

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE INSATISFAÇÃO CORPORAL, DEPRESSÃO E ATIVIDADE FÍSICA NO PÚBLICO JOVEM ADULTO FEMININO

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF BODY DISSATISFACTION, DEPRESSION AND PHYSICAL ACTIVITY IN YOUNG FEMALE ADULTS

Lethicia Pons Malheiros¹
Álvaro Luiz Monteiro Alves²

Recebido em 08/08/2024
Aprovado em 12/11/2024

RESUMO

O objetivo desse estudo foi verificar os níveis de insatisfação corporal, de atividade física e de sentimentos depressivos do público feminino jovem adulto, com idade entre 19 – 25 anos, residentes da cidade do Rio de Janeiro. Esse estudo se caracteriza como transversal descritiva. Nessa pesquisa, foi criado um formulário no Google Forms contendo três questionários (IPAQ, BDI e BSQ), disponibilizado por duas semanas e divulgado através das redes sociais. Tivemos uma amostra de 28 mulheres, obtendo os seguintes resultados: Em relação ao BDI, 71,43% (n = 20) apresentaram algum nível de sintomas de depressão. No BSQ, 51,14% (n = 16) da amostra demonstrou sentir insatisfação corporal em diferentes níveis. O IPAQ - versão curta revelou que 50% da população tinha um nível "Baixo" de atividade, 25% apresentavam atividade "Moderada" e 25% atividade "Alta". Com isso, metade das participantes tinha níveis insuficientes de atividade física, o que poderia estar correlacionado a uma prevalência significativa de sintomas de depressão e insatisfação corporal na amostra. Esses resultados destacam a necessidade de intervenções abrangentes para promover uma imagem corporal positiva, conscientização sobre saúde mental e a importância da atividade física para o bem-estar.

Palavras-Chave: Insatisfação corporal; Sintomas de Depressão; Jovens Mulheres.

ABSTRACT

The aim of this study was to assess the levels of body dissatisfaction, physical activity, and depressive feelings in young adult females aged 19-25, residing in the city of Rio de Janeiro. In this research, a Google Forms questionnaire was created containing three surveys (IPAQ, BDI, and BSQ), made available for two weeks and disseminated through social media. We had a sample of 28 women, obtaining the following results: Regarding the BDI, 71.43% (n = 20) had some level of depression symptoms. In the BSQ, 51.14% (n = 16) of the sample showed different levels of body dissatisfaction. The IPAQ - short version revealed that 50% of the population had a "Low" level of activity, 25% had "Moderate" activity, and 25% had "High" activity. As a result, half of the participants had insufficient levels of physical activity, which could be correlated with a significant prevalence of depressive symptoms and body dissatisfaction in the sample. These findings highlight the need for comprehensive interventions to promote a positive body image, raise awareness about mental health, and emphasize the importance of physical activity for well-being.

Keywords: Body dissatisfaction; Symptoms of Depression; Young Women.

¹ Aluna de Educação Física do Campus Barra da Tijuca. Laboratório de Avaliação, Prescrição de Exercícios e Saúde Mental (LAPESM/UVA); Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio/Rio de Janeiro – RJ – Brasil. E-mail: lethiciamalheiros@hotmail.com

² Mestre em Ciência da Motricidade Humana (UCB). Coordenador do Curso de Educação Física da Universidade Veiga de Almeida – Barra da Tijuca. Professor da Universidade Veiga de Almeida. Laboratório de Avaliação, Prescrição de Exercícios e Saúde Mental (LAPESM/UVA); Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio/Rio de Janeiro – RJ – Brasil.. E-mail: alvaro.alves@uva.br

INTRODUÇÃO

O conceito do corpo ideal está diretamente relacionado ao contexto sociocultural, e está em constante transformação devido ao surgimento de novas concepções corporais. Tais mudanças podem ser justificadas por meio da existência de diferentes significados atrelados ao corpo humano no decorrer da história. Em épocas como a Grécia Antiga, o ideal de beleza feminina estava associado a formas mais cheias e curvilíneas, que simbolizavam a fertilidade e a saúde. No entanto, durante a Idade Média, houve uma inversão desse ideal, com a Igreja considerando o culto ao corpo feminino como pecaminoso, o que levou a uma valorização de corpos mais recatados e pouco expostos (FARHAT, 2008).

Essa evolução dos padrões corporais demonstra como o ideal de beleza está intrinsecamente ligado ao contexto sociocultural. Daolio (1995) argumenta que o corpo é uma manifestação das normas e valores de uma sociedade, enquanto Mauss (2003) enfatiza o papel do corpo como instrumento natural de expressão social. No entanto, a variabilidade de padrões corporais em diferentes sociedades reflete a influência do meio ambiente na construção social dos corpos.

Por conseguinte, é possível concluir que o corpo não é universal e imutável, mas sim provisório e passível de intervenções do meio em que se vive. (GOELLNER, 2001). Nos tempos atuais, ao se pensar em quais são os padrões corporais femininos impostos pela sociedade, identificamos um conceito de beleza advindo do autor Sampaio (2009), sendo ele indivíduos com menor porcentagem de gordura corporal com músculos definidos, nádegas e seios grandes e empinados, lábios grossos, pele bronzeada, aparentemente sem marcas como celulite, estrias e espinhas, além da inexistência de características que denotem idade avançada. Dessa forma, ainda que mesmo representando a fisionomia de uma minoria, é notório um comportamento opressor por parte dessa população com aquele que não se adaptam a essa estética.

Levando-se em conta as divisões de gênero na sociedade, os privilégios historicamente conferidos aos homens resultaram em uma cultura de objetificação feminina, assim como a desapropriação das mulheres sobre os próprios corpos. (BORIS; CESÍDIO, 2007). Desde a infância, essa população é ensinada a se moldar de acordo com interesses masculinos, se tornando seres submissos e doutrinados pelo machismo. Com a anulação de sua personalidade e individualidade, e sua imagem ser constantemente atrelada a um ideal de Beleza, as mulheres foram ensinadas a enxergar corpos mais objetificados, sexuais e jovens como algo a ser desejado e conquistado. Dando espaço a uma insuportável pressão interna e externa, influenciada por esse culto à beleza (SAMPAIO, 2009).

Com o surgimento e desenvolvimento das Redes Sociais, aquela fisionomia padrão de uma minoria se tornou o centro de toda atenção. Nos seus perfis

particulares são mostrados uma rotina perfeita e desejada por muitos, contando com fotos de corpos magros, dietas impossíveis e uma intensa prática de exercícios físicos. Essa exposição constante a padrões inatingíveis exerce uma influência tóxica sobre a população (PINTO, 2019).

Conseqüentemente, surgiu um comportamento considerado patológico: a busca incessante pela perfeição. Durante a procura desse modelo de aparência, as mulheres intensificaram uma jornada por um corpo considerado em forma, magro e musculoso, sem imperfeições (MORGADO et al., 2009). No entanto, esse processo é interminável, uma vez que a perfeição é uma ilusão e os padrões estão em constante evolução.

Entretanto, tal afirmação não impede essa busca pela beleza existente nas Plataformas da “internet”. É a partir desse momento que ocorrem atitudes que levam ao adoecimento da população feminina, pois ao iniciar essa jornada impossível, aderem a dietas da moda, praticam exercícios físicos sem orientação de um profissional e esquecem de cuidar da própria saúde mental, gerando distúrbios alimentares, mentais e de imagem (MORGADO et al., 2009).

É importante salientar que a depressão é um Transtorno Mental que acomete boa parte dos brasileiros, sendo conceituada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença psiquiátrica crônica, com sintomas como tristeza profunda, desânimo, perda de interesse em atividades do cotidiano, oscilações de humor e letargia. Ainda segundo a OMS, cerca de 450 milhões de pessoas são afetadas por esse transtorno, com predominância feminina (OMS, 2001).

Com isso, cada vez mais estudos vêm demonstrando os benefícios do ser humano buscar uma maior prática de atividade física (AF), sendo tal ausência associada a diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (BRASIL, 2019). Conforme o estudo de Aníbal e Romano (2017), a AF pode ser considerada um instrumento de tratamento para a depressão, podendo atuar analogamente a psicoterapia. Porém, ainda assim, vários trabalhos demonstram a prevalência do comportamento sedentário (CS) neste público (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2013).

Então, por conta das mulheres aparentemente saudáveis já possuírem um histórico de comportamento sedentário (MALHEIROS; OLIVEIRA, 2022) e transtornos mentais, torna-se necessário analisar os níveis de insatisfação corporal, nível de atividade física (NAF) e o nível de depressão desse público. Este estudo busca analisar esses três fatores na população de jovens adultas, residentes do estado do Rio de Janeiro, visando contribuir para uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados por essa população.

Diante do exposto, o presente estudo teve o objetivo de verificar os níveis de insatisfação corporal, de atividade física e depressão do público feminino jovem adulto, residentes da cidade do Rio de Janeiro.

REFERENCIAL TEÓRICO

A percepção da imagem corporal é um conceito complexo que envolve como uma pessoa percebe, avalia e se sente em relação ao seu próprio corpo (CASH, 2012). Ela é influenciada por diversos fatores, incluindo normas sociais de beleza, influências midiáticas, experiências pessoais e traços psicológicos individuais. Algumas pessoas podem ter uma percepção positiva e realista de sua imagem corporal, enquanto outras enfrentam distorções e sentimentos negativos. Essa percepção desempenha um papel fundamental na autoestima, na saúde mental e no bem-estar, afetando como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com os outros.

Nesse contexto, a insatisfação corporal refere-se à diferença entre a imagem que um indivíduo tem de seu próprio corpo e a imagem idealizada ou percebida como socialmente aceitável. Esse fenômeno afeta significativamente parte da população feminina, frequentemente devido à pressão cultural e midiática para alcançar padrões de beleza inatingíveis. A incessante busca por esse ideal pode levar a níveis elevados de estresse e ansiedade, contribuindo para a predisposição à depressão, distúrbios alimentares e de imagem (MORGADO et al., 2009).

Tendo isso em vista, Del Ciampo (2010) aborda essa questão em um dos seus estudos, relatando que “A pressão da sociedade para que o indivíduo tenha corpo esbelto o faz adotar diversas práticas como dietas alternativas, exercícios físicos e uso de medicamentos (laxativos, diuréticos, anorexígenos, entre outros) sem, no entanto, preocupar-se com a própria saúde”. Seu estudo contribui com a argumentação sobre os malefícios que os padrões corporais trazem para a população feminina.

Além disso, a construção de uma imagem corporal saudável é indispensável quando falamos sobre saúde mental e física, pois quando ocorre uma visão deturpada da realidade, ou seja, a mulher se enxerga de forma diferente do que realmente é, possuindo um desejo de mudança, a autoestima será a primeira a ser afetada, causando sentimentos negativos e de insatisfação com o próprio corpo (DEL CIAMPO, 2010). Tal fator é de extrema relevância, já que pode ser um dos contribuintes para o desenvolvimento de distúrbios mentais, como a depressão.

Segundo Elissandra Loiola (2020), o termo Saúde Mental pode ser definido como:

[...] um estado harmônico entre a fisiologia e as determinações ambientais – fatores extrínsecos aos orgânicos - envolvendo um amplo espectro de pormenores e particularidades que refletem esse estado de equilíbrio, com base em uma noção de tempo e espaço. Para tanto, tudo aquilo que destoa dessa concepção, é considerado transtorno ou doença de caráter psicológico. (LOIOLA, 2020, p.73).

Por meio dessa citação podemos compreender que a saúde mental está intrinsecamente ligada a um estado de equilíbrio entre o funcionamento fisiológico do indivíduo e os fatores ambientais que o cercam. Este equilíbrio deve levar em consideração uma ampla gama de detalhes e nuances, refletindo a ideia de que a saúde mental é relativa ao contexto de tempo e espaço em que a pessoa se encontra. Portanto, quando esse equilíbrio é perturbado de maneira significativa, seja devido a influências externas, a fatores internos, ou a uma combinação de ambos, isso pode levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos. Essa definição sublinha a importância de considerar a interação complexa entre os aspectos biológicos e ambientais na compreensão da saúde mental.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada quatro pessoas desenvolverá algum transtorno mental durante a vida, sendo o sexo feminino mais acometido por transtornos de humor e ansiedade (WHO, 2001; LOIOLA, 2020). Tendo em conta que a depressão é uma doença mental debilitante que afeta a saúde mental e física, estudos sugerem que a insatisfação corporal crônica pode ser um fator de risco para o desenvolvimento desse transtorno (BORIS; CESIDIO, 2007), especialmente em jovens adultas que vivem em ambientes altamente competitivos em termos de aparência física. A pressão social para se encaixar em padrões de beleza irreais pode aumentar o risco de autoestima baixa, isolamento social e sentimentos de inadequação (MEDEIROS *et al.*, 2017), todos associados à depressão.

Segundo Haring, Montgomery e Hardin (2010), citado no artigo de Freitas (2018), "A depressão pode ser ligada à insatisfação corporal: mulheres que acreditavam que o seu corpo era maior do que na realidade era, tinham uma maior probabilidade de sofrer de depressão do que as mulheres que tinham uma percepção precisa do peso do seu corpo". Com isso, pode-se compreender que mulheres insatisfeitas com seu corpo acabam por obter sentimentos negativos sobre si, interferindo em sua qualidade de vida e saúde.

Além disso, a associação entre insatisfação corporal e nível de atividade física também é uma área de interesse crescente na pesquisa. O exercício físico desempenha um papel fundamental na promoção da saúde física e mental (DEL CIAMPO *et al.*, 2010), pois está associada à liberação de endorfinas e à melhora do humor, tendo um impacto positivo na saúde mental ao contribuir na redução dos sintomas de depressão e ansiedade. Em contrapartida, a insatisfação corporal pode ser um obstáculo para a participação em atividades físicas, uma vez que a população feminina afetada pode evitar a exposição de seus corpos ou sentir-se desencorajadas a se exercitar devido a sentimentos de inadequação, ou mesmo ao se sentir inferior ao se comparar com outros corpos (MEDEIROS *et al.*, 2017).

Em vista disso, o público feminino vem sendo o foco de pesquisas relacionadas ao seu nível de atividade física, com o intuito de investigar o motivo dessa população

se encontrar com altos níveis de sedentarismo ou baixa prática de exercícios físicos. O estudo de Malheiros e Oliveira (2022), indica que as mulheres realizam atividades físicas diárias insuficientes, provocando uma baixa no NAF dessa população. Com isso, encontrou-se uma relação interessante entre IMC e o sedentarismo, mulheres obesas em sua maioria se encontravam nessa classificação, ou seja, a composição corporal teria uma influência sobre o NAF.

Portanto, compreender essa tríade de insatisfação corporal feminina, diagnóstico de depressão e nível de atividade física entre jovens adultas no Rio de Janeiro é crucial para desenvolver estratégias de intervenção e promoção de um bem-estar mais saudável. Isso pode incluir a educação sobre padrões de beleza realistas, a promoção da aceitação do corpo e a conscientização sobre a importância da atividade física não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental. Abordar essas questões de forma holística é fundamental para melhorar a qualidade de vida das jovens adultas e promover uma sociedade mais saudável e inclusiva em relação à imagem corporal.

METODOLOGIA

O presente estudo se refere a um estudo transversal, conceituado por Aragão (2011, p.60) como:

[...] esses estudos possibilitam o primeiro momento de análise de uma associação. Identificados dentro de uma população os desfechos existentes, podemos elencar fatores que podem ou não estar associados a esses desfechos em diferentes graus de associação. Da razão entre as diferentes prevalências entre expostos e não expostos temos a medida.

Trata-se de uma pesquisa descritiva, que segundo Gil (2006, p.44) “têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis.” É do tipo *survey* que “identifica falhas ou erros, descreve procedimentos, descobre tendências e reconhece interesses e outros comportamentos, utilizando principalmente o questionário.” (MATTOS; ROSSETO JÚNIOR; BLECHER, 2008, p.35).

Amostra

Esse estudo teve como foco principal a população jovem adulta feminina aparentemente saudável, com a faixa etária de 19 a 25 anos, residentes do Rio de Janeiro. A amostra foi formada através do preenchimento de um formulário na plataforma Google Forms, disponibilizada ao longo de um período de duas semanas.

Recrutamento das Voluntárias

O processo de recrutamento foi realizado através da divulgação do formulário nas redes sociais e também em grupos da faculdade, solicitando a participação de mulheres que se encaixam na faixa etária selecionada pelo estudo. Dentro desse formulário, a voluntária que aceitou participar do estudo precisará ler e aceitar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para prosseguir com a sua participação (Anexo 1). Após isso, serão disponibilizados os três questionários que esse estudo utilizará, sendo eles o IPAQ, BDI e BSQ, através da plataforma Google Forms.

Seleção dos Participantes

Serão adotados os seguintes critérios de inclusão e exclusão:

a) *Critérios de inclusão*

- Mulheres aparentemente saudáveis;
- Faixa etária de 19 a 25;
- Residentes da Cidade do Rio de Janeiro.

b) *Critérios de exclusão*

- Fora da faixa etária selecionada;
- Não residentes da Cidade do Rio de Janeiro;
- Questionários incompletos ou respondidos de forma incorreta.

O estudo foi composto por indivíduos do sexo feminino, aparentemente saudável da cidade do Rio de Janeiro. Participaram da pesquisa 28 (vinte e oito) mulheres na faixa etária de 19 a 25 anos.

Coleta de Dados

O Processo de coleta de dados ocorreu através do preenchimento de um formulário na plataforma Google Forms, contendo os três questionários necessários para o estudo (IPAQ, BDI e BSQ). Esse formulário foi estruturado em duas partes, uma introdução sobre o estudo com informações importantes para a voluntária entender e aceitar participar da pesquisa e outro com os questionários em questão. O IPAQ definirá o nível de atividade física do voluntário, já o BDI contribuirá com o nível de sofrimento mental e o BSQ o nível de insatisfação corporal.

Nível de Atividade Física

Para identificar e avaliar do Nível de Atividade Física da voluntária foi utilizado o Questionário internacional de Atividade Física versão curta (“International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). A avaliação do NAF foi realizada utilizando as Diretrizes para Processamento e Análise de Dados do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – Formulários Curtos e Longos. As classificações para o Nível de Atividade Física se enquadrarão em nível “Alto”, nível “Moderado” e nível “Baixo”.

Para que isso ocorra, os critérios de classificação são: Nível “Alto” são indivíduos que, a) praticam atividade física de intensidade vigorosa em pelo menos 3 dias, com um mínimo de 20 minutos, atingindo um mínimo de atividade física (AF) total de pelo menos 1500 MET/minuto/semana ou b) 7 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa, atingindo um mínimo de AF total de pelo menos 3000 MET/minutos/semana.

Nível “Moderado” possui 3 possibilidades, sendo elas: a) indivíduos que praticam 3 ou mais dias de AF de intensidade vigorosa por pelo menos 20 minutos por dia, b) 5 ou mais dias de AF de intensidade moderada e/ou caminhada por pelo menos 30 minutos por dia, c) 5 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa, atingindo 600 MET/minutos/semana. Nível “Baixo” são indivíduos que não se enquadram nos padrões “Moderado” ou “Alto”, tendo uma quantidade de AF insuficiente.

62

Teste Para Verificar o Sofrimento Mental

Nesse tópico foi utilizado o Teste “Inventário de Depressão de Beck versão (BDI)”, elaborado por Beck, Steer e Brown (2010). É um instrumento de autoaplicação composto por 21 questões, em escala do tipo Likert de 4 pontos, variando a intensidade dos sintomas de 0 a 3. As questões objetivam avaliar a intensidade e a tendência de desenvolver a depressão, podendo ser aplicado em indivíduos com idade superior a 13 anos.

Em vista do presente estudo envolver indivíduos sem diagnóstico de depressão (não clínico), o ponto de corte terá como base o estudo de Gorenstein e Andrade (1998), selecionando as diretrizes de Steer e Kendall et al. (1987). Para esse estudo, definiremos: 0 – 9 “Indivíduos não deprimidos”; 10 – 18 “Presença leve a moderada de sintomas depressivos”; 19-29 “Presença moderada a severa de sintomas depressivos”; 30 – 63 “Presença severa de sintomas depressivos”; valores maiores indicam maior severidade dos sintomas.

Insatisfação Corporal

Foi utilizado como instrumento o questionário “Body Shape Questionnaire (BSQ) — Questionário de Preocupação com a Forma do Corpo” proposto e criado por Cooper e colaboradores (1987), validado e traduzido por Di Pietro, Xavier e Silveira (2003), para avaliar o nível de insatisfação corporal. Essa ferramenta é composta por 34 questões que abordam a percepção corporal feminina, organizadas em escala tipo Likert de 6 pontos, sendo 1 (nunca) a 6 (sempre). Após realizada a soma da pontuação de cada pergunta, resultará em um score final. A partir desse número, será mensurado o grau de insatisfação/preocupação corporal do indivíduo, podendo ser: “ausência de insatisfação” (até 80 pontos), “insatisfação leve”, (81 a 110 pontos), “insatisfação moderada” (111 a 140 pontos) e “insatisfação grave” (acima de 140 pontos).

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A população do estudo foi composta por 28 voluntárias, com idades entre 19 a 25 anos, residentes do estado do Rio de Janeiro. O objetivo deste estudo foi investigar a prevalência de sintomas de depressão, insatisfação corporal e nível de atividade física entre as jovens mulheres, considerando a relevância desses fatores para a saúde mental e o bem-estar. Os resultados apresentados a seguir fornecerão uma visão abrangente da situação dessas jovens em relação à sua saúde mental e percepção de seus corpos.

Através da aplicação do questionário BDI, obtivemos as seguintes distribuições das classificações sobre a prevalência da Depressão: 28,57% (n = 8) foram classificadas como “Não deprimidas”, 35,71% (n = 10) como “Sintomas de depressão leve a moderada”, 28,57% (n = 8) como “Sintomas de depressão moderada a severa e 7,14% (n = 2) como “Sintomas de depressão severa” e nenhuma voluntária na classificação que indica maior severidade dos sintomas depressivos. A análise estatística indica que a maioria das jovens mulheres participantes experimentam algum grau de sintomas de depressão, com 71,42% (n = 20) delas classificadas como deprimidas em vários níveis.

Em relação ao nível de insatisfação corporal, através do questionário BSQ, os resultados demonstram que 42,86% (n = 12) das participantes foram classificadas como “Ausência de insatisfação”, 17,86% (n = 5) como “Insatisfação leve”, 14,29% (n = 4) como “Insatisfação moderada” e 25% (n = 7) como “Insatisfação grave”. Essa distribuição reflete um certo equilíbrio entre mulheres com ausência de insatisfação (42,86%, n = 12) e aquelas que possuem algum nível de insatisfação (57,14%, n = 16).

Para verificar o nível de atividade física dessa população foi utilizado o questionário IPAQ – versão curta. Os resultados demonstraram que 50% da população

se encontra com um nível “Baixo” de atividade, 25% se encontram na classificação “Moderada” e 25% na classificação “Alta”. Com essas informações, podemos verificar que metade da amostra (50%, n = 14) se encontra com níveis insuficientes de atividade física.

Tabela 1: Resultados da coleta de dados

SEXO	QUANTIDADE	IPAQ		BSQ		BDI	
Feminino	28	Baixo	50% N = 14	Ausência de Insatisfação	42,86% N = 12	Indivíduos não deprimidos	28,57% N = 8
		Moderado	25% N = 7	Insatisfação Leve	17,86% N = 5	Presença leve a moderada de SD	35,71% N = 10
				Insatisfação Moderada	14,29% N = 4	Presença moderada a severa de SD	28,57% N = 8
		Alto	25% N = 7	Insatisfação Grave	25% N = 7	Presença severa de SD	7,14% N = 2
						Maior Severidade de SD	0% N = 0
Total	28	100%		100%		100%	

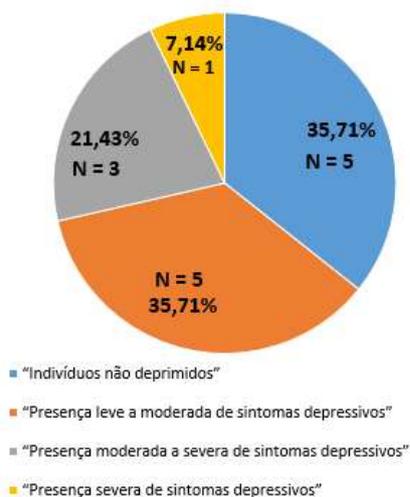
* SD = Sintomas Depressivos.

Após o detalhamento dos dados obtidos nessa pesquisa, faz-se necessário compreender as informações como um conjunto, possuindo interações entre si. Tendo o IPAQ como formulário de referência, relacionamos suas três classificações (Baixo, Moderado e Alto) com os resultados do BDI e do BSQ, verificando seus comportamentos dentro desse contexto.

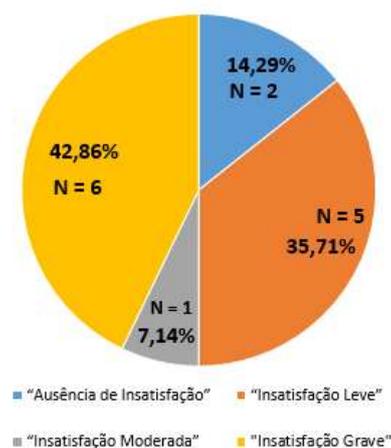
Em vista disso, quando analisamos a classificação “Baixo nível de atividade física” em relação ao BDI, encontramos 35,71% (n = 5) da amostra na classificação “Indivíduos não deprimidos”, 35,71% (n = 5) em “Presença leve a moderada de sintomas depressivos”, 21,43% (n = 3) em “Presença moderada a severa de sintomas depressivos” e 7,14% (n = 1) em “Presença severa de sintomas depressivos”. Os resultados do BSQ em relação a mesma classificação, revelam que 14,29% (n = 2) da

amostra se enquadra em “Ausência de Insatisfação”, 35,71% (n = 5) em “Insatisfação Leve”, 7,14% (n = 1) em “Insatisfação Moderada” e 42,86% (n = 6) em “Insatisfação Grave”.

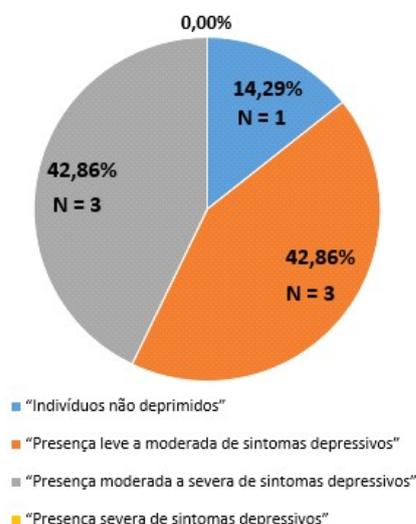
“Baixo Nível de Atividade Física” X BDI



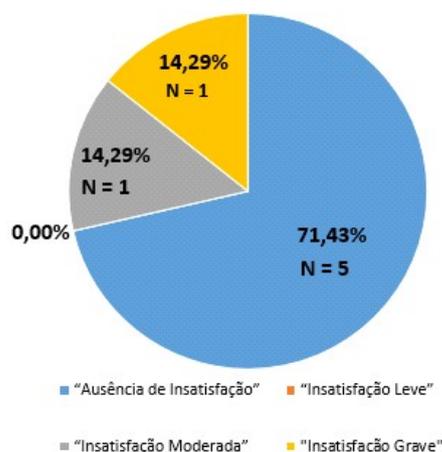
“Baixo Nível de Atividade Física” X BSQ



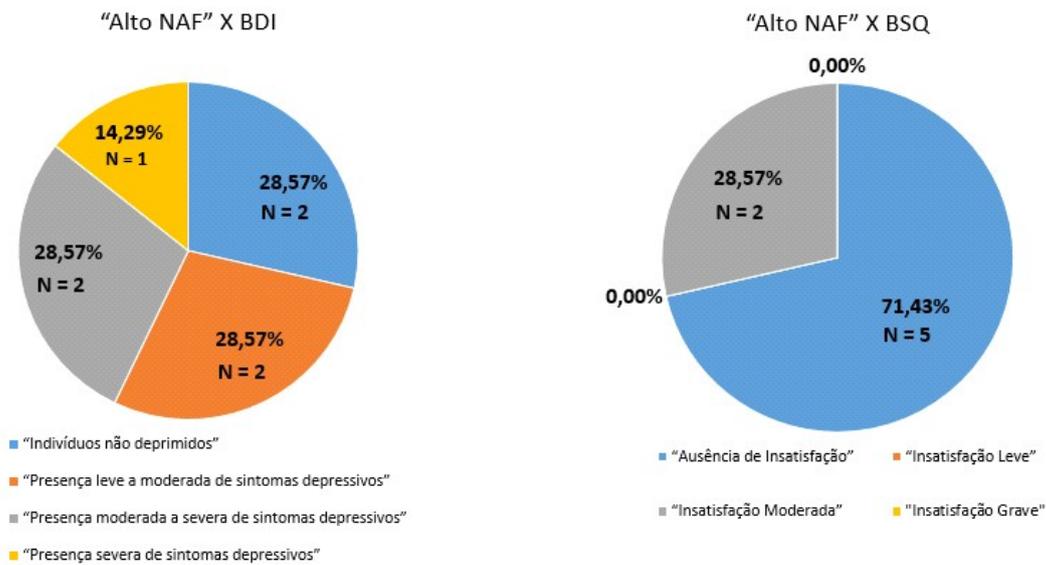
“Moderado NAF” X BDI



“Moderado NAF” X BSQ



Já em relação a classificação “Moderado” nível de atividade física, no BDI encontramos 14,29% (n = 1) da amostra na classificação “Indivíduos não deprimidos”, 42,86% (n = 3) em “Presença leve a moderada de sintomas depressivos”, 42,86% (n = 3) em “Presença moderada a severa de sintomas depressivos” e 0% (n = 0) em “Presença severa de sintomas depressivos”. No BSQ, 71,43% (n = 5) da amostra se enquadra em “Ausência de Insatisfação”, 0% (n = 0) em “Insatisfação Leve”, 14,29% (n = 1) em “Insatisfação Moderada” e 14,29% (n = 1) em “Insatisfação Grave”.



Para concluir, na classificação “Alto” nível de atividade física, no BDI encontramos 28,57% (n = 2) da amostra na classificação “Indivíduos não deprimidos”, 28,57% (n = 2) em “Presença leve a moderada de sintomas depressivos”, 28,57% (n = 2) em “Presença moderada a severa de sintomas depressivos” e 14,29% (n = 1) em “Presença severa de sintomas depressivos”. No BSQ, 71,43% (n = 5) da amostra se enquadra em “Ausência de Insatisfação”, 0% (n = 0) em “Insatisfação Leve”, 28,57% (n = 2) em “Insatisfação Moderada” e 0% (n = 0) em “Insatisfação Grave.

Os resultados deste estudo revelam uma visão abrangente da situação de jovens mulheres, residentes no Rio de Janeiro, em relação à insatisfação corporal, sintomas de depressão e nível de atividade física. Os achados indicam uma alta prevalência de sintomas de depressão, com 71,42% (n = 20) das participantes classificadas com algum grau de sintomas depressivos.

Essa descoberta sugere que a saúde mental é uma preocupação significativa para essa população, especialmente considerando a faixa etária estudada, corroborando com o estudo de Correia (2011), em que o mesmo relata que mulheres tem duas vezes mais chances de desenvolver o transtorno em relação ao público masculino. Em vista disso, a depressão em suas maiores intensidades pode levar um indivíduo a tirar a sua própria vida, sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idades entre 15 a 29 anos (OMS, 2017).

Quanto à insatisfação corporal, os resultados mostram que a maioria das jovens mulheres da amostra experimenta algum grau de insatisfação com seus corpos (57,14%, N = 16). Esse achado reflete a pressão cultural e midiática para alcançar padrões de beleza inatingíveis, destacando como a sociedade contemporânea exerce influência na percepção que essas mulheres têm de seus próprios corpos (FERNANDES, 2019).

No estudo de Katia Fernandes (2019), estão reunidos diversos autores que corroboram com o achado desse estudo sobre a presença da IC no público feminino e sua relação com a exposição diária a conteúdos das mídias sociais (DOBREAN; PASARELU, 2016; VASCONCELOS, *et al*, 2014; TIGGEMANN, *et al*, 2018; PRICHARD, 2018). Tais estudos discutem sobre o efeito da intensa exposição a corpos padrões nas mídias sociais, tendo como consequência principal um possível desenvolvimento de insatisfação corporal e aumento da presença de sentimentos negativos.

Vasconcelos, *et al* (2004) relata justamente o que foi exposto pelo presente estudo, “As mídias sociais exercem grande influência na insatisfação corporal uma vez que elas propagam representações sociais com caráter normativo, impondo padrões através de fotos e conteúdo que representam, de forma subjetiva, um padrão pré-estabelecido” (VASCONCELOS, *et al*, 2004 apud FERNANDES, 2019).

A análise dos níveis de atividade física também foi relevante, revelando que metade da amostra se encontra com níveis insuficientes de atividade física (50%, N = 14). Essa descoberta é preocupante, uma vez que a prática regular de atividade física tem demonstrado ser benéfica para a saúde mental, contribuindo para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade (ANIBAL; ROMANO, 2017).

Ao relacionar os níveis de atividade física com os resultados do BDI e do BSQ, observamos que as mulheres com baixo nível de atividade física tendem a apresentar um maior espectro de sintomas depressivos e maior insatisfação corporal, com uma proporção significativa classificada com insatisfação grave (46,67%, N = 7). Por outro lado, aquelas com alto nível de atividade física demonstram uma menor prevalência de sintomas depressivos e insatisfação corporal. Isso destaca a importância da atividade física como uma possível estratégia para promover a saúde mental e o bem-estar, bem como melhorar a imagem corporal.

No entanto, é essencial considerar que este estudo fornece uma visão inicial desses fatores e de suas relações, pois possui uma amostragem muito limitada. Para abordar essas questões de forma mais abrangente e direcionar estratégias de intervenção, é necessário realizar estudos longitudinais e mais aprofundados. Compreender a complexa interação entre insatisfação corporal, depressão e atividade física é fundamental para promover uma sociedade mais saudável e inclusiva em relação à imagem corporal e à saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo revela um cenário complexo no que diz respeito à saúde mental, insatisfação corporal e nível de atividade física entre jovens mulheres residentes no Rio de Janeiro. Os resultados revelam uma significativa prevalência de sintomas depressivos e insatisfação corporal na população estudada. A associação entre

insatisfação corporal, depressão e falta de atividade física é complexa e multifacetada, sugerindo que pressões sociais para atender a padrões de beleza inatingíveis podem contribuir para a insatisfação corporal, aumentando o risco de sintomas depressivos. A falta de atividade física adequada também desempenha um papel na saúde mental.

Diante disso, o estudo destaca a necessidade de intervenções abrangentes, incluindo promoção de uma imagem corporal positiva, conscientização sobre saúde mental e a importância da atividade física para o bem-estar. Recomenda-se a educação sobre padrões realistas de beleza, apoio psicológico e a criação de oportunidades para atividades físicas adequadas como medidas essenciais para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental das jovens mulheres. Em última análise, o estudo enfatiza a importância de uma sociedade mais saudável e inclusiva em relação à imagem corporal, reconhecendo as sérias consequências da pressão por padrões de beleza irreais para a saúde mental e física dessas mulheres.

Para finalizar, devido ao baixo número da amostra, sugerimos a realização de novas pesquisas nessa área para complementar e trazer novos dados a fim de enriquecer esse campo de estudo.

REFERÊNCIAS

- ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre Atividade Física e Depressão: Estudo de Revisão. **Revista Saúde em Foco**, São Paulo, p. 190 - 199, 2017.
- BECK, A. T.; STEER, R. A.; BROWN, G. K. BDI - II - Inventário de Depressão de Beck. Adaptação de Clarice Gorentein, et al. **Casa do Psicólogo**, São Paulo.
- BORIS, G. D. J. B.; CESÍDIO, M. D. H. Mulher, corpo e subjetividade: Uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. **Revista Mal Estar Subj.**, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 451 - 478, setembro 2007.
- CASH, T. F. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. **Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance**.
- COOPER, P. J.; TAYLOR, M. J.; COOPER, Z.; & FAIRBURN, C. G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *Int J Eat Disord*, v. 6(4), p. 485-494, 1987
- CORREIA, K. M. L.; BORLOTI, E. Mulher e Depressão: Uma análise comportamental - contextual. **Acta comport.**, Guadalajara, v. 9, n. 3, p. 359 - 373, Dezembro 2011.
- DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. 17. ed. Campinas, SP.: Papyrus editora, 1995.
- DEL CIAMPO, L. A. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. **Rev. Bras. Crescimento Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 671 - 679, 2010.

- DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D. X. D. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students.. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 31, n. 1, p. 21 - 24, 2009.
- DOBREAN, A.; PĂȘĂRELU, C.-R. Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review. In: DURBANO, F.; MARCHESI, **New developments in anxiety disorders**. [S.l.]: IntechOpen, 2016. p. 160.
- FARHAT, D. G. K. M. As diferentes concepções de corpo ao longo da história e nos dias atuais e a influência da mídia nos modelos de corpo de hoje. **Trabalho de conclusão de curso - Universidade Estadual Paulista**, Rio Claro, 2008.
- FERNANDES, K. Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto.. **Monografia (Graduação em Nutrição) - UFOP**, Ouro Preto, MG., 2019.
- FREITAS, A. R. T. Insatisfação corporal e depressão em jovens adultos e idosos. **Tese de Doutorado - Universidade de Porto**, Porto, Portugal., 2018.
- GIL, C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. **Editores Atlas**, São Paulo, n. 6, p. 220, 2006.
- GOELLNER, S. V. A Educação Física e a construção do corpo da mulher: Imagens de feminilidade. **Motrivivência**, v. 16, p. 1 - 15, 2001.
- GORESTEIN, C.; ANDRADE, L. Inventário de depressão de Beck: propriedades psicométricas da versão em português. **Revista Psiquiat. Clin.**, São Paulo, v. 25, p. 245 - 250, 1998.
- IPAQ GROUP. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms.. **IPAQ Group**, 2005.
- KENDALL, P. C. et al. Issues and Recommendations Regarding Use of the Beck Depression Inventory. **Cognitive Therapy and Research**, p. 289 - 299, 1987.
- LOIOLA, E. F. et al. Transtornos mentais evidentes no sexo feminino. **Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos**, v. 15, n. 3, p. 72 - 76, 2020.
- MALHEIROS, L. P.; DE OLIVEIRA, A. O comportamento sedentário em mulheres e seus impactos na qualidade de vida: Uma revisão sistemática. **Estudos Avançados sobre saúde e natureza.**, João Pessoa, PB., v. 2, p. 1 - 22, 2022.
- MATTOS, M. G. D.; ROSSETTO JÚNIOR, A. J.; BLECHER, S. Metodologia da Pesquisa em Educação Física: Construindo sua Monografia, Artigos e Projetos. **Phorte**, São Paulo, n. 3, 2008.
- MAUSS, M. As técnicas do corpo. **Sociologia e Antropologia, Cosac & Naify.**, São Paulo, p. 399 - 422, 2003.
- MEDEIROS, T. H.; CAPUTO, E. L.; DOMINGUES, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 1, p. 38 - 44, março 2017.

- MINISTÉRIO DO ESPORTE. A prática de esporte no Brasil, 2013. Disponível em: <<http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>. Acesso em: 12 agosto 2023.
- MORGADO, F. Análise dos Instrumentos de Avaliação da Imagem Corporal. **Fitness & Performance Journal**, v. 8, n. 3, p. 204 - 211, 2009.
- PINTO, N. M. corpos da moda: mídia e padrão de beleza. **In: Encontro de Estudos Multidisciplinares em Cultura.**, Salvador, v. 1, 2019.
- SAMPAIO, R. P. A. D.; FERREIRA, R. F. Beleza, identidade e mercado. **Psicol. Rev.**, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p. 120 - 140, abril de 2009.
- STEER, R. A. et al. Relationship between the Beck Depression Inventory and the Hamilton Rating Scale for Depression in Depressed Outpatients. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, v. 9, p. 327 - 339, 1987.
- TIGGERMANN, M. The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. **Body Image**, v. 26, p. 90 - 97, 2018.
- VASCONCELOS, N. A. D.; SUDO, I.; SUDO, N. Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. **Revista Mal Estar e Subj.**, v. 4, n. 1, p. 65 - 93, 2004.
- VIGITEL Brasil 2018: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. **Ministério da saúde**, Brasília, n. 1, p. 1 - 131, 2019.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Relatório sobre a Saúde no Mundo 2001 - Saúde Mental: nova concepção, nova esperança. **Genebra**: OMS; 2001. ISBN 972-675-082-2.
- World Health Organization (WHO). The World Health Report 2001: mental health new understanding, new hope. **Geneva**: WHO; 2001.
- World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: global health estimates. **Geneva**: WHO; 2017.