

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia  
Área de Especialização em Psicologia da Saúde

Realizada por Cláudia Borralho sob orientação do Prof. Dr. Abílio Oliveira

4 de Janeiro de 2008

**Título**

Formas e Sabores:  
Representações do Corpo e da Comida em Jovens do Baixo Alentejo

**Júri**

Presidente:  
Gabriela Maria Ramos Gonçalves  
*Professora Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve*

Vogais:  
Isabel Augusta do Cortes do Carmo  
*Professora Auxiliar da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa*

Abílio Gaspar de Oliveira  
*Professor Auxiliar do Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa*

## RESUMO

No âmbito do mestrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia da Saúde, realizou-se um estudo sobre as representações do corpo e da comida numa população de adolescentes, no qual participaram 523 jovens de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos. Pretendendo conhecer a sua opinião sobre a concepção do corpo em geral, do corpo em particular e da comida, de acordo com a dimensão cognitiva e simbólica que lhes estão associadas, a opção metodológica recaiu na teoria das representações sociais.

À semelhança de estudos anteriores constatamos que as raparigas manifestam maior preocupação em relação à imagem corporal do que os rapazes, o que é demonstrado pela preocupação com o peso e com a aparência. É de salientar um mal-estar geral com o corpo em ambos os sexos, sendo que o comportamento dos rapazes é mais externalizante do que o das raparigas. As questões relativas à ligação afectiva e sexual com o outro estão muito presentes em ambos os sexos, o que remete para a importância da sexualidade na adolescência. São os participantes mais velhos que atribuem maior importância ao(s) contexto(s) em que o corpo se insere, nomeadamente aos factores que dizem respeito à vida, à saúde e ao sexo. Estão, por isso, mais centrados na componente relacional e vivente do corpo, enquanto que os mais novos desviam a sua atenção para os aspectos maturativos e fisionómicos, sendo de realçar que os primeiros parecem estar mais felizes e satisfeitos do que os mais novos. No que diz respeito ao próprio corpo são os rapazes que mais valorizam as representações relativas à actividade física (correr, desporto, músculo, esforço), enquanto que as raparigas atribuem maior importância à imagem corporal, nomeadamente aos acessórios (roupa) e ao corpo físico (gordura). Os rapazes voltam a reforçar o interesse pelas questões da sexualidade.

Analisando o grupo etário, verificámos que as representações do próprio corpo se assemelham às do corpo em geral. As raparigas aludem mais à forma do corpo (sentem-se mais gordas) do que os rapazes. Não é claro que as raparigas adotem comportamentos de restrição alimentar, sendo apenas sugerido que alguns dos alimentos referidos não parecem ser aqueles que habitualmente entram num regime alimentar de restrição. Porém, são as raparigas que revelam maior preocupação com a composição calórica, quando comparadas com os rapazes. Os participantes mais velhos parecem exercer um maior controlo nas suas opções alimentares, auferindo um estilo alimentar mais saudável do que os mais novos. Esta constatação é retirada do facto dos primeiros manifestarem comportamentos que denunciam algum planeamento e regras intrínsecas ao comportamento alimentar, associados a bem-estar, alegria, satisfação e energia, enquanto que os mais novos denotam uma alimentação pouco saudável (gelado, pizza, hambúrguer e chocolate) e, possivelmente em consequência disso, revelam preocupações quanto à gordura, à saúde e à actividade.

Concluimos que orientar os adolescentes (particularmente as raparigas e os mais jovens) para a prática de uma alimentação saudável e equilibrada, tendo em conta os valores e simbolismos do corpo nas suas várias dimensões, é o grande desafio que se coloca aos profissionais de saúde e aos educadores em geral (professores, pais) no âmbito dos programas de promoção e protecção da saúde.

*Palavras-Chave:* Adolescentes, Corpo, Comida, Representações Sociais.

## ABSTRACT

This work focuses on the representations of the body and the conceptualization of food, which function as a leading thread to an in-depth study on how adolescents represent the body in general and in a more specific manner. For this purpose, 523 female and male adolescents, between ages 12-19, answered a questionnaire, which was wholly elaborated for this study. In order to obtain their opinion on the concept of the body (both in a wide and narrow perspective) and food (in accordance with the cognitive and symbolic dimensions) we opted for a method centered on the theory of the social representations.

As observed in previous studies, we confirmed that girls expressed more concern regarding the body image than that expressed by boys. These worry more about weight and appearance. It is important to stress the common discomfort with the body that both genders demonstrated, although the male behavior is easier identifiable.

Questions related with affective and sexual aspects don't evidence a discrepancy between the two genders, pointing out the importance of sexuality during adolescence.

We observed that those who attribute more importance to the context where the body exist, namely the facts that refer to life, health and sex, are older. In consequence, they highlight the relational and experimental components of the body, whereas those, who are younger, focus their attention on the physiognomical and maturative features of the body. It is important to emphasize that the former appear to be more happy and satisfied than the latter.

When questioned about their own body, boys value the imagery associated with physical activities (such as running, sport, muscle, effort, strength), while girls give more significance to the image of the body, specifically to accessories (clothes) and the body itself (fat). Boys reinforce their curiosity about sexuality.

Analyzing the group in terms of age, we verified that the representations of their own body are similar to those of the body in general. The observed girls allude more to the form of the body (they feel themselves fatter) than the boys. It is not clear that girls adopt behaviours of alimentary restriction; results only suggest that some of the named foods do not seem to be those that habitually enter in the diet. However, it is the girls that disclose to greater concern with the caloric composition, when compared with the boys.

The oldest participants seem to have a bigger control on their alimentary options, gaining a more healthful alimentary style than the younger ones. This presumption is derives from the fact that the former reveal behaviours that denounce some planning and intrinsic rules to the alimentary behaviour, associate well-being, joy, satisfaction and energy, while that latter denote a less healthful diet (ice cream, pizza, burgers and chocolate) and, as a possible consequence, they disclose concerns with fat, health and activity.

We conclude that in order to guide adolescents (particularly girls and younger adolescents) in a healthful and balanced diet, bearing in mind the values and symbolisms of the body in its diverse dimensions, is a great challenge for both professionals of health and educators (teachers, parents) in the scope of programs that aim the promotion and protection of health.

**Key-Words:** Adolescents, Body, Food, Social Representations