

## AVALIAÇÃO DE CONVERSAS DE FAT TALK E A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO

Larissa Moreira Alves (IC) e Ana Carolina Almada Colucci Paternez (Orientador)

**Apoio:** PIBIC Mackenzie

### RESUMO

A adolescência é uma fase crucial de desenvolvimento, marcada por mudanças físicas e psicológicas. Entre adolescentes do sexo feminino, a percepção da imagem corporal pode ser afetada pela pressão social para atingir um corpo ideal ou até mesmo pela comparação dos corpos entre as adolescentes, o que pode levar a transtornos de imagem e transtornos alimentares. Família, amigos e a mídia desempenham papéis significativos na formação desses comportamentos, onde assuntos em rodas de conversas ou até mesmo comentários podem trazer pensamentos negativos em adolescentes sobre seus corpos. O presente estudo teve como objetivo identificar o comportamento de *Fat talk* e a satisfação da imagem corporal em adolescentes do sexo feminino. Foi realizado um estudo transversal com uma amostra de conveniência de adolescentes do sexo feminino. Foram aplicados o Fat Talk Questionnaire (FTQ) e o Body Shape Questionnaire (BSQ) para avaliar 41 adolescentes do ensino médio em São Paulo. A maioria das participantes era solteira e residia com 4 ou mais pessoas. Quanto ao estado nutricional, 80,5% das adolescentes apresentaram eutrofia, enquanto 9,8% estavam com sobrepeso e 7,3% com obesidade. Os resultados indicam que 26,8% das adolescentes apresentaram algum grau de insatisfação com sua imagem corporal, porém maior insatisfação corporal foi observado entre as adolescentes eutróficas. Maiores escores de *Fat Talk* foram observados entre as adolescentes com sobrepeso e obesidade e com maior grau de insatisfação corporal. Neste cenário, observa-se a importância de intervenções para redução de conversas negativas sobre o corpo, de modo a prevenir efeitos adversos na saúde mental e promover uma imagem corporal mais positiva entre adolescentes.

**Palavras-chave:** Autopercepção, fat talk, adolescentes.



## **ABSTRACT**

Adolescence is a specific stage of development, marked by physical and psychological changes. Among female adolescents, the perception of body image can be affected by social pressure to achieve an ideal body or even by the comparison of bodies among adolescents, which can lead to image disorders and eating disorders. Family, friends and the media play important roles in shaping these behaviors, where topics in conversations or even comments can bring negative thoughts in teenagers about their bodies. The present study aimed to identify Fat talk behavior and body image satisfaction in female adolescents. A cross-sectional study was carried out with a convenience sample of female adolescents. The Fat Talk Questionnaire (FTQ) and the Body Shape Questionnaire (BSQ) were applied to evaluate 41 high school adolescents in São Paulo. The majority of participants were single and lived with 4 or more people. Regarding nutritional status, 80.5% of adolescents were eutrophic, while 9.8% were overweight and 7.3% were obese. The results indicate that 26.8% of adolescents showed some degree of dissatisfaction with their body image, but greater body dissatisfaction was observed among eutrophic adolescents. Higher Fat Talk scores were observed among overweight and obese adolescents and those with a higher degree of body dissatisfaction. In this scenario, note the importance of interventions to reduce negative talk about the body, in order to prevent adverse effects on mental health and promote a more positive body image among adolescents..

**Keywords:** Self-perception, fat talk, adolescents.

## 1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase específica do desenvolvimento humano, caracterizada pela influência do grupo no comportamento dos jovens. Um dos principais fatores de influência, especialmente em adolescentes do sexo feminino, se refere à imagem corporal, idealizada como um corpo magro e definido. O público jovem feminino, atualmente, é intensamente influenciado pelas informações disponíveis em redes sociais, disseminadas por indivíduos que preconizam a adoção de dietas nutricionalmente inadequadas, comportamentos de restrição alimentar e a realização de procedimentos estéticos, com o objetivo de alcançarem um padrão de corpo ideal. As adolescentes sentem-se, então, pressionadas a terem um corpo perfeito, adotando um sentimento de constante inadequação quanto à aparência e peso, o que pode favorecer o desenvolvimento de transtornos alimentares e de imagem corporal.

Neste cenário, as adolescentes passam a adotar conversas negativas relacionadas ao próprio corpo (pensar, ouvir e falar de maneira negativa sobre o próprio corpo), o que tem sido denominado na literatura científica como fat talk. O fat talk se manifesta nas falas de familiares e influencia na auto-percepção da adolescente. Por isso, torna-se importante a investigação detalhada sobre este tema, com o objetivo de identificar a dimensão do problema sobre a autopercepção das adolescentes.

O presente estudo apresenta como objetivo geral identificar o comportamento de fat talk e a satisfação da imagem corporal em adolescentes do sexo feminino. Os objetivos específicos são: caracterizar as adolescentes segundo variáveis sociodemográficas, avaliar a satisfação da imagem corporal e o estado nutricional das adolescentes e identificar o comportamento de fat talk segundo variáveis sociodemográficas, de imagem corporal e estado nutricional.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a fase da adolescência é compreendida pelo tempo cronológico de 10 a 19 anos de idade, sendo dividida em duas fases: de 10 a 14 anos e de 15 a 19 anos. Nessa fase da vida começa a puberdade que, por ser caracterizada por mudanças corporais, é um período que requer muita compreensão e aceitação, pois deixa-se o corpo de criança para entrar em um corpo que irá se modificar até o fim da vida. Esse é um período de grande demanda nutricional para o corpo, por isso, a nutrição tem papel fundamental, pois delimita as condições favoráveis ao crescimento e desenvolvimento do adolescente (SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2014).

O período da adolescência é frequentemente associado a complexas transformações, tanto cognitivas, biológicas, psicológicas ou sociais, pois o adolescente está exposto a diferentes contextos, que vão influenciando a formação de sua personalidade. Nessa fase da vida é possível identificar modificações na composição corporal do adolescente, como o aumento de massa e estrutura corporal, em decorrência do processo de desenvolvimento e maturação biológica natural do ser humano (SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2014).

Todas as mudanças presentes na adolescência têm efeito sobre o comportamento alimentar do indivíduo, motivado por diversos fatores internos como, necessidades físicas e mentais, percepção da sua autoimagem, saúde individual, valores, prioridades, e o avanço psicossocial; e por fatores externos, hábitos da família, amigos, regras culturais, mídia, modismo, experiências e conhecimentos do indivíduo. A primeira instituição que exerce uma ação e influência no adolescente é a família que tem uma grande participação sobre os hábitos alimentares, uma vez que são os responsáveis pela compra e preparo dos alimentos em casa, transferindo seus hábitos alimentares para os membros mais jovens (SILVA; FERREIRA, 2019).

O processo de adolescer preocupa, sobretudo, a saúde e a educação, necessitando uma busca, num esforço conjunto, da criação de projetos com o intuito de providenciar aos adolescentes uma transição saudável e responsável da infância para idade adulta (BRITO; ROCHA, 2019). A fase da adolescência se destaca pela identificação de costumes e hábitos para toda a vida, sendo de extrema importância a sensibilização para que haja uma melhora da saúde, a curto e a longo prazo (SILVA; FERREIRA, 2019).

Entre os adolescentes ocorre uma intensificação na preocupação com a imagem corporal, decorrente da imposição de alguns padrões de beleza que são tidos, muitas vezes, como requisitos únicos e favoráveis à aceitação na sociedade (FERREIRA et al., 2021). O adolescente associa a alimentação ou as dietas diretamente ao culto do corpo perfeito, chamando a atenção às sensações conflituosas relativas à insatisfação e rejeição ao seu próprio corpo, retratando de forma negativa as suas relações sociais (SILVA; FERREIRA, 2019).

Nesse período começam a existir as preocupações com seu peso corporal, principalmente nas meninas, pois estas almejam um corpo magro como o das celebridades que acompanham e podem apresentar medo de rejeição e de serem motivo de comentários das pessoas por não terem um corpo considerado padrão pela visão delas. Este grupo torna-se, então, mais vulnerável às influências socioculturais e da mídia, sendo mais crítico em relação à sua autoimagem e à percepção externa (LIRA, 2017).

A deturpação da imagem corporal nos adolescentes, em conjunto com baixa autoestima são motivadores da busca incessante pelo emagrecimento, levando aos comportamentos radicais como o uso de laxantes, jejum intermitente sem acompanhamento e a prática excessiva de exercícios físicos, o que pode predispor a transtornos alimentares como anorexia e bulimia (CUBRELATI, 2014).

Anseios com o peso, forma do corpo e dietas com a finalidade de perder peso têm sido assuntos comuns entre os adolescentes, e de uma forma geral, apontados como fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos do comportamento alimentar. Atualmente, o crescimento das preocupações relacionadas à imagem corporal também parece relacionar-se com o aumento de algumas doenças, como a obesidade, perturbações do comportamento alimentar e algumas mudanças nos hábitos e estilos de vida (MARQUES et al., 2016).

Segundo Silva, Ganen e Alvarenga (2021) podemos utilizar o termo *fat talk* para mencionar conversas negativas associadas ao corpo ou a imagem corporal, ocorrendo mais frequentemente em grupos do sexo feminino. A conduta de *fat talk*, comumente presente no contexto familiar e de amizades, é julgada comum por meninas adolescentes e mulheres mais jovens. Essa atitude envolve o pensar, ouvir e falar de modo negativo sobre o próprio corpo. A expressão foi criada através de um estudo longitudinal, que durou três anos, e acompanhou 240 meninas do ensino fundamental II e ensino médio, de 12 a 18 anos de idade, no Oeste dos Estados Unidos. Neste estudo, as meninas precisaram relatar seus pensamentos e sentimentos com relação ao seu corpo, e foram identificadas possíveis queixas e críticas sobre sua própria aparência enquanto conversavam (NICTER, 2000).

Após a elaboração deste estudo pioneiro, outros pesquisadores reproduziram medidas de avaliação para o *fat talk*: o *Fat Talk Questionnaire* (FTQ), a *Fat Talk Scale*, a *Male Body Talk Scale*, e por último a *Family FTQ* (SILVA; GANEN; ALVARENGA, 2021).

Para que houvesse o desenvolvimento do FTQ, pesquisadores de uma universidade do Canadá seguiram várias etapas no processo, exibindo também uma versão anterior com mais itens, utilizado associadamente com outros instrumentos para analisar a imagem corporal, a restrição alimentar, a ansiedade e o desejo de aceitação social (SILVA; GANEN; ALVARENGA, 2021).

Nichter e Vuckovic (1994) cunharam o termo " conversa gorda " para referir-se a meninas adolescentes falando umas com as outras sobre o tamanho ou forma de seus corpos (normalmente de forma negativa). Dois estudos apresentados no artigo de Arroyo e Harwood (2012) buscaram identificar potenciais causas e consequências das conversas de *fat talk*, também chamadas de "conversa gorda". Identificou-se efeitos mutuamente reforçadores de

conversas sobre gordura e problemas de imagem corporal e saúde mental. Os participantes do estudo completaram escalas relatando a adoção desse tipo de conversa, satisfação corporal, pressão recebida para ser magro, autoestima e depressão (ARROYO; HARWOOD, 2012). Assim podemos observar o peso que esse tema tem na vida de muitos adolescentes, e todas as consequências que isso traz

Os resultados dos estudos sugerem, portanto, que reduzir a quantidade de conversas *fat talk* enfraquece sua conexão com os aspectos negativos do autoconhecimento ligados à imagem corporal. Algumas campanhas de saúde, estratégias interpessoais e maneiras mais positivas de comunicação ligadas ao peso são discutidas como possíveis medidas para reduzir iminentemente os efeitos negativos das conversas sobre gordura na imagem corporal e nas questões de saúde mental (ARROYO; HARWOOD, 2012).

Pelo cenário apresentado, evidencia-se a importância de se avaliar as atitudes de *fat talk*, pois os estudos desenvolvidos até o momento presente demonstram que estar exposto ao *fat talk* está fortemente ligado à insatisfação corporal e pode ampliar o enaltecimento dos ideais corporais fictícios. Na tentativa de buscar esse ideal, muitos comportamentos alimentares inadequados surgem, bem como o impacto na saúde mental, ligado inclusive à depressão e à baixa autoestima do adolescente (SILVA; GANEN; ALVARENGA, 2021).

### 3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de delineamento transversal. A pesquisa foi realizada com uma amostra de conveniência de estudantes do ensino médio do sexo feminino, residentes no Estado de São Paulo. Indivíduos com idade igual ou superior a 13 anos e inferior a 19 anos foram convidadas a participar do estudo. Adolescentes que apresentaram diagnóstico de transtorno alimentar, que se sentiram desconfortáveis em responder às perguntas ou responderam de forma incompleta aos instrumentos da pesquisa foram excluídas da amostra de estudo. A coleta de dados foi realizada no período de outubro de 2023 a fevereiro de 2024.

A pesquisa foi divulgada por meio de redes sociais direcionada, inicialmente, aos pais de adolescentes, explicando os objetivos da pesquisa. Nesta mensagem, houve um link para acesso a página criada especificamente para a pesquisa, na qual o pai/responsável manifestou interesse de que a adolescente participasse e, em caso positivo, tiveram acesso ao Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) contendo explicação sobre os objetivos, procedimentos, benefícios e riscos do estudo.

Após a anuência do responsável, foi solicitada a informação sobre o endereço eletrônico da adolescente ou outra via de comunicação, para a qual foi enviado o link de outra

página, contendo o convite a participar da pesquisa e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), para manifestação da concordância da própria adolescente. Somente após o preenchimento do TALE pela adolescente e concordância em participar, foi habilitado o link de acesso para preenchimento dos instrumentos de pesquisa. Salientamos que as adolescentes não tiveram acesso a nenhum instrumento de pesquisa sem a concordância do responsável (mediante preenchimento do TCLE) e sua própria concordância (mediante preenchimento do TALE).

Todos os procedimentos desta pesquisa respeitaram as diretrizes da legislação de ética em pesquisa com seres humanos, com garantia sobre o anonimato e a confidencialidade dos dados coletados. Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 58904822.5.0000.0084).

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário principal adaptado transculturalmente para o português denominado de Fat Talk Questionnaire (FTQ) (SILVA et al., 2021) (Anexo 1). A versão final publicada, formada por 14 questões que possibilitam a avaliação da ideia e do conceito de fat talk de maneira unidimensional, ou seja, os elementos associados a partes do corpo ou a relações sociais compõem uma única dimensão, possibilitando respostas em escala do tipo likert (de 5 pontos, sendo Nunca, Raramente, Às vezes, Frequentemente e Sempre) disponibilizadas para autopreenchimento, incluindo questões relacionadas com as possíveis críticas ao seu corpo, frases que demonstram o sentir-se ou notar-se gorda, e expressadas de maneira grosseira, foram aplicada por meios presenciais no público feminino adolescente.

Foram avaliadas também variáveis sociodemográficas e do estado nutricional, por meio de um questionário desenvolvido pela autora com base no questionário da Vigitel Brasil 2019 (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico), disponibilizado digitalmente (Anexo 2). Foram coletados os dados de peso (kg) e altura (m) autorreferidos. O estado nutricional foi avaliado por meio do Índice de massa corporal (IMC), calculado a partir do peso, dividido pela altura ao quadrado, classificados posteriormente por meio de curvas de crescimento. Os índices de Estatura/Idade e IMC/Idade foram utilizados para avaliação do estado nutricional, adotando-se os pontos de corte da OMS, 2007.

A percepção do público feminino adolescente com relação à sua imagem corporal também foi analisada por meio do questionário denominado *Body Shape Questionnaire* (BSQ) (Anexo 3). O BSQ é um questionário de autorrelato com 34 questões e seis respostas alternativas: 1) nunca, 2) raramente, 3) às vezes, 4) frequentemente, 5) muito frequentemente, 6) sempre. A classificação do nível de insatisfação corporal é realizada através da soma das respostas marcadas neste questionário, tais como: Livre de insatisfação, quando a pontuação

corresponder a um valor equivalente ou inferior a 110; leve insatisfação, quando a pontuação total for superior a 110 e inferior ou igual a 138; moderada insatisfação quando a pontuação total for superior a 138 e inferior ou igual a 167; grave insatisfação, quando a soma total for equivalente ou superior a 168.

Os dados coletados foram transferidos para uma planilha do programa Microsoft Excel. As variáveis de natureza qualitativa foram apresentadas na forma de frequências absolutas e relativas e as de natureza quantitativa, em medidas de tendência central e desvio padrão. O comportamento de *fat talk* foi analisado segundo variáveis sociodemográficas, de imagem corporal e estado nutricional.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram coletados dados de 41 adolescentes do sexo feminino, com idades entre 13 e 19 anos. A maior parte da amostra foi composta por adolescentes brancas (80,5%), residindo com 4 ou mais pessoas (68,3%), com renda mensal familiar acima de 5 salários-mínimos (61,0%) (Tabela 1).

A Tabela 1 apresenta, ainda, os dados referentes ao estado civil dessas jovens, indicando que 100% delas são solteiras. Quanto à série escolar, 29,3% das estudantes revelaram estarem cursando o ensino fundamental, enquanto 48,8% das meninas já haviam concluído o ensino médio.

Tabela 1. Distribuição percentual de adolescentes do sexo feminino segundo características sociodemográficas. São Paulo, 2024.

| <b>Variáveis</b>                         | <b>N</b> | <b>%</b> |
|------------------------------------------|----------|----------|
| <i>Cor da pele ou raça</i>               |          |          |
| Branca                                   | 33       | 80,5     |
| Parda                                    | 7        | 17,1     |
| Negra                                    | 1        | 2,4      |
| <i>Estado Civil</i>                      |          |          |
| Solteira                                 | 41       | 100,0    |
| <i>Número de pessoas com quem reside</i> |          |          |
| 1 a 2 pessoas                            | 1        | 2,4      |
| 3 pessoas                                | 12       | 29,3     |
| 4 ou mais pessoas                        | 28       | 68,3     |
| <i>Renda mensal familiar*</i>            |          |          |
| Até 1 SM                                 | 1        | 2,4      |
| De 1 a 3 SM                              | 6        | 14,6     |
| De 4 a 5 SM                              | 9        | 22,0     |
| Mais de 5 SM                             | 25       | 61,0     |
| <i>Série Escolar</i>                     |          |          |
| 9º ano                                   | 12       | 29,3     |
| 1º ano ensino médio                      | 3        | 7,3      |
| 2º ano ensino médio                      | 0        | 0        |
| 3º ano ensino médio                      | 6        | 14,6     |
| Concluiu o ensino médio                  | 20       | 48,8     |

\*em salários mínimos (SM), sendo o valor do salário mínimo no momento da pesquisa de R\$1.412,00.

A Tabela 2 descreve o estado nutricional das adolescentes, expresso pelo índice IMC para idade. Observou-se que 80,4% (n=33) das meninas apresentaram estado nutricional adequado (eutrofia), enquanto outros 9,7% (n=4) e 7,3% (n=3) demonstraram estar na faixa de sobrepeso e obesidade respectivamente. Somente 2,4% (n=1) das adolescentes apresenta magreza. Quanto ao índice antropométrico Estatura/idade (E/I), 100% (n=40) das participantes apresentaram estatura para idade adequada.

A Tabela 3 apresenta a distribuição das participantes segundo grau de insatisfação corporal. Os resultados indicam que 26,8% das adolescentes apresentaram algum grau de insatisfação com sua imagem corporal, sendo maior a prevalência de moderada insatisfação.

Tabela 3. Distribuição percentual de adolescentes do sexo feminino segundo grau de insatisfação corporal. São Paulo, 2024.

| <b>Grau de insatisfação corporal</b> | <b>N</b>  | <b>%</b>   |
|--------------------------------------|-----------|------------|
| Livre de insatisfação                | 30        | 73,2       |
| Leve insatisfação                    | 3         | 7,3        |
| Moderada insatisfação                | 7         | 17,1       |
| Grave insatisfação                   | 1         | 2,4        |
| <b>Total</b>                         | <b>41</b> | <b>100</b> |

Segundo CUBRELATI et. al. (2014), a adolescência é um período de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e distorção na imagem corporal. Especialmente adolescentes do sexo feminino são um público de extrema preocupação quando se trata de autopercepção corporal, pois diversos fatores contribuem para que elas tenham uma visão ruim sobre seus próprios corpos.

Carvalho et al. (2020) observaram que o desejo de ter silhuetas menores do que aquelas com as quais o público estudado se identificava se apresentou em maior chance nas meninas do que nos meninos, nos adolescentes com excesso de peso do que naqueles sem excesso.

Além de repercussões na saúde e no comportamento dos jovens, a elevada insatisfação com a própria imagem pode ser facilitada pelo acesso aos meios midiáticos, principalmente aqueles relacionados às redes sociais, aos quais os adolescentes estão frequentemente expostos (Pinho et al., 2019). Nesses meios, tem sido imposto um padrão estético no qual os corpos magros, musculosos e definidos são supervalorizados, sendo associados à beleza, ao sucesso e à visibilidade social (Cardoso et al., 2020).



Tabela 4. Distribuição percentual de adolescentes do sexo feminino segundo grau de insatisfação corporal e estado nutricional. São Paulo, 2024.

| Grau de insatisfação corporal | Magreza<br>N (%) | Eutrofia<br>N (%) | Sobrepeso<br>N (%) | Obesidade<br>N (%) |
|-------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Livre de insatisfação         | 1 (2,4)          | 25 (61,0)         | 3 (7,4)            | 1 (2,4)            |
| Leve insatisfação             | -                | 2 (4,9)           | -                  | 1 (2,4)            |
| Moderada insatisfação         | -                | 5 (12,2)          | 1 (2,4)            | 1 (2,4)            |
| Grave insatisfação            | -                | 1 (2,4)           | -                  | -                  |

Na sociedade atual, há uma idealização de um corpo perfeito que, quando não alcançado, pode gerar distúrbios da imagem corporal. Ao avaliarmos a relação entre a autopercepção da imagem corporal e o estado nutricional das adolescentes observou-se que meninas eutróficas manifestaram maior insatisfação com sua imagem corporal em relação àquelas com sobrepeso e obesidade, o que pode chamar atenção para casos de distorção de imagem presentes nesta faixa etária (Tabela 4).

Tais dados diferem dos encontrados por Branco et al. (2006), que analisaram uma amostra de adolescentes do sexo feminino e masculino da faixa etária de 14 a 19 anos e concluíram que, no sexo feminino, a insatisfação com a imagem corporal foi maior entre adolescentes com sobrepeso e obesidade.

Os achados da pesquisa de Alvarenga et. al. (2010), num estudo com jovens brasileiras em período universitário em diferentes regiões do Brasil, verificaram um percentual de 64,4% das jovens entrevistadas que desejaram uma silhueta menor do que a sua silhueta atual, confirmando assim a insatisfação com o peso corporal por parte dessas meninas, o que colabora com o presente estudo.

A Tabela 5 apresenta os escores médios de Fat Talk segundo estado nutricional e grau de insatisfação corporal. Maiores escores de Fat Talk foram observados entre as adolescentes com sobrepeso e obesidade e com maior grau de insatisfação corporal.

Tabela 5. Escores de Fat Talk segundo estado nutricional e insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino. São Paulo, 2024.

| Variável                  | Escore (Média) | Escore (DP) |
|---------------------------|----------------|-------------|
| <i>Estado Nutricional</i> |                |             |
| Magreza                   | 54,0           | -           |
| Eutrofia                  | 55,5           | 5,7         |



|                              |       |      |
|------------------------------|-------|------|
| Sobrepeso                    | 71,6  | 4,6  |
| Obesidade                    | 86,0  | 18,3 |
| <i>Insatisfação corporal</i> |       |      |
| Livre de insatisfação        | 65,2  | 27,4 |
| Leve insatisfação            | 125,3 | 11,5 |
| Moderada insatisfação        | 150,4 | 7,8  |
| Grave insatisfação           | 187,0 | -    |

*Fat talk* (FT) é um termo utilizado para descrever um comportamento caracterizado pela fala, pensamento e sentimentos pejorativos em relação ao próprio corpo e ao corpo de outra pessoa. Ele é predominante no sexo feminino e se relaciona com pior imagem corporal e pior autoestima e, como pode ser observado no presente estudo esse tema tem grande relevância no mundo das adolescentes, independente do peso que elas apresentam na balança (Vignoli et al., 2022).

Em um estudo realizado por duas pesquisadoras americanas da universidade de Northwestern, que investigaram a prática de *fat talk*, sua frequência, conteúdo e impacto entre as mulheres universitárias, foi relatado que embora a frequência de *fat talk* sobre gordura estivesse associada ao aumento da insatisfação com os seus próprios corpos entre as mulheres, os resultados do estudo mostraram que elas realmente acreditam que a conversa gorda com outras mulheres as faz se sentir melhor com relação a seus corpos, sendo preocupante a maneira como as mulheres pensam que a prática de *fat talk* é um mecanismo de enfrentamento encontrado, quando na verdade estão intensificando os possíveis distúrbios de imagem corporal (Salk e Maddox, 2011).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo indicam que quase um terço das adolescentes avaliadas apresentaram algum grau de insatisfação com sua imagem corporal, especialmente aquelas eutróficas. Ainda, maiores escores de Fat Talk foram observados entre as adolescentes com sobrepeso e obesidade e com maior grau de insatisfação corporal.

Os resultados apresentados evidenciam a necessidade de intervenções focadas na promoção de uma imagem corporal saudável e na redução das conversas negativas sobre o corpo, por meio de estratégias de comunicação positiva e intervenções psicossociais que possam apoiar uma transição saudável da adolescência para a idade adulta.

## 6. REFERÊNCIAS

- ARROYO, A., HARWOOD, J. Exploring the Causes and Consequences of Engaging in Fat Talk. **Taylor & Francis Online**, 2012.
- ALVARENGA, M. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **J Bras Psiquiatr**; 59(1):44-51, 2010.
- BRITO, U. S., ROCHA, E. M. B. (2019). Percepção de jovens e adolescentes sobre saúde e qualidade de vida. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**, 2019.
- BRANCO, L. M. HILÁRIO M, O. CINTRA I, P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Rev Psiquiatr Clin.** v. 33, n.6, p.292-6. 2006.
- BUCHOLTZ, M. MIMI NICTER, Fat talk: What girls and their parents say about dieting. Cambridge, MA: Harvard University Press. Pp. xi, 263. Hb . **Language in Society**, v. 31, n.5, p.811-815, 2000.
- CARDOSO, L. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal brasileiro de Psiquiatria**. Vol.63. Num.3. p.156-164, 2020.
- CUBRELATI, B. S. et al. Relação entre distorção de imagem corporal e riscos de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas**, v. 12, n.1, p.1-15, 2014.
- FERREIRA, L. S. et al. *Percepção da imagem corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional*. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v.10, n.1, e8710111484, 2021.
- FROIS, E., MOREIRA, J., STENGEL, M. Mídias e imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Psicol. Estud.**, Maringá, v. 16, n. 1, p. 71- 77, 2011.
- LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras: redes sociais e insatisfação corporal. **J Bras Psiquiatr**. v. 66, n.3, p.164-71, 2017.

MARQUES, M. I. et al. (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. **Nascer e Crescer**. v. 25, n. 4, p. 217-2, 2016.

NICHTER, M. Fat talk: What girls and their parents say about dieting. **Cambridge, MA: Harvard University Press**, 2000.

PINHO, L.; BRITO, M.F.S.F.; SILVA, R.R.V.; MESSIAS, R.B.; E SILVA, C.S.O.; BARBOSA, D.A.; CALDEIRA, A.P.; Percepção da imagem corporal e estado nutricional em adolescentes de escolas públicas. **Revista brasileira de enfermagem**. Vol.72. Num.2. p. 240-246, 2019.

ROYAL, S., MACDONALD, D. E., DIONNE, M. M. Development and validation of the Fat Talk Questionnaire. **Body Image**. v.10, n.1, p. 62-9, 2013.

SALK, R. H., ENGELN-MADDOX, R. "If You're Fat, Then I'm Humongous!": Frequency, Content, and Impact of Fat Talk Among College Women. **Psychology of Women Quarterly**, 2011.

SALK, R. H., ENGELN-MADDOX, R., MILLER, S. A. Assessing women's negative commentary on their own bodies: A psychometric investigation of the Negative Body Talk Scale. **Psychology of Women Quarterly**. v. 36, n. 2, p.162-178, 2012.

SILVA, G. C. A., GANEN, A. G. P., ALVARENGA, M. S. Adaptação transcultural do Fat Talk Questionnaire para o Português do Brasil. **Rev. Bras. Epidemiol**, 2021.

SILVA, J. G., FERREIRA, M. A. Alimentação e Saúde na Perspectiva de Adolescentes: contribuições para a promoção da saúde. **Texto & Contexto Enfermagem**. v. 28, 2019.

SILVA, J. G., TEIXEIRA, M. L. O., FERREIRA, M. A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto Enferm**, Florianópolis, Out-Dez; v. 23, n. 4, p. 1095-103, 2014.

VIGNOLI, N. G. et al. Avaliação preliminar das propriedades psicométricas do *Fat Talk Questionnaire* em uma amostra de mulheres jovens. **Revista: O mundo da saúde**. São Paulo, 2022.

**Contatos:** [larissaamoreira@outlook.com.br](mailto:larissaamoreira@outlook.com.br), [ana.colucci@mackenzie.br](mailto:ana.colucci@mackenzie.br)