DISTORÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES DE AMBOS OS SEXOS DO ESTADO DE RONDÔNIA.

JOYCE JOANLISE PAULA DE SOUZA[1]
DIOGO MARIANNO HILDEFONSO[2]
ELIETE FERNANDES[3]
ELINAY FRANCIELY ALVES ALMEIDA[4]
CELESTINA ALFLEN KLAHOLD[5]

dipersonal@live.com

RESUMO: Este estudo teve por objetivo analisar a distorção da auto-imagem corporal e seus graus de desenvolvimento em adolescentes de ambos os sexos do estado de Rondônia. Para tanto, participaram do estudo uma amostra composta de 93 adolescentes, sendo 42 do sexo masculino e 51 do sexo feminino, com idade entre 11 e 16 anos, todos oriundos de uma escola da rede particular de ensino, o Centro Educacional São Paulo, localizado na cidade de Ji-paraná, estado de Rondônia. Para obtenção dos dados referentes à presença da distorção da auto-imagem corporal e seus graus de desenvolvimento foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ), na sua versão traduzida e validade para o português. A análise das prevalências dos dados foi realizada no programa Excel (2000). Por meio das análise dos dados foi possível constatar que mais da metade de ambos os grupos, 65% das adolescentes do sexo feminino e 74% dos sexos masculino, apresentam prevalência de distorção da auto-imagem corporal nos diferentes graus. Quando comparamos ambos os grupos, pode-se perceber que embora o sexo masculino tenha apresentado maior prevalência para distorção da auto-imagem corporal, esta foi identificada no grau leve, enquanto que nas meninas houve maior prevalência nos graus moderado e grave, mais preocupantes. Portanto, o estudo comprovou que o sexo não é determinante para a presença da distorção da auto-imagem corporal. Porém, a gravidade da sua presença parece ser mais comum entre adolescentes do sexo feminino em idade escolar. Recomenda que sejam tomadas medidas preventivas no âmbito escolar, através de mapeamento de população de educando, além do acompanhamento psicológico, e de um profissional de educação física para que orientem os adolescentes à prática de atividades físicas de forma saudável.

Palavras-chave: auto-imagem, adolescentes, distorção.

INTRODUÇÃO:

A percepção da imagem corporal pode ser definida como uma ilustração que se tem na mente acerca do tamanho, imagem e forma do corpo, e também dos sentimentos relacionados a essas características, bem como as partes que a constituem (FREITAS, 1999). Dessa forma, pode ser entendida como um fenômeno de componentes afetivos, cognitivos, perceptivos e comportamentais (COQUEIRO, 2007).

[1] Licenciada e Bacharelada em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/RO.
[2] Licenciado e Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/RO.
[3] Licenciado e Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná/RO.
[4] Bacharel em Enfermagem e Professora Especialista da Universitária da UNESC campus Vilhena/RO.
[5] Bacharel em Ciências Biológicas e Professora Mestre da Universitária da UNESC campus Vilhena/RO.

A consciência do corpo também está profundamente enraizada na historia, recebe as determinações ideológica conforme modelos corporais definidos como “belos” , “fortes”, “saudáveis”, “desejados”. Vimos como o corpo foi e continua sendo manipulado pelo modo de produção capitalista e como o corpo produtivo se tornou também corpo consumível e consumidor. Os corpos “feios”, muito gordos, muito magro, sujos, deficientes, desajustados, são os corpos que não contribuem para a reprodução das relações de produção – e por isso são questionados, marginalizados. Não vendem, não dão lucro (FREITAS, 1999). O modelo ideal de corpo propagado e preconizado na sociedade moderna exige para as meninas um corpo magro e esbelto, e entre meninos um corpo forte e musculoso, no sexo feminino este é um padrão de qualidade, por isso há necessidade de emagrecer. Já entre os homens essa insatisfação deve-se pela necessidade de obtenção de um corpo musculoso como preconização para mídia. Conti et al(2005),

Esse padrão distorcido de beleza acarreta um número cada vez maior de mulheres que se submetem a dietas para controle do peso corporal, ao excesso de exercícios físicos e ao uso indiscriminado de laxantes, diurético e drogas anorexígenas. Esses comportamentos são considerados como precursores de transtornos do comportamento alimentar (TCAs) – que compreendem a anorexia e bulimia nervosa e os chamados transtornos alimentares não específicos, dentre os quais se ressalta o transtorno da compulsão alimentar periódicas (TCAP). OLIVEIRA (2003).

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA:

IMAGEM CORPORAL:

Para Hart apud Corseuil (2009) a imagem corporal é um constructo psicológico que se desenvolvem por meio de pensamentos, sentimentos e percepções das pessoas sobre sua aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas. No entanto, essas percepções podem ou não corresponder à realidade.

A grande maioria dos adolescentes desconhece a importância de conhecer sobre um assunto que cada vez mais está presente no seu dia-a-dia, sendo que muito destes adolescentes manifestam sintomas iniciais destas patologias como, por exemplo, insatisfação com o seu peso, estatura e fazendo com que quanto ao seu diagnóstico. O modelo de beleza imposto pela sociedade atual correspondente a um corpo magra sem, conteúdo, considerar aspectos relacionados com saúde e as diferentes condições físicas da população.

Segundo Oliveira (2003) esse distorcido de beleza acarreta um números cada vez maior de mulheres que se submetem a dietas para controle do peso corporal, ao excesso de exercícios físico e ao uso indiscriminado de laxantes, diuréticos e drogas anorexígenas. Esses comportamentos são considerados como precursores de transtornos do comportamento alimentar (TCAs) – que compreendem a anorexia e bulimia nervosa e os chamados transtornos alimentares não específicos, dentre os quais se ressalta o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP).

BULIMIA NERVOSA:

A bulimia é uma disfunção alimentar que tem incidência maior a partir da adolescência e prevalência de 3 a 7% da população, embora seja difícil mapear o real número de pessoas que sofrem da doença, uma vez que ela está cercada de preconceitos e é difícil para o próprio oente confessar seu problema. Cerca de 90% dos casos ocorre em mulheres. A pessoa

bulimica, de acordo com os critérios diagnósticos do CDI 10, tende a apresentar períodos em que se alimenta em excesso, muito mais do que a maioria das pessoas conseguiriam se alimentar em um determinado espaço de tempo, seguido pelos sentimentos de culpa (HERSCOVICI, 1997).

ANOREXIA NERVOSA:

A anorexia é uma disfunção alimentar, caracterizada por uma rígida e insuficiente dieta alimentar (caracterizado em baixo peso corporal) e estresso físico. A anorexia é uma doença complexa, envolvendo componentes psicológicos, fisiológicos e sociais. Uma pessoa com anorexia é chamada de anoréxica. Uma pessoa anoréxica pode ser também bulímica. A anorexia afeta primariamente adolescente do sexo feminino e jovens mulheres do Hemisfério Ocidental, mas também afeta alguns rapazes. No caso dos jovens adolescentes de ambos os sexos, poderá estar ligada a problemas de auto-imagem, dismorfia, dificuldade em ser aceito pelo grupo, ou em lidar com a sexualidade genital emergente, especialmente se houver um quadro neorótico (particularmente do tipo obsessivo-compulsivo) (HERSCOVICI, 1997).

PSICOLOGIA ESPORTIVA:

Conforme afirmam Vaneck e Cratty (1970), os comportamentistas europeus vêm há mais de meio século dando atenção ao sistema psicológico do atleta, mas só após a Olimpíada de Melbourne, em 1956, que os treinadores passaram a perceber e valorizar a importância da avaliação e do treinamento psicológico dos atletas.

Estudos de Riera apud Machado (1997) informam que algumas das primeiras publicações de que se tem conhecimento são de Schulte, em 1921, denominadas Corpo e alma no desporto: uma introdução à psicologia do exercício físico. Também é notório o conhecimento de que Griffith tenha publicado o seu livro Psicologia do treinamento, em 1926, seguido da Psicologia do Atletismo, dando origem ao laboratório de Psicologia aplicada ao esporte. Entretanto o mundo ocidental pouco assimilou das obras mencionadas, enquanto os soviéticos desenvolviam ativamente suas pesquisas na área.

Conforme dados de Singer apud Machado (1997), até a década de 70 a Psicologia do Esporte foi muito pouco estudada; estudos de Lawther datados de 1951 são exemplos americanos de produções que posteriormente receberiam considerações e reconhecimentos internacionais. Com o início da circulação de boletins, jornais, revistas e livros específicos, além da fundação de sociedades de pesquisadores da Psicologia do Esporte, percebe-se então uma consolidação desta especialidade em vários países. Apesar desta solidificação, a Psicologia do Esporte tem uma evolução mais lenta que outras especialidades psicológicas, provavelmente se deva ao fato de ter se iniciado em laboratórios de Fisiologia ou de Educação Física, distanciando-se dos avanços da própria psicologia, como sua ciência-mãe. Ou ainda, pelo fato de não ter explorado melhor os caminhos da interdisciplinar, como convém a uma especialidade que deve tratar de elementos da Psicologia e da Ciência do Esporte.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Abaixo estão dispostos os gráficos 1 e 2, sendo o primeiro referente a prevalência de adolescentes classificados como normais e anormais quanto a percepção da autoimagem

corporal e o último referente a estratificação nos diferentes níveis de anormalidade, ou seja distorção nos graus grave, moderado e leve.

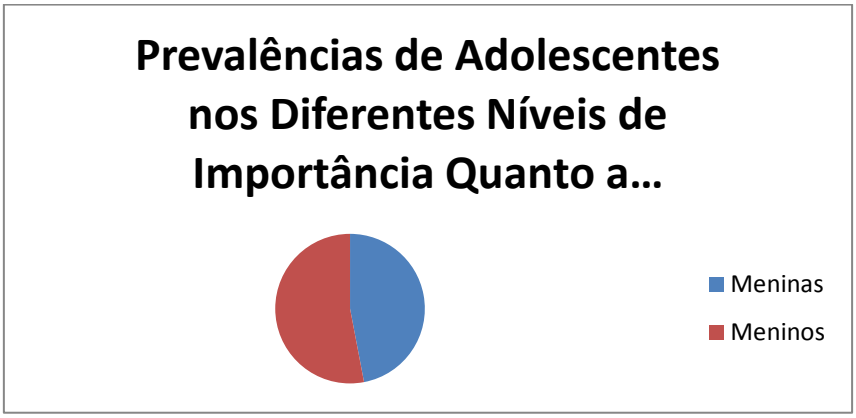


GRÁFICO 01 – (BSQ).

Por análise do Gráfico 1, é possível verificar que a maio prevalência quanto a percepção da autoimagem corporal entre os adolescentes de ambos os sexos está relacionada à distorção. Haja, que mais da metade dos adolescentes de ambos os grupos apresentam anormalidade desta análise. Estes resultados retratam que o sexo não é fator determinante para identificação deste distúrbio, ou seja, sua presença não é algo restrito a um determinado sexo, masculino ou feminino.

Há estudos prévios que comprovam elevadas prevalências para esta síndrome em ambos os sexos, como observado neste estudo (CONTI, 2005, MELIN E ARAÚJO, 2002). Porém, o fator motivador para tal conduta é diferente, ou seja, quando se trata do sexo masculino há uma preocupação com a forma física e tônus muscular, Enquanto que entre as mulheres há preocupação com a massa corporal total (MALIN, 2002). Portanto, as influências sociais que afetam diretamente na distorção da autoimagem entre meninos e meninas é diferente.

Para Conti et al(2005), o modelo ideal de corpo propagado e preconizado na sociedade moderna exige para as meninas um corpo magro e esbelto, e entre meninos um corpo forte e musculoso. Reforçando essa assertiva, foi observado em um estudo realizado com 96 jovens de idade média semelhante ao do presente estudo que, entre os meninos, estes desejavam ser mais pesados e musculosos e entre as meninas, desejavam emagrecer (MACCREY E SASSE, 2000). Meninos e meninas sofrem igualmente pressão social e respondem a estas, direcionando suas atitudes no sentido de atender a tais pressões culturais da sociedade na qual estão inseridos, conforme observado entre ambos os grupos neste estudo.

Os dados dispostos no gráfico 2, destacam somente adolescentes que foram identificadas como portadoras de síndrome da distorção da autoimagem corporal, excluindo-se o grupo com normalidade.

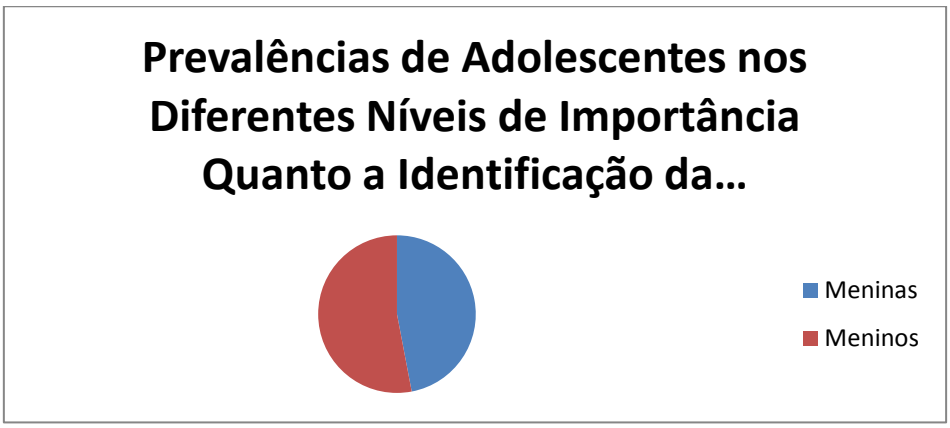


GRÁFICO 02 – (BSQ).

O Gráfico 2, dispõe de forma estratificada as prevalências de adolescentes nos diferentes níveis de importância quanto a identificação da síndrome da distorção da auto-imagem corporal, sendo o menos preocupante o grau leve e o mais preocupante o grave, para ambos os grupos. A análise deste gráfico denota que quando comparado os valores de prevalência entre os grupos, pode-se perceber que, os adolescentes do sexo masculino apresentaram maior prevalência unicamente no grau leve, menos preocupante. Já entre as adolescentes do sexo feminino, a maior prevalência foi para os graus moderado e grave, os dois mais preocupantes, onde comumente há a predisposição maior da jovem a assumir condutas inadequadas para controle da massa corporal total, característica de portadores de transtornos alimentares, comprometendo sua saúde.

Estudos afirmam que a distorção da real imagem pode contribuir para que jovens do sexo feminino possuam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de anormalidades alimentares. Segundo Rodrigues et al(2001), a percepção alterada e irreal gera restrição ao consumo de alimentos, em especial aqueles considerados hipercalóricos. Por meio da análise do gráfico 2, pode-se inferir que as meninas, embora menos prevalente para a presença da distorção da auto-imagem, quando presente, mostrou-se mais preocupante. Portanto, estas apresentam maior vulnerabilidade e predisposição ao desenvolvimento de condutas alimentares não saudáveis. Este resultado pode em parte ser justificado pela fase da vida pela qual estas adolescentes estão passando, onde é comum apresentarem ganho de massa gorda, condenado pela sociedade moderna que preconiza a beleza pautada na magrela(SOUZA & CAMPAGNA, 2006).

Um estudo desenvolvido por Conti(2009) na cidade de São Paulo com 147 indivíduos, sendo 95 meninas e 52 meninos pós-puberes, foi verificado que as meninas expressam insatisfação no grau mais severe quando comparadas com meninos, como apresentado por este estudo. Porém não se exclui a distorção apresentada pelo sexo masculino, embora leve. Essa distorção é possível insatisfação com a auto-imagem corporal mais grave entre adolescentes e jovens do sexo feminino está relacionado ao fato de a população feminina jovem ser vulnerável às insatisfações com a auto-imagem corporal, superestimando sua massa corporal total, a partir da influência da mídia, pois as mesmas são pressionadas para que priorizem um corpo ideal, perfeito. (BELLONE, 2004; OLIVEIRA & PERINI, 2009 SAIKALI et al, 2004).

A literatura destaca que a insatisfação com a auto-imagem entre mulheres e homens esta relacionada a necessidade de se adequar a um padrão corporal impostos pela mídia. No sexo feminino este é um padrão de preestabelecido calçado no corpo esquálido, por isso há necessidade de emagrecer. Já entre os homens essa insatisfação deve-se pela necessidade de obtenção de um corpo musculoso como preconizado pela mídia. Outros autores ratificam

que no sexo masculino há a preocupação com a forma física musculosa e massa corporal, enquanto que entre as mulheres a preocupação com o peso e massa corporal. Além disso, considera a condição antropométrica normal para o gênero e faixa etária, altamente estigmatizada e rejeitada. (BELLONE, 2004; OLIVEIRA & PERINI, 2009). Portanto, essas assertivas podem ser motivadoras do desenvolvimento da distorção e possível insatisfação com a auto-imagem corporal entre adolescentes de ambos os sexos, como constatado neste estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O estudo comprovou que embora o sexo masculino tenha apresentado maior prevalência para distorção da auto-imagem corporal, esta foi identificada no grau leve, enquanto que nas meninas houve maior prevalência nos graus moderado e grave, mais preocupantes. Portanto, o estudo comprovou que o sexo não é determinante para a presença da distorção de auto-imagem corporal. Porém, a gravidade da sua presença parece ser mais comum entre adolescentes do sexo feminino em idade escolar. Recomenda-se que estes adolescentes devam fazer um acompanhamento regular com um especialista em Psicologia e profissionais da área de Educação Física para que esses adolescentes não sofram desgastes emocionais que possam vir a assumir condutas alimentares inadequadas a fim de atender aos padrões de corpo perfeito preconizado pela mídia e sociedade moderna.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

COQUEIRO, R. S.; PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; BARBOSA, A. R. **Insatisfação com a Imagem Corporal: Avaliação Comparativa da associação com o estado nutricional em universitários.** Revista de Psiquiatria, V. 30 n. 1, Rio Grande do Sul, 2008.

HERSCOVICI, C. R.; BAY, L. **Anorexia e Nervosa e Bulimia.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

OLIVEIRA, F. P.; BOSI, M. L. M,; VIGARIO, P. S.; VIEIRA, R. S. **Comportamento Alimentar e imagem corporal em atletas.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, V. 9 n. 6, Rio de Janeiro, 2003.

PICCOLI, J. C. J. C. **Normalização para trabalho de conclusão em Educação Física.** 2 ed. Canos: Ed. ULBRA, 2006.

SCHILDER, Paulo. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique.** 3 Ed. São Paulo: Martis fontes, 1999.

FREITAS, Giovanina Gomes de. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade.** 2 Ed. Ijuí, 2004.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível.** Rio de Janeiro; Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte:** Temas emergentes I.1. Jundiaí: Ápice,1997.

MACHADO, A. A.; PAULINETTI, A. P.M. **Stress e a performance esportiva.**

Psicologia do esporte: temas emergentes, 1ª ed. Jundiaí; Ápice, 1997

VANEK, M.; CRATTY, J. B. Psychology and superior athlete; London: The Macmillian Company/Collirer - Macmillian Ltd. 1970.

OLIVEIRA, F. P. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de medicina do Esporte,** São Paulo, v. 9, n. 6, p. 348-356, 2003.

PALAZZO, Valéria Lemos **Psicóloga e imagem corporal 2003.**

PERINI, Talita Adão. **Tríade da mulher atleta em diferentes modalidades esportivas.** 2009. Dissertação de pós-graduação (Curso de Educação Física Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro).

DISTORTION OF AUTO BODY IMAGE IN ADOLESCENT BOTH SEXES OF STATE RONDÔNIA.

ABSTRACT: This study aimed to analyze the distortion of body image and their degrees of development in adolescents of both sexes of the state of Rondonia. Therefore, in the study sample consisted of 93 adolescents, 42 males and 51 females, aged between 11 and 16, all from one school to private school, the Centro Educational Sao Paulo , located the city of Ji-Paraná, Rondonia state. To obtain data regarding the presence of distortion of body self-image and their degree of development was applied to the Body Shape Questionnaire (BSQ), in its translated version and validity for Portuguesa analysis of prevalence data was performed using Excel (2000). Through data analysis, we determined that more than half of both groups, 65% of female adolescents and 74% male, a prevalence of distorted body image in varying degrees. When comparing both groups, can be seen that although males had a greater prevalence of distorted body self-image, this was identified with mild, while in girls was more prevalent in moderate to severe levels of greater concern. Therefore, the study found that sex is not decisive for the presence of distortion of body self-image. However, the severity of their presence seems to be more common among adolescent girls of school age. Recommended that preventive measures be taken in the school through the SDSS population of students, as well as psychological and a physical education professional to guide young people to practice physical activity in ahealthyway.

Keywords: self-image; adolescents; distortion.

DISTORSION DE CARROSSERIE IMAGE DANS DES ADOLESCENTS DEUX SEXES DE RONDONIA .

Résumé: Cette étude visait à analyser la distorsion de l'image corporelle et de leurs niveaux de développement des adolescents des deux sexes dans l'Etat de Rondonia. Pour ce faire, participé à l'étude d'un échantillon de 93 adolescents, 42 hommes et 51 femmes, âgés de 11 et 16, à partir d'une des écoles privées de l'école, le centre éducatif de São Paulo, situé dans la ville de Ji-Paraná, Etat de Rondônia. Pour obtenir des données sur la présence de distorsion de l'image corporelle et leur niveau de développement, nous avons appliqué de la forme du corps Questionnaire (BSQ) dans sa version traduite et la validité pour les Portugais. L'analyse de la prévalence de données a été effectuée dans le logiciel Excel (2000). Grâce à l'analyse des données, il a été constaté que plus de la moitié des deux groupes, 65% des adolescentes et 74% du sexe masculin, ont une prévalence de distorsion de l'image corporelle à des degrés divers. Lorsque l'on compare les deux groupes, on peut voir que tandis que les mâles avaient une plus grande prévalence de la distorsion de l'image corporelle, cela a été identifié dans le doux, alors que chez les filles était plus répandue dans les degrés modérés et sévères, les plus inquiétants. Par conséquent, l'étude a montré que le sexe est pas déterminante pour la

présence de la distorsion de l'image corporelle. Cependant, la gravité de leur présence semble être plus fréquente chez les adolescentes d'âge scolaire. Recommande que des mesures préventives sont prises dans les écoles, grâce à la cartographie d'éduquer la population, en plus de conseils, et un professionnel de l'éducation physique pour guider les adolescents à l'activité physique d'une manière saine.

Mots-clés: l'image de soi, les adolescents, la distorsion.

DISTORSIÓN DE LA IMAGEN DEL CUERPO AUTO EN ADOLESCENTES DE AMBOS SEXOS ESTADO DE RONDONIA.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo analizar la distorsión de la imagen corporal y sus niveles de desarrollo en los adolescentes de ambos sexos en el estado de Rondonia. Para ello, participaron en el estudio de una muestra de 93 adolescentes, 42 machos y 51 hembras, 11 años de edad y 16, todos ellos de una escuela privada de la escuela, el Centro de Educación de Sao Paulo, que se encuentra en la ciudad de Ji-Paraná, el estado de Rondônia. Para obtener datos sobre la presencia de la distorsión de la imagen corporal y sus niveles de desarrollo de les aplicó el Body Shape Questionnaire (BSQ), en su versión traducida y la validez de los portugueses. El análisis de los datos de prevalencia se realizó en el software Excel (2000). A través del análisis de los datos se encontró que más de la mitad de ambos grupos, el 65% de las adolescentes y el 74% del sexo masculino, tienen distorsión prevalencia de la imagen corporal en diversos grados. Al comparar ambos grupos, se puede ver que mientras que los hombres tenían una mayor prevalencia de la distorsión de la imagen corporal, esto fue identificado en el leve, mientras que en las niñas fue más prevalente en grados moderados y severos, más preocupantes. Por lo tanto, el estudio mostró que el sexo no es determinante para la presencia de la distorsión de la imagen corporal. Sin embargo, la gravedad de su presencia parece ser más común entre las adolescentes en edad escolar. Recomienda que se tomen medidas de prevención en las escuelas, a través del mapeo de educar a la población, además de asesoramiento, y un profesional de la educación física para guiar a los adolescentes a la actividad física de una manera saludable.

Palabras clave: autoimagen, los adolescentes, la distorsión.

DISTORÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES DE AMBOS OS SEXOS DO ESTADO DE RONDÔNIA.

RESUMO: Este estudo teve por objetivo analisar a distorção da auto-imagem corporal e seus graus de desenvolvimento em adolescentes de ambos os sexos do estado de Rondônia. Para tanto, participaram do estudo uma amostra composta de 93 adolescentes, sendo 42 do sexo masculino e 51 do sexo feminino, com idade entre 11 e 16 anos, todos oriundos de uma escola da rede particular de ensino, o Centro Educacional São Paulo, localizado na cidade de Ji-paraná, estado de Rondônia. Para obtenção dos dados referentes à presença da distorção da auto-imagem corporal e seus graus de desenvolvimento foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ), na sua versão traduzida e validade para o português. A análise das prevalências dos dados foi realizada no programa Excel (2000). Por meio das análise dos dados foi possível constatar que mais da metade de ambos os grupos, 65% das adolescentes do sexo feminino e 74% dos sexos masculino, apresentam prevalência de distorção da auto-imagem corporal nos diferentes graus. Quando comparamos ambos os grupos, pode-se

perceber que embora o sexo masculino tenha apresentado maior prevalência para distorção da auto-imagem corporal, esta foi identificada no grau leve, enquanto que nas meninas houve maior prevalência nos graus moderado e grave, mais preocupantes. Portanto, o estudo comprovou que o sexo não é determinante para a presença da distorção da auto-imagem corporal. Porém, a gravidade da sua presença parece ser mais comum entre adolescentes do sexo feminino em idade escolar. Recomenda que sejam tomadas medidas preventivas no âmbito escolar, através de mapeamento de população de educando, além do acompanhamento psicológico, e de um profissional de educação física para que orientem os adolescentes à prática de atividades físicas de forma saudável.

Palavras-chave: auto-imagem, adolescentes, distorção.