



ROBERTA BRANCO MAIA

**TEMPO DE TELA E INSATISFAÇÃO CORPORAL DE ADULTOS**

Itaperuna

2022

ROBERTA BRANCO MAIA

## TEMPO DE TELA E INSATISFAÇÃO CORPORAL DE ADULTOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição ao Centro Universitário UniRedentor/Afya.

**Orientadora:**

Sandra Tavares da Silva

Itaperuna

2022

**FOLHA DE APROVAÇÃO****Autora:** ROBERTA BRANCO MAIA**Título:** TEMPO DE TELA E INSATISFAÇÃO CORPORAL DE ADULTOS**Natureza:** Trabalho de Conclusão de Curso**Objetivo:** Título de Bacharel em Nutrição**Instituição:** Centro Universitário UniRedentor/Afya**Área de Concentração:** Nutrição

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Banca Examinadora:**

---

Prof<sup>a</sup>.

M.Sc. (pode ser também Me – mestre-. Ma. – mestra)

Instituição:

---

Prof<sup>a</sup>.

M.Sc.

Instituição:

---

Prof<sup>a</sup>.

D.Sc. (Dr. ou Dr<sup>a</sup>.)

Instituição:

# TEMPO DE TELA E A INSATISFAÇÃO CORPORAL

**Roberta Branco Maia<sup>1</sup>**

Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ

**Sandra Tavares da Silva<sup>2</sup>**

Nutricionista. Mestre. Docente no Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ

## RESUMO

Com o avanço tecnológico, muitos hábitos que faziam parte da rotina do ser humano antes, hoje não estão mais presentes, e com isso, vários malefícios se tornaram presentes na saúde dos indivíduos. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o tempo de tela e a insatisfação corporal em adultos. Foi realizada uma coleta de dados a partir de um roteiro de perguntas, a fim de realizar um estudo transversal sobre o tema. Neste estudo participaram 73 pessoas, onde todos receberam o questionário: *Body Shape Questionnaire* (BSQ), e as legendas necessárias para completar o gráfico de acordo com a realidade de cada um. Desses 73 indivíduos, 41 (cerca de 56%) permanecem na frente de telas por 4 horas ou mais diariamente, e 22 indivíduos (cerca de 30%) possuem uma preocupação, seja leve, moderada ou marcada com o próprio corpo. Foi visto que todos indivíduos que possuem uma preocupação marcada ou grave com o próprio corpo, permanecem na frente de telas por 4 horas ou mais diariamente, o que mostra a necessidade de uma mudança de rotina, com auxílio de uma equipe multidisciplinar, contando principalmente com um nutricionista a fim de direcionar a mudança de alimentação, podendo favorecer a satisfação corporal do indivíduo.

**Palavras-chave:** Imagem corporal; tempo de tela; sedentarismo.

---

1

2

## ABSTRACT

With the technological advance, many habits that were part of the routine of the human being before, today are no longer present, and with that, several harmful effects have become present in the health of individuals. The present study aimed to analyze the relationship between screen time and body dissatisfaction in adults. Data collection was carried out from a script of questions, in order to carry out a cross-sectional study on the subject. In this study, 73 people participated, where all received the questionnaire: Body Shape Questionnaire (BSQ), and the legends necessary to complete the graph according to the reality of each one. Of these 73 individuals, 41 (about 56%) remain in front of screens for 4 hours or more daily, and 22 individuals (about 30%) have a concern, whether mild, moderate, or marked with their own body. It was seen that all individuals who have a marked or serious concern with their own body, remain in front of screens for 4 hours or more daily, which shows the need for a change in routine, with the help of a multidisciplinary team, relying mainly on a nutritionist in order to direct the change of diet, which may favor the individual's body satisfaction.

**Key-words:** Body dissatisfaction; screens; sedentary lifestyle.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	
<b>ABSTRACT.....</b>	
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>.01</b>
<b>2. MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>.02</b>
<b>3. RESULTADO.....</b>	<b>.03</b>
<b>4. DISCUSSÃO.....</b>	<b>.05</b>
<b>5. CONCLUSÃO.....</b>	<b>.06</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>.08</b>

# TEMPO DE TELA E A INSATISFAÇÃO CORPORAL

<sup>1</sup>Roberta Branco Maia; <sup>2</sup>Sandra Tavares da Silva

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ

<sup>2</sup>Docente. Centro Universitário UniRedentor/Afya, Itaperuna, RJ

**PALAVRAS-CHAVE:** Imagem corporal; Internet; Sedentarismo

**ÁREA TEMÁTICA:** Saúde Coletiva

## INTRODUÇÃO

De acordo com Morais *et al.*, (2018), a sociedade, a mídia, a família e os amigos exercem forte pressão sobre os critérios de escolha da beleza e, na maioria das vezes, a magreza é supervalorizada. Os autores ainda dizem que a insatisfação corporal é um dos componentes da imagem corporal e é frequentemente avaliada em populações, especialmente em adolescentes. Pesquisas mostram que a insatisfação corporal é comum entre meninas com sobrepeso, e mesmo entre meninas que se consideram acima do peso apesar do estado nutricional adequado (MORAIS *et al.*, 2018).

Segundo Miranda *et al.*, (2018), atualmente adolescentes têm optado por um estilo de vida mais sedentário, e além disso, estão propensos a consumirem alimentos de baixo conteúdo nutricional, resultando em sobrepeso e obesidade. É necessário lembrar que a obesidade pode resultar em muitas doenças crônicas, como a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, câncer, entre outras, que estão indiretamente relacionadas com o sedentarismo, e que atingem, principalmente, adultos.

O sedentarismo é entendido por atividades que são realizadas pelos indivíduos em posições de descanso, seja sentado, reclinado ou deitado, obtendo um gasto energético baixo, comparado com outras atividades realizadas com movimentações mais ativas (PAULA *et al.*, 2021)

O uso exacerbado de telas é um ponto diretamente importante na avaliação sedentária dos indivíduos atualmente. O uso exagerado de telas é um cofator do sedentarismo, o que resulta em doenças crônicas não transmissíveis, distúrbios psicológicos, e até mesmo na insatisfação corporal do indivíduo (FERREIRA *et al.*, 2021). Neste contexto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o tempo de tela e a insatisfação corporal em adultos.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de questionário *online*, com auxílio da ferramenta *Google Forms*. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), e foi submetido a avaliação do comitê de ética por meio da Plataforma Brasil e aprovado (CAAE: 48619521.1.0000.5648).

Foram incluídos indivíduos adultos, com idades de 18 a 59 anos, 11 meses e 29 dias, de ambos os sexos. Não foram incluídos questionários incompletos. O questionário foi construído e inserido na plataforma gratuita *Google Forms*, sendo a primeira página do *link* o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) informando os objetivos e métodos da pesquisa e ao final as alternativas “aceito” e “não aceito” participar.

A coleta de dados foi realizada por meio de um roteiro de perguntas para identificação, peso, altura, tempo gasto em frente às diferentes telas, além do questionário BSQ (*Body Shape Questionnaire*) para avaliar a satisfação corporal.

Os dados foram coletados por um único pesquisador e tabulados em tabelas, sendo apresentados em número absoluto, frequências, média e desvio padrão (DP).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do presente estudo 73 indivíduos, com idades de 18 a 59 anos, sendo 67,1% do sexo feminino, com 41,1% com ensino superior incompleto ou completo, 63% solteiros. Quanto ao estado nutricional, a média de IMC foi de 26,76 Kg/m<sup>2</sup> (DP=3,98), sendo 53,4% classificado com sobrepeso.

Quanto à satisfação corporal, a maioria apresentou-se sem preocupação com a imagem corporal (Tabela 1). A maioria disse permanecer 4h ou mais em frente às telas, devido a trabalho e lazer. Segundo Schaan *et al.* (2018), o uso de telas por mais de 3 horas para qualquer indivíduo, o que foi observado no presente estudo, pode ser prejudicial para a saúde do ser humano.

Daqueles que apresentam preocupação moderada com a forma física, aproximadamente dois terços (60%) dizem permanecer 4 horas ou mais em frente de telas. Dos que apresentam preocupação marcada com a forma física, 100% dizem permanecer 4 horas ou mais na frente de telas. Pesquisa feita por Miranda *et al.* (2018) avaliou a insatisfação corporal de 120 adolescentes, entre 13-19 anos, e foi relatado que mais de 50% dos indivíduos que apresentaram alto tempo de tela também apresentavam algum grau de insatisfação com o seu próprio corpo, semelhante ao encontrado para adultos, no presente estudo. Felizmino e Barbosa (2018) afirmam que quanto maior a dependência da *internet*, maior pode ser a insatisfação corporal da pessoa, visto que ela é bombardeada por todos os lados com fotografias e vídeos de pessoas com os corpos que são tidos como ideais para a mídia e comunidade de forma geral. Essa dependência pode alterar a forma com que a pessoa percebe o próprio corpo, levando a transtornos de imagem e a uma insatisfação corporal que pode ser prejudicial.

Tabela 1 – Satisfação corporal, avaliada pelo Body Shape Questionnaire (BSQ) e uso de telas entre adultos. 2022.

PARÂMETROS	NÚMERO ABSOLUTO	FREQUÊNCIA (%)
<b>- Preocupação com o próprio corpo</b>		
Sem preocupação	51	69,86
Leve	13	17,80

Moderada	5	6,84
Marcada ou grave	4	5,47
<b>- Tempo de tela</b>		
1 hora	16	21,9
2 horas	0	0
3 horas	15	20,5
4 horas ou mais	41	56,2
<b>- Uso de Telas</b>		
Lazer	28	38,3
Lazer e trabalho	39	53,5
Trabalho	6	8,2
<b>- Relação dos indivíduos que possuem preocupação moderada ou grave com próprio corpo com uso de telas (4 horas ou mais)</b>		
Preocupação moderada e uso prolongado	3	60,0
Preocupação marcada e uso prolongado	4	100,0

## CONCLUSÃO

Observou-se que a maioria dos participantes era eutrófica ou com sobrepeso, com tempo de tela de 4h ou mais e a maioria demonstrou, pelo BSQ, ausência de preocupação com a imagem corporal. Entretanto, indivíduos que responderam ficar 4h ou mais na internet pontuaram ter preocupação moderada ou grave com o próprio corpo. Desta forma, é importante uma abordagem multidisciplinar para adultos, com foco na satisfação corporal, bem como em seu estilo de vida, considerando o tempo gasto nas redes sociais, principalmente, a lazer, de forma que as pessoas sejam blindadas de influências que possam causar danos no que tange à aceitação do indivíduo e qualidade de vida.

## PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

- FELIZMINO, T.O; BARBOSA, R. B. Idosos e dependência de internet: uma revisão bibliográfica. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 1, p. 120-127, 2018.
- DE PAULA, C. M.; DE PAULA, F. M. O papel do peso corporal como fator de influência sobre sintomas depressivos em crianças. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 114245-114255, 2021.
- FERREIRA, J.S.; CRUZ, R.P.V.; ASSIS, T.C. *et al.* Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. **J. Health Biol Sci.**; v.7, n.9, p.1-5, 2021.
- MIRANDA, V.P.N.; MORAIS, N.S.; FARIA, E.R. *et al.* Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 04, pp. 482-490, 2018.

ROCHA, B.M.C.; GOLDBAUM, M.; CÉSAR, C.L.G. *et al.* Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-2015. **Rev bras epidemiol.**; v.22, p. e190050, 2019.

**ANEXO 1****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Prezado participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Tempo de tela e insatisfação corporal em alunos” desenvolvida por Roberta Branco Maia, discente de graduação em Nutrição do Centro Universitário Redentor, sob orientação da Professora Sandra Tavares da Silva.

O objetivo central do estudo é analisar a relação entre o uso exacerbado em telas e indivíduos que possuem insatisfação corporal.

O convite a sua participação se deve ao fato de querermos analisar a relação acima, a fim de podermos gerar ações benéficas para o grupo afetado.

Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas.

Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

A sua participação consistirá em responder perguntas do questionário *on line* que segue adiante, pela plataforma *google forms*, e o tempo para resposta dos questionários é de, aproximadamente, 10 minutos.

As respostas aos questionários serão armazenadas em arquivos digitais, mas somente terão acesso às mesmas os pesquisadores e sua orientadora. com tempo de duração de aproximadamente 10 minutos.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução 466/12 e orientações do CEP/UNIREDENTOR.

O benefício (direto ou indireto) relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é o de contribuir para projetos e ideias que podem ajudar pessoas que se encaixam nos critérios.

Os resultados serão divulgados em resumos para eventos científicos, na forma de relatório final de trabalho de conclusão de curso.

Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Redentor (telefone 22-3811-0111 ramal 333 ou e-mail [cep@uniredentor.edu.br](mailto:cep@uniredentor.edu.br)). O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade.

Pesquisadora: -----/SANDRA TAVARES DA SILVA/TEL DO PESQUISADOR (ALUNO): Roberta Branco Maia.

E-mails:----- e [sandra.silva@uniredentor.edu.br](mailto:sandra.silva@uniredentor.edu.br)

Após leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido:

( ) Sim, estou de acordo e aceito participar do estudo.

( ) Não estou de acordo e não aceito participar do estudo.

## ANEXO 2

### Questionário

Perguntas do Body Shape Questionnaire:

Como você se sente em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada uma das questões e assinale a mais apropriada usando a legenda abaixo:

1. Nunca      2. Raramente      3. Às vezes      4. Frequentemente  
5. Muito frequentemente      6. Sempre

1. Nome

2. Idade

3. Grau de escolaridade

4. Sexo

5. Estado Civil

6. Peso

7. Altura

Nas últimas quatro semanas:

1. Sentir-se entediada(o) faz você se preocupar com sua forma física? 1 2 3 4 5 6

2. Você tem estado tão preocupada(o) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta? 1 2 3 4 5 6

3. Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante de seu corpo? 1 2 3 4 5 6

4. Você tem sentido medo de ficar gorda(o) (ou mais gorda(o))? 1 2 3 4 5 6

5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme?

1 2 3 4 5 6

6. Sentir-se satisfeita(o) (por exemplo após ingerir uma grande refeição) faz você se sentir gorda(o)? 1 2 3 4 5 6

7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?  
1 2 3 4 5 6
8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar? 1 2 3 4 5 6
9. Estar com mulheres (homens) magras(os) faz você se sentir preocupada em relação ao seu físico? 1 2 3 4 5 6
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta? 1 2 3 4 5 6
11. Você já se sentiu gorda(o), mesmo comendo uma quantidade menor de comida?  
1 2 3 4 5 6
12. Você tem reparado no físico de outras mulheres (ou outros homens) e, ao se comparar, sente-se em desvantagem? 1 2 3 4 5 6
13. Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou conversa)?  
1 2 3 4 5 6
14. Estar nua, por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gorda(o)?  
1 2 3 4 5 6
15. Você tem evitado usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo?  
1 2 3 4 5 6
16. Você se imagina cortando fora porções de seu corpo? 1 2 3 4 5 6
17. Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda(o)?  
1 2 3 4 5 6
18. Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico? 1 2 3 4 5 6
19. Você se sente excessivamente grande e arredondada(o)? 1 2 3 4 5 6

20. Você já teve vergonha do seu corpo? 1 2 3 4 5 6
21. A preocupação diante do seu físico leva-lhe a fazer dieta? 1 2 3 4 5 6
22. Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)? 1 2 3 4 5 6
23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole? 1 2 3 4 5 6
24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou na barriga? 1 2 3 4 5 6
25. Você acha injusto que as outras mulheres (ou outros homens) sejam mais magras(os) que você? 1 2 3 4 5 6
26. Você já vomitou para se sentir mais magra(o)? 1 2 3 4 5 6
27. Quando acompanhada(o), você fica preocupada em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)? 1 2 3 4 5 6
28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo?  
1 2 3 4 5 6
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico? 1 2 3 4 5 6
30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura? 1 2 3 4 5 6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)? 1 2 3 4 5 6
32. Você toma laxantes para se sentir magra(o)? 1 2 3 4 5 6
33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas? 1 2 3 4 5 6

34. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios?

1 2 3 4 5 6

35. Quanto tempo de tela você usa por dia?

36. Usa rede social para trabalho ou lazer?



II CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO DE  
Atenção Integral à Saúde (Online)

### **RESULTADO DA AVALIAÇÃO**

O trabalho intitulado "TEMPO DE TELA E A INSATISFAÇÃO CORPORAL" foi **APROVADO** no evento II CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE (ON-LINE)

- **Título:** TEMPO DE TELA E A INSATISFAÇÃO CORPORAL
- **Número:** 600711
- **Data de Submissão:** 02/12/2022
- **Modalidade:** Resumo expandido
- **Área Temática:** Saúde coletiva
- **Autores:** Roberta Branco Maia, Sandra tavares Da Silva

**Cordialmente,**

Comissão Científica

Maria de Fátima Moreira Rodrigues

[contato@academicseventos.com.br](mailto:contato@academicseventos.com.br)

[Acessar o Site](#) | [Entre em contato](#)

[Academics - Eventos Acadêmicos Online](#)

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TCC NO SITE DA UNIREDEntOR

Autor (a): **Roberta Branco Maia**

Matrícula: **2100189**

RG: **169997-5 IFP**

CPF: **074668147-00**

Título do Trabalho: **TEMPO DE TELA E A INSATISFAÇÃO CORPORAL EM ADULTOS**

Número de Páginas: **4** Data da defesa: **02/12/2022**

Orientador: : **Sandra Tavares da Silva**

Curso : **NUTRIÇÃO**

Autorizo o Centro Universitário Redentor, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu site, em formato PDF ou similar, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada por seus cursos.

Itaperuna, 10 de Dezembro de 2022



Assinatura do (a) autor