham padrões alimentares e níveis de atividade física diferentes em comparação com os satisfeitos, com diferenças importantes no consumo de frutas e vegetais e na prática de exercícios físicos.





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



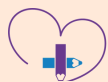
IMAGEM CORPORAL E ALIMENTAÇÃO

Adicionalmente, outros estudos, como os de Escrivá *et al.* (2021) e Parmar *et al.* (2021), destacam que fatores como idade, sexo feminino, sobrepeso e a fase puberal tardia estão estreitamente ligados à insatisfação com a imagem corporal, refletindo também padrões de uso dos serviços de saúde. Esses achados evidenciaram a complexa relação entre a imagem corporal, os hábitos alimentares e o estado físico dos adolescentes.



De maneira sombria, nas últimas décadas, observou-se um aumento da incidência de transtornos alimentares, que atinge principalmente mulheres, adultas e adolescentes. Eles estão associados a um elevado índice de morbidades, pelas repercussões deletérias sobre o estado nutricional e o metabolismo do indivíduo, e a adolescência é considerada um ponto crítico para o desenvolvimento desses transtornos (Gomes *et al.*, 2021).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ATIVIDADE 5 - DINÂMICA: "MEU PRATO, MINHAS ESCOLHAS"

Tema: Imagem corporal e alimentação

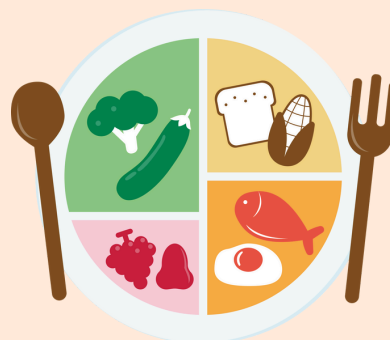
Objetivo: Refletir sobre a relação entre escolhas alimentares e a percepção da imagem corporal; identificar como os padrões alimentares influenciam a saúde física, mental e a autoestima; promover a consciência crítica em relação às dietas restritivas e incentivar a adoção de hábitos alimentares equilibrados e saudáveis.

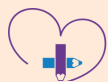
Materiais necessários:

Pratos descartáveis de papel ou folhas em formato de círculo.
Revistas, panfletos de supermercado ou imagens impressas de alimentos variados (frutas, verduras, fast food, doces, refrigerantes etc).

Tesouras, cola e canetas coloridas.
Cartolina ou quadro para colagem coletiva.

Tempo estimado: 50 minutos.





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ATIVIDADE 5 - DINÂMICA: "MEU PRATO, MINHAS ESCOLHAS"

Passo a passo:

Aquecimento (10 min):

Em roda, faça perguntas reflexivas:

“O que vocês costumam comer no dia a dia?”

“Vocês acreditam que a forma como comem tem relação com a forma como se veem no espelho?”

“Vocês já deixaram de comer algo por medo de engordar ou para mudar a aparência?”

Construção do “Meu prato” (15 min):

Distribua os pratos/fichas e as imagens de alimentos.

Cada adolescente deve montar o seu prato com recortes, representando como se alimenta no dia a dia.

No verso, peça que escrevam como se sentem em relação a esse prato e se acreditam que ele reflete saúde ou estética.

Troca e reflexão (15 min):

Divida em pequenos grupos para que compartilhem seus pratos.

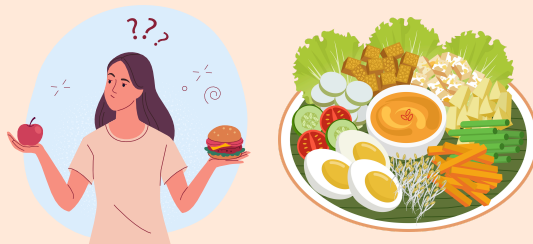
Incentive a discussão sobre a diferença entre comer para nutrir e comer para se encaixar em padrões estéticos.

Cartaz coletivo (10 min):

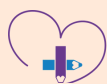
Cada grupo cola parte dos pratos em uma cartolina dividida em duas colunas:

“Alimentação para saúde”

“Alimentação por estética”



Em seguida, o grupo debate como encontrar equilíbrio entre prazer, nutrição e bem-estar.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



REFERÊNCIAS

CASH, T. Body image: a handbook of science, practice and prevention. New York: The Guilford Press, 2011.

ESCRIVÁ, D. et al. Relação do sobrepeso e da obesidade com a insatisfação da autoimagem corporal em adolescentes urbanos do Mediterrâneo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, p. 7770, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18157770>. Acesso em: 11 jan. 2025.

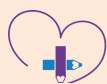
GOMES, C. S.; SILVA, A. G.; BARROS, M. B. A.; SZEARCWALD, C. L.; MALTA, D. C. Insegurança alimentar e nutricional e os comportamentos de risco e proteção para saúde em adolescentes durante a pandemia de covid-19. *Saúde em Debate*, v. 48, n. 141, p. e8373, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2358-289820241418373P>. Acesso em: 30 jan. 2025.

LIRA, G. A. et al. Insatisfação corporal e consumo de suplementos alimentares entre adolescentes praticantes de musculação em uma cidade do interior do Ceará. *Ciências da Saúde*, v. 28, 2024.

MORAIS, N. S. de; MIRANDA, V. P. N.; PRIORE, S. E. Associações entre insatisfação corporal e frequência alimentar em adolescentes do sexo feminino. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN*, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 5–20, 2021.

Disponível em:

<https://www.raspa.pentear/rasp/artigo/visualizar/1690>. Acesso em: 20 dez. 2024.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



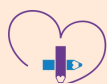
REFERÊNCIAS

SARRO, I. O.; DIAS, J. C. R. Insatisfação corporal e preocupação com o peso em universitárias do município de Bebedouro/SP. *Revista Ciências Nutricionais*, [S.l.], v. 2, n. 2, p. 31–36, 2018.

NOGUEIRA, A. R.; MENESES, H. F. P.; MACEDO, M. T. S.; FREITAS, R. F.; REIS, V. M. C. P.; ROCHA, J. S. B.; FONSECA, A. A. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes no período da pandemia da COVID-19. *Psicologia e Saúde em Debate*, v. 9, n. 1, p. 322–336, 2023. Disponível em: <https://psicodeba.dpgpsi.com.br/índice.php/pe/article/view/971>. Acesso em: 20 dez. 2024.

PARMAR, D. D. et al. Alimentação desordenada, insatisfação com a imagem corporal e padrões associados de utilização de cuidados de saúde para jovens de minorias sexuais. *Journal of Adolescent Health*, v. 69, n. 3, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohea.2021.02>. Acesso em: 20 dez. 2024.

ROCHA, A. R. da; MIGUEL ANGELO, J. A. E. H.; DUARTE JÚNIOR, M. Â. S.; GABRIEL ALVES, P. A. M.; AIMI, G. A.; PACHECO, A. M.; VOSER, R. C. A insatisfação corporal em jovens de uma escola de ensino médio em Porto Alegre. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 13, n. 81, p. 632–639, 2019.



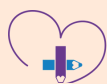
NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



REFERÊNCIAS

SANTOS, L. F. et al. Insatisfação com a imagem corporal de adolescentes da rede pública de ensino. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 17, 2021. DOI: <https://doi.org/10.46551/rn2021121700049>. Acesso em: 4 fev. 2025.

TEBAR, W. R. et al. Insatisfação com o tamanho corporal associada ao padrão alimentar, sobrepeso e atividade física em adolescentes: um estudo transversal. Nursing and Health Sciences, volume 22, issue 3, p. 749-757, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1111/nhs.12751>. Acesso em: 4 fev. 2025.



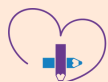
INFLUÊNCIA FAMILIAR E IMAGEM CORPORAL

O conceito de família, consonante com as diversas possibilidades de configuração e organização, remete a um sistema de relações interpessoais, marcadas pelo dinamismo e pela influência cultural determinada pelo contexto em que se vive. Nesse sentido, como sistema, qualquer alteração que afete um dos membros repercutirá na família como um todo, determinando ajustes adaptativos ou não (Brasil, 2020).

Outrossim, faz-se relevante retomar a definição de imagem corporal: ilustração mental acerca do tamanho, da aparência e da forma do corpo. Tal imagem é passível de influência de vários domínios, como cultura, relações interpessoais, mídias sociais e família (De Quadros, 2010).

A partir disso, é possível tentar aproximar a unidade funcional família ao construto multidimensional imagem corporal. Nesse sentido, é relevante observar que práticas parentais - como preocupação excessiva com o próprio peso e o dos filhos, restrições alimentares próprias e impostas aos filhos e a pressão para comer com recompensas - podem funcionar como gatilhos de uma relação inadequada com comida e corpo ao longo da vida das crianças e dos adolescentes (Guimarães *et al.*, 2020).





NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ATIVIDADE 6 - DINÂMICA: "FAMÍLIA E IMAGEM CORPORAL: O QUE EU LEVO COMIGO?"

Objetivos: Refletir sobre a influência da família na construção da imagem corporal. Identificar como os comentários e as expectativas familiares afetam a autoestima. Promover a autonomia e a autoaceitação dos adolescentes.

Materiais necessários:

Folhas de papel A4.

Canetas ou lápis.

Balões (opcional, para uma atividade mais lúdica).

Caixa ou saco para colocar frases ou perguntas reflexivas.

Passo a passo: Aquecimento (10 minutos):

Inicie com uma roda de conversa. Pergunte aos adolescentes:

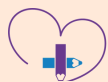
"Como sua família fala sobre o corpo das pessoas?"

"Você já se sentiu pressionado(a) por alguém da sua família em relação à sua aparência?"

Deixe que compartilhem suas experiências de forma livre, criando um espaço seguro e sem julgamentos.

Etapa 1: "O Peso das Palavras" (15 minutos):

Distribua folhas de papel e canetas. Peça que os adolescentes escrevam frases que já ouviram ou desenhem situações que já vivenciaram em casa sobre seus corpos ou sobre a aparência de outras pessoas.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ATIVIDADE 6 - DINÂMICA: "FAMÍLIA E IMAGEM CORPORAL: O QUE EU LEVO COMIGO?"

Exemplos:

"Você precisa emagrecer para ficar bonito(a)."

"Na nossa família, todo mundo é magro, por que você não é?"

"Você é bonito(a), mas seria mais se cuidasse mais do corpo."

Em seguida, peça que reflitam: "Como essas frases fazem você se sentir?" e "Você acha que essas expectativas são justas?"

Etapa2: "Balões das Expectativas" (20 minutos):

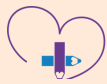
Distribua balões (ou use folhas de papel, se preferir).

Peça que os adolescentes escrevam nos balões ou folhas as expectativas que sentem que a família coloca sobre eles em relação à aparência.

Exemplos:

"Preciso ser magro(a)."; "Preciso ter cabelos lisos."; "Preciso me vestir de um jeito específico."

Em seguida, peça que "estourem" os balões ou rasguem as folhas, simbolizando a libertação dessas expectativas. Converse sobre como é possível lidar com essas pressões de forma saudável.



NuPeSE
Núcleo de Pesquisa em
Saúde do Estudante



ATIVIDADE 6 - DINÂMICA: "FAMÍLIA E IMAGEM CORPORAL: O QUE EU LEVO COMIGO?"

Etapa 3: "Reescrevendo Minha História" (15 minutos):

Divida os adolescentes em pequenos grupos. Peça que criem uma "nova narrativa" para si mesmos, sem a influência das expectativas familiares. Pergunte:

"Como você gostaria de se ver?"; "O que é realmente importante para você, além da aparência?".

Cada grupo pode compartilhar suas reflexões com os demais.

Encerramento (10 minutos): Conclua a dinâmica com uma reflexão coletiva:

"O que aprendemos hoje sobre a pressão familiar em relação à imagem corporal?"; "Como podemos lidar com essas pressões de forma positiva?".

Incentive-os a praticar a autoaceitação e a buscar apoio quando se sentirem pressionados. Finalize com uma mensagem encorajadora, como: "Você é mais do que a imagem que os outros esperam de você. Sua beleza e valor vão muito além da aparência.

REFERÊNCIAS

BRASIL, C. H. G. Ferramentas de acesso à família. 2010.

DE QUADROS, T. M. B. et al. Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. Motriz, Revista de Educação Física, vol. 15, n. 1, 2010.

GUIMARÃES, T. J. PEREZ, A. DUNKER, K. L. L. Impacto de práticas parentais de peso e dieta na imagem corporal de adolescentes do sexo feminino. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, vol. 69, n. 1, páginas 31-37, 2020.

