



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTAVEL DA AMAZÔNIA

DORIZETE SANTOS SILVA

**A INFLUÊNCIA DOS CUIDADOS NUTRICIONAIS PARA A IMAGEM CORPORAL:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

PARAUPEBAS - PA

2022

DORIZETE SANTOS SILVA

**A INFLUÊNCIA DOS CUIDADOS NUTRICIONAIS PARA A IMAGEM CORPORAL:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição. Orientador: Prof. Esp. Ather Barbosa.

PARAUPEBAS - PA

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S586i Silva, Dorizete Santos.
A Influência dos cuidados nutricionais para a imagem corporal: uma
revisão bibliográfica.
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia / Dorizete
Santos Silva; Orientador Ather Barbosa Figueiredo - 2022.
30 f.

Inclui bibliografias

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia, Parauapebas,
2022.

1. Saúde. 2. Beleza 3. Fitness 4. Autoestima 5. Cuidado Nutricional 6. Insatisfação corporal I.
Figueiredo, Ather Barbosa. orient. II. Título.

CDD: 22. ed.

DORIZETE SANTOS SILVA

**A influência dos cuidados nutricionais para a imagem corporal: Uma Revisão
Bibliográfica**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado à Faculdade para o
Desenvolvimento Sustentável da Amazônia
(FADESA), como requisito parcial para
obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.
Orientador: Prof. Esp. Ather Barbosa.

Aprovado: 15 de junho de 2022.

Prof. Esp. Ather Barbosa Figueiredo
(FADESA)
Avaliador

Profa. Esp. Maiza Nonato dos Santos
(FADESA)
Avaliadora

Profa. Esp. Oneida Ramos Gonçalves Saorin
(FADESA)
Avaliadora

DEDICATÓRIA

In memoriam á meu avô Pedro que apesar de ter tido pouco tempo com sua presença física, sinto saudades constantemente.

In memoriam á Hachi, meu filhote, que tanto me alegrou, companheiro, amigo, e que nos momentos de fraqueza e tristeza me fez ser forte.

Dedico á minha família, Minha Mãe Dora, Meu Pai João, a minhas irmãs Maria e Adriana e meu irmão Francisco.

Dedico ao Meu anjo da guarda, minha Amiga Claudenir por me ajudar na vida e na construção desse projeto, sempre me apoiou, me incentivou e que nunca desistiu de mim e que me tem como filha.

AGRADECIMENTOS

A Deus em Primeiro Lugar, pelo dom da vida, por me fazer ser forte, por ser misericordioso e gracioso e que diariamente tem cuidado de mim em cada detalhe da minha vida e que sem ele não posso fazer e ser nada.

À minha família pelo apoio e por acreditar em mim.

À minha amiga Claudenir pelas noites e tardes incansáveis no apoio e dedicação, que me incentivou a não desistir.

A todos que me ajudaram direta e indiretamente, o meu agradecimento.

EPÍGRAFE

“Eu sei que não sou nada e que talvez nunca tenha tudo. À parte isso, eu tenho em mim todos os sonhos do mundo. ”

Fernando Pessoa

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso possui como objetivo realizar uma análise com ênfase no cuidado nutricional voltado para a imagem corporal, relacionado a predominância da estética frente a saúde. Sob a hipótese da incansável busca pelo corpo perfeito que leva mulheres a seguirem dietas restritivas e a procedimentos cirúrgicos, no qual não se dá tanta atenção à saúde, tendo como problemática: o cuidado estético está a favor da beleza enquanto o cuidado nutricional está a favor da saúde? Este trabalho justifica-se pelo fato de o corpo e/ou a estética estão sendo colocados acima da saúde, e tem como, A presente pesquisa foi desenvolvida por meio de um estudo exploratório bibliográfico com cunho qualitativo, a fim de buscar respostas e alcançar os objetivos propostos foram selecionados os seguintes bancos de dados: Google Acadêmico e Scielo (Scientific Electronic Library Online). Pesquisados no idioma: português, com os seguintes descritores: Nutrição, Saúde, Imagem Corporal, Nutrição Estética e Aconselhamento Nutricional. Os levantamentos de dados referentes ao tema escolhido priorizaram períodos de 2000 a 2021, para que a pesquisa contasse com dados mais recentes, além disso, foram pesquisados livros técnicos, sites de internet e revistas científicas relacionados ao tema principal do estudo. Os resultados mostraram que atualmente o crescimento da insatisfação corporal é gerada a partir do que a mídia e a sociedade impõe, ter o corpo magro para ser aceito na sociedade, sobre tudo o corpo torna-se um objeto no qual está sendo posto à frente da saúde, querem a todo custo ter “o corpo perfeito” sem aporte ao cuidado nutricional. Para tanto, é de suma importância a atuação do nutricionista no aconselhamento nutricional da população, desenvolvendo condutas assertivas em relação à alimentação e orientações.

Palavras-chave: Saúde; Beleza; Fitness; Estética; Cultura; Influência; Bem-estar; Autoestima; Cuidado nutricional; Insatisfação corporal.

ABSTRACT

The present thesis aims to carry out an analysis with an emphasis on nutritional care focused on body image, related to the predominance of aesthetics over health. Under the hypothesis of the tireless search for the perfect body that leads women to follow restrictive diets and surgical procedures, in which health is not given much attention, with the following problematic: aesthetic care is in favor of beauty while nutritional care is in favor of health? It is justified by the fact that the body and/or aesthetics are being placed above health, and this thesis was developed through an exploratory bibliographic study with a qualitative nature, in order to seek answers and achieve the proposed objectives. The following databases were selected: Google Academico and Scielo. Searched in the language: Portuguese, with the following descriptors: Nutrition, Health, Body Image, Aesthetic Nutrition and Nutritional Counseling. The data collections related to the chosen theme prioritized periods from 2000 to 2021, so that the research had more recent data, in addition, technical books in pdf, internet sites and scientific journals related to the main theme of the study were searched. The results showed that currently the growth of body dissatisfaction is generated from what the media and society imposes, having a thin body to be accepted in society, above all, the body becomes an object in which it is being put in front of society. Health, want at all costs to have “the perfect body” without providing nutritional care, the nutritionist’s role in nutritional counseling of the population is of paramount importance, developing assertive behaviors in relation to food and guidelines, breaking paradigms about aesthetics being ahead of health, when the right thing would be health ahead of aesthetics and body image.

Keywords: Health. Beauty. Fitness. Aesthetics. Culture. Influence. Welfare. Self Esteem. Nutritional care. Body dissatisfaction.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Imagem corporal.....	22
Quadro 2 – Mundo fitness	22
Quadro 3 – Insatisfação corporal	23
Quadro 4 – Cuidado nutricional.....	23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1 Imagem Corporal.....	13
2.2 Moda fitness	16
2.3 Insatisfação corporal	18
2.4 Cuidado Nutricional	19
3 METODOLOGIA	20
3.1 Tipo de estudo.....	20
3.2 Coleta de dados.....	20
3.3 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados.....	20
3.4 Análise de dados.....	21
3.5 Aspectos éticos.....	21
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS.....	27

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal juntamente com o hábito de fazer dietas tornou-se uma das maiores preocupações do público feminino, no qual o cuidado estético está a favor da beleza enquanto o cuidado nutricional está para a saúde. A preocupação com a aparência é fato na nossa sociedade e, sendo tão preponderante, leva as pessoas a se preocuparem excessivamente com ela (SAVOIA, 2003).

Cada vez mais um modelo de beleza vem ganhando força a despeito das reais necessidades e possibilidades da população. Assim, o ideal de um corpo magro ou bem delineado nem sempre é alcançado, proporcionando desconforto à pessoa que o busca (BRAGA; MOLINA; CADE, 2007).

A preocupação com o corpo saudável e, acima de tudo bonito, atravessa contemporaneamente os diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais. O padrão de beleza de corpo magro é veiculado a mensagens de sucesso, controle, aceitação e felicidade. Assim, mulheres acreditam que sendo magras poderão alcançar todos os seus objetivos, sendo a perda de peso a solução para todos os seus problemas. Entretanto, este padrão imposto como o ideal não respeita os diversos biótipos existentes e induz mulheres a se sentirem feias e desejarem o emagrecimento. Para isso, muitas delas caem na armadilha da dieta e aderem a práticas inadequadas, como o uso de remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, entre outros métodos sem se preocupar com os danos que podem causar a sua saúde (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Considerando que hábitos alimentares estão inseridos em estruturas culturais, econômicas e políticas, é necessário haver maior ênfase nas ações que subsidiem a produção de alimentos saudáveis (NEUTZLING *et al.*, 2007). Hábitos e práticas alimentares são construídos com base em determinações socioculturais. No mundo contemporâneo, a mídia desempenha papel estruturador na construção e desconstrução de procedimentos alimentares e, desse modo a ciência da nutrição destaca que todo indivíduo deve ter uma alimentação saudável e equilibrada, tanto em quantidade como em qualidade (SERRA; SANTOS, 2003; WITT; SCHNEIDER, 2011).

Os meios de comunicação também influenciam mulheres no incentivo a dietas, veiculando o paradigma de beleza imposto que pressiona a ter um corpo magro, A busca do corpo ideal torna-se prioridade na vida dessas pessoas (SOUTO;

FERRO-BUCHER, 2006). Com isso, têm-se padrões de saúde e de beleza protagonizados por influência da indústria cinematográfica, a partir dos conceitos da moda, romances, diversões, hábitos e emoções.

A relação da atividade física e da alimentação com a saúde é estudada há muitos anos, sendo que os resultados confirmam que a prática de atividade física regular e uma alimentação equilibrada atuam diretamente na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, associando o incentivo de prática regular de exercício físico com alterações na alimentação (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008). Alcançando assim a promoção da saúde e busca do corpo perfeito.

Para a ciência da nutrição não se deve privar os indivíduos de comer aquilo de que gostam, pois sabe-se que o ato de comer também é um ato de prazer. O ideal é escolher junto ao cliente os alimentos que mais lhe apeteçam e encontrar formas ou técnicas de preparo que os tornem mais saborosos e nutritivos. Para tanto, uma alimentação equilibrada quantitativa e qualitativamente, aliada a uma prática desportiva, garante o trabalho metabólico normal, que conduz o indivíduo a atingir e manter seu peso ideal (SERRA; SANTOS, 2003). Uma boa alimentação saudável, equilibrada e adequada conforme as necessidades nutricionais do indivíduo dispensa o uso de medicamentos e cirurgias plásticas, escolhidas como forma mais fácil de se chegar ao objetivo.

Nesse âmbito, a educação nutricional pode promover o desenvolvimento da capacidade de compreender práticas e comportamentos, e os conhecimentos ou as aptidões. Resultantes desse processo contribuem para a integração do indivíduo com o meio social (RODRIGUES; BOOG, 2006). No que se diz respeito a escolhas saudáveis, alimentos não industrializados e o conhecimento do ser ou não ser saudável influenciam nestas escolhas.

O aconselhamento é uma estratégia educativa que precisa ser resgatada, a fim de redimensionar a atuação do nutricionista junto ao cliente que necessita mudar seu comportamento alimentar, e essas medidas adotadas ajudarão pessoas que necessitam fazer modificações no seu padrão alimentar e estilo de vida. Tal estratégia educativa favorecerá uma vida mais saudável e prazerosa, e nesse âmbito o nutricionista deve estar preparado para captar o estado emocional do cliente (ansiedade, nervosismo, insatisfação) declarado verbalmente ou por meio de gestos, posturas, movimentos do corpo, expressões faciais, qualidade da voz e o

silêncio, criando um ambiente favorável para a construção de estratégias que favoreçam o desenvolvimento de ações pelo cliente. Conceitua-se o aconselhamento dietético como uma abordagem de educação nutricional, efetuada por meio do diálogo entre o cliente portador de uma história de vida (WITT; SCHNEIDER, 2011), que procura ajuda para solucionar problemas de alimentação, a fim de buscar soluções que permitam integrar as experiências de criação de estratégias para o enfrentamento dos problemas alimentares, buscando um estado de harmonia compatível com a saúde (RODRIGUES; SOARES; BOOG, 2005).

Pode-se afirmar que o final do século XX e o início do século XXI serão lembrados como o momento em que o culto ao corpo se tornou uma verdadeira obsessão, transformando-se em um estilo de vida (GOLDENBERG, 2005).

Em nossa sociedade, há uma desconsideração da subjetividade e uma supervalorização da imagem, um culto narcísico ao corpo, que é vendido como objeto de consumo, onde mais importante do que sentir, pensar, criar, é ter medidas perfeitas, considerando-se o padrão de magreza como ideal (CAMPAGNA; SOUZA, 2006)

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa, um estudo exploratório bibliográfico, utilizando como base de dados Google Acadêmico e Scielo (Scientific Electronic Library Online). Dessa forma, foram selecionados artigos no idioma português disponíveis online e texto completo, por meio das palavras-chave: imagem corporal, estética, nutrição e cuidado nutricional.

Diante de tais considerações, o presente trabalho de conclusão de curso objetivou-se a realizar uma análise qualitativa com ênfase no cuidado nutricional voltado para a imagem corporal, relacionado a predominância da estética frente a saúde. Os levantamentos de dados referentes ao tema escolhido priorizaram períodos de 2000 a 2021, para que a pesquisa contasse com dados mais recentes, não excluindo publicações de datas anteriores, que possuíssem material pertinente ao estudo e que fossem atuais ainda hoje (livros técnicos e revistas científicas).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Imagem Corporal

Em meados século XX, a beleza e imagem corporal sofreram um deslocamento de conceitos, relacionados a lapsos anteriores. A conquista de um corpo saudável e belo passa a ser entendida como um objetivo individual a ser atingido, intencionalmente para autocontrole, o que envolve força de vontade e restrições (LUPTON, 2000).

No decorrer das décadas, foram surgindo formas de adaptações na busca do novo corpo belo e saudável, criados em grande parte pela indústria alimentícia como alimentos light e diet. Esses alimentos também prometem um corpo mais saudável por apresentar em sua composição quantidades menores ou ausência de açúcares e gorduras, prevenindo contra o aumento excessivo nas taxas de colesterol, diabetes e da obesidade, gerando assim uma correlação do açúcar refinado e gordura como grandes vilões em desfavor ao corpo perfeito e magro. Tais produtos estabeleceram outra conformação do corpo denominados como corpo magro e mais esbelto com a intenção de promover a saúde (ANDRADE, 2003)

Segundo Graup *et al.* (2008), a preocupação com a imagem corporal fez com que o Brasil ficasse atrás somente dos Estados Unidos em relação ao número de cirurgias plásticas realizadas em 2004.

O corpo é algo perpassado pelo simbólico, a saúde e a doença também são, pois o que é considerado saudável em uma cultura pode ser interpretado como patológico em outras (LEAL *et al.*, 2010).

Atualmente, observa-se um crescimento da busca pela beleza e dos modelos propostos pelos segmentos da moda, de bens e serviços em torno do corpo perfeito. O aumento da exigência por um padrão de beleza esguio pode ocasionar no indivíduo uma relação entre seu estado nutricional, com uma visão não condizente, e a autopercepção da sua imagem corporal, com algum sentimento de insatisfação (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Segundo Bandeira *et al.* (2016), a imagem corporal é a figura de nosso próprio corpo, a qual formamos em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual ele se apresenta para nós mesmos ou como o vivenciamos. O termo “imagem corporal” refere-se a uma figura, que se tem na mente, de tamanho, imagem e forma de nossa

estrutura física, expressando também sentimentos relacionados a essas características, bem como as partes que a constituem.

O corpo torna-se um escravo que devemos submeter à rigorosa disciplina da indústria da forma, enganosamente chamada de indústria da saúde. Por este corpo, devemos sacrificar o nosso tempo, nossos desejos, nosso dinheiro. No entanto, essa ênfase no cuidado centrado no corpo vem aumentando os problemas em relação à saúde física e emocional, por conta de uma banalização do ato cirúrgico (LEAL *et al.*, 2010).

A distorção da percepção corporal, ou seja, superestimar ou subestimar o tamanho e/ou forma do corpo, não constitui característica particular de um indivíduo, mas fatores sociais, influências socioculturais, pressões da mídia e a busca incessante por um padrão de corpo ideal associados às realizações e felicidade estão entre as causas das alterações da percepção da imagem corporal, gerando insatisfação, em especial para indivíduos do gênero feminino (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005).

A magreza encarna novo ideal de beleza, e a gordura é associada à doença, a falta de controle sobre o peso e por extensão, também falta de controle sobre a própria vida. O que é ser gordo/a ou magro/a, ser saudável ou doente, ser belo/a ou ser feio/a são representações que foram produzidas em determinados contextos históricos, de forma interessada e no interior das práticas de significação. O século XX, a obesidade passa a ser indício de feiura, e a magreza, análoga à saúde e à beleza. Para tanto, as pessoas buscam adaptar o seu corpo aos traços que constituem a norma (ANDRADE, 2003).

Associada ao padrão do corpo magro, são veiculadas as mensagens de sucesso, controle, aceitação, conquistas de amor e estabilidade psicológica. Assim, a mulher acredita que, com a magreza, alcançará todas essas qualidades positivas, sendo a prática de dietas vendida como solução para todas as dificuldades, o padrão de beleza vigente, que apresenta como silhueta ideal uma forma muito mais esbelta que a mediana, faz com que a maioria das mulheres se sintam gorda e deseje emagrecer. (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006)

As práticas sociais nocivas incluem regimes alimentares radicais e frequentemente irracionais, lesões corporais pelo excesso de exercícios físicos, danos à saúde pelo uso de anabolizantes ou medicamentos para emagrecer (anorexígenos), distúrbios de imagem que acompanham as bulimias e anorexias,

além de uma banalização das intervenções estéticas, À medida que a cultura midiática foi tornando-se hegemônica, sobretudo a partir da segunda metade do século XX, o corpo, bem como as suas aparências, tornou-se protagonista dos processos de sociabilidade em nossa cultura (LEAL *et al.*, 2010).

O culto à magreza está diretamente associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social, gerando um quadro contraditório, “esquizofrenizante”, tendo em vista que, através da mídia escrita e televisiva, a indústria de alimentos vende gordura, com o apelo aos alimentos hipercalóricos, enquanto a sociedade cobra magreza. O ideal de corpo perfeito preconizado pela nossa sociedade e veiculado pela mídia leva as mulheres a uma insatisfação crônica com seus corpos, ora se odiando por alguns quilos a mais, ora adotando dietas altamente restritivas e exercícios físicos extenuantes como forma de compensar as calorias ingeridas a mais, na tentativa de corresponder ao modelo cultural vigente (ANDRADE, 2003).

A multidimensionalidade dos transtornos do comportamento alimentar, que inclui a percepção do próprio corpo, deve ser discutida com profissionais qualificados para que entendam a influência da sociedade de consumo e o processo de construção dos ideais de beleza nos processos de subjetivação em curso e possam conduzir um manejo clínico no qual se considerem os limites nos quais a perda de peso trará impacto positivo à saúde das pessoas (BOSI *et al.*, 2006).

Por meio dessa ordenação que as culturas se diferenciam e se identificam. Diante disso, o corpo configura-se como um mapa onde a identidade cultural se torna aparente, decifrável e ao mesmo tempo intrínseca, como nossos órgãos (ALCANTARA, 2001).

O ideal de magreza pode influenciar no comportamento e fazer dietas que prometem rápida perda de peso e sem sofrimento. Porém, essas dietas podem comprometer a saúde, envolvendo aspectos físicos e psíquicos. E, dessa forma, a busca por um modelo ideal de beleza, que nunca foi tão estimulada e valorizada, tem deixado um imenso grupo de insatisfeitos e deprimidos, desconfortáveis com o próprio corpo e com a autoestima em baixa (GOMES; CARAMASCHI, 2007).

O corpo magro (“sarado”) parece ser o único tipo de corpo valorizado e reconhecido na sociedade atual, gerando sofrimento e adoecimento nos sujeitos que não se enquadram nesses padrões hegemônicos de beleza. A supervalorização da magreza transforma a gordura em um símbolo de falência moral e o obeso, mais do

que apresentar um peso socialmente inadequado, passa a carregar uma marca moral indesejável, ou seja, um estigma (MATTOS; LUZ, 2009).

Segundo Santos *et al.* (2019), atributos estéticos que o valorizam quanto mais esse corpo segue o modelo valorizado socialmente. Estar em “boa forma”, portanto, termina por adquirir o duplo significado de ser saudável e belo, no que se diz respeito à aparência física, nem sempre o belo quer dizer estar saudável.

De acordo com Santos (2008), a busca da saúde perfeita e a apologia ao bem-estar nos remetem a refletir sobre dois fenômenos: o autocuidado e/ou o culto ao corpo. São duas práticas corporais, que cada vez mais se confundem de maneira similar à convergência dos discursos da saúde, estéticos e hedônicos e que, por sua vez, oferecem as condições concretas para a infinita busca do corpo idealizado. O corpo é também o marketing de si mesmo. É na sua aparência, tonicidade, juventude e magreza que revelamos quem somos, a chave do sucesso, mas também do fracasso. Desse modo, a obesidade se apresenta como uma não conformação anatômica e funcional para o mundo contemporâneo. O estigma da obesidade, hoje classificada como uma patologia multifatorial como também preditora de múltiplas outras doenças, cada vez mais se acentua. Tomam contornos de uma espécie de monstro moderno, uma deformidade física (e também moral) não sendo mais tolerado socialmente.

A estética, enquanto forma física hegemônica de beleza, tem-se tornado o critério sociocultural privilegiado de enquadramento dos sujeitos para determinar se realmente são “saudáveis”, ou se precisam realizar alguma “atividade física”. A responsabilidade com a aparência passa a ser cada vez mais do próprio do indivíduo, na medida em que ele mesmo deve se vigiar e controlar seu comportamento, a fim de evitar constrangimentos morais e sociais (MATTOS; LUZ, 2009).

2.2 Moda fitness

O termo fitness é uma palavra de origem inglesa e significa "estar em boa forma física", termo usado grandemente na prática de atividade física, associado a um modo de vida. Nesse modo de viver, usa-se o alimento como construtor do corpo perfeito, geralmente destaca-se não a preocupação com a saúde daqueles que seguem esse modo de vida, mas sim com o efeito que tais alimentos provocam na

estética corporal; assim, alimentam-se as obsessões com o corpo, especialmente entre as mulheres (JACOB, 2014).

O fitness vem se caracterizando como um estilo de vida específico pautado na prática assídua de exercícios físicos e no controle da alimentação com finalidade de modificar o corpo em formato muscular. A alimentação do fitness caracteriza-se por ser funcional e nutritiva, ou seja, o indivíduo busca ingerir alimentos que proporcionarão funcionalidade ao corpo (COSTA, 2019).

Diante disso, as atividades físicas, em sua grande maioria, estão ligadas à estética do corpo individual, visando a modelar corpos para que os indivíduos adquiram uma forma física condizente com rigorosas normas de beleza. Não se trata de equilibrar mente e corpo e procurar uma harmonia, mas sim de “desenhar músculos” (MATTOS; LUZ, 2009).

O corpo-imagem que o indivíduo apresenta ao espelho da sociedade vai determinar sua felicidade, não por despertar o desejo ou o amor de alguém, mas por constituir o objeto privilegiado do seu amor próprio: a tão propalada auto-estima, a que se reduziram todas as questões subjetivas na cultura do narcisismo a uma característica de personalidade onde incluem opinião muito elevada sobre si mesmo, necessidade de admiração, crença de que as outras pessoas são inferiores e falta de empatia pelos outros. Desse modo, a cultura do corpo não é a cultura da saúde, como quer parecer (GOLDENBERG, 2005).

Alcançar o corpo ideal, com baixo custo e num curto intervalo de tempo é o foco de investimento de muitos jovens insatisfeitos com sua aparência; mas, nem sempre isso sai barato ou sem consequências danosas. O culto à beleza, tão evidenciado em nossa sociedade, tem feito muitas pessoas se submeterem a condições extremas para alcançar suas metas, mesmo que para isso se coloque em risco a própria saúde. Como o uso abusivo de anabolizantes, que se constitui uma dessas condições, uma vez que ao mesmo tempo em que possibilita o alcance de resultados rápidos e satisfatórios com o aumento de massa corpórea, pode acarretar sérios prejuízos, chegando a levar, inclusive, à morte (BRITO; FARO, 2017).

2.3 Insatisfação corporal

De acordo com o estudo realizado por Petroski, Pelegrini e Glaner (2012), a estética, a autoestima e a saúde são os motivos que mais influenciam a insatisfação com a imagem corporal principalmente em adolescentes.

A insatisfação com a imagem corporal tem sido associada a fatores como sexo, cor da pele, massa corporal, atividade física, alimentação e local de moradia, entre outros (LEPSEN; SILVA, 2014). E desse modo, o componente subjetivo da imagem corporal se refere à insatisfação de uma pessoa com seu tamanho corporal e partes específicas do seu corpo (COQUEIRO *et al.*, 2008).

Em um estudo realizado por Freitas *et al.* (2010), relata que o reflexo da insatisfação, leva mulheres a serem mais simpáticas à ideia de se submeterem a procedimentos cirúrgicos de caráter meramente estéticos, e que essa insatisfação com a imagem corporal está associada a distúrbios sociopsicológicos relativos à auto percepção corporal, tais como a anorexia nervosa e a bulimia.

A insatisfação corporal acoplada à imagem corporal idealizada pelo corpo belo e perfeito principalmente pela mídia, quando não alcançada relaciona-se com baixa autoestima, piora na saúde mental e uma maior vergonha corporal. E nesse âmbito, se imagens de corpos “perfeitos” são veiculados e essas pessoas as veem repetidamente, começam a acreditar que é uma versão da realidade, e não alcançar tal ideal é motivo de frustração e insatisfação (LIRA *et al.*, 2017).

O interesse na insatisfação corporal vem crescendo, motivado, em grande parte, pelo reconhecimento da importância da identificação de alterações na imagem corporal como fundamental para o diagnóstico precoce de Transtornos Alimentares (COSTA; VASCONCELOS, 2010).

A insatisfação com a imagem corporal tem despertado grande interesse entre os pesquisadores, principalmente devido à sua estreita relação com os distúrbios alimentares tais como a anorexia e a bulimia, um dos fatores descritos na determinação dos transtornos de comportamento alimentar é a distorção da imagem corporal (MARTINS *et al.*, 2010; NUNES *et al.*, 2001).

A insatisfação crônica com a imagem corporal, entre outros fenômenos, exemplifica o insidioso percurso que tende a colocar a mulher em uma busca militante pela beleza. Na influência da mídia na produção do ideal de beleza feminina, observamos a disseminação de duas crenças falsas acompanhando a

busca do corpo ideal. Uma delas é a de que o corpo é infinitamente maleável, podendo alcançar o ideal estético com dietas e exercícios, negligenciando-se as determinações biológicas e genéticas (ANDRADE, 2003).

O excesso de preocupação com a aparência e o aumento da insatisfação com o corpo, principalmente com o peso, na contemporaneidade, tem sido objeto de muitos estudos científicos. Esse interesse é motivado pelo reconhecimento do crescimento dos distúrbios alimentares em garotas adolescentes e mulheres jovens, principalmente (CAMPAGNA; SOUZA, 2006).

2.4 Cuidado Nutricional

Segundo Santos, Banuth e Oliveira-Cardoso (2016), a alimentação é parte estratégica composta por uma variedade de intervenções que são disponibilizadas na contemporaneidade para delinear o ideal de corpo enaltecido.

O culto ao corpo e/ou o autocuidado envolve um conjunto de práticas cotidianas. A prática da atividade física e a promoção das práticas alimentares saudáveis são dois pilares fundamentais das orientações/recomendações/prescrições que regem esta nova maneira de lidar com o corpo. Deste modo, o corpo está mais próximo a uma matéria-prima bruta a ser permanentemente lapidada e moldada. Moldamos na própria carne as novas imagens corporais. Transformá-lo, cuidá-lo, torna-se um dos espaços mais importantes de realização pessoal (SANTOS, 2008).

O aconselhamento é uma estratégia educativa que precisa ser resgatada, a fim de redimensionar a atuação do nutricionista junto ao cliente que necessita mudar seu comportamento alimentar. Tal estratégia favorecerá uma vida mais saudável e prazerosa aos indivíduos (RODRIGUES; SOARES; BOOG, 2005).

O papel da promoção da saúde cresce em sua importância como uma estratégia fundamental para o enfrentamento dos problemas do processo saúde-doença-cuidado e da sua determinação que também emerge a concepção da promoção das práticas alimentares saudáveis, na qual a alimentação tem sido colocada como uma das estratégias para a promoção da saúde, aliada à promoção de estilos de vida saudáveis. Desse modo, a promoção de práticas alimentares saudáveis se constitui uma estratégia de vital importância para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais (SANTOS, 2008).

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

O presente estudo foi desenvolvido por meio de um estudo exploratório bibliográfico, afim de buscar respostas e alcançar os objetivos propostos, a partir de uma abordagem qualitativa, utilizando como base de dados Google Acadêmico e Scielo (Scientific Electronic Library Online). Nesse âmbito, foram selecionados 38 artigos no idioma português, disponíveis online e com texto completo fazendo uso das palavras-chave: imagem corporal, estética, nutrição, e cuidado nutricional.

Segundo Gil (2008), as pesquisas exploratórias têm como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores.

Para tanto, o desenvolvimento do trabalho seguiu como princípio de estudo exploratório, através de uma pesquisa bibliográfica. Assim, a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas (GIL, 2008).

3.2 Coleta de dados

Para a seleção das fontes foram consideradas como critérios de inclusão bibliografias que abordassem: 1) a imagem corporal voltada para os cuidados nutricionais; 2) estudos voltados para o público feminino e; 3) os artigos selecionados foram do período de 2000 a 2021.

3.3 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados

A oferta de bibliografia científica, conforme já exposto, foi encontrada nas bases de dados citadas acima. Assim, foi realizada a coleta de dados qualitativa e análise de fichas de documentação bibliográficas de cada artigo encontrado. Segundo Gil (2008), tais fichas de documentação são utilizadas para anotar as referências bibliográficas, bem como para apresentar uma síntese e a apreciação

crítica de uma obra, facilitando a busca, constituídas pelas informações necessárias para identificar a fonte pesquisada.

3.4 Análise de dados

Nesta etapa foi realizada uma leitura exploratória de todo o material selecionado com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que estas possibilitem a obtenção de respostas ao problema da pesquisa.

3.5 Aspectos éticos

Seguindo preceitos éticos, esta pesquisa de forma contínua se preocupa e se compromete em citar os autores utilizados nos estudos seguindo as orientações das normas da Associação Brasileira de Normas técnicas (ABNT), sendo uma delas a norma brasileira 6023 (ABNT NBR 6023:2018) que trata dos elementos e orientação na utilização de referências. Essa Norma fixa a ordem dos elementos das referências e estabelece convenções para a apresentação da informação originada do documento e/ou outras fontes de informação.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os principais resultados podemos notar que tiveram vários fatores que levaram pessoas do público feminino a buscarem o corpo cobiçado por meio de procedimentos cirúrgicos, tecnológicos, dietas restritivas e transtornos alimentares.

Apresenta-se abaixo a descrição de algumas publicações quanto ao título, objetivo, e conclusão dos estudos analisados separados por tópicos:

Quadro 1 – Imagem corporal

Imagem corporal			
Título	Autor	Objetivo	Conclusão
Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional	Witt e Sschneider (2011)	estética e imagem corporal para subsidiar a prática da atenção nutricional.	A preocupação continua com o corpo pode levar a dietas e a outros métodos drásticos de controle de peso, bem como de procedimentos cirúrgicos.
Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza	Bandeira <i>et al.</i> (2016)	Avaliar a imagem corporal e identificar os mais diversos tipos de distorção de imagem corporal.	evidenciaram que as estudantes desse grupo apresentam o desejo de ser mais magras e mais altas, mesmo estando em um padrão eutrófico de estado nutricional.

Fonte: da pesquisa (2022).

Quadro 2 – Mundo fitness

Mundo fitness			
Título	Autor	Objetivo	Conclusão
Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram	Jacob (2014)	linguagem fitness nas redes sociais e o quanto os textos da cultura estruturados nesta linguagem afetam as mulheres.	essas linguagens, advindas do sistema cultural alimentação, acabam por impactar e oprimir mulheres, que se acham sempre desajustadas por causa dos seus corpos.
significações atribuídas aos anabolizantes: um embate entre o desejo e o risco.	Brito e Faro (2017)	significações atribuídas aos anabolizantes segundo praticantes de musculação, além de identificar os principais conceitos acerca dos anabolizantes.	tais significações levam à discussão sobre o uso indevido dessas substâncias, mostrando-se mais relevante quando consideradas as pressões socioculturais que incentivam o belo e discriminam aqueles que fogem ao padrão de beleza.

Fonte: da pesquisa (2022).

Quadro 3 – Insatisfação corporal

Insatisfação corporal			
Titulo	Autor	Objetivo	Conclusão
O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC	Freitas <i>et al.</i> (2010)	confirmar a existência de um padrão de beleza sobre o corpo feminino e defini-lo mediante um parâmetro de caráter científico, qual seja o Índice de Massa Corporal, bem como saber como este corpo é representado socialmente.	confirmou não só a existência de um padrão de beleza sobre o corpo feminino, como também uma tendência à uniformidade na percepção do corpo belo realizada por estudantes e profissionais de Educação Física, bem como por indivíduos que não compõem este subgrupo social.
Saúde e beleza do corpo feminino – algumas representações no Brasil do Século XX	Andrade (2003)	Situar o corpo, principalmente o feminino, como um construto histórico, social e cultural, produzido de múltiplas formas no tempo e no espaço	Reconstruir e disciplinar o corpo para atingir a “boa forma”, nos moldes como foi definido no decorrer do século XX, passa a ser um modo de viver a vida que deve ser incorporado ao cotidiano de cada um/a, bem como uma alternativa de prazer e saúde que conta com o uso dos mais diversos recursos tecnológicos e científicos.

Fonte: da pesquisa (2022).

Quadro 4 – Cuidado nutricional

Cuidado nutricional			
Titulo	Autor	Objetivo	Conclusão
Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional	Rodrigues, Soares e Boog (2005)	Resgatar o conceito e os fundamentos do aconselhamento, como referência teórica para a atividade de atendimento nutricional que envolve educação e orientação nutricional.	O aconselhamento dietético pode prover ao nutricionista um instrumental teórico que lhe permite aprimorar suas habilidades e competências, com o fim de intervir sobre o comportamento alimentar do cliente, respeitando sua autonomia e valorizando seu potencial como sujeito histórico.
Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável	Santos, Banuth e Oliveira-Cardoso (2016)	algumas reflexões sobre os discursos e práticas contemporâneos acerca da saúde, com enfoque nos aspectos corporais e na relação entre estética corporal e bem-estar do indivíduo	Para aprimorar os cuidados em saúde, os profissionais devem compreender as transformações que incidem na imagem do corpo que tem sido valorizada na era contemporânea.

Fonte: da pesquisa (2022).

Após análise dos artigos selecionados conforme alguns citados nos quadros acima de acordo com cada tópico, títulos, autores, objetivos e conclusão dos artigos publicados no período de 2000 a 2021, constatamos que apesar de alguns desses estudos possuírem objetivos distintos mutuamente, todos levaram em consideração a preocupação excessiva com o corpo, a procura demasiada do padrão de beleza imposto pela sociedade e mídia, o que levou a transtorno alimentares devido à falta de informação e orientações alimentares distintas, demonstrando a importância da dimensão educativa dos profissionais de saúde e nutrição. Desse modo, observou-se que os resultados dos estudos vistos mostraram que atualmente o crescimento da insatisfação corporal é gerada a partir do que a mídia e a sociedade impõem; assim, ter o corpo magro para ser aceito na sociedade, sobretudo o corpo, torna-se um objeto no qual está sendo posto à frente da saúde, querem a todo custo ter “o corpo perfeito” sem aporte ao cuidado nutricional.

Witt e Schneider (2011) e Bandeira *et al.* (2016) afirmaram que essa busca pelo corpo perfeito e a imagem corporal estão relacionadas com a auto percepção da imagem que o indivíduo tem de si. Então, um aspecto que é formado em nossa mente e que a auto percepção gera um sentimento de insatisfação quando o modelo proposto por tais segmentos de moda, mídia e sociedade não são alcançados.

Segundo Castro *et al.* (2016), o corpo não é um dado inequívoco, mas efeito de uma elaboração social e cultural, onde as sociedades escolhem determinados atributos nos quais ele deve estar enquadrado para que possa ser considerado “bonito”.

Savoia (2003) e Braga, Molina e Cade (2007) concluíram que essa preocupação excessiva em busca do corpo perfeito, bem delineado, tem levado pessoas a buscarem insistentemente por ele, e que quando não alcançado causa desânimo e sentimento de incapacidade por quem o procura.

O padrão do corpo imposto pela sociedade nos leva a crer que o corpo magro está relacionado com sucesso, aceitação, resolução de problemas e ser saudável. Enquanto que o excesso de gordura está associado a ser doente, e que no passar dos séculos a obesidade passou a ser indício da ausência de beleza e falta de controle, enquanto que a magreza, esta análoga à saúde e à beleza. Essa veneração a magreza levou muitas mulheres a adotarem dietas restritivas e teve como consequência transtornos alimentares, além de uma insatisfação crônica com o corpo (ANDRADE, 2003; SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

Com o objetivo de se chegarem o mais rápido possível ao chamado “corpo perfeito”, mulheres optaram por cirurgias plásticas, e em um estudo realizado por Sante e Pasion (2011) mostrou que essa insatisfação com a imagem corporal e a supervalorização da aparência física leva a desejos para modificações corporais externas.

Essa constante busca pelo corpo perfeito e bem delineado, levam a mudanças no estilo de vida e, conseqüentemente, à prática excessiva e exaustiva de atividade física. Para tanto, Jacob (2014), Costa (2019) e Mattos e Luz (2009), nos dizem que os indivíduos buscam ingerir determinados alimentos que proporcionem alguma funcionalidade ao corpo, visando a modelagem e delineamento dos músculos e não o cuidado nutricional como um todo.

Goldenberg (2005) não caracteriza essa cultura ao corpo como um conjunto à saúde, e sim como o indivíduo quer parecer. Brito e Faro (2017) destaca que o culto à beleza levou pessoas a colocarem a saúde em risco, expondo o corpo em condições extremas ao ponto de usarem anabolizantes para alcance de resultados rápidos com o aumento da massa corporal.

Petroski, Pelegrini e Glaner (2012) realizaram um estudo onde nos mostram que são vários os motivos que influenciam nessa insatisfação corporal. Coqueiro *et al.* (2008) e Lepsen e Silva (2014) nos dizem que associado a isso são fatores socioeconômicos como moradia, cor, gênero, alimentação, dentre outros pois o estado nutricional e a percepção da imagem corporal desempenham papel importante e estão relacionados a esse cuidado nutricional.

Estudos já realizados mostram que mulheres com excesso de peso, e com massa corporal adequada, tendem a ter um certo grau de insatisfação corporal levando, assim, a práticas de dietas muito restritivas e transtorno alimentares em busca do corpo idealizado.

Santos (2008) e Santos, Banuth e Oliveira-Cardoso (2016) denotam que a alimentação é parte estratégica para valorização e delineamento do corpo, e que orientações e recomendações de práticas alimentares saudáveis são um conjunto.

Rodrigues, Soares e Boog (2005), Santos (2008) e Witt e Schneider (2011) afirmam que a atuação do nutricionista nesse sentido está voltada ao aconselhamento como estratégia na mudança do comportamento alimentar e estilo de vida de indivíduos, e que a promoção de práticas alimentares saudáveis é de suma importância no enfrentamento de problemas alimentares e nutricionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se tratar de imagem corporal vemos que há muitos estudos voltados para a temática, a busca do corpo perfeito, bem delineado por músculos, e os motivos pelos quais muitas mulheres recorrem à cirurgia, a dietas restritivas, levando até a insatisfação corporal e falta de aceitação própria. Para tanto, é um assunto que deve ser olhado com atenção, pois os achados mostram que é considerável o número de pessoas que segue esse tipo de estilo de vida, no qual não se dá a devida atenção à saúde.

O cuidado nutricional voltado para a estética corporal, imagem e autoestima, é um assunto que necessita de ampliação de estudos acerca da temática, pois com o passar dos anos a estética corporal vem ganhando mais subsídios, sendo de suma importância a atuação do nutricionista no aconselhamento nutricional da população, desenvolvendo condutas assertivas em relação à alimentação e orientações, quebrando paradigmas acerca da estética estar à frente dos cuidados com a saúde.

REFERÊNCIAS

ALCANTARA, Maria de Lourdes Beldi de. O corpo do brasileiro: estudos de estética e beleza. **Rev. Antropol.**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 231-234, 2001.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S003477012001000200011>. Acessado em: 10 janeiro 2022.

ANDRADE, Angela; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Mídia e subjetividade: impacto no alimento alimentar feminino. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 16, n. 1, pág. 117-125, janeiro de 2003.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141552732003000100012>. Acessado em: 10 janeiro 2022.

ANDRADE, Sandra dos Santos. Saúde e beleza do corpo feminino - algumas representações no Brasil do século XX. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, Porto Alegre, v. 9, n. 1, p. 119-143, maio 2003.

Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2665>. Acesso em: 20 janeiro 2022.

BANDEIRA, Yngrid Emanuely Rodrigues *et al.* avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de nutrição de um centro universitário particular de fortaleza. **J. Bras. Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p. 168-173, jun. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/00472085000000119>. Acessado em: 07 fevereiro 2022.

BOSI, Maria Lucia Magalhães *et al.* Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição no Rio de Janeiro. **J. Bras. Psiquiatr.**, v. 55, n. 2, p. 34-40, 2006.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S004720852006000200003>. Acessado 08 fevereiro 2022.

BRAGA, Patrícia Déa; MOLINA, Maria del Carmen Bisi; CADE, Nágela valadão. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. **ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 5, p. 1221-1228, out. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141381232007000500019>. Acessado em: 10 fevereiro 2022.

BRITO, Ariane de; FARO, André. Significações atribuídas aos anabolizantes: um embate entre o desejo e o risco. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 18, n. 1, p. 102-114, abr. 2017.

Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36250481009>. Acessado em 08 março de 2022. ISSN: 1645-0086.

CAMPAGNA, Viviane Namur; SOUZA, Audrey Setton Lopes de. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. **Bol. psicol**, São Paulo, v. 56, n. 124, p. 9-35, jun. 2006.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432006000100003&lng=pt&nrm=iso. Acessado em 08 março 2022.

CASTRO, Juliana Brandão Pinto de *et al.* alimentação, corpo e subjetividades na educação física e na nutrição: o ranço da adiposidade e a ascensão dos músculos. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 3, p. 803-824, ago. 2016.

Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/21995>. Acessado em: 20 novembro 2021.

CONTI, Maria Aparecida; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 4, pág. 491-497, ago. 2005.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141552732005000400005>. Acessado em: 23 novembro 2021.

COQUEIRO, Raildo da Silva *et al.* Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 30, n. 1, 2008.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S010181082008000100009>. Acessado em: 10 maio 2022.

COSTA, Larissa da Cunha Feio; VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. Influência de fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis, SC. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 4, 2010.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415790X2010000400011>. Acessado em: 25 abril 2022.

COSTA, N. C. G. **Entre a forma e a força, entre a saúde e a estética**: o corpo ideal e a cultura fitness, configurações de um estilo de vida. 2019. 200f. Tese (Doutorado em Estudos de Cultura contemporâneo) – Faculdade de Comunicação e Artes, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2019.

Disponível em: <http://ri.ufmt.br/handle/1/1963>. Acessado em: 12 dezembro 2021.

FREITAS, Clara Maria Silveira Monteiro de *et al.* O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 3, 2010.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S180755092010000300010>. Acessado em: 12 dezembro 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOLDENBERG, Mirian. Gênero e corpo na cultura brasileira. **Psicol. Clin.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 65-80, 2005.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S010356652005000200006>. Acessado em 05 janeiro 2022.

GOMES, Gizelle Regina; CARAMASCHI, Sandro. Valorização de beleza e inteligência por adolescentes de diferentes classes sociais. **Psicologia em Estudo**, v. 12, n. 2, 2007.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S141373722007000200010>. Acessado em 12 janeiro 2022.

GRAUP, S *et al.* Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. **Revista Brasileira De Educação Física E Esporte**, v. 22, n. 2, 2008.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S180755092008000200004>. Acessado em 05 novembro 2021.

JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **Revista Comunicare**, v. 14, n. 1, p. 88-105, 2014.

LEAL, Virginia Costa Lima Verde *et al.* O corpo, a cirurgia estética e a Saúde Coletiva: um estudo de caso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 77-86, 2010.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141381232010000100013>. Acessado em 07 novembro 2021.

LEPSEN, Alice Meyer; SILVA, Marcelo Cozzensa da. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes de escolas do Ensino Médio da zona rural da região sul do Rio Grande do Sul, 2012. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 2, 2014.

Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S167949742014000200013>. Acessado em 15 janeiro 2022.

LIRA, Ariana Galhardi *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, 2017.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/00472085000000166>. Acessado em 16 janeiro 2022.

LUPTON, D. Corpos, Prazeres e Práticas do eu. **Educação & Realidade**, v. 25, n. 2, 2000.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, fev. 2008.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141552732008000100005> Acessado em 17 janeiro 2022.

MARTINS, Cilene Rebolho *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 32, n. 1, 2010.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S010181082010000100004>. Acessado em 08 março 2022.

MATTOS, Rafael da Silva; LUZ, Madel Therezinha. Sobrevivendo ao estigma da gordura: um estudo socioantropológico sobre obesidade. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 19, n. 2, p. 489-507, 2009.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S010373312009000200014>. Acessado em 21 maio 2022.

NEUTZLING, Marilda Borges *et al.* Freqüência de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 336-342, jun. 2007.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S003489102007000300003>. Acessado em 12 maio 2022.

NUNES, Maria Angélica *et al.* Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 23, n. 1, 2001.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S151644462001000100006>. Acessado em 13 maio 2022.

PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 4, p. 1071-1077, 2012.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141381232012000400028>. Acessado em 10 março 2022.

RODRIGUES, Érika Marafon; BOOG, Maria Cristina Faber. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 923-931, maio 2006.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102311X2006000500005>. Acessado em 22 janeiro 2022.

RODRIGUES, Erika Marafon; SOARES, Fernanda Pardo de Toledo Piza; BOOG, Maria Cristina Faber. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 119-128, fev. 2005.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141552732005000100011>. Acessado em 10 março 2022.

SANTE, Ana Beatriz; PASIAN, Sonia Regina. Imagem corporal e características de personalidade de mulheres solicitantes de cirurgia plástica estética. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 24, n. 3, 2011.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S010279722011000300003>. Acessado em 13 fevereiro 2022.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **O corpo, o comer e a comida**: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. Salvador: EDUFBA, 2008. Disponível em: <https://books.scielo.org/> .Acessado em 23 Maio 2022.

SANTOS, Manoel Antônio dos *et al.* Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável. **Saúde e Sociedade**, v. 28, n. 3, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S010412902019170035>. Acessado em 19 janeiro 2022.

SANTOS, Manoel Antônio dos; BANUTH, Raquel de Freitas; OLIVEIRA-CARDOSO, Érika Arantes de. O corpo modelado e generificado como espelho da contemporaneidade: considerações a partir da teoria queer. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 3, p. 511-520, ago. 2016.

Disponível em <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.22525>. Acessado em 15 janeiro 2022.

SAVOIA, Mariangela Gentil. Uma imagem corporal. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 126, junho de 2003.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S151644462003000200016>. Acessado em 12 maio 2022.

SERRA, Giane Moliari Amaral; SANTOS, Elizabeth Moreira dos. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Ciênc. saúde coletiva**, São Paulo, v. 8, n. 3, p. 691-701, 2003.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141381232003000300004>. Acessado em 10 março 2022.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 19, n. 6, p. 693-704, dez. 2006.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S141552732006000600006>. Acessado 13 fevereiro 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**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, set. 2011. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2011.v16n9/3909-3916>. Acesso em: 1 jun. 2022.