



**FACULDADE UNIRB BARREIRAS  
BACHALERADO EM NUTRIÇÃO**

**THAMIRES PEREIRA GOMES**

**ELOS ENTRE NUTRIÇÃO E TRANSTORNOS DE AUTOIMAGEM POR  
INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL**

Barreiras  
2022

THAMIRES PEREIRA GOMES

**ELOS ENTRE NUTRIÇÃO E TRANSTORNOS DE AUTOIMAGEM POR  
INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Nutrição, Faculdade Unirb-Barreiras,  
como requisito parcial para obtenção do grau de  
Bacharel em Nutrição.

Orientador: Mestra Luciana Labidel dos Santos.

Barreiras  
2022

THAMIRES PEREIRA GOMES

**ELOS ENTRE NUTRIÇÃO E TRANSTORNOS DE AUTOIMAGEM POR  
INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, Faculdade Unirb-Barreiras.

Aprovado em \_20\_/\_12\_/\_2022\_

**Banca Examinadora**

\_Luciana Labidel dos Santos \_\_\_\_\_  
Prof. (TITULAÇÃO) NOME COMPLETO  
UNIRB-Centro Universitário  
Orientador(a)

\_Cleidisson Araújo dos Santos \_\_\_\_\_  
Prof. (Titulação) NOME COMPLETO  
Avaliador(a) 1

\_Márgila da Conceição Cerqueira \_\_\_\_\_  
Prof. (TITULAÇÃO) NOME COMPLETO  
Avaliador(a) 2

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à Deus, formador e idealizador deste sonho e que me sustentou até aqui, me dando forças quando achava não ter mais! À minha família, em especial meus avôs Rita e Vando e minha mãe Adriana pela paciência, dedicação e investimento durante todos esses anos, e que estiveram sempre ao meu lado, acompanhando cada uma das minhas dificuldades e vitórias. O amor, carinho, esforço e dedicação de vocês me fizeram chegar até aqui.

Ao meu companheiro Irad Iran, que com seu amor, paciência, ajuda e compreensão deixou essa caminhada mais leve, se fazendo fundamental nos momentos difíceis me mostrando que eu sempre seria capaz. Meu muito obrigada.

Agradeço aos meus colegas de classe, em especial minha dupla Pâmela que irei levar para a vida, obrigada por cada sonho compartilhado e vivido durante esses 4 anos, por cada ajuda e apoio diante as dificuldades que encaramos ao longo dessa jornada. Conseguimos!

Agradeço também a cada docente e orientadora da faculdade que me proporcionou abrangente conhecimento ao longo desses anos. Agradeço também a todas as pessoas que tiveram de alguma forma um envolvimento maior nessa trajetória e um muito obrigado.

“O nosso corpo é reflexo das escolhas que fazemos ao longo da vida. Não existe milagre para ter um corpo harmonioso e saudável. É preciso paciência, equilíbrio e disciplina na dieta, tratando a si mesmo com o máximo de cuidado e responsabilidade. Não desista de você”

Rodolfo Peres, 2016

## **RESUMO**

A construção da autoimagem recebe influências não só apenas no início da adolescência e de fontes biológicas, mas também do contexto social. A constante exposição de corpos falsamente perfeitos nas mídias acaba gerando uma maior pressão por parte da sociedade em cima de um corpo "perfeito" para que o indivíduo seja aceito, contribuindo para o desenvolvimento de diversos problemas de saúde e psicológicos. O objetivo desse estudo é compreender os possíveis riscos de transtorno alimentar associados a autoimagem em adolescentes e adultos jovens no Brasil. A metodologia foi uma pesquisa realizada através de uma revisão bibliográfica. A partir do estudo os resultados mostram que as consequências do perfeccionismo da aparência e a comparação social da autoaceitação maior é de sexo feminino entre a adolescência para a vida adulta. Conclui-se que as redes sociais tem muita influência no desenvolvimento da insatisfação da imagem corporal dos adolescentes e afetam a vida em sociedade, quando se trata de seus corpos e comportamento alimentar.

**Palavras-chave:** Autoimagem; Mídia social; Transtorno Alimentar; Autoestima.

## **ABSTRACT**

The construction of self-image is influenced not only in early adolescence and from biological sources, but also from the social context. The constant exposure of falsely perfect bodies in the media ends up generating greater pressure from society on top of a "perfect" body so that the individual is accepted, contributing to the development of various health and psychological problems. The aim of this study is to understand the possible eating disorder risks associated with self-image in adolescents and young adults in Brazil. The methodology was a research carried out through a bibliographic review. From the study, the results show that the consequences of perfectionism of appearance and the social comparison of self-acceptance are greater for females between adolescence and adulthood. It is concluded that social networks have a lot of influence on the development of dissatisfaction with the body image of adolescents and affect life in society, when it comes to their bodies and eating behavior.

**Keywords:** Self-image; Social media; Eating disorder; Self esteem.

## LISTA DE FIGURAS

**Figura 1** Abordagem sobre a relação da autoimagem na década passada

16



## **LISTA DE QUADROS**

**QUADRO 1** Relação dos artigos selecionados para análise

24

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**ABNT** Associação Brasileira de Normas Técnicas

**BVS** Biblioteca Virtual em saúde

**DECS** Descritos em Ciências da Saúde

**DSM** Diagnóstico de Transtorno Mentais

**IMC** Índice de Massa Corporal

**OMS** Organização Mundial da Saúde

**SCIELO** Scientific Electronic Library Online

**TA** Transtorno Alimentar

**TCC** Terapia cognitivo-comportamental

**TDC** Transtorno Dismórfico Corporal

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
1. 1 OBJETIVOS.....	13
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>14</b>
2.1.1 NUTRIÇÃO E TRANSTORNO DE AUTOIMAGEM .....	14
2.2 AUTOIMAGEM NA COMTEMPORNEIDADE .....	15
2.3 AUTOESTIMA FEMINA .....	17
2.4 IMAGEM CORPORAL DISTORCIDA .....	18
2.4.1 VIGOREXIA .....	19
2.4.2 ANOREXIA.....	19
2.4.3 BULIMIA.....	20
2.5 INFLUENCIA DA MÍDIA NO DESENVOLVIMENTO DOS TRANSTORNOS DE AUTOIMAGEM E ALIMENTARES .....	22
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>23</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>24</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A nutrição tem como foco da importância dos alimentos e dos nutrientes fornecidos por eles, onde mostra a fundo as propriedades dos alimentos e busca solução para promover saúde a partir da alimentação (GONÇALVES, et al. 2014). Desse modo, os hábitos alimentares sofreram muitas mudanças no decorrer dos anos. O medo de engordar se torna tão intenso que faz com que o indivíduo tenha a certeza de que isso ocorrerá e, dessa forma, queira evitar alimentos e/ou compensar utilizando métodos prejudiciais à saúde.

O Transtorno de imagem corporal, ele também é conhecido tecnicamente como Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), que se caracteriza pela percepção alterada de si mesmo, ou seja, a pessoa com esse distúrbio enxerga no espelho uma imagem que não condiz com a realidade. Com essa visão distorcida da realidade, o indivíduo acaba desenvolvendo um quadro de sofrimento psicológico que pode acarretar uma série de consequências (SARHAN, et al., 2015). Ainda mais, a pessoa que sofre com esse distúrbio acaba se enxergando acima do peso ou com uma forma de corpo indesejada. Muitos acabam desenvolvendo hábitos autodestrutivos, que são fatores cruciais para a ocorrência de transtornos alimentares. Os distúrbios alimentares podem ser originados de hábitos alimentares que causam danos à saúde, como a redução extrema ou consumo em excesso de alimentos.

Atualmente, os Transtornos Alimentares (TAs) mais comuns são anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar periódica (existem em média 10 tipos). Tais TAs costumam desenvolver com mais frequência durante a adolescência e no início da fase adulta, período estes de muitas mudanças no corpo, busca de identificação e questões sociais (FERREIRA, 2019). Fatores genéticos, familiares, biológicos, de formação da personalidade, psicossociais e socioculturais estão intrinsecamente relacionados para o desenvolvimento desses quadros.

Então, quando se trata de redes sociais e internet, não podemos esquecer que muitas pessoas, em especial atualmente, utilizam as plataformas como ferramenta para monetizar a sua própria imagem. E a mídia pode desencadear comparações sociais negativas, pressão estética e levar a expectativas irrealistas. Uma geração de vitrine, na qual busca incansavelmente pelo “corpo perfeito”, o que acaba distorcendo a autoimagem. Nesse contexto, os acessos às redes sociais fazem parte do dia a dia com a impressão de que a vida de todo mundo é perfeita, o que é comum mostrar apenas a parte boa (CORDÁ, 2016). O que muitas vezes é esquecido, é que essa distorção de imagem ao se olhar no espelho pode ter

consequências, como: transtornos de compulsão alimentar, transtornos alimentares, anorexia, depressão, ansiedade, entre outros

Atualmente, a insatisfação corporal tem sido gatilho para transtorno de autoimagem, o que pode evoluir para algum tipo de transtorno alimentar. Levando em consideração as distorções corporais, observa-se práticas mais comuns adotadas pelo mesmo, como a formação de dietética em baixa quantidade de calorias com o objetivo de ter uma modificação na sua imagem, sendo ela em aspectos exagerados de desnutrição e obesidade. Além disso, as redes sociais disseminam uma idealização de corpo padronizado, onde induz os adolescentes e jovens a terem preocupações idealizada de maneira exagerada.

Nesse conjunto de situações, se atentar as consequências de querer seguir o que é imposto por terceiros a visão do que é belo é fundamental, pois além de evitar transtornos futuros, traumas, desenvolvimentos de doenças, também aceitará o que é se autoaceitar. Em razão disso, é importante aprofundar e ter uma atenção especial sobre um estilo de vida saudável. Assim sendo, o foco de investigação partiu-se da seguinte problemática: até quando as pessoas irão se submeter os métodos absurdos para se encaixar em um padrão de beleza que a influência e até mesmo a pressão estética acabar contribuindo para o desencadeamento de diversos problemas de saúde?

Dessa forma, pesquisa mostra uma visão ampla dessa problemática que enfrentamos no nosso cotidiano e mostra a extrema importância de priorizar a saúde mental e dos familiares. É comum confundir os transtornos com excesso de vaidade, mas é preciso estar atento, pois se trata de doenças que afetam o estado mental e acarreta em bastante sofrimento. É preciso buscar ajuda, o acompanhamento com profissionais de saúde é necessário e indispensável para conseguir adequado tratamento.

## 1.1 OBJETIVOS

### **Geral**

Compreender os possíveis riscos de transtorno alimentar associados a autoimagem em adolescentes e adultos jovens no Brasil,

### **Específicos**

Averiguar possíveis comportamentos de risco para transtornos alimentares;

Avaliar a potencialização do uso de redes sociais;

Identificar a satisfação ou a insatisfação corporal quanto à percepção da autoimagem.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico dessa pesquisa tem como alvo expor e fundamentar contribuições sobre o tema. A análise e os objetivos que foram investigados, se dá por meio de autores, artigos científicos, livros e mídia eletrônica que aborda temas sobre elos entre nutrição e transtornos de autoimagem em adultos, como forma de avaliação para coleta de dados e discussão do estudo a se concluir. O transtorno alimentar (TA) é uma doença que se caracteriza por hábitos alimentares irregulares e sofrimento grave ou preocupação com o peso ou com a imagem corporal. Essas condições podem se desenvolver em várias fases da vida, principalmente em adultos jovens. Os transtornos de autoimagem, traz danos emocionais gigantescos que te leva a punir o seu corpo com restrição, comportamento compensatório e dietas que coloca a sua saúde em risco e que por fim pode te levar a buscar procedimentos arriscados.

### 2.1.1 NUTRIÇÃO E TRASTORNO DE AUTOIMAGEM

Como interiorizam nossa própria imagem na infância e adolescência ouve-se muitas coisas de diversas pessoas sobre a nossa imagem e sem querer ou perceber vai se interiorizando informações sobre si sem perceber e muitas vezes se dá por conta baixa autoestima, insegurança com a própria imagem e não se sabe de onde isso vem. Logo, depois de adultos é possível mudar de assunto e sair "do banco das vítimas" e se tornar protagonistas da nossa própria vida. Para ser feliz com a autoimagem não é necessário está dentro dos cânones de beleza exigidos pela sociedade, o objetivo é te capacitar a ser protagonista da sua própria vida. O exemplo de corpo perfeito passou a ser muito respeitado e observado pelos meios de comunicação social (COPETTI & QUIROGA, 2018). Desse modo, toda pressão gerada pode causar sofrimento emocional e é fundamental que não deixe o mundo dizer quem devemos ser. Cada ser humano é como um mosaico único e complexo, por isso é necessário ir na individualidade de cada um para descobrir quem é, seus gostos, seus estilos únicos e descobrir a imagem que tem sobre si e o que deseja transmitir.

Segundo Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais, mostra que os TA afetam a saúde mental, quanto a saúde física, com tais consequências que muitas vezes é passada despercebido, dito:

Os transtornos alimentares são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial. São descritos critérios diagnósticos

para pica, transtorno de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo, anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar (DSM-V, 2014, p. 329).

É importante diferenciar o transtorno de preocupações corporais normais (autocuidado), pois o transtorno causa angústia, prejuízo nas relações sociais, insatisfação pessoal e pode fazer a pessoa recorrer a medidas/attitudes extremas para "encontrar" a perfeição. Nesse cenário, a psicoterapia é a parte fundamental, tornando possível a autoaceitação e o autoconhecimento.

## **2.2 AUTOIMAGEM NA CONTEMPORANEIDADE**

O ser pena diversas ações, no seu modo de pensar e agir, a partir da época em que vive, assim sendo, os conceitos de “mulher” também são criados historicamente (Caixeta & Barbato, 2002). Somos bombardeados todos os dias por inúmeros padrões. “ O mundo inteiro tem manipulado a sociedade com um padrão de beleza doentio, este padrão beleza sofre muitas oscilações devido a cultura de cada país. ” (FERNANDES, 2017, P. 01)

Na atualidade, se vive uma ditadura da beleza. E ela é tão cruel quanto as outras formas de opressões às mulheres. A figura 1, mostra as duras realidades dos concursos de Miss Universo onde mostra mulher que desmaia no concurso devido ter ficado muito tempo no sol. Dada a natureza dura destas competições, a maioria das jovens teria sido internacionalmente desidratadas para perder peso da água, então desmaiar não era incomum.



**Figura 1** Abordagem sobre a relação da autoimagem na década passada.



Fonte: Miss Universe competition, Long Beach, 15 de julho 1954.

A imagem é um registro de um concurso, que aconteceu em 1954, na qual traz algo que ainda é visto na contemporaneidade, uma cobrança incessante de enquadramento aos padrões de beleza. É importante salientar, que com o passar dos anos as ideias de beleza são alteradas, porém toda a cobrança e possíveis sofrimentos gerados se mantêm. “A constante valorização do corpo "perfeito" induz a mulher a não aceitar sua própria imagem, modificando-a conforme os ideais de beleza vigente” (ZORZAN, CHAGAS 2011).

A imagem que produz sobre nós mesmos, podem sofrer distorções nas quais denominamos como Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), conhecido também como transtorno de imagem. Não é de fácil diagnóstico, ainda assim, alguns dos sintomas são a preocupação excessiva com a aparência, incômodo intenso com defeitos ou até mesmo criar um defeito inexistente. Suas causas podem estar ligadas à baixa autoestima, transtorno de ansiedade e depressão, ter reflexos da infância na autoafirmação e outros aspectos.

### 2.3 AUTOESTIMA FEMININA

Cada corpo é um corpo. Cada um tem sua genética, seu metabolismo, seus hábitos, sua história. É um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa com relação a si mesmo, de acordo com Rosenberg (1965).

A autoestima está relacionada com a forma como nós valorizamos, com o nosso bem-estar e como nós nos percebemos no mundo, quão importantes somos para as pessoas que são queridas para nós e projeta suas expectativas para o futuro (BEDNAR & PETERSON, 1995).

Ainda, afeta a confiança, relacionamento pessoal e interpessoal. Autoestima elevada proporciona força e flexibilidade para mudanças que acontecem na vida. Por outro lado, a falta ou baixa autoestima muitas vezes está associada a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos, negação de imagem, insatisfação com a própria vida, sensação de não-pertencimento (ROSENBERG, 1965). Ou seja, as pessoas ficam mais vulneráveis aos acontecimentos adversos do cotidiano, já que não acreditam no seu potencial de enfrentamento pessoas com baixa autoestima geralmente sentem-se sem confiança, incapazes e incompetentes. E quanto mais se sentem assim, mais agem como se realmente fossem incapazes e isso aumenta ainda mais os sentimentos de incompetência. Torna-se um ciclo vicioso. Os sentimentos de baixa autoestima, geralmente, foram construídos ao longo da vida, e sentimentos de inferioridade e comportamentos arraigados são difíceis de mudar. Isso leva tempo, muito trabalho, e requer ajuda de profissionais.

No entanto, foi desenvolvida para adolescente na década de 1960 por Morris Rosenberg a Escala de Autoestima de Rosenberg. Esta escala avalia a autoestima global, definindo-a como aquela atitude positiva e negativa do indivíduo para o eu como um todo. Morris Rosenberg foi um sociólogo que criou essa medida de autoestima, amplamente usada nas áreas de ciências sociais. A escala de Rosenberg é composta por 10 afirmações que giram em torno do quanto a pessoa se valoriza (se é muito ou pouco), e a satisfação consigo mesma (ROSENBERG, 1965).

A Escala de Autoestima de Rosenberg constantemente é de uso em análises internacionais com diversos habitantes (BARANIK et al., 2008; BŁACHNIO et al., 2016; TEIXEIRA et al., 2016a; TEIXEIRA et al., 2016b), incluindo adolescentes (FARRUGGIA et al., 2004; LUNARDELLI et al., 2016; FLORIAN-VARGAS et al., 2016) e idosos (PRUESSNER et al., 2005; AN et al., 2008; RICARDI; MÉNDEZ, 2016; FERREIRA et al., 2017). Todavia, há pouco tempo, tem-se visto o acréscimo da função nos estudos brasileiros

além disso com próprios grupos populacionais (DIAS et al., 2008; ANDRADE; SOUSA; MINAYO, 2009; MAÇOLA; VALE; CARMONA, 2010; MEURER et al., 2012a; TAVARES et al., 2016). Foram criadas pesquisas da RSEA para o português do Brasil com a tradução, com adaptação e validação em pacientes pré cirurgia plástica (DINI, 2000), com adolescentes (AVANCI et al., 2007) e com idosos (MEURER et al., 2013b).

## **2.4 IMAGEM CORPORAL DISTORCIDA**

A imagem corporal é a forma como uma pessoa percebe seu corpo “por diversos fatores tais como sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura” (DAMASCENO et al, 2006, p. 82).

É uma percepção cognitiva, consciente ou inconsciente, que pode estar de acordo à realidade ou distorcida. Por exemplo, uma pessoa pode estar com o peso ideal para o seu corpo e, mesmo assim, enxerga-se gorda. Essa percepção sobre o corpo é construída ao longo do desenvolvimento da pessoa, através das relações com pessoas significativas para ela e das demais relações sociais. E impacta profundamente a sua autoestima. Uma mulher pode desenvolver percepções negativas ou positivas sobre o peso, a cor da pele, o cabelo, etnia e partes do corpo, principalmente, por influência daquilo que falaram sobre ela durante a sua infância e adolescência.

O padrão de beleza imposto pela cultura foi mudando com o tempo e também é ditado pelas mídias e redes sociais. Hoje para muitas mulheres o novo padrão de beleza é o corpo com mais definição muscular (SILVA, 2014). A imagem que a pessoa tem de si mesmo é formada pela inter-relação entre três informações distintas:

Imagem idealizada ou aquela que se deseja ter e que lhe agrada; Imagem representada pela impressão de terceiros (familiares, colegas, professores) (informações externas); Imagem objetiva ou a que a pessoa vê, olhando e sentindo seu próprio corpo.

Aquilo que a gente vê no espelho não é exatamente aquilo que está sendo refletido no espelho. O que vemos no espelho é a imagem mental aproximada que temos do nosso próprio corpo. E essa imagem mental é muito influenciada por opiniões de outras pessoas ao longo da vida e por esses padrões culturais (OLIVEIRA & PERINI, 2009; LAUS,200; AERTS et al,

2011; MACCABE; RICCIARDELLI, 2003).

#### 2.4.1 VIGOREXIA

Um transtorno psiquiátrico, que faz da categoria Transtorno Obsessivo-Compulsivo no Manual Estatístico e Diagnóstico de Transtornos Mentais (DSM-5), sendo considerado uma especificação do Transtorno Dismórfico Corporal.

Trata-se de uma preocupação patológica de se ter um corpo perfeito, leva algumas pessoas a uma tamanha vontade de obter resultados que as faz consumir produtos ou usar substâncias de qualquer natureza que podem trazer um imenso prejuízo para o corpo e também à mente, muitas vezes acompanhadas de ansiedade, depressão, atitudes compulsivas e repetitivas – como olhadas seguidas no espelho (ASSUNÇÃO, 2002). Não é necessariamente ter um corpo magro como na anorexia nervosa, e sim, de ter um menor percentual de gordura para que permita a visualização da musculatura que deseja alcançar. Acontece quase exclusivamente no sexo masculino. A maioria faz dieta, exercícios e/ou levanta pesos excessivamente, às vezes causando danos ao corpo. Alguns usam esteroides anabolizantes perigosos e outras substâncias para tentar deixar seu corpo maior e mais musculoso.

O acompanhamento multiprofissional é o recomendado, devendo enfatizar principalmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC) através de aspectos positivos da aparência física, identificar distorções da imagem corporal, confrontar padrões corporais inatingíveis e encorajar a parar com o uso de anabolizantes.

A vigorexia não é um transtorno alimentar. Mas a importante distorção da imagem corporal comumente faz com que profissionais a caracterize erroneamente neste grupo. A partir disso, foi proposto um questionário por Rodrigues, Araújo & Alencar (2008) têm dez questões, no qual cada resultado tem uma pontuação caracterizada de acordo com a classe de propensão à vigorexia.

#### 2.4.2 ANOREXIA

A anorexia é caracterizada pela ausência de fome, já na anorexia nervosa ocorre recusa constante de alimento, mesmo na presença de fome. A prevalência da anorexia nervosa é mais frequente em mulheres, que tem como principal sintoma medo intenso de ganhar peso, e por isso buscam maneiras de perdê-lo rapidamente. Elas aspiram desde a prática de exercícios físicos de maneira compulsiva até o uso de medicamentos proibidos para o emagrecimento

(GARFINKEL, 1982; HOLDEN, 1990). Esse transtorno alimentar pode ser detectado desde o princípio do aparecimento dos seus sintomas, e é possível notar que tanto fatores biológicos quanto fatores sociais influenciam para o surgimento do mesmo.

As pessoas que tem casos de anorexia ou de outros transtornos alimentares na família têm mais chances de desenvolvê-los, porém esse fato não é uma regra. Na anorexia nervosa os fatores predisponentes podem ser divididos em três áreas: individual, familiar/hereditário e sociocultural. Apesar das mais diversas causas da anorexia e severas consequências dos sintomas, existem tratamentos. O ideal é que seja feito um trabalho multiprofissional com uma equipe composta por psicólogo, psiquiatra, nutricionista, gastroenterologista, endocrinologista e, em alguns casos, fisioterapeuta. É de suma importância que a equipe seja composta por profissionais sensíveis e pacientes para então melhor atender as necessidades do indivíduo que sofre com essa doença.

Outrossim, no filme *To The Bone*, de Marti Noxon com Lilly Collins interpretando a personagem Ellen que sofre de anorexia, os Transtornos Alimentares são tratados de forma branda, mas sem deixar de trazer ao público jovem reflexões sobre essa doença mental fatal. Na trama, Ellen é uma jovem de 20 anos que vive em um entra e sai de clínicas de tratamento e o ping-pong entre seu pai em um segundo casamento e que delega o cuidado a atual esposa e sua mãe que se "tornou" lésbica e mora com a companheira em outra cidade.

O filme retrata os sintomas (medo de engordar, checagem de peso, contagem de calorias, distorções da autoimagem, comportamentos purgativos como vômitos uso de laxantes) e os sentimentos envolvidos nesse processo de adoecimento.

Nesse contexto, a identificação do transtorno em seu estágio inicial pode ser difícil não só para quem tem o distúrbio, por enxergar a si próprio de maneira distorcida, mas também para os familiares e amigos, que só começam a suspeitar do problema com o surgir de sinais de extrema magreza.

### 2.4.3 BULIMIA

A Bulimia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado pelo consumo rápido e repetido de grandes quantidades de alimentos (episódios de compulsão alimentar) seguido por tentativas de compensar o excesso de alimentos consumido. Começa na adolescência ou na idade adulta jovem, e essa compulsão alimentar com frequência começa durante ou depois de um episódio de dieta para perda de peso. (CLAUDINO, ZANELLA, 2005).

Além disso, pode incluir distorção da autoimagem e uma preocupação desproporcional com a aparência, especialmente com o peso. Alguns episódios costumam levar a sentimento

de culpa, sensação de perda de controle, baixa autoestima e angústia. De acordo com Russell, (1979), dito:

A bulimia nervosa (BN) vem sendo conhecida e caracterizada pela sua forma típica de ingestão rápida e compulsória de alimentos em busca de um prazer momentâneo que, muitas vezes, não é alcançado, e um comportamento atípico de forçar a saída do alimento pelo vômito, pelo uso abusivo de laxantes e diuréticos, além do medo excessivo de engordar. Através da história, é possível observar que o hábito de induzir o vômito, que é uma característica apresentada em até 95% dos pacientes, não é tão incomum (LÓSS et al 2019, p.77).

Além disso, as causas são muito variadas, desde alterações neuroquímicas cerebrais até questões psicossociais, como pressão familiar e social, busca por um corpo "ideal", além de associação a quadros depressivos, transtornos de ansiedade ou estresse, entre outros. A Bulimia costuma, inclusive, ser mais difícil de ser identificada do que a Anorexia, pois não está necessariamente associada a grandes perdas de peso, o que faz com que passe despercebida por familiares e amigos.

## 2.5 INFLUÊNCIAS DA MÍDIA NO DESENVOLVIMENTO DOS TRANSTORNOS DE AUTOIMAGEM

Na sociedade atual o corpo constitui-se de uma conduta resultante de coerções sociais. Basta lembrar as situações de desprezo e desprestígio experimentadas pelos obesos e pelas pessoas consideradas feias em nossa sociedade. Essa discriminação se estende em todo o âmbito social, seja para encontrar um emprego, um namorado, ou nos comentários maldosos feitos por outros indivíduos nas ruas e na própria mídia, que ajuda a reforçar os estereótipos de (im)perfeição (GONÇALVES & MARTÍNEZ, 2014). Desde a infância os pais já iniciam essa preparação, sendo que ao longo de seu amadurecimento surge também os outros integrantes do grupo social. A mídia se tornou um dos grandes motivos ao qual leva alguém a procurar por mudança. Quando a mudança ocorre, o medo de exclusão diminui e o indivíduo integra como membro importante do grupo ao qual pertence. Ser "perfeito" fornece um falso conforto a saúde mental do indivíduo. (BITTAR; SOARES, 2019; LIRA et. al., 2017).

Sendo assim, algumas vezes, infelizmente, a gente não nota que as informações divulgadas pela mídia podem utilizar estratégias persuasivas para a compra de um produto ou adoção de hábitos que, no fim, não são saudáveis. Dietas milagrosas, remédios para o emagrecimento, chás e a imposição de um peso corporal nem sempre adequado à realidade mostrada nas redes sociais estão aumentando a insatisfação das adolescentes e adultos com seus corpos.

Um estudo feito pela instituição de saúde pública do Reino Unido, Royal Society for Public Health (RSPH), em parceria com o Movimento de Saúde Jovem, apontou que as redes sociais mais usadas provocam efeitos positivos ou nocivos à saúde humana, dependendo de como é utilizada (HEALTH et al, 2017). A mídia social tem sido descrita como mais viciante do que cigarros e álcool, e agora está tão enraizado na vida dos jovens que não é mais possível ignorá-la. O resultado indicou que o compartilhamento de fotos pelo Instagram impacta negativamente no sono, na autoimagem e aumenta o medo de jovens de ficar fora dos acontecimentos. Cerca de 70% dos jovens revelaram que o aplicativo fez com que eles se sentissem pior em relação à própria autoimagem e, quando a fatia analisada são as meninas, esse número sobe para 90%. Além disso, as taxas de ansiedade e sintomas de depressão apresentaram aumento de 70% entre o público Jovem nos últimos 25 anos.

### 3 METODOLOGIA

Diante dos objetivos a pesquisa foi realizada através de uma revisão bibliográfica baseada no tipo exploratório na abordagem dos elos entre a nutrição e transtornos de autoimagem. A pesquisa do tipo narrativa são publicações abrangentes que permitem descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado tema, e se constituem em estudo de literaturas publicadas em artigos de revistas, em livros e na interpretação e análise do autor (ROTHER, 2007).

Foi realizada uma busca de trabalhos já publicados, como artigos, teses, livros, monografias, pesquisados em base de dados online como: Google acadêmicos, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); serviço da U. S. National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) durante os meses de março a novembro de 2022. Os critérios de inclusão foram: artigos em português e inglês, publicados na íntegra e que se encontraram dentro do período de 2012 a 2022, que abordassem sobre nutrição, transtornos de autoimagem e consequências de um padrão de beleza rígido. Foram encontrados 43 artigos científicos, sendo 10 artigos selecionados para a leitura e execução do presente estudo, foram excluídos os que não condiziam ao propósito deste estudo.

Para as buscas, foram utilizadas combinações entre as seguintes palavras-chaves, consideradas descritores no Descritores em Ciências da Saúde (DECS): Nutrição, Imagem corporal, distorção, autoimagem, transtornos alimentares, medicamentos para emagrecer. Essa pesquisa realizada de acordo com as regras da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), respeitando fontes, margens, espaçamento e parágrafos.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a realização do estudo foi utilizado 6 artigos com grande relevância no âmbito dos transtornos alimentares e a mídia colocando como ideal, o que era difícil pode ficar ainda mais com imposições do “corpo perfeito”, dando a ilusão da existência da perfeição.

Sendo assim, a partir da análise os resultados coletados indicam sobre a influência da mídia na autoimagem e suas consequências, o que leva a distorção do que é saúde como se fosse possível avaliar e interpretar saúde através da aparência, com base na pesquisa feita através das referências encontradas no **Quadro 1**, para qualificação de análise

**QUADRO 1** Relação dos artigos selecionados para análise

<b>Título/ Autoria/Ano de Publicação/Local/ Objetivo</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Principais resultados</b>
<p>Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras</p> <p>Lira et al/ 2017/ J Bras Psiquiatr /</p> <p>Avaliar as relações entre a influência da mídia, o uso de redes sociais e a insatisfação com a IC de meninas adolescentes.</p>	<p>O estudo apresentado é transversal, composta por uma amostra com adolescentes realizado em duas escolas, onde foi investigado como é a aceitação do corpo diante os padrões de aparência definida.</p>	<p>De 454 adolescentes convidados, 215 meninas participaram da pesquisa onde teve uma conclusão que a mídia, incluindo as redes sociais, está ligado com a insatisfação com o corpo, onde acaba desencadeando um TA ou um comportamento alimentar prejudicial e disfuncional.</p>
<p>Autoimagem corporal, insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes brasileiros: um estudo nacional</p> <p>Maehlek et al/ 2020/ Jornal de pediatria /</p> <p>Avaliar a concordância entre a autopercepção do peso corporal e o estado nutricional e o estado nutricional em uma grande amostra nacional de adolescentes</p>	<p>Refere-se a um estudo nacional, multicêntrico e transversal. A pesquisa foi realizada através de uma base escolar.</p>	<p>Uma coleta de dados com 71 mil alunos entrevistados, 45% apresenta insatisfação com o corpo, sendo, a maioria deles do gênero feminino, deixando visível a anomalia sobre a imagem do próprio corpo.</p>

<p>Comportamentos de risco para transtornos alimentares e sintomas depressivos: um estudo com jovens do sexo feminino de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil</p> <p>Fortes et al/ 2014 / Rio de Janeiro/</p> <p>Analisar a relação dos sintomas depressivos com os comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino.</p>	<p>Trata-se de um estudo transversal, de base escolar, realizado na cidade de Juiz de Fora – MG, com adolescentes do sexo feminino. Foi aplicado um questionário com perguntas para avaliar os comportamentos de risco para transtornos alimentares.</p>	<p>Com a coleta de dados de 371 adolescentes, 21,7% e 20,3% dos adolescentes certifica comportamentos de risco de transtornos alimentares (EAT+) e sintomas depressivos (MDI+). Também foi relatado uma porcentagem de 28% adolescentes com sobrepeso/obesidade, o que pode acabar induzindo que seja capaz de prejudicar a saúde.</p>
<p>Relação entre a imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde</p> <p>/Kessler et al / 2018/ J Bras Psiquiat/</p> <p>Avaliar a relação entre insatisfação da imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.</p>	<p>Trata-se de um estudo transversa, descritivo e quantitativo, realizado na Universidade de Santa Cruz do Sul-RS com 255 universitárias em cursos da área da saúde.</p>	<p>O método associado ao o IMC ao BSQ observou a insatisfação com a imagem corporal de estudantes que estavam com o peso ideal semelhantes com aqueles com sobrepeso e obesidade ou com o IMC baixo. Observou-se também, que 87,75% das estudantes com EAT positivo obtiveram algum grau de insatisfação corporal associando a insatisfação da imagem corporal e atitudes de risco para TA.</p>
<p>Associação da imagem corporal e transtornos alimentares em adolescentes de Minas Gerais (Brasil)</p> <p>Zordão et al/ 2015/ Nutrición Clinica y Dietética Hospitalaria/</p> <p>Avaliar a relação entre a distorção da imagem corporal e os distúrbios de conduta alimentar em adolescentes do sexo feminino na cidade de Alfenas-MG.</p>	<p>A pesquisa foi do tipo transversal, com 335 alunas de 7 escolas públicas, com coleta de informações através de uma anamnese clínica.</p>	<p>As informações captadas que a insatisfação pelo excesso de peso correspondeu a 48,4% da amostra e 23,3% a suscetibilidade ao desenvolvimento de distúrbios de conduta alimentar.</p>

Para Lira et al. (2017), nota-se que os websites exercem interferência sobre percepção da autoimagem relacionada a causas externa o que gera ação consideravelmente na saúde e nutrição concebendo bastantes vezes casos de transtornos alimentares, afetando principalmente adolescentes e mulheres.

Atualmente, a imagem corporal é bem subjetiva e é influenciada por diversos fatores, dentre eles os padrões culturais, as expectativas em relação ao um corpo ideal e as vezes não real (SLADE, 1994 apud SOUZA; ALVARENGA, 2016). Sendo assim, padrões de beleza que a mídia coloca ideal acaba tendo um impacto negativo onde gera a insatisfação corporal e levando a transtornos alimentares, que são caracterizados por uma alteração primária nos hábitos alimentares e em comportamentos relacionados a alimentação, com consequência à saúde física e psicológica do indivíduo acometido, e, pode ser desencadeado através do reflexo da influência da mídia e a coletividade que propõe corpos perfeitos como sinônimo de beleza e sucesso. Segundo a Organização mundial da Saúde (OMS) o é reconhecida como uma doença mental que vem acompanhada com outros fatores como ansiedade, depressão, abuso de drogas, entre outros (CAMARGO, et al., 2008).

Por conseguinte, de acordo Copetti et al. (2018), de característica nacional autoimagem corporal, está corrente na vida de muitos indivíduos, a incidência de insatisfação corporal com indivíduos do gênero feminino é imensa. Um estudo do tipo transversal, realizados em escola de rede pública no Rio Grande do Sul, referente a autoimagem engloba dados e indica que 10.692 adolescentes entre 11 e 19 anos tem falta de certeza quando se trata de peso corporal. Frisa que, adolescência é o ciclo da vida que o indivíduo está em transição da infância para a adolescência, é nessa fase que há mudanças significativas, visto que nesse período de vida é a chave da busca pela identidade, onde pode ocorrer o aumento de doenças psíquicas, distúrbios alimentares.

Outro estudo executado um estudo do tipo transversal, o grupo-alvo constituiu-se de indivíduos do gênero feminino entre 10 e 19 anos, adolescentes (OMS), de escolas da rede pública em Alfenas no decorrer de 2011 e 2012, com 335 alunas de escolas públicas. A idade mediania das adolescentes foi de 14 anos, a idade média da menarca foi entre 9 e 12 anos e o Índice de Massa Corporal (IMC) médio de 21,19 kg/m<sup>2</sup>. A insatisfação pelo excesso de peso correspondeu a 48,4% da amostra e 23,3% a suscetibilidade ao aumento de distúrbios no ato alimentar. Mais ¼ das adolescentes deixa em evidencia um quadro de distorção de imagem, como também aspectos sujeito no desenvolvimento de distúrbios da conduta alimentar. A

amostra desenvolvida ao longo do trabalho estudados, deixou nítido que há um número grande de excesso de peso, o que pode ser motivo para o desenvolvimento de distúrbio na atitude alimentar e de distorção de imagem. Os resultados sugerem que houve um número significativo de adolescentes que apresentaram ligação de dois fatores prejudiciais à saúde, sendo estes a distorção da imagem corporal e a suscetibilidade ao desenvolvimento de distúrbios de conduta alimentar. (ZORDÃO, 2015).

Posto isso, os resultados relativos ao acréscimo brusco em adolescentes com a insatisfação e a distorção de imagem é evidente. Esta preocupação pode causar sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento social ou ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo, podendo trazer inúmeras consequências para saúde, vão ao combate dos alcançados exposto por diversos autores com concepção que se completam, encontraram a mesma resposta.

Seguindo este raciocínio, Fortes et al. (2014), constatou que os TAs são quadros psiquiátricos em que o comportamento alimentar e a forma como a pessoa percebe o próprio corpo estão comprometidos. Os pensamentos e as emoções ligadas ao corpo e à alimentação provocam sofrimento e dificuldades nas atividades cotidianas. Segundo a OMS, os transtornos alimentares afetam mais de 4,7% da população Brasileira, mesmo diante de informações, essa condição muitas vezes é menosprezada.

Um estudo realizado com adolescentes no estado de São Paulo revelou que o risco das adolescentes obesas apresentarem sintomas de ansiedade foi 3,63 vezes maior que as adolescentes que possuem uma boa alimentação. Independente do gênero, os adolescentes afligem com a aparência e com a massa corporal. A precisão em alcançar um corpo dito ideal, está associada ao aumento da depressão e insatisfação com a imagem corporal, bem como à baixa autoestima, em meninas, implicando realização de atitudes e comportamentos não saudáveis (UZUNIAN; VITALLE, 2015). De acordo com o padrão utilizado pela OMS, o IMC, quando o resultado do percentil fica abaixo de 5 o adolescente é considerado com baixo peso. Entre o percentil por idade maior ou igual a 5 e menor que 85 o adolescente é considerado com peso adequado (eutrófico). E, percentil de IMC por idade maior ou igual a 85 o adolescente encontra-se com sobrepeso. Obesidade é fator de risco para uma série de doenças, também, mexer com fatores psicológicos, acarretando diminuição da autoestima e depressão, fazendo ter escolhas erradas para mudar o estilo de vida e se encaixar no padrão.

Sendo assim, a sociedade não assimila a obesidade como qualquer outra doença existente, em que o doente merece uma atenção e cuidado especial. Pelo contrário, a pessoa com obesidade é vista como indivíduo incompetente, desleixado e sem controle, enquanto o

corpo que se encaixa nos padrões é associado a disciplina e força de vontade. Um novo termo surgiu na modernidade, a gordofobia, usado para designar uma aversão, preconceito e uma opressão a indivíduos obesos, por não se enquadrarem no perfil idealizado pela sociedade atual (WU & BERRY, 2017; LUCENA, 2020; COUTINHO, 2017; SILVA & CANTISANI, 2018; TAROZO & PESSA, 2020).

Além disso, como refere Kessler et al. (2018), é muito comum a concepção que beleza tem modificações ao longo do tempo. Com tal forças culturas ocidentais quanto orientais confirmam a existência de uma relação entre a exposição à mídia e os TAs. O ideal de magro é alcançado como um dos agentes culturais centrais que ajudaram para o aumento destes transtornos (UZUNIAN & VITALLE, 2015). É visto que o aumento da incidência desses casos se dá devido ao mal-estar resultante das exigências corporais contemporâneas (PEDROSA & TEIXEIRA, 2015). Nesse ponto de vista, costume e práticas alimentares são construídos com base na influência das determinações socioculturais. Como disposto por Petroski et al. (2010), os padrões de beleza estão sendo cada vez mais uma preocupação excessiva nas sociedades contemporâneas, predominantemente nos ocidentais, onde existe uma verdadeira “divinização” dos corpos belos. Atualmente, existe uma preocupação das pessoas, em ter um corpo perfeito, o que pode gerar cada vez mais, frustrações nos indivíduos.

Em uma pesquisa com estudo observacional transversal, Silva et al. (2020), contou com a participação de 612 estudantes universitárias que responderam questionários sobre atitudes socioculturais e insatisfação corporal. Os resultados apontaram evidências de que quanto maior a pressão dos agentes socioculturais (família, mídia e colegas) e a internalização (incorporação inconsciente de certos padrões) do corpo magro, mais as mulheres foram insatisfeitas com a aparência do corpo e do rosto. A mídia contribuiu para uma maior internalização do corpo muscular, o que diminuiu a insatisfação corporal. A prática de atividade física e um maior nível econômico contribuíram para uma maior internalização da musculatura corporal, o que reduziu a insatisfação corporal. Um nível econômico mais elevado também influenciou na internalização do corpo magro e aumentou a insatisfação com o rosto e o corpo. O maior IMC contribuiu para uma maior pressão dos agentes socioculturais, maior internalização do corpo magro e maior insatisfação com o corpo e a face. As relações identificadas no modelo podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias que visem reduzir a insatisfação corporal e os transtornos alimentares na população, como a aceitação corporal.

Como mostra o Zordão et al. (2015), muitas pessoas se propõem a obedecer algo que não faz sentido algum, desconectando do que é importante e prazeroso, em busca de um

milagre. A quantidade de perfis que disseminam a cultura da dieta e os padrões de beleza é enorme, e acaba sendo prejudicial em grandes casos.

Em uma outra análise de estudo transversal realizado com as alunas do sexo feminino, matriculadas no curso de Nutrição, as investigações da percepção da imagem corporal e do comportamento alimentar foram realizadas por meio de questionários autoaplicáveis. Desse modo, o exame dos conhecimentos foi feito por meio das escalas de avaliação de cada um dos testes e do cálculo do índice de massa corporal (IMC), sendo utilizada a divisão do estado nutricional indicada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O atual estudo obteve uma elevação existente de distorção da imagem corporal em todos os cursos, autônomo da área de atuação, bem como condições de eutrofia. No entanto, os resultados referentes ao comportamento alimentar demonstram uma tendência acentuada de anormalidade nos cursos da área de saúde (LAUS, et al., 2009).

De acordo com os resultados dos artigos estudados, notou-se que diariamente se tem influência para buscar maneiras de se encaixar em padrões estéticos, além da percepção da imagem corporal que é muito alterada, o indivíduo percebe e visualiza o seu corpo de uma forma distorcida e desproporcional à realidade, onde afeta algumas partes do corpo ou apenas algumas específicas. Notou-se também, um índice elevado que a maioria dos transtornos apresentados foram sintomas ou características de Transtornos Alimentares e Transtornos Dismórfico Corporal.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, diante dos índices desenvolvidos nos estudos de revisão bibliográfica, foi capaz de ver que as mídias sociais, está relacionada com a insatisfação da imagem corporal dos adolescentes e afetam a vida em sociedade, quando se trata de seus corpos e comportamento alimentar. Uma sociedade que quer, cada vez mais, enquadrar as pessoas em um padrão de beleza e as redes sociais e modismo de dieta têm potencializado isso cada vez mais e acaba deixando as pessoas mais vulnerável a desenvolver um problema de saúde mental.

Apresentado as informações analisadas neste estudo, foi observado uma insatisfação com a autoimagem, com o aspecto e/ou com alguma parte em particular do seu corpo. Observou-se também que existe um descontentamento com o peso por isso os indivíduos tendem a aderir com mais facilidades dietas restritivas. A ênfase dada pela mídia ao ideal de magreza pode levar adolescentes e adultos a desenvolverem uma preocupação exacerbada com o peso o que, em alguns casos, pode levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como bulimia, anorexia nervosa e compulsão alimentar, entre outros. Como consequência a esses distúrbios podem surgir deficiências nutricionais, e problemas psicossociais. A adoção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida tem se mostrado fundamental na prevenção de transtornos desde o nascimento até a vida adulta.

Por fim, a importância de profissionais da saúde, sobretudo, o nutricionista é necessário no tratamento, na educação e reeducação alimentar são precisos, podendo assim obter melhoria na saúde de pacientes que sofrem com TA e as suas vertentes na distorção da autoimagem. O profissional deve orientar de forma correta o paciente sobre a importância da nutrição e as consequências que esse Transtorno Alimentar pode causar.

## REFERÊNCIAS

BARANIK, L. E. et al. Examining the differential item functioning of the Rosenberg self-esteem scale across eight countries. **Journal of Applied Social Psychology**, Silver Spring, v. 38, n. 7, p. 1867-1904, jul. 2008.

BEDNAR, R.; PETERSON, S. (1995). **Self-esteem: paradoxes and innovation in clinical theory and practice**. Washington, D.C.: American Psychological Association.

BITTAR, C. & Soares, A. (2020). **Mídia e comportamento alimentar na adolescência**. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. 28(1), 291-308.

CLAUDINO, Angélica Medeiros. Epidemiologia e etiologia. In: CLAUDINO, Angélica de Medeiros; ZANELLA, Maria Teresa. **Transtornos alimentares e obesidade**. Barueri: Manole, 2005. Cap. 2. p. 15-24.

COPETTI. (org) et al. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes**. Revista de Psicologia da IMED, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

DAMASCENO, V. (org), et al. **Imagem corporal e corpo ideal**. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006.

DIAS, M. S. et al. Auto-estima e fatores associados em gestantes da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 12, p. 2787-97, dez. 2008.

DINI, G. M.; QUARESMA, M.R.; FERREIRA, L.M. Adaptação cultural e validação brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg. **Rev Soc Bras Cir Plast – SP** 19 (1): 41-52, 2004.

FARRUGGIA, S. P. et al. Adolescent self-esteem in cross-cultural perspective: testing measurement equivalence and a mediation model. **Journal of CrossCultural Psychology**, **Newbury Park**, v. 35, p. 719-733, 2004.

FERREIRA, C.S, **Oficina de psicologia** (2019). Disponível em



<https://www.oficinadepsicologia.com/sociabilidade-e-adolescencia/>, acesso em 025nov2022.

FORTES, L.; FILGUEIRAS, J.; FERREIRA, M. (orgs.). **Comportamentos de risco para transtornos alimentares e sintomas depressivos: um estudo com jovens do sexo feminino de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 30(11):1-9, nov, 2014.

GARFINKEL, P.E. & GARNER, D.M.- **Anorexia Nervosa: a Multidimensional Perspective.** Brunner-Mazel, New York, 1982

GONÇALVES, V.O.; MARTÍNEZ, J.P. (2014). **Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia.** Comunicação e Informação, 17(2), 139-154.

HEALTH, R; HOUSE, J. (org). **Social media and young people's mental health and wellbeing.** Royal society for public health, may, 2017.

KESSLER, A. L.; POLL, F. A. **Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, online, v. 67, n. 2, p. 118-125, 2018.

LIRA, A. (org) et al. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, São Paulo, 2017.

Lucema B.B.et al.. (2020). **Ninguém é tão perfeito que não precise ser editado: fetiche e busca do corpo ideal.** Psicologia USP, 31.

LÓSS, J. C. S.; CABRAL, H. B.; TEIXEIRA, F. L. F.; ALMEIDA, M. Z. T. **Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade.** 1v., Campos dos Goytacazes, RJ: Brasil, Multicultural, p.76-77, 2019.

MAEHLEK M. (org), et al. **Autoimagem corporal, insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes brasileiros: um estudo nacional.** J Pediatr (Rio J). 2020; 96(1)76-83.

MEURER, S. T. et al. **Validade de construto e consistência interna da escala de autoestima de Rosenberg para uma população de idosos brasileiros praticantes de atividades físicas.** Motricidade, Santa Maria da Feira, v. 8, n. 4, p. 5-15, 2012b

OLIVEIRA FP, PERINI TA. **The Female triad in brazilian different sport modalities.** In: **Columbus AM**, editor. *Advances in Psychology research*: Nova Science Publishers, New York, 2009:119-139.

PRUESSNER, J. C. et al. Self-esteem, locus of control, hippocampal volume, and cortisol regulation in young and old adulthood. **Neuroimage**, Orlando, v. 28, n. 4, p. 815-826, dez. 2005.

ROSENBERG, M. *Society and the Adolescent self-image*. Princeton University Press, **Princeton**, New Jersey, 326p., 1965.

SARHAN, A. (org), et al. **Avaliação da percepção da imagem corporal e atitudes alimentares de estudantes das áreas de saúde e humanas de uma universidade do município de São Paulo.** Revista Simbio-Logias, v. 8, n. 11, p. 79-93, 2015.

SILVA, S. (org), et al. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia.** 2. ed. São Paulo: Roca, 2013. 1256 p.

SILVA, W. (org), et al. **Sociocultural pressure: a model of body dissatisfaction for young women.** Cad. Saúde Pública 2020; 36(11):e00059220.

SILVA, H. (org). **O padrão de beleza imposto pela mídia.** Edição 794, 15 de abril de 2014.

SLADE, P. D. What is body image? *Behaviour Research and Therapy*. v. 32, n. 5, p.497-502, 1994. Apud SOUZA, A. C.; ALVARENGA, M. S.. **Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 65, n. 3, p. 286-99, 2016.

UZUNIAN, L; VITALLE. **Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(11):3495-3508, 2015.

ZORDÃO. (org), et al. **Associação da imagem corporal e transtornos alimentares em adolescentes de Minas Gerais (Brasil).** *Nutr. clín. diet. hosp.* 2015; 35(2):48-56.

ZORZAN, Fernanda Saldanha. CHAGAS, Arnaldo Toni Sousa. **“Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu?”** Uma reflexão sobre o valor do corpo na atualidade e a construção da subjetividade feminina. *Barbarói*, n. 34, p. 161-187, 2011.

