



**FACULDADE UNIRB - BARREIRAS
NUTRIÇÃO**

FABIANE BRASILEIRA DECIAN

**PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO: BELEZA, ESTÉTICA E
PERFECCIONISMO**

**Barreiras - Ba
2022**

FABIANE BRASILEIRA DECIAN

**PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO: BELEZA, ESTÉTICA E
PERFECCIONISMO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição pela Faculdade Regional da Bahia - UNIRB para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Coorientador: Prof. Me. Se. Pedro de Almeida Guedes.

Barreiras-Ba
2022

FABIANE BRASILEIRA DECIAN

**PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO: BELEZA, ESTÉTICA E
PERFECCIONISMO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do grau de
Bacharel em Nutrição, Centro Universitário Regional do Brasil.

Aprovado em ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Luciene de Souza Pinto
UNIRB – Centro Universitário
Coorientador (a)

Prof. Paulo Henrique de Souza Corrêa
Avaliador (a) 1

Prof. Thays Cristina Lima da Silva
Avaliador (a) 2

Prof. Felix de Jesus Neves
Avaliador (a) 3

“Buscar novos olhares e transitar por áreas de conhecimento que não são do próprio domínio e procurar a contextualização e a integração dos saberes fazem parte do trajeto de estudos interdisciplinares que propiciam melhores condições de compreender o objeto de estudo e dão oportunidade a novos desafios.”

Jupiassu, 1976; Morin,2001.

RESUMO

Na constituição do perfil profissional, muitas pessoas são confrontadas com estereótipos relacionados, na maioria dos casos, à aparência corporal considerada como um critério de avaliação da qualidade profissional dos indivíduos. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi verificar se existe uma interferência de estereótipos na percepção do profissional nutricionista e se existe um perfil desejado para ele pelo mercado de trabalho. Estudo qualitativo, com uso de pesquisa bibliográfica. Os resultados da pesquisa indicam que há um alinhamento entre a aparência física, em termos de padrões antropométricos, e a percepção da área de acordo com os padrões estéticos atuais de magreza. Finalmente, os resultados sugerem que o estereótipo da magreza parece ser um aspecto constitutivo da identidade do nutricionista.

Palavras-chave: Nutricionista. Percepção. imagem

ABSTRACT

In the constitution of the professional profile, many people are confronted with stereotypes related, in most cases, to the body appearance considered as a criterion for evaluating the professional quality of individuals. In this context, the objective of this study was to verify if there is an interference of stereotypes in the perception of the nutritionist and if there is a profile desired for him by the job market. Qualitative study, using bibliographic research. The research results indicate that there is an alignment between the physical appearance, in terms of anthropometric standards, and the perception of the area according to the current aesthetic standards of thinness. Finally, it was found that the stereotype of thinness appears to be a constitutive aspect of the nutritionist's identity.

Keywords: nutritionist. perception. Imagem

SUMÁRIO

RESUMO.....	5
ABSTRACT	5
INTRODUÇÃO	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 BELEZA, CORPO E ESTÉTICA.....	8
2.2 PADRÕES DE BELEZA	10
2.3 IMAGEM CORPORAL E DISTÚRBIOS	12
3. A INFLUÊNCIA DA MÍDIA	15
3.1 DO PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO E IMAGEM CORPORAL	18
4. METODOLOGIA.....	19
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS	24

INTRODUÇÃO

A relevância da forma física e da beleza pode ser notada desde os primórdios dos tempos. Na Grécia antiga, a imagem do homem era ligada a força física e corpos grandes, por outro lado há uma mudança baseada em estigmas religiosos na idade média, na qual corpo não era exibido. No final da idade média, a ideia das formas corporais aceitas pela comunidade começou a tomar forma. Pode-se notar a formulação de padrão aceitável de beleza em cada época, levando em conta a boa forma e a beleza (WITT,2011).

A palavra "dieta" é derivada do grego, que significa "modo de vida" ou "mudança de estilo de vida". Seu verdadeiro significado é um comportamento que se sustenta ao longo do tempo, adotando um conjunto de ações cujas mudanças consolidam um "estilo de vida" totalmente saudável. O significado da palavra dieta é frequentemente mal compreendida na mídia e se tornou sinônimo de restrição alimentar para fins como perda de peso e alcançar os padrões de beleza (GUEDES, 2002).

Tais padrões levaram para hábitos icomuns quanto a obtenção de objetivos pré concebidos como ideal, onde dietas extremante restritas, cosméticos perigosos e até distúrbios são ferramentas para obtenção da estética perfeita. Todavia, ao decorrer da civilização a sociedade vinculou-se a mensagem de sucesso ao corpo magro esteticamente, uma vez que a perda de peso gera aceitação e solução dos problemas. O objetivo desta pesquisa é compreensão de tais fatores sobre o profissional Nutricionista e sua imagem no mercado, com ou sem consideração pela estética.

A relação da nutrição com a norma estética é de grande preocupação, uma vez que a nutrição vai além da dieta para perda de peso, o nutricionista atua na promoção da saúde buscando bons hábitos alimentares para uma melhor qualidade de vida, alertando contra crenças e comportamentos errôneos em relação à dieta (WITT, 2011).

Não obstante, o trabalho em pauta quanto ao regimento da sua parte metodológica, objetiva-se na abrangência de conhecimento e melhor compreensão sobre a postura e posicionamento do profissional de Nutrição quando o assunto é padrão de beleza, estética e limites do perfeccionismo.

Para Severino (2007), a pesquisa bibliográfica realiza-se pelo:

[...] registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utilizam-se

dados de categorias teóricas já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir de contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos (SEVERINO, 2007, p. 122).

Para elucidar Kripka, Scheller e Bonotto (2015), a pesquisa dar-se por vários caminhos:

[...] a busca por dados na investigação leva o pesquisador a percorrer caminhos diversos, isto é, utiliza uma variedade de procedimentos e instrumentos de constituição e análise de dados”. De modo que abordagem qualitativa é perfeitamente cabível pois requer visão ampla do objeto estudado, avaliando suas inter-relações no âmbito social, político e cultural.

Assim há aspectos da pesquisa qualitativa que consistem na escolha correta de métodos e teorias oportunos, no reconhecimento e na análise de diferentes perspectivas, nas reflexões dos pesquisadores a respeito de sua pesquisa como parte do processo de produção de conhecimento, e na variedade de abordagens e métodos (FLICK, 2004, p.20).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 BELEZA, CORPO E ESTÉTICA

A imagem do corpo é a forma como o corpo se apresenta. A indústria da cultura, através da mídia, é responsável por criar desejos e reforçar a imagem, padronizando os órgãos (RUSSO, 2005). O hábito de fazer dieta e consumir produtos dietéticos é uma das preocupações mais notáveis do público feminino, apesar de estar excessivamente preocupado com a quantidade de gordura em seu corpo, evitar alimentos "gordurosos" e expressar o desejo de ser cada vez mais magra (SANTOS et al, 2008).

De tal modo que é possível afirmar que parte das evoluções ocorridas na indústria de alimentos foram impulsionadas por uma tendência social mundial, a qual Fischler chama de feminização da sociedade.

A sociedade contemporânea fica deslumbrada com a passagem de corpos perfeitos, que gradualmente invadem todas as áreas da vida moderna (NETO e CAPARI, 2007). Vivemos em um mundo onde a mídia transmite e/ou produz informações, representações e expectativas em indivíduos através de propagandas, informações e notícias. Como o veículo de comunicação mais utilizado para entretenimento e educação, a televisão é a maior fonte de informação sobre o mundo, sendo capaz de transmitir aos mais diversos lugares e culturas dados sobre como as pessoas se comportam, o que vestem, o que pensam, o que comem e o padrão de beleza (SERRA e SANTOS, 2003).

A mídia padroniza os corpos; os corpos que aparecem fora da norma se sentem sobrecarregados e insatisfeitos. Durante muito tempo, estudos relacionados a beleza, corpo e estética são minoria no campo das ciências sociais brasileiras. Embora alguns autores tenham tratado dessas questões desde o início do século XX, elas foram lentas ao surgir em nosso país. Entretanto, no final do século XX e início do século XXI, parece haver uma verdadeira explosão de trabalhos científicos, em diferentes campos do conhecimento, que têm como objetivo central discutir a singularidade do corpo, a construção da beleza e da estética em nossa cultura (ALCANTRA, 2001).

Pode-se dizer que o final do século XX e o início do século XXI serão lembrados como a época em que o culto do corpo se tornou uma verdadeira obsessão. E a associação entre o corpo e o prestígio se tornou um elemento fundamental de nossa cultura brasileira. A busca por um modelo de beleza ideal nunca foi tão estimulada e valorizada (ALCANTRA, 2001).

Ao longo dos séculos, os critérios de beleza mudaram. Nos anos 80, o mercado de cuidados corporais cresceram consideravelmente. Nas últimas décadas, além do estabelecimento de um fascínio pela imagem, que é medido pelo culto ao corpo, começa a ter um espaço privilegiado na publicidade (SOUTO e FERRO-BUCHER, 2006).

O aumento da demanda por um padrão de beleza de magreza pode provocar no indivíduo uma relação entre seu estado nutricional, com uma visão não-conforme, e a percepção de sua imagem corporal, com um certo sentimento de insatisfação. A idealização da magreza pode influenciar o comportamento das pessoas em relação a dietas que prometem uma perda de peso rápida e indolor (GROESZ et al, 2002).

A mídia dissemina um modelo de beleza que só é possível para uma parte da população mundial, pois alcançar estes padrões envolve custos para diferentes classes sociais e culturais (GOMES e CARAMASCHI, 2007). Além disso, os anúncios existentes, especialmente em revistas, afirmam indiretamente que a aparência física é responsável pela felicidade e sucesso, formando uma ilusão de bem-estar que, para ser alcançada, terá que estar de acordo com o padrão de beleza estabelecido (THOMSEN et al, 2002).

A cultura ocidental coloca mais ênfase na aptidão física e imagem corporal, o que facilita a identificação do desconforto com pequenas quantidades de excesso de peso. Nossas normas culturais significam que mesmo pessoas cujo peso está dentro dos parâmetros normais podem sentir que seu peso é maior do que o desejado (VASQUES et al, 2004).

De acordo com Kawalski e Ferreira (2007), o corpo ocidental está passando por uma metamorfose. Não se trata mais de aceitá-lo como ele é, mas de corrigi-lo, transformá-lo e reconstruí-lo. O indivíduo busca em seu corpo uma verdade sobre si mesmo que a sociedade

não pode mais fornecer. Os padrões que são valorizados não são os mesmos para todos.

São as expectativas corporais dos indivíduos em relação a esses padrões de beleza que provavelmente ligam uma variedade de fenômenos cada vez mais comuns, como o aumento da incidência de anorexia e bulimia (NETO e CAPARI, 2007).

Para Goldenberg (2005), os distúrbios também passaram do status de patologia para a categoria de estilo de vida.

Dada esta preocupação com o corpo, a imagem corporal tornou-se um assunto de interesse em nossa sociedade, na medida em que leva as pessoas a ficarem excessivamente preocupadas com ele (SAVOIA, 2003). Deste ponto de vista, a noção de estética é motivo de preocupação porque, especialmente na sociedade atual, ela é determinada por normas culturais que variam de acordo com cada visão de mundo, de modo que existe um corpo típico para cada sociedade. É este corpo que pode variar de acordo com o contexto histórico e cultural; é o corpo que se torna moda e fora de moda.

O estilo de vida contemporâneo mostra uma necessidade crescente de que os indivíduos procurem formas de se conformar com as normas estéticas exigidas pela cultura em que, no que diz respeito ao corpo, prevalecem processos simbólicos funcionais em um mercado controlado por setores hegemônicos que ditam como ser aceito.

Os brasileiros, especialmente as mulheres, tornaram-se, logo após os americanos, os usuários mais frequentes de cirurgia plástica no mundo. A lipoaspiração é a cirurgia mais comumente realizada, seguida por operações de mama, abdômen, pálpebra e nariz. Dados recentes mostram que as mulheres brasileiras são campeãs na busca de um corpo perfeito. (*Psicol Clín* 2005, p. 65-80)

Vários estudos atuais mostram altas proporções de comportamentos alimentares considerados anormais e insatisfatórios com a imagem corporal em ambos os sexos, em diferentes faixas etárias e classes sociais, o que aumenta consideravelmente a demanda por profissionais que possam ajudar na busca de um corpo ideal. Estes incluem profissionais de saúde como médicos, cirurgiões plásticos, psicólogos, personal trainers e nutricionistas. (*Psicol Clín* 2005, p. 65-80)

2.2 PADRÕES DE BELEZA

No século XXI, a sociedade é influenciada por diversas informações divulgadas pela mídia, onde a beleza do corpo da mulher está focada em corpos finos e definidos, longe de estar acima do peso. No entanto, nesta busca pela perfeição, muitas vezes encontramos o caminho

mais facil tais como dietas milagrosas, exercícius físicos intensos, procedimentos cosméticos e cirúrgicos, assim como cosméticos em geral. (ALCÂNTRA, 2001)

É comum atribuir à cultura e à mídia uma grande parcela da influência nos comportamentos sociais. A cultura do culto ao corpo magro, atual padrão de beleza feminina, é perseguido desde as formas mais brandas às mais perigosas. A regulação do comportamento social está relacionada a este ideal do “corpo perfeito” difundido pelas top models e pelo mundo fashion, que “pregaram” durante muito tempo a proliferação de inúmeras dietas, regimes, moderadores de apetite, cirurgias estéticas, bem como de academias de ginástica para a garantia de um corpo “desejado” pelo mundo da moda. (FONSECA 2013,p.24)

Pesquisas apontam que no Brasil foram realizadas cerca de 1.472.435 cirurgias plásticas estéticas ou reconstrutivas, das quais 6,6% foram realizadas em jovens, ou cerca de 97.000 procedimentos em pacientes menores de 18 anos de idade. (*Psicol Clín* 2005, p. 65-80)

Neste contexto, sabe-se que os procedimentos cirúrgicos estéticos cresceram globalmente em cerca de 5% nos últimos anos, com destaque para a mamoplastia de aumento, lipoaspiração, enxerto de gordura e aumento das nádegas - transferência de gordura. A demanda por cirurgia é motivada pela conveniência do indivíduo em questão, ou seja, um método rápido usando anestesia (ISAPS, 2018).

Em um estudo realizado entre 100 regulares de um clube e academias em São Paulo, foi verificada a aderência a alimentos e dietas fadistas, no qual 62% acreditam na eficácia dos alimentos fadistas na perda de peso, e aderem às dietas Detox e Dukan (NOGUEIRA et.al, 2016).

Outro estudo realizado entre 50 praticantes de ginástica em São Paulo, verificou a aderência às dietas de moda entre os fisiculturistas, no qual 64% dos avaliados afirmaram ter feito dietas com alto teor de proteína, Os baixos níveis de Carb e jejum intermitente e 52,6% foram influenciados pela mídia digital e, como efeito adverso, apresentaram fraqueza (46,8%), irritabilidade (34,3%), dores de cabeça (37,5%) e vertigem (18,7%). (PEREIRA et al. 2019).

Quando o indivíduo adere a este tipo de dieta, a perda de peso ocorre devido à menor ingestão calórica do que o corpo necessita. Entretanto, a restrição de carboidratos é comum, portanto, na ausência de glicose como fonte de energia, o corpo se volta para fontes alternativas de energia, como proteínas e gordura, reduzindo assim a massa magra do corpo e a água (11-32% do peso perdido) (MAHAN, 2013).

"A ingestão insuficiente de nutrientes essenciais pode enfraquecer o sistema imunológico e aumentar o risco de condições tais como anemia e cegueira". (ASBRAN, 2017)

O corpo humano necessita de todos os macronutrientes e micronutrientes para o bom funcionamento do organismo, ou seja, alimentos que são classificados como proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais devem fazer parte da dieta de forma equilibrada e individualizada (ASBRAN, 2017).

Por outro lado, a prática de exercício físico, seja intenso ou leve, também está ganhando força nas redes sociais. Caracterizado por corpos curvilíneos e definidos, o mundo da aptidão física está invadindo a vida diária das pessoas. Em 2017 existem cerca de 33.000 academias em todo o Brasil, com mais de 8 milhões de pessoas registradas em academias. Isto, além de ser um reflexo da difusão das normas corporais, traz benefícios à saúde e um aumento da economia do país (SENAC, 2017).

2.3 IMAGEM CORPORAL E DISTÚRBIOS

A imagem corporal é a forma como vemos nosso corpo, e a forma como acreditamos que os outros o veem, formado e estruturado na mente de cada indivíduo, ou seja, a forma como o corpo se apresenta. É o conjunto de sensações construídas pelos sentidos (audição, visão, tato, paladar), resultantes das experiências vividas pelo indivíduo, onde é criado um quadro de referência a partir de seu corpo, para seu corpo e para o outro, sobre o objeto elaborado. (SAVOIA, 2003)

“O culto à beleza está presente na humanidade desde seus primórdios. Talvez tenha surgido mesmo com a própria condição humana quando, em detrimento do olfato, o olhar passou a ter função privilegiada em relação ao contato sexual” (ANGELO, 2005, p. 194).

O desenvolvimento da imagem corporal encontra seu paralelo no desenvolvimento da identidade do próprio corpo, tendo relações com aspectos fisiológicos, afetivos e sociais. Este é um processo pra toda vida. A construção da identidade corporal é sempre um processo contínuo. As experiências da primeira infância são fundamentais para o desenvolvimento da imagem corporal, mas as experiências e a exploração do corpo nunca param, e podem ser modificadas em nosso intelecto de acordo com as situações que vivenciamos, por exemplo.

A fruição da beleza dispõe de uma qualidade peculiar de sentimento, tenuemente intoxicante. A beleza não conta com um emprego evidente; tampouco existe claramente qualquer necessidade cultural sua. Apesar disso, a civilização não pode dispensá-la (FREUD, 1996, v. XXI, p.90)

A necessidade de ter um "corpo perfeito" impede que a pessoa tenha um senso de identidade, levando a uma luta interna, o que causa muita angústia e sofrimento. A distorção da imagem corporal não permite um real senso de si mesmo. A busca por uma imagem corporal perfeita e inatingível produz graves distorções perceptivas, levando à insatisfação permanente que influencia a alimentação e os distúrbios comportamentais. (BORBA, 2011)

A distorção da imagem corporal engloba aspectos cognitivos (expectativa irrealista de ter um determinado modelo corporal), comportamentais (evitar situações onde o corpo possa ser destacado) e perceptuais (superestimação do tamanho do corpo).

Quando se levam em conta normas sociais que influenciam ou determinam padrões de beleza, é a experimentação da diferença entre um ideal de beleza e a imagem do próprio corpo que pode estar na gênese de uma baixa autoestima, de um mal-estar, em suma, desse sofrimento psíquico (POLI NETO, CAPONI, 2007, p. 580).

Essas distorções podem levar a distúrbios como anorexia, bulimia, vigorexia e obesidade. A anorexia é um distúrbio alimentar caracterizado pelo medo de ganhar peso. Este medo pode levar a sérios problemas psiquiátricos. A pessoa com anorexia se olha no espelho e se vê como obesa, apesar de ser extremamente magra. A pessoa que sofre desta doença limita fortemente a quantidade de alimentos que consome, comendo o mínimo possível. Isto priva o corpo de nutrientes, o que pode levar a vários problemas de saúde. (FERREIRA; CASTRO; GOMES, 2005).

O medo de ganhar peso leva a pessoa a buscar várias estratégias para perder peso, como o uso de laxantes e diuréticos, jejum, vômitos induzidos, dietas loucas e exercícios intensos. As pessoas com anorexia raramente assumem que estão doentes, deixando para a família e amigos a busca de ajuda profissional. Os sinais de anorexia incluem: perda rápida de peso; depressão, ansiedade e irritabilidade; exercício intenso e excessivo; isolamento da família e amigos; refeições sorrateiras; amenorreia (cessação do ciclo menstrual); regressão das características femininas; obsessão com o peso corporal; recusa de participar de refeições familiares; pele extremamente seca; saltar refeições; doenças frequentes; cansaço e sono excessivo. Por esses e demais motivos, a falta de nutrientes no corpo devido à má nutrição pode levar a várias complicações médicas, tais como: a) desnutrição; b) desidratação; c) baixa pressão arterial; d) anemia; e) redução da massa muscular; f) intolerância ao frio; g) osteoporose; h) em alguns casos infertilidade; i) em alguns casos infertilidade. (FERREIRA; CASTRO; GOMES, 2005).

Há várias causas para o início da anorexia, que podem ser devidas a fatores culturais, familiares, biológicos e psicológicos. Algumas pesquisas mostram que a maioria dos casos de anorexia está relacionada ao conceito atual de moda, que determina a magreza absoluta como um símbolo de beleza e elegância. (LEITE; PEREIRA, 2009)

Uma vez observados os sintomas de anorexia, a pessoa deve ser examinada por um profissional competente, geralmente um psiquiatra. Uma vez diagnosticado, o tratamento deve ser iniciado por uma equipe multidisciplinar composta por um psicólogo, psiquiatra, clínico e nutricionista, devido à complexa interação de problemas emocionais e fisiológicos envolvidos neste distúrbio alimentar. A hospitalização é necessária em alguns casos. (CÓRDAS et al., 2004).

O principal objetivo do tratamento é, com a ajuda da equipe profissional, a recuperação do peso corporal através da reabilitação dietética. A terapia individual, a terapia cognitiva comportamental e o aconselhamento familiar são muito produtivos no tratamento da anorexia. Em alguns casos, o médico prescreve o uso de medicamentos antidepressivos para ajudar a aliviar os sintomas de depressão, ansiedade e irritação. (CÓRDAS et al., 2004).

O tratamento da anorexia é frequentemente longo e difícil, e o paciente deve permanecer com a equipe multidisciplinar mesmo depois que os sintomas tenham melhorado, para evitar possíveis recaídas. (LEITE; PEREIRA, 2009)

Muito mais mulheres que homens sofrem de bulimia nervosa, e a desordem é mais comum em adolescentes do que em jovens adultos. A pessoa afetada está frequentemente consciente de que seus hábitos alimentares são anormais e pode sentir medo ou culpa associados a episódios de comportamento bulímico. Por exemplo, numa pesquisa realizada no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, as mulheres apresentaram maior frequência de transtornos afetivos (com exceção de episódios psicóticos de exaltação maníaca e distímia), transtornos ansiosos (exceto transtorno obsessivo-compulsivo, ansiedade generalizada e fobia social), transtornos dissociativos (transes e perdas de consciência) e transtornos alimentares (ANDRADE, 2006, p.44).

Esses episódios de alimentação excessiva causam uma sensação de auto aversão, levando ao que é conhecido como purgação para evitar o ganho de peso. A purgação pode incluir: vômitos voluntários, exercício excessivo e uso de laxantes, edemas ou diuréticos. A purga geralmente produz uma sensação de alívio. O peso corporal geralmente está dentro da faixa normal, embora as pessoas com bulimia estejam frequentemente acima do peso. Como o peso geralmente é normal, este distúrbio alimentar pode passar despercebido por outros. (CAMARGO; BERTOLDO, 2009)

A bulimia é uma doença crônica, e muitas pessoas continuam a experimentar alguns sintomas apesar do tratamento. As pessoas com menos complicações médicas decorrentes da bulimia nervosa, e que estão dispostas e aptas a participar da terapia, geralmente têm melhores chances de recuperação. A mesma pode ser perigosa e levar a sérias complicações médicas ao longo do tempo. Por exemplo, o vômito frequente faz com que o ácido estomacal atinja o esôfago (o tubo que liga a boca ao estômago), o que pode danificar permanentemente o esôfago. (BORBA; THIVES, 2011).

Em terceiro lugar, há a Vigorexia. Mais comuns nos homens, eles estão preocupados em ficar fortes a todo custo. Embora passem horas na academia e sejam muito musculosos, eles se veem como magros e fracos. Estas pessoas têm certas atitudes que são características desta desordem. Estes incluem vergonha corporal, uso de anabolizantes, termogênicos e outros esteroides para obter forte, ênfase extrema na imagem, e obsessão com uma parte do corpo. Como os distúrbios anteriores, a vigorexia também tem consequências, tais como: insônia e falta de apetite, problemas circulatórios, irritabilidade, diminuição dos níveis de testosterona, falta de interesse sexual, fraqueza e fadiga constante, dificuldade de concentração, problemas hepáticos, problemas ósseos e articulares devido ao uso excessivo de músculos, encurtamento de músculos e tendões. (FERRARI, 2018)

3. A INFLUÊNCIA DA MÍDIA

As mídias sociais podem ser entendidas como tecnologias recentes que possibilitaram novas formas de interação e comunicação, sem limitar fatores como o espaço e o tempo. Inicialmente associados a jornais, revistas, rádio e televisão, são agora apresentados com maior expressividade através das redes sociais, que são plataformas digitais de comunicação instantânea e massiva (RIBEIRO e MENDES, 2019).

As redes sociais são "aplicações baseadas na Internet construídas sobre as funções ideológicas e tecnológicas da Web 2.0". Eles permitem o compartilhamento de informações, interações de usuários e troca de conteúdo, e se tornaram centrais para a vida das pessoas. Nos últimos anos, o uso de redes sociais tem aumentado consideravelmente. (SOUZA, 2017)

Em 2018, no Brasil, 78% dos internautas estavam em uma rede social, sendo alguns exemplos o Facebook®, Twitter®, Instagram®, Snapchat®, Whatsapp® e blogs®. Este é um espaço dominado por temas relacionados ao corpo, moda, padrões de beleza, dieta e atividade física, que estão se tornando temas condutores para marcas e produtos. Grandes exemplos são blogueiros ou influenciadores digitais, pessoas com um grande número de seguidores que são

usados como agentes de marketing (COSTA et. al., 2019).

Além disso, no Brasil, um país com tamanha diversidade, a publicidade e a mídia permanecem numa posição de desconsiderar e desvalorizar as características dos brasileiros, considerando apenas aqueles que encontram um certo tipo de beleza. Aqueles que não estão em conformidade com esta padronização têm então um corpo "imperfeito" que precisa de reparo e correção (ALMEIDA, 2017).

Logo, o corpo magro é transmitido através da mídia como um ideal de status, escalada social, competição e atração sexual. Assim, se não se pertence a esta norma, começa-se a ser discriminado, o que exerce grande pressão sobre os indivíduos cujos corpos se desviam do ideal (COPETTI e QUIROGA, 2018).

De acordo com Brito (2020), o organismo está atualmente associado ao consumo, sendo frequentemente utilizado como objeto de uma mercadoria industrial. Considerando que a imagem corporal é construída através das experiências individuais, esta exposição prolongada a estas ideias pode causar insatisfação corporal e, como resultado, as pessoas estão mais dispostas a investir recursos financeiros e tempo na busca do corpo ideal.

A mídia age para influenciar a mente de forma subjetiva, interferindo na autoestima e na autopercepção de um indivíduo, determinando o padrão de beleza. Essas ações geram resultados físicos e psicológicos, sendo as principais desordens alimentares como bulimia e anorexia, intensa atividade física, distorção da imagem corporal, baixa autoestima e, por fim, podem levar à morte (CASTRO et. al., 2019).

Estudos mostram que a exposição prolongada a imagens de pessoas mantidas dentro dos padrões de beleza está associada à insatisfação corporal, de acordo com Lima (2019). Os resultados indicam que a exposição a essas imagens levou a uma diminuição da satisfação corporal tanto para homens quanto para mulheres. Aqueles que já tinham alguma forma de insatisfação mostraram um aumento na intensidade de sua insatisfação, particularmente as mulheres. Mais uma vez, as mulheres são as mais afetadas por esta insatisfação. Os homens aparecem com 85,7% e as mulheres com 55,1%. Quanto à insatisfação dos homens, nas formas leve, moderada e extrema, eles aparecem com 7,6%, 4,2% e 2,5% respectivamente. E, para as mulheres, da mesma forma, elas aparecem com 24,6%, 8,5% e 11,9%, respectivamente. (...) a mídia provoca insatisfação corporal, delimitando, orientando e impondo de uma forma que leva a mulher a ter o desejo de modificar seu corpo de certa forma, e aquelas que não se conformam com o padrão de magreza e definição imposto pela sociedade podem começar a se ver de forma negativa (CASTRO, 2019).

Como os adolescentes têm acesso mais fácil às redes sociais, eles são consumidores

regulares deste tipo de conteúdo e acabam sendo os mais afetados. Hoje, temos uma geração que nasce no ambiente digital e, após ter sido induzida aos corpos de certos padrões estéticos, eles acabam acreditando que esta é a coisa certa a fazer, e isto é quando a insatisfação corporal aparece. A busca por este padrão pode levar a dietas, procedimentos invasivos e rotinas de exercícios, mas como eles continuam expostos à mídia, podem reverter a insatisfação e desejar mais transformações corporais, o que pode levar a imagem corporal e distúrbios alimentares (BARROS, 2019).

Segundo Silva (2020), este é um fator preocupante, pois os adolescentes representam um grupo sensível a estas influências. As mudanças biológicas e emocionais que enfrentam durante este período são difíceis de lidar, tornando-os mais vulneráveis e dando-lhes uma sensação de rejeição de seus corpos, que não se encaixam nas normas estabelecidas como belas e perfeitas.

Vargas (2014) aponta que inicialmente o conflito entre a imagem corporal e o desejo de um corpo perfeito não é caracterizado como um problema, mas isto pode ser exacerbado quando uma determinada característica se torna um padrão a ser alcançado. Posteriormente, abre-se uma gama de possibilidades de comportamento, como distúrbios alimentares, jejum prolongado, dieta rigorosa, indução de vômitos e adoção de práticas insalubres, como exercícios exagerados e cirurgia plástica. A aceleração dos problemas de comportamento relacionados aos hábitos alimentares pode ter um impacto negativo na percepção da imagem corporal, especialmente entre os jovens.

De um pólo a outro, da obesidade à anorexia, os jovens desenvolvem distúrbios alimentares que comprometem sua saúde e qualidade de vida, tendo sempre como espelho as pessoas expostas nas redes sociais, que aparecem e desfilam com a garantia de uma suposta perfeição (SILVA, 2020).

Graças às redes sociais, os indivíduos estimulam suas ideias de apoio aos distúrbios alimentares de forma anônima, em grupos chamados "Pro-Ana" (para anorexia) e "Pro-Mia" (para bulimia). Através destas páginas, eles promovem práticas anoréxicas e bulímicas, defendendo um estilo de vida onde a restrição alimentar é um meio de atingir a norma corporal de extrema magreza. Desta forma, posturas extremamente insalubres são transmitidas a um grupo crescente de usuários (RODRIGUES, 2019).

De acordo com Brito et.al., (2020), com a pandemia Covid-19 e o uso excessivo de redes sociais, houve um aumento na alimentação descontrolada, depressão, distúrbios do sono, entre outros. O estado de ansiedade aumenta o medo de ganhar peso e perder músculo e na maioria dos casos é iniciado por pressões sociais através da mídia.

Neste contexto, o corpo enfrenta um mercado crescente no qual o corpo é o principal produto e produtor. A saúde torna-se um mandamento com efeito normalizador e adquire as características da utopia, entendida como um projeto que excede, por sua natureza praticamente religiosa - dado seu caráter universalista - a ideologia. Embora esta ideologia afirme ser universal, ela é reconhecida pelos teóricos como um discurso particular, ou seja, um discurso proveniente de uma parte específica da sociedade e, portanto, um discurso parcial. (SABINO, 2004, p. 14)

3.1 DO PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO E IMAGEM CORPORAL

Bauman (1998) argumenta que vivemos em um mundo cheio de sinais confusos, sujeitos a mudanças rápidas e imprevisíveis. Da mesma forma, podemos ver a imagem corporal como um instrumento de uma cultura líquida e consumista que valoriza o prazer rápido, os resultados imediatos e as receitas comprovadas para o sucesso. O corpo se tornou uma mercadoria em constante mudança, para estar sempre atualizado e na moda. A paciência e a incerteza são diminuídas - ou eliminadas - para que a imagem corporal seja atlética e juvenil.

Tais questões transcendem a identidade pessoal e profissional e o estigma social surge, quando se trata da atuação do nutricionista com relação a padrões de beleza e reconhecimento aceitos. De modo que a aparência corporal vem sendo considerada como critério para avaliar a qualidade profissional, embora não seja determinante para isso (MELO, 2017)

A conexão entre aparência física e profissão se baseia muitas vezes em estereótipos sociais que geram uma alta percepção de estigma por desentoeir dos padrões pré-estabelecidos. O conceito de estigma, como uma situação na qual o indivíduo está inabilitado para a aceitação social plena, trata da categorização das pessoas pela sociedade (ARAÚJO et al, 2015).

Julgamentos estéticos não formulam conceitos, estes são “resultado da reação pessoal do contemplador frente ao objeto, e não diante das propriedades deste”. (FREITAS et al, 2010, p.391).

Assim, em vez de racionalidade médica e seus modelos (normalidade-patologia ou vitalidade-energia), a estética é o principal critério sociocultural para enquadrar os sujeitos e determinar se eles são realmente "saudáveis", ou se devem realizar uma certa "atividade de saúde", através do estabelecimento de padrões rígidos de forma física. Neste caso, restrição e temperança, consideradas como mandamentos de saúde, estão mais relacionadas com a aptidão física do que com o modelo de prevenção/doença (LUZ, 2008).

O saudável ou normal é visto como uma variação social e não apenas uma média estatística com um fato biológico, o resultado da atividade normativa do organismo em relação ao seu ambiente. O homem só é saudável quando está em conformidade com as normas. No entanto, nesta perspectiva, a recuperação não implica necessariamente uma saúde plena. O homem saudável normal deve sentir-se capaz de restaurar continuamente sua saúde, sempre em busca dela, o que paradoxalmente configuraria uma nova patologia, a patologia da saúde perfeita. (BARROS, 2019).

Esse culto ao corpo magro, passou a rotular nutricionistas como profissionais da dieta, moduladores de corpos, levando a cobrança em relação a padrão de imagem sobre essa classe trabalhista. Tornou esses profissionais promotores do emagrecimento sendo cobrados pela comunidade a respeito de sua imagem física e padrão corporal, sendo este fator de influência e credibilidade da imagem desses profissionais da área nutrição (MENDES, NAKASU, 2020).

Possuem direitos e deveres, além da preocupação com a alimentação, têm de se adequar à realidade e às responsabilidades técnicas, sociais, éticas e políticas com a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas em defesa do direito à alimentação adequada e saudável. Para nutricionistas obesas, o paradoxo existente entre as premissas de sua profissão e seu estado de morbidade torna mais complexo o debate, pois a dificuldade de controle do próprio peso as coloca em conflito com sua identidade profissional (ARAÚJO 2015, p. 2789).

4. METODOLOGIA

A construção da aprendizagem, alinhado ao estudo do presente tema possui característica de abordagem qualitativa, a metodologia utilizada desse projeto é um levantamento bibliográfico acerca do tema por meio da revisão narrativa de artigos publicados nas bases de dados da Scientific Electronic Library online (SCIELO) e outras revistas voltadas a assuntos sobre nutrição, saúde bem como beleza. Serão realizadas também pesquisas em sites como: Organização Mundial da Saúde (OMS) e Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cirurgias Plásticas. Foram utilizados os seguintes descritores de saúde (DeCS): cirurgia plástica; estética; imagem corporal; insatisfação corporal; padronização corporal. Os critérios de inclusão para a seleção desses estudos foram os artigos que abordassem a temática.

Por ora, os artigos encontrados foram inicialmente analisados a partir dos títulos e resumos. Após a seleção foram lidos na íntegra para verificar a pertinência de inclusão dos mesmos no estudo.

Quadro 1. Descrição metodológica dos estudos incluídos nesta revisão. Lagarto, 2019.

Estudo	Tipo de produção/ano	Delineamento do estudo	Objetivos	Metodologia	Principais Resultados
ALMEIDA, 2017. ANDRADE, 2014. ARAÚJO, 2015. BARROS, 2019. ZAHAR, 1998. BOSI, 1988. BORBA, 2022. BRITO, 2005. COPETTI, 2017. CÓRDAS, 2004. COSTA, 2019. FERRARI, 2022. FONSECA, 2014. FLICK, 2004. FREUD, 1996. GIL, 2006. GOLDENBERG, 2005. GOMES, 2007. GOLÇALVES, 2008. GROES, 2002. GUEDES, 2022.	Artigo, 2021.	Estudo bibliográfico, com delineamento de abordagem qualitativa.	Compreender os fatores sobre o profissional Nutricionista e sua imagem no mercado, com ou sem consideração pela estética.	O estudo é composto por uma universitária de uma Instituição pública na cidade de Barreiras-BA, no período de 2021.2. Os dados coletados foram aos meses de agosto e setembro de 2021.	Mediante pesquisas bibliográficas realizadas, viu-se que o padrão de beleza imposto pela sociedade e pela mídia e a percepção corporal de si, fundamentam o aumento expressivo de pessoas insatisfeitas com seu corpo. Ainda, os profissionais de saúde com excesso de peso podem ter menos credibilidade junto a alguns pacientes.

KAWALSKI, 2007.					
CAMARGO, 2009.					
KRIPKA, 2015.					
LEITE, 2019.					
LIMA, 2019.					
LUZ, 2008.					
MAHAN, 2013.					
MELO, 2017.					
MENDES, 2007.					
NOGUEIRA, 2016.					
PEREIRA, 2019.					
RIBEIRO, 2019.					
RODRIGUES, 2019.					
RUSSO, 2005.					
SABINO, 2004.					
SANTOS, 2008.					
SAVOIA, 2003.					
SEVERINO, 2007.					
SILVA, 2020.					
SOUZA, 2009.					
SOUTO, 2006.					
THIOLLENTE, 2002.					

VASCONCELOS, 2002.					
VARGAS, 2022.					
VASQUES, 2004.					
WITT, 2022.					

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo René Descartes (1996), conceituou corpo e mente como duas coisas diferentes e que correspondem a dois hemisférios distintos: o hemisfério das coisas expandidas, objetos e o hemisfério das ideias ou dos elementos abstratos, mesmo sendo hemisfério distintos, corpo e mente andam lado a lado, quando um não funciona bem o outro também pode ser afetado.

Segundo Novaes (2006), vivemos em um mundo onde os princípios ficam em segundo plano e o corpóreo em primeiro. O padrão de beleza imposto pela sociedade e pela mídia e a percepção corporal de si, fundamentam o aumento expressivo de pessoas insatisfeita com seu corpo. A linguagem corporal trata das conexões internas à comunidade e também procura a satisfação e a alegria absoluta. Em uma comunidade excessiva no reconhecimento do valor que aparência possui, difícil é o percurso de quem escolhe trilhar outros caminhos além da aparência.

O processo de aceitação do corpo (auto), para não ser confundido com acomodação, negligência ou cumprimento, é uma ferramenta essencial para que o processo de autocuidado ocorra de forma eficaz e transformadora. A consciência de como a pressão estética pode desenvolver distúrbios alimentares e psicológicos é muito importante, assim como o fato de que a saúde é a coisa mais importante para uma vida plena para seus pacientes.

Em linha com o objetivo desta pesquisa, foi identificado que nutricionistas obesos destacam o estigma potencial da obesidade no mercado de trabalho, concentrando-se no domínio clínico. A obesidade é apresentada como uma deformidade que não tem lugar na profissão. Os estudos mostram que há estigma no trabalho e o sofrimento nas relações sociais porque seus corpos representam uma inversão dos valores normativos da nutrição e uma sociedade lipofóbica que desaprova o nutricionista obeso.

Logo é notório que a categoria profissional, os nutricionistas precisam ir além do discurso técnico da academia e entender que o conhecimento da singularidade do assunto a ser tratado é de importância terapêutica. Debater a formação de nutricionistas, que trabalham principalmente com um caráter prescritivo e normalizador dos corpos, é uma oportunidade para

repensar a prática profissional.

Diante da presente análise pode-se notar que os profissionais de saúde com excesso de peso podem ter menos credibilidade junto a alguns pacientes. O estudo conclui que os prestadores de serviços de saúde com excesso de peso ou obesidade podem ser mais desconfiados e os pacientes que os consultam podem ter menos probabilidade de seguir seus conselhos.

De modo que reunir as ciências sociais e de saúde melhora a compreensão dos limites e possibilidades do corpo, assim criando a possibilidade de novos parâmetros e ideais não só para sociedade mas também na formação da nova geração de profissionais da área de nutrição. Onde mente e corpo são trabalhados com igualdade diminuindo estigmas que causam a tardia entrada de muitos profissionais no mercado de trabalho, baseado em preconceito inconsciente e enraizado na sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção social do corpo é muito mais ampla e complexa, pois a história do corpo é a própria história da civilização. Os significados atribuídos à imagem corporal e à percepção que o sujeito tem de seu próprio corpo são tanto individuais quanto coletivos, e enquanto operam na esfera social, não estão limitados a ela. Diante da exposição excessiva a corpos cada vez mais finos, há mudanças na forma como percebemos nosso próprio corpo e o de outras pessoas, com distorções que nos levam a considerar corpos que antes eram considerados "normais" como "grandes"; e corpos que antes eram, por causa de sua magreza excessiva, na fronteira entre saúde e doença, agora são considerados belos e são objetos de desejo. É essencial refletir mais sobre a concepção de um corpo ideal e desconstruir a noção de "belo corpo como sinônimo de corpo fino".

Esta noção, tão fortemente imposta pela mídia e reforçada pela sociedade, parece ter contaminado noções de normalidade em relação ao peso corporal. Esta reflexão também destaca a importância de incentivar discussões sobre o corpo, a encarnação, a obesidade e o estigma, e de integrar a questão da aceitação do corpo nas abordagens de promoção da saúde. É essencial que os profissionais de saúde abordem as questões corporais a partir de uma perspectiva holística da saúde, ou seja, tanto física quanto mental. Ridicularizar e discriminar o corpo gordo não estimula ou motiva o envolvimento em nenhum processo de mudança; pelo contrário, pode desencadear efeitos negativos sérios e profundos sobre a saúde do indivíduo.

REFERÊNCIAS

Alcântra MLB. O corpo do brasileiro: **estudos de estética e beleza**. Rev Antropol 2001; 44(2):231-234.

Almeida, A. P. (2017). **A Influência da Mídia na Distorção da Imagem Corporal de Adolescentes**. TCC (Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física), Centro Universitário de Brasília, Brasília.

ANDRADE, Laura H. S. G., VIANA, Maria C., SILVEIRA, Camila M. **Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher**. Revista de Psiquiatria Clínica. v.33, n. 2, p. 43-54, 2006. Disponível em: Acesso em: 10 Nov. 2014

ANGELO, Darlene V. G. Da beleza; ou o que ela oculta?, In: X Encontro da Escola Lacaniana de Psicanálise de Vitória, 2005, Vitória. **As Novas Doenças da Alma. Vitória: Companhia de Freud, 2005**. p. 193-204.

ARAÚJO, Kênya Lima, PENA, Paulo Gilvane Lopes, FREITAS, Maria do Carmo Soares. **Sofrimento e preconceito: trajetórias percorridas por nutricionistas obesas em busca do emagrecimento**. Revista Ciência & Saúde Coletiva, p. 2787-2796, 2015.

Associação Brasileira de Nutrição. Histórico do nutricionista no Brasil-1939 a 1989: coletânea de depoimentos e documentos. São Paulo: Atheneu;1991.

ASBRAN. **Recomendações da OMS para enfrentar má nutrição, 2017**. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/recomendacoes-da-oms-para-enfrentar-ma-nutricao>> Acesso em: 02 dez 2019.

Barros, Y. I. B. (2019). **Imagem Corporal e a Influência da Mídia na Construção do Corpo Feminino**. TCC (Trabalho de Conclusão do Curso de Enfermagem na Universidade Católica de Salvador), Salvador.

Bauman Z. **O mal-estar da pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Zahar; 1998.

Bosi MLM. **A face oculta da nutrição: ciência e ideologia**. Rio de Janeiro: UFRJ;1988.

Brasil. Ministério da Educação e Cultura Secretaria de Ensino Superior. Os Cursos de nutrição no Brasil: **evolução, corpo docente e currículo**. Brasília: ME;1983. Série de Cadernos de Ciências da Saúde.

BORBA, T. J; THIVES, F. M. Uma Reflexão Sobre a Influência da Estética na Autoestima, Automotivação e Bem-estar do ser humano. **Universidade do Vale do Itajaí – Univali**, Florianópolis: 2011, p. 21. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Tamila%20Josiane%20Borba.pdf>. Acesso em: 01, ago. 2022.

Brito, A. A., Thimóteo, T. B. & Brum, F. (2020). **Redes Sociais, suas Implicações sobre a Imagem Corporal de Estudantes Adolescentes e o Contexto da Pandemia do Coronavírus (COVID-19)**. Revista Temas em Educação Física Escolar. 5(2), 105-125.

Castro, A. P., Lopes, N. E., Moreira, T. B. V., Oliveira, T. A. & Rodrigues, C. M. M. (2019). **Os Impactos da Mídia na Imagem Corporal**. 2019.

Copetti, A. V. S. & Quiroga, C. V. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes**. *Revista de Psicologia da Imed*. 10 (2), 161-177.

Costa D. A importância do ensino da nutrição: o seu desenvolvimento no Brasil. *Rev Bras Méd*. 1953;10(9): 645-50. 2017

CÓRDAS, T. A. et al. Os transtornos alimentares e a evolução no diagnóstico e tratamento. In: PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M. *Transtornos alimentares: uma visão nutricional*. Barueri: Manole, 2004.

Costa, M. L., Araújo, D. F. S., Cassiano, M. H., Figueirêdo, H. A. O., Oliveira, V. T. L., Barbosa, I. R. B. & Silva, F. H. V. C (2019). **Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal**. *Brazilian Journal of Health Review*. 2(6), 5898-5914.

FERRARI, Juliana Spinelli. "Vigorexia"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/vigorexia.htm>. Acesso em 02 de ago. 2022.

FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, A. P. A.; GOMES, G. A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v.27, n.1, p. 167-182, 2005. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/141/150>. Acesso em: 02, ago. 2018.

FISCHLER C. El (h)ominívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Editorial Anagrama; 1995

FONSECA, Gabriela Scheid da. **Anorexia: Recusa do corpo? 2013**. 38f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, Rio Grande do Sul, 2013. Disponível em: Acesso em: 01 Ago. 2014.

FLICK, U. Uma introdução à pesquisa qualitativa. Porto Alegre, RS: Bookman, 2004.

FREUD, Sigmund. **O Futuro de Uma Ilusão, O Mal-Estar na Civilização e Outros Trabalhos. Rio de Janeiro: Imago, 1996**. 24 v. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XXI).

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 4ª ed. Editora Atlas. 2006

Goldenberg M. **Gênero e corpo brasileiro**. *Psicol Clín* 2005; 17(2):65-80.

Gomes GR, Caramaschi S. **Valorização de beleza e inteligência por adolescentes de diferentes classes sociais**. *Psicol Estud* 2007; 12(2):295-303.

Gonçalves TD, Barbosa MP, Rosa LCL, Rodrigues AM. **Comportamento anórexico e percepção corporal em universitários**. *J Bras Psiquiatr* 2008; 57(3):166-170.

Groesz LM, Levine MP, Murnen SK. The effect of experimental presentation of thin media

image on body satisfaction: **a meta-analytic review**. **International Journal of Eating Disorders** 2002; 31(1):1-16.

Guedes Dias. Programas de controle do peso corporal: **atividade física e nutrição**. R. Min. Educ. Fís. [periódico na Internet]. 2002 [Acesso em 09 out 2019]; 10(1):64-90. Disponível em: <http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/arquivos/1863a4fe07650f1babea16ea1b010fa1pdfInstituto>. Estimativa de população em 1º de julho de 2009. [acesso 2022 ago. 01]. Disponível em: www.ibge.gov.br. Acesso em: 01, ago. 2022.

Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira Educação Superior. Cursos e instituições. **Cursos**. [acesso 2009 ago. 27]. Disponível em: www.educacaosuperior.inep.gov.br. Acesso em: 01, ago. 2022.

ISAPS. **Mais recente estudo internacional demonstra crescimento mundial em cirurgia estética**. **Isaps.org**, 2018.

Kawalski M, Ferreira MBR. **Estética, corpo e cultura**. *Rev Reflexões* 2007; 5(2):90-113.

K.; CAMARGO, B. V.; BERTOLDO, R. B. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 25, n. 2, p. 229-236, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722009000200011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 02, ago. 2022.

KRIPKA, R. M. L.; SCHELLER, M.; BONOTTO, D. L. **Pesquisa documental na pesquisa qualitativa: conceitos e caracterização**. *Revista de investigaciones UNAD*, Bogotá – Colombia, v. 14, n. 2, p. 55-73, jul./dez. 2015.

LEITE, M. O; PEREIRA, M. C. G. Transtornos alimentares e conceitos socioculturais. *Saúde Rev*, [S.l.], v. 11, n. 28/29, p. 49-55, maio/dez. 2009.

Lima, R. A. R. (2019). **Relação entre Mídias Sociais e Transtornos de Autoimagem em Mulheres**. TCC (Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição) - Centro Universitário de Brasília, Brasília.

Luz MT. **O impacto da epidemia de HIV/AIDS nas representações sociais**. *Saúde, Sexo e Educação*. 2008; 6(13): 6-11.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. ; RAYMOND, J.L. Krause: **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

MELO, F. V. S.; FARIAS, S. A.; KOVACS, M. H. **Estereótipos e estigmas de obesos em propagandas com apelos de humor**. *Revista O&S*, v. 24, n. 81, p.305-324, 2017.

MENDES, Fernanda Fonseca Barbosa; NAKASU, Maria Vilela Pinto. **Percepção de nutricionistas sobre sua atuação profissional no contexto de supervalorização do corpo magro e escultural**. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, v.1, n.1, p.3-18, 2020; Neto PP, Capari SNC. **A medicalização da beleza**. *Interface (Botucatu)* 2007; 11(23):569-584.

NOGUEIRA, Luana Romão; MELLO, Aline Veroneze; SPINELLI, Mônica Glória Neumann;

MORIMOTO, Juliana Masami. **Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v.10, n.59, 2016.

PEREIRA, Guilherme Andrade Lira; MOTA, Luís Gustavo de Souza; CAPERUTO, Érico Chagas; CHAUD, Daniela Maria Alves. **Adesão de dietas de moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v.13, n.77, 2019.

POLI NETO, Paulo; CAPONI, Sandra N.C.. **A medicalização da beleza**. Interface (Botucatu), Botucatu , v. 11, n. 23, Dec. 2007 . Disponível em: . Acesso em: 12 set. 2014.

Ribeiro, T. S. & Mendes, A. C. S. (2019). **Influência das Mídias Sociais na Insatisfação da Imagem Corporal dos Acadêmicos de Educação Física de Tubarão**. 2019.

Rodrigues, D. S. S. (2019). **A Influência das Mídias Sociais na Autoimagem da Mulher**. 2019. TCC (Trabalho de Conclusão do Curso de Psicologia) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.

Russo R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo**. Movimento e Percepção 2005; 6(5): 80-90.

Sabino C. **Anabolizantes: drogas de Apolo**. In: Goldenberg M, organizadora. **Nu e vestido: de antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. 2. ed. Rio de Janeiro: Record; 2004.

Santos M, Meneguci L, Mendonça AAF. **Padrão alimentar anormal em estudantes universitárias das áreas de nutrição, enfermagem e ciências biológicas**. Ciên et Praxis 2008; 1(1):1-4.

Savoia MG. **A imagem corporal**. Rev Bras Psiquiatria 2003; 25(2):126.

SENAC. **Pesquisa aponta aumento no número de academias no país**. Senac.br, 2017.
Serra GMA, Santos EM. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito**. Cien Saude Colet 2008; 8 (3):691-701.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo, SP: Cortez, 2007.

Silva, P. H. G. (2020). **A Influência da Mídia na Autoimagem de Adolescentes: uma análise do discurso nas redes sociais**. Revista Philologus. 26(76), 79-89. Disponível em: <http://www.filologia.org.br/rph/ANO26/76supl/06.pdf>. Acesso em: 01, ago. 2022.

Souza, G., Freitas, T. G. & Biagi, C. R. **A Relação das Mídias Sociais na Construção da Autoimagem na Contemporaneidade**. Akropolis: Revista de Ciências Humanas da UNIPAR. 25(2), 117-128. Universidade Paranaense. 2009

Souto S, Ferro-Bucher JSN. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares**. Rev Nutr 2006; 19(6):693-704.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-ação**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 1988.

Thomsen SR, McCoy JK, Gustafson RL, Williams M. Motivations for reading beauty and

fashion magazines and anorexic risk in college-age women. *Media Psychology* 2002; 2(4):113-135.

Vasconcelos FAG. **O nutricionista no Brasil: uma análise histórica.** *Rev Nutr.* 2002;15(2):127-38. doi: 10.1590/S1415-52732002000200001.

Vargas, E. G. A. (2014). **A Influência da Mídia na Construção da Imagem Corporal.** *Revista Bras. Nutri. Clin.* 29(1), 73-75. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/12-A-influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2022.

Vasques F, Martins FC, Azevedo AP. **Aspectos psiquiátricos no tratamento da obesidade.** *Rev Psiquiátr Clin* 2004; 31(40):195-198.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini et al. **Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional.** Porto Alegre, [S. l.], p. 3909-3916, 5 fev. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2011.v16n9/3909-3916/pt>. Acesso em: 01, ago. 2022.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. **Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional.** *Ciênc. saúde coletiva.* 2009, vol.16, n.9, pp.3909-3916.