

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

**Percepção corporal e consumo de macronutrientes em adultos  
residentes em São Paulo**

alunos

Trabalho apresentado à disciplina Atividade Integradora: avaliação nutricional e alimentar de populações, do curso de graduação em Nutrição da Faculdade de Saúde Pública – USP  
Professora Regina Mara Fisberg

São Paulo  
2023

# 1. INTRODUÇÃO

A percepção corporal é um fenômeno extremamente complexo relacionado com representação mental do próprio corpo, e por conseguinte, está interligada a sentimentos, pensamentos e ações em relação a essa representação, influenciando os mais diversos âmbitos da vida humana. De acordo com Slade (1994, *apud* FOCHESSATTO, 2020), a imagem corporal refere-se a uma imagem que o indivíduo tem em sua mente sobre a aparência, tamanho e forma de seu corpo, associada a sentimentos e emoções em relação a estas características. Tal imagem corporal, embora originada pelo próprio indivíduo, sofre influências de origem psicológica, social e biológica (SATO, 2012, *apud* FOCHESSATTO, 2020). Quando se relaciona à alimentação, que por si só constitui um campo complexo e é parte integrante da vida, relações e significações humanas, a percepção corporal adquire particularidades e torna-se relevante para uma análise específica e direcionada.

Dessa forma, sujeita à influência de agentes externos, a percepção corporal de um indivíduo sofre alterações em seu significado e em sua própria manifestação. Tais ressignificações comumente refletem em alterações alimentares, sendo essas caracterizadas em 3 principais dimensões: emocional, quando o indivíduo come em resposta a emoções negativas ou positivas; restritiva, quando o indivíduo decide restringir determinados alimentos a fim de modular o peso corporal e; externa, que ocorre quando a ingestão é em resposta aos aspectos dos alimentos (SANTOS *et al.*, 2021)

Um dos fatores que pode ocasionar em tais mudanças e alterações da percepção corporal é a pressão estética, uma variável de extrema importância que pode influenciar negativamente a percepção corporal de um indivíduo, visto que para Tavares (2003, *apud* SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO 2009), o desenvolvimento da imagem corporal está intimamente conectado à estruturação da identidade no seio de um grupo social, ou seja, sofre influência da sociedade e dos parâmetros por ela estabelecidos. Assim, ainda segundo os autores, uma distorção da imagem corporal, que consistiria na percepção do próprio corpo como mais pesado ou maior do que ele realmente é, acontece sobretudo após a comparação com modelos de beleza na mídia (APA, 2000, *apud* SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009). Fochesatto (2020) reitera o papel da propagação de moldes e referências na percepção corporal, ao elaborar que um dos fatores que pode

justificar a insatisfação corporal é justamente a difusão pela mídia de um ideal de beleza que valoriza um corpo magro e inalcançável.

Dessarte, de acordo com Carvalho *et al.* (2021), as preocupações com questões estéticas podem gerar alterações no comportamento alimentar, no estado nutricional e nos âmbitos social e psicológico, interferindo na qualidade de vida, especialmente em adolescentes. Assim, a necessidade de atender a esses padrões de expectativa pode ser responsável pela criação de distorções, que, por sua vez geram alterações alimentares como à adesão a diferentes tipos de dietas e o aumento ou diminuição do consumo de um grupo específico de macronutrientes com o objetivo de alterar, validar ou transformar a percepção corporal.

Ferreira *et al.* (2015) investigaram a adoção de dietas restritivas e a insatisfação corporal em 508 mulheres universitárias eutróficas, com idade entre 18 e 25 anos. Os resultados mostraram que a maioria das mulheres participantes estava insatisfeita com o peso atual, das quais 377 relataram desejo de emagrecer e 56 de ganhar peso. Quanto à insatisfação corporal, a maior parte das participantes relatou que gostaria de ter um corpo mais magro. Assim, o estudo propõe uma forte associação entre a percepção corporal e dietas restritivas, sugerindo que quanto maior a insatisfação corporal e a distorção da imagem do corpo, as mulheres tendem a adotar dietas cada vez mais restritivas.

A alteração da percepção corporal está presente em homens e mulheres. De acordo com o estudo transversal realizado por Santos *et al.* (2021) com universitários da área de saúde, mostrou que a percepção da imagem corporal é subestimada por homens, enquanto as mulheres superestimam o próprio tamanho corporal. Portanto, as mulheres parecem estar mais sujeitas à pressão estética, o que pode explicar a adoção de hábitos de controle de peso não saudáveis, como ingestão inadequada de energia e nutrientes, além de distúrbios psíquicos em comparação aos homens (SANTOS *et al.*, 2021; NOGUEIRA-DE-ALMEIDA *et al.*, 2016).

Essa hipótese é reforçada pelo estudo de Fochesatto (2020), que em um estudo acerca do comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de adultos que buscam emagrecimento por meio de dieta, encontrou em seus resultados que as pessoas que irão iniciar uma dieta para perda de peso são, majoritariamente, mulheres jovens, com excesso de peso, que apresentam uma história de outras tentativas de dietas restritivas, as quais elas não aguentaram seguir.

Considerando os diversos e complexos fatores que cotidianamente influenciam a percepção da imagem corporal e, como consequência, podem gerar distorções corporais, torna-se relevante investigar se essa alteração da percepção corporal (em detrimento de fatores como a pressão estética) está de fato relacionada a um comportamento alimentar disfuncional em ambos os sexos, já que a alimentação pode se tornar um instrumento de obtenção, validação ou transformação de uma percepção corporal.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo geral**

Verificar a associação entre o consumo de macronutrientes e a percepção corporal em adultos de ambos os sexos.

### **2.2. Objetivos específicos**

Caracterizar a população de estudo de acordo com sexo;

Avaliar a adequação de macronutrientes entre os sexos, segundo critérios estabelecidos pelos DRIs (2002);

Analisar a percepção corporal entre os dois sexos;

Investigar a associação entre adequação no consumo de macronutrientes e percepção corporal em ambos os sexos.

## **3. METODOLOGIA**

Foram selecionados para a amostragem 34 homens e 33 mulheres adultos, de 19 a 59 anos, ligados a alunos do curso de nutrição da Faculdade de Saúde Pública (USP) – mais especificamente, moradores da mesma residência que eles.

Os dados de percepção corporal foram coletados por meio de um questionário sociodemográfico, que continha a questão ‘o quão satisfeito (a) você está com o seu corpo?’; a essa pergunta, podia-se responder com: muito insatisfeito; insatisfeito; nem insatisfeito e nem satisfeito; satisfeito; e muito satisfeito. Para a análise, separou-se os

indivíduos, devido à conveniência, nos grupos: 1) insatisfeito (daqueles que responderam no questionário 'muito insatisfeito' ou 'insatisfeito'); 2) NINS (dos nem insatisfeitos nem satisfeitos); e 3) satisfeito (dos satisfeitos ou muito satisfeitos).

Os dados de consumo de energia e macronutrientes dos indivíduos foram obtidos por meio de recordatórios de 24 horas (um para cada pessoa), cujos resultados foram digitados no software DietPro. Desta maneira, conseguiu-se acessar o perfil de macronutrientes de todas as dietas, que puderam ser comparadas com os intervalos de referência AMDR, das DRIs. Teve-se por adequados, segundo o estipulado, os intervalos de contribuição energética para o total calórico da dieta: de 20 a 30% para os lipídeos; 45 a 65% para os carboidratos; e 10 a 35% para as proteínas. Desta maneira, cada indivíduo pôde ser classificado, de acordo com o intervalo de aceitabilidade de cada macronutriente, como consumidor de proporções do nutriente acima, abaixo ou dentro do recomendado.

A percepção corporal e o consumo de macronutrientes foram, então, investigados em conjunto com o auxílio de técnicas da estatística descritiva bidimensional. Separadamente para os homens e para as mulheres, buscou-se saber com quais frequências cada macronutriente era consumido inadequada e adequadamente nos grupos dos insatisfeitos com o corpo, nem insatisfeitos nem satisfeitos, e satisfeitos.

#### **4. RESULTADOS**

A população masculina possuía 34 indivíduos, com 58,8% deles com 30 anos de idade ou mais. Das 33 pessoas da população feminina, 42,4% tinham mais de 50 anos - e, ao considerar a parcela dessa população que tinha pelo menos 30 anos, passava a ser contemplada quase 90% dela. Quanto à escolaridade, teve-se que em ambos os sexos houve em maior proporção indivíduos com pelo menos ensino superior incompleto (quase 80% da população total) (tabela 1).

No que toca às características antropométricas do grupo, obteve-se que mais da metade da população total (56%) tinha 25 kg/m<sup>2</sup> ou mais (parcela, portanto, classificada como com sobrepeso ou obesidade); nessa direção, não pareceu haver diferenças significativas entre os sexos (tabela 1).

No que se refere à percepção corporal, destaca-se que 41,8% do total de pessoas estava insatisfeita com seus corpos. É notável, sobre esse ponto, a maior

prevalência da insatisfação com o corpo entre as mulheres (51.5%) do que entre os homens (32.4%). As pessoas que não estavam nem insatisfeitas nem satisfeitas eram 29,9%, sendo destas 12 mulheres e 8 homens. Já as pessoas que estavam satisfeitas com seus corpos eram 28,4%, com quase 80% desse valor representado por indivíduos do sexo masculino (dos 19 satisfeitos, 15 homens contra 4 mulheres) (tabela 1).

**Tabela 1:** Caracterização da população de estudo segundo variáveis sociodemográficas e antropométricas. São Paulo, 2022.

Variáveis	Total (n=67)		Sexo			
			Masculino (n=34)		Feminino (n=33)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Faixa etária</b>						
<30 anos	20	29.9	14	41.2	6	18.2
30 a 50 anos	21	31.3	8	23.5	13	39.4
>50 anos	26	38.8	12	35.3	14	42.4
<b>Escolaridade</b>						
Até ensino médio completo	14	20.9	8	23.5	6	18.2
Acima do ensino médio	53	79.1	26	76.5	27	81.8
<b>IMC</b>						
<25kg/m <sup>2</sup>	29	43.3	15	44.1	14	42.4
≥ 25kg/m <sup>2</sup>	38	56.7	19	55.9	19	57.6
<b>Percepção corporal</b>						
Insatisfeito	28	41.8	11	32.4	17	51.5
NINS*	20	29.9	8	23.5	12	36.4
Satisfeito	19	28.4	15	44.1	4	12.1

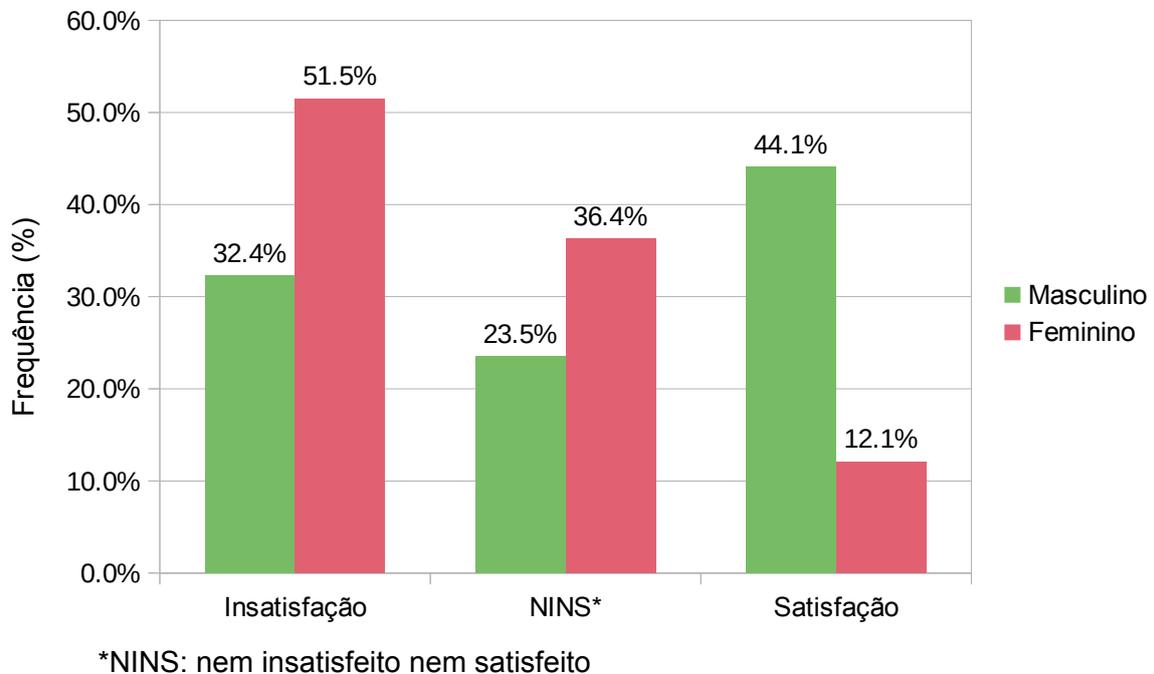
\*NINS: nem insatisfeito nem satisfeito

O gráfico 1 demonstra que as mulheres têm mais insatisfação corporal do que os homens. Além disso, é possível observar que os homens entrevistados são proporcionalmente mais satisfeitos com os corpos do que as mulheres. As pessoas que não estavam insatisfeitas nem satisfeitas eram, principalmente, do sexo feminino.

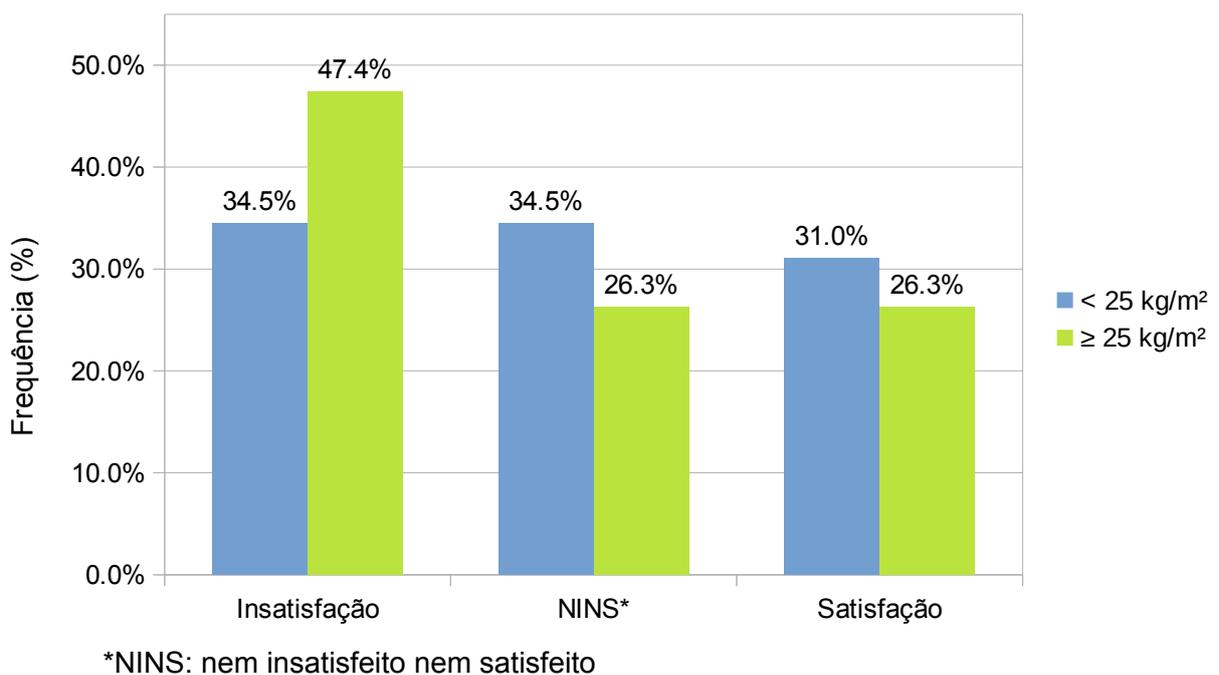
Sobre a maneira como a percepção corporal variava de acordo com o IMC, descobriu-se que a insatisfação corporal era maior (47,4%) nas pessoas que possuíam valores de IMC iguais ou maiores do que 25 kg/m<sup>2</sup>. Entretanto, nas pessoas que possuíam IMC menor do que 25 kg/m<sup>2</sup>, também se pôde diagnosticar prevalências consideráveis de insatisfação corporal (34,5%). A respeito da satisfação corporal,

verificou-se proporções semelhantes no grupo dos indivíduos com IMC menor do que 25 kg/m<sup>2</sup> (31.0%) e no dos que tinham 25 kg/m<sup>2</sup> ou mais (26.3%) (gráfico 2).

**Gráfico 1.** Distribuição das percepções corporais de adultos segundo sexo. São Paulo, 2022.



**Gráfico 2.** Distribuição das percepções corporais de adultos segundo IMC. São Paulo, 2022.

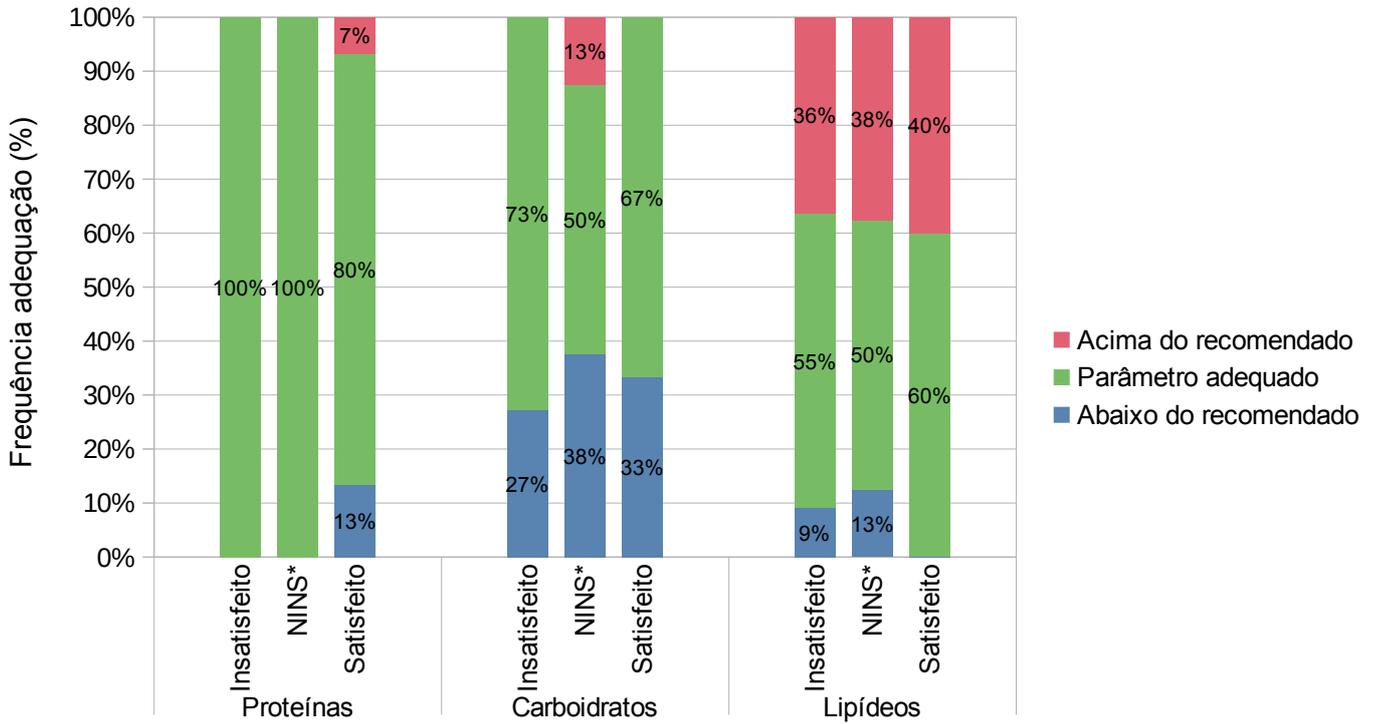


A adequação dos macronutrientes foi avaliada segundo os parâmetros AMDR, estabelecidos pelas DRIs.

Nos homens (gráfico 3), para as proteínas, é possível perceber que todos estavam em plena adequação de consumo, exceto aqueles que estavam satisfeitos com o corpo, dos quais 13% consumiam níveis do nutriente abaixo do recomendado e 7% acima do recomendado. No caso dos carboidratos, é notável como se fez prevalente em todos os níveis de percepção corporal o consumo abaixo do recomendado: no grupo em que se diagnosticou as menores proporções de baixo consumo, o dos insatisfeitos com o corpo, ainda assim chegou-se a 27% de inadequação por consumo abaixo do recomendado. Para os lipídios, observou-se em todas as percepções corporais consumo acima do recomendado: o grupo em que menos se consumiu níveis acima do recomendado de gorduras era marcado, não obstante, por parcelas tão altas quanto 36% de indivíduos com consumo acima do recomendado.

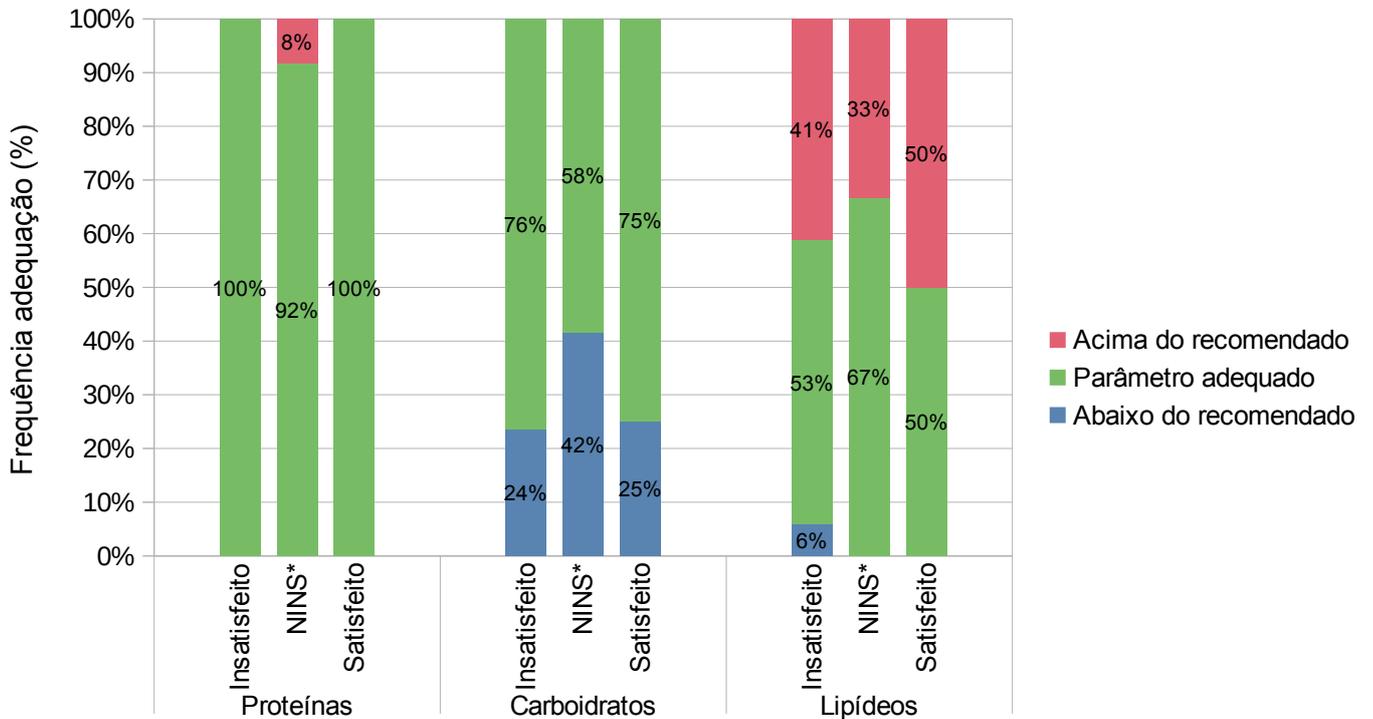
O gráfico 4 demonstra a adequação de macronutrientes das mulheres entrevistadas. Constatou-se, sobre isso, que o quadro das mulheres era semelhante, sem entrar no mérito da inferência estatística, ao dos homens. Para as proteínas, se não fosse pelo grupo dos nem insatisfeitos nem satisfeitos, dos quais 8% consumiam níveis acima do recomendado, todos estariam em adequação. Evidenciou-se, sobre o consumo de carboidratos, considerável consumo abaixo do recomendado em todas as classes de percepção corporal: naquela em que aparecia em menores proporções (a dos insatisfeitos com o corpo), atingia 24% do grupo. O consumo elevado de lipídios também foi significativo em todas as percepções corporais, com atingimento de pelo menos 36% dos grupos.

**Gráfico 3.** Adequação da recomendação de macronutrientes entre indivíduos do sexo masculino, segundo percepção corporal. São Paulo, 2022.



\*NINS: nem insatisfeito nem satisfeito

**Gráfico 4.** Adequação da recomendação de macronutrientes entre indivíduos do sexo feminino, segundo percepção corporal. São Paulo, 2022.



\*NINS: nem insatisfeito nem satisfeito

## 5. DISCUSSÃO

Ciampo et al.(2010) destacam a importância da autopercepção na compreensão da imagem corporal e sua relação com a satisfação e as preocupações sobre o peso e o tamanho do corpo, sendo influenciada por normas e padrões sociais da cultura dominante. Consecutivamente, a insatisfação corporal é uma manifestação resultante de uma multiplicidade de fatores, que compreendem a própria compreensão individual sobre o corpo; a cultura, a influência midiática e dos meios de comunicação em massa.

Tendo em vista a multiplicidade de fatores envolvidos, a alteração da percepção corporal pode resultar na mudança dos hábitos e comportamentos alimentares, dada a importante relação existente entre o consumo alimentar e o corpo/a construção corporal. Nesse sentido, a inadequação de nutrientes pode ser resultado de escolhas conscientes que provêm de determinadas percepções corporais, que, na tentativa de alterar sua própria imagem, se engajam em determinadas práticas alimentares. Assim, mirando o objetivo de análise do presente estudo, poderiam destacar-se as restrições de um micronutriente específico que “engordaria” ou causar mal ao organismo

Não somente, as inadequações alimentares poderiam não provir da necessidade de mudar o próprio corpo; em vez disso, as percepções corporais alteradas podem ser consequência das inadequações, o que no escopo do estudo, poderia ser evidenciado, por exemplo, em que quem come mais lipídios teria uma maior insatisfação corporal.

O resultado mais expressivo em relação aos objetivos do estudo foi em relação à análise do IMC e insatisfação corporal, onde obteve-se que 34% dos indivíduos com IMC menor que 25 (isto é, eutróficos) não estavam satisfeitos com seu peso. Esse descontentamento gera importantes questionamentos: por que um indivíduo eutrófico teria uma insatisfação corporal?. Ao responder essa pergunta, é preciso destacar a amplitude e complexidade da percepção corporal, que, influenciada por diversos fatores, com menção fundamental à cultura/conjunturas sociais, não será simplesmente normal porque está de acordo com um referencial antropométrico. Esses resultados estão de acordo com Araújo (2018) que em uma amostra de maioria do sexo feminino e IMC dentro da faixa de eutrofia destaca-se que houve maior insatisfação da imagem corporal nas mulheres e pequena porcentagem (33,3%) de mulheres estavam satisfeitas com a sua imagem corporal.

Assim, estar dentro de uma categoria normal de índice de massa corporal não implica em satisfação corporal, já que a idealização do corpo “ideal” ou do corpo

“perfeito, saudável” não inclui apenas o peso, mas uma série de constituições estéticas como quantidade de massa magra e outros inúmeros atributos e características. Além disso, há a importante possibilidade de que indivíduos com parâmetros de IMC considerados normais *não considerem que estão com um peso adequado*. Nesse sentido, vale questionar quais são os referenciais corporais ideais desses indivíduos, destacando para as possíveis influências sociais - mas também as próprias expectativas individuais, que estejam determinando essa insatisfação.

Por outro lado, em relação à inadequação de macronutrientes, os achados quanto não expressaram diferenças significativas entre os sexos nem entre quem se sente insatisfeito, nem satisfeito e nem insatisfeito e quem se sente satisfeito. Quanto às inadequações, no entanto, é interessante apontar que o grupo de macronutrientes que menos apresentou inadequações tanto entre homens quanto mulheres foi o de proteínas, enquanto o que *mais* apresentou em ambos os sexos inadequações referente a consumo abaixo do recomendado foi o de carboidratos.

Essa maior inadequação de baixo consumo de hidratos de carbono em comparação ao de proteínas poderia partir de pressupostos que estabelecem o primeiro grupo como macronutrientes “que engordam” e “ameaçam à saúde física”, enquanto que as proteínas seriam um grupo de macronutrientes com melhor “reputação”. No entanto, é importante notar que há maior inadequação de consumo de carboidratos (abaixo do recomendado) entre indivíduos satisfeitos do que não satisfeitos, o que poderia enfraquecer a hipótese de que os hidratos de carbono são vilanizados como macronutrientes que engordam. Mesmo assim, cabe dizer que “satisfação corporal” não implica em não se importar em ganhar peso, o que significa que mesmo indivíduos satisfeitos com seu peso podem não querer consumir carboidratos por medo de alterarem seu corpo.

Conclusivamente, embora mulheres apresentam maior insatisfação corporal que homens, não há diferenças expressivas entre inadequação de macronutrientes e percepção corporal entre os sexos, tal como não há relações significativas entre insatisfação corporal e inadequação de nutrientes. Há, todavia, maiores inadequações de baixo consumo no grupo de carboidratos, porém tais inadequações não necessariamente provêm de relações com a percepção corporal, e podem ser na verdade resultado de dietas desbalanceadas em que predomina o consumo de alimentos de alto teor lipídico.

Importante dizer que, as várias limitações metodológicas do estudo, como a ausência de análise de outras variáveis pertinentes e o viés da coleta de informações impedem que seja feita a conclusão de que a percepção corporal altera o consumo de macronutrientes e que há uma diferença de consumo entre os sexos. Assim, os resultados obtidos não invalidam a existência de associações entre percepção corporal e consumo de macronutrientes; porém, dado as limitações e os vieses da análise, essa não foi suficiente para comprová-las.

## **6. CONCLUSÃO**

Este estudo não foi suficiente para a afirmação conclusiva de que as distintas maneiras de percepção corporal provocam padrões de consumo de macronutrientes substancialmente diferenciados. Ao se investigar adultos residentes da cidade de São Paulo ligados a alunos de nutrição da Faculdade de Saúde Pública, não pareceu haver diferenças significativas no consumo de macronutrientes (sem entrar no mérito da inferência estatística), tanto ao se particularizar o perfil de consumo de cada sexo quanto o de cada nível de percepção corporal. Ambos os sexos e todos os níveis de percepção corporal foram, nesse sentido, caracterizados, em linhas gerais, por consumo baixo de carboidratos, alto de gorduras e adequado de proteínas. Há de se mencionar, entretanto, que, devido às limitações metodológicas do estudo (vieses, baixo número de participantes, não utilização de técnicas de inferência etc.), faz-se mister, a fim de que a questão seja propriamente elucidada, a realização de novas e mais rigorosas pesquisas nesse campo.

Pôde-se neste estudo, todavia, obter pistas de como os sexos masculino e feminino se percebem corporalmente de formas diferentes. Na população feminina estudada houve prevalências de insatisfação corporal tão altas quanto 51.5%, enquanto que, na masculina, não mais do que 32.4% dizia estar insatisfeita com o corpo. A satisfação corporal, por sua vez, se mostrou mais prevalente nos homens (44.1%) do que nas mulheres (12.1%).

## 7. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Ana Catarina da Silva. **Satisfação com a imagem corporal e a sua associação com o consumo alimentar e a ingestão nutricional em adultos jovens**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. [sn]

CARVALHO, Maria José Laurentina do Nascimento *et al.* Percepção do peso corporal acima do ideal, perfil antropométrico e estilo de vida em adolescentes de Recife, PE, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4823-4834, 2021.

CIAMPO, Luiz Antonio Del *et al.* Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.*, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 671-679, 2010. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822010000300002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822010000300002&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 14 jul. 2022.

FERREIRA, Cláudia; TRINDADE, Inês A.; MARTINHO, Ana. Explaining rigid dieting in normal-weight women: the key role of body image inflexibility. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 21, n. 1, p. 49-56, 2016.

FOCHESATTO, Annelise. **Comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de adultos que buscam emagrecimento por meio de dieta**. 2020. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/218979/001122526.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 30 abr. 2022.

SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brigido Vizeu; BERTOLDO, Raquel Bohn. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 25, p. 229-236, 2009.

SANTOS, Mariana Martins dos *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 126-133, 2021.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, Carlos Alberto *et al.* Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. 02, p. 061-065, 2018.