

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

RELAÇÃO ENTRE MÍDIAS SOCIAIS E TRANSTORNOS DE
AUTOIMAGEM EM MULHERES

Rebeca Almeida Ramos de Lima

Professora Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2019

Data de apresentação: 02/07/2019

Local: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB – Taguatinga Campus II.

Membro da banca: Adriana Barbosa Costa.

Data de apresentação: 02/07/2019

Local: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB – Taguatinga Campus II.

Membro da banca: Pollyana Ayub Ferreira de Rezende.

INTRODUÇÃO

A Nutrição é a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais individuais, em estados de saúde e doença distintos. Com isso, cumpre ao profissional nutricionista o papel de não somente identificar e embasar um padrão alimentar que garanta uma vida plena e saudável para todos os brasileiros, mas que almeje a continuidade da diversidade bio-etnocultural e a garantia da identidade nacional (VASCONCELOS, 2010).

A autoimagem é a imagem que se faz ou se imagina sobre si mesmo. É o princípio da autoestima, visto que é internalizado no conhecimento da individualidade de si mesmo e na expansão intrínseca das competências, na percepção dos sentimentos, atitudes e ideias relacionadas à dinâmica pessoal (MOSQUERA E STOBÄUS, 2006). São as assimilações, sentimentos e análises de uma pessoa a respeito do seu próprio corpo (GROGAN, 2008).

A nutrição tem relação direta com os transtornos de autoimagem. Isso porque, cada vez mais, almeja-se uma alimentação considerada “saudável” por meio dos influenciadores digitais, que são numerosos nos dias de hoje e que bombardeiam as mídias sociais com informações distorcidas, associadas com a imposição da imagem do “corpo perfeito”, estabelecendo a extrema magreza para as mulheres e corpos musculosos para os homens (LAUS, 2013).

O público mais alcançado com esse tipo de informação são as mulheres, fazendo com que as mesmas estejam sempre insatisfeitas com sua aparência e tamanho corporal, buscando cada vez mais a modificação de seus corpos, mantendo a “saga” pelo corpo utópico (GRABE et al., 2008).

A ação prejudicial da padronização de corpos disseminada pelos diversos meios de comunicação já está sendo considerado, inclusive, nas culturas orientais, mesmo sendo classificada como uma das culturas mais conservadoras e menos suscetíveis a influências exteriores (LAUS, 2013).

Segundo uma pesquisa elaborada por Maletta (2010), feita com 3,5 mil mulheres em todo o território nacional, nove entre dez brasileiras acham que as outras pessoas reparam nos seus “defeitos”. Ao todo, 21% estão insatisfeitas com sua autoimagem, e apenas 8% mostram-se satisfeitas com a aparência que

possuem. Aponta ainda, que os maiores medos entre as entrevistadas são os da flacidez, sinais do tempo e o medo de engordar, indicando que a relação corporal e o reflexo do espelho estão sempre vinculados com a questão alimentar do público.

Analisando os estudos voltados à relação entre mídias sociais e transtornos de autoimagem em mulheres, constata-se que existe uma literatura vasta a respeito desse tema, onde se pode ver a influência negativa que a mídia tem causado sobre esse público. Atingindo, não apenas as mulheres adultas, mas também as crianças e adolescentes, visto que os desenhos animados e os brinquedos atuais (ex. Barbie, Princesas da Disney, etc.) aos quais esses são expostos, apresentam silhuetas completamente fora da realidade (LAUS, 2013).

Pode-se analisar que o desejo pelo corpo mais magro e “ideal” já atinge, também, crianças do sexo feminino. Porém, ainda é encontrado dificuldade para a identificação e o possível acompanhamento das mulheres acometidas com esse transtorno, por estarmos numa era intensamente inflamada de informações distorcidas e fora da realidade saudável para o ser humano, transformando esse transtorno em algo normal e o considerando, de forma equivocada, como vaidade.

Este estudo teve por objetivo analisar, por meio de uma revisão da literatura, a relação direta entre mídias sociais e transtornos de autoimagem em mulheres.

METODOLOGIA

Este estudo constituiu uma revisão da literatura a respeito da relação entre mídias sociais e transtornos de autoimagem voltada para mulheres.

Foram selecionados artigos científicos, livros e revistas para obtenção de dados conclusivos, publicados entre os anos de 2011 a 2019, nos idiomas português e inglês, enfatizando que as publicações em português foram os maiores contribuintes para este estudo. As buscas aos artigos utilizados foram realizadas através das bases de dados SCIELO, PUBMED e Google Acadêmico. Os descritores utilização foram “nutrição” / “nutrition”, “transtorno de autoimagem” / “self-image disorder”, “imagem corporal” / “body image”.

Para esta revisão somente foram incluídos estudos de caráter experimental, realizados em seres humanos e que possuíam como núcleo de pesquisa a relação da nutrição e a imagem corporal transtornada. Já como critérios de exclusão, artigos realizados in vitro, em animais ou que abordavam mais uma relação psicológica, sem abordar a nutrição, não fizeram parte dessa revisão.

Com base nos subtemas do presente estudo, foi feita uma leitura crítica, onde os artigos que não fizeram relação com os subtemas escolhidos, não foram selecionados para agregar essa revisão bibliográfica. Foram priorizados os trabalhos que abordaram os subtemas ou com relação mínima com os deste estudo, tendo sido utilizados até três subtemas correlacionados.

REVISÃO DE LITERATURA

Mediante os critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram selecionados 10 artigos para a presente revisão. Os dados relacionados à busca e pesquisa de artigos são apresentados na figura 1.

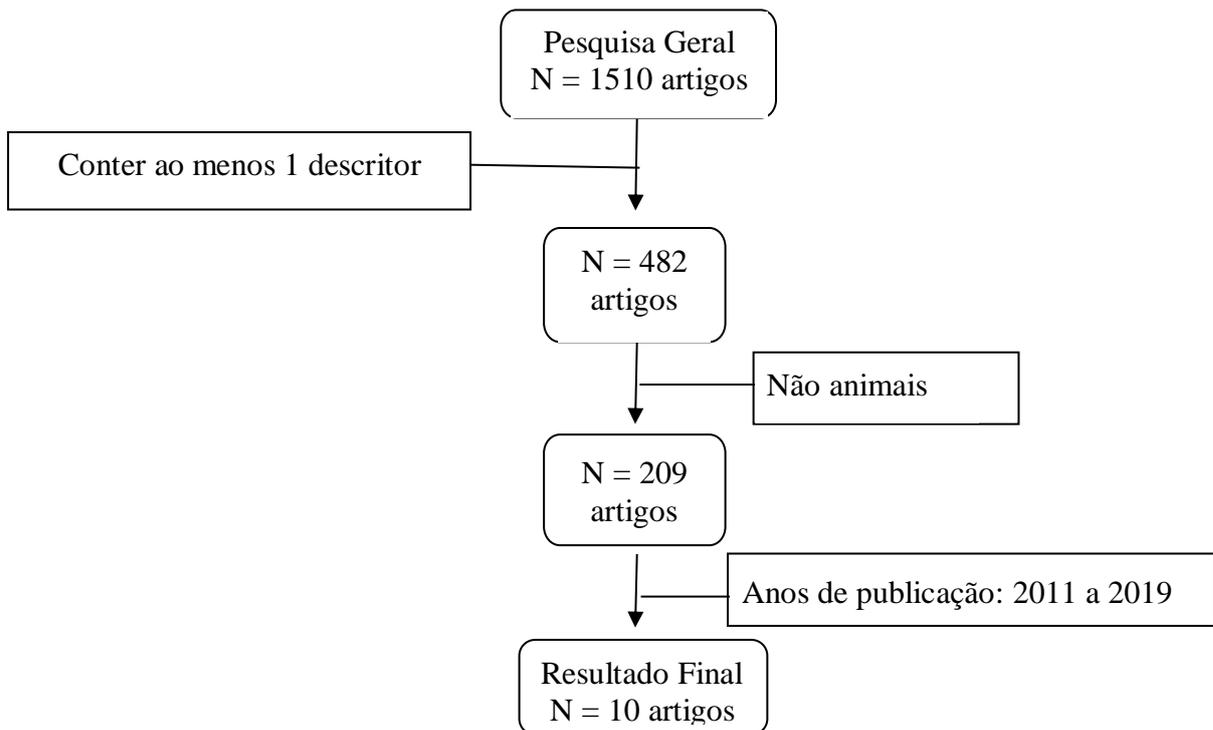


Figura 1. Organograma do levantamento de dados realizados para a presente pesquisa. Brasília-DF, 2019.

1. NUTRIÇÃO

Nutrição é o estudo dos nutrientes existentes, tanto nos alimentos, quanto àqueles presentes no corpo humano (SIZER E WHITNEY, 2002). É a ciência que estuda as relações entre os alimentos e nutrientes consumidos pelo ser humano e possíveis estados de saúde e doença (FIOCRUZ, 2013-2014).

A complexidade dessa área é muito mais profunda do que o estudo de micro e/ou macronutrientes, não envolve apenas o comer para se nutrir. Essa ciência

abrange também outros significados da comida, existentes nas diversas culturas, religiões, relacionamentos e hábitos familiares (TORRES, 2016).

Em meados do século XVIII e durante o século XIX inicia-se, através do considerado pai da Nutrição, Antoine Lavoisier, os estudos sobre respiração, oxidação, calorimetria relacionados à utilização da energia oriunda dos alimentos (FIOCRUZ, 2013-2014).

Na perspectiva mundial, o contexto apontado como a emergência da ciência da Nutrição, é compreendido entre os anos de 1914 a 1918. Mediante isso, os conhecimentos científicos sobre a alimentação humana se difundiram em vários países, originando a fundação dos primeiros centros de estudos e pesquisas, os cursos para formação de especialistas e as agências pioneiras na condução de medidas de intervenção em Nutrição (TORRES, 2016).

No Brasil, a emergência do campo da Nutrição acontece ao longo das décadas de 1930 e 1940. No início da década de 1930, surgem dois seguimentos da área médica que se uniram para a formação de uma nova área do saber, a Nutrição (VASCONCELOS, 2010).

Os primeiros nutrólogos no Brasil surgiram no início dos anos 1930, dando largada ao processo de produção e difusão de estudos e pesquisas sobre a composição química e valor nutricional dos alimentos nacionais, consumo, estado nutricional da população brasileira e hábitos alimentares (VASCONCELOS, 2010).

Em específico, no Brasil, a emergência da Nutrição classificou-se na área das Ciências da Saúde, sendo caracterizada, inicialmente, como uma ciência de natureza biológica. Porém, levando em conta a complexidade dos estudos das relações entre homem-natureza-alimento presentes nas sociedades humanas, a Nutrição brasileira contraiu outras dimensões de natureza sociocultural e ambiental, identificando-se no campo de conhecimento multidisciplinar, constituído a partir da integração de Ciências Biológicas, Ciências Sociais e Ciências dos Alimentos e Nutrição (VASCONCELOS, 2010).

Atualmente, a nutrição tornou-se uma forma de doutrinar a alimentação com ênfase nos nutrientes de maneira isolada, ignorando a importância do alimento em si. Entretanto, para confrontar essa ditadura, existe a idealização da Nutrição Comportamental, caracterizada pela abordagem científica e inovadora da ciência da

nutrição, incluindo abordagens fisiológicas, sociais e emocionais da alimentação (ALVARENGA et al., 2015).

2. TRANSTORNO DE IMAGEM CORPORAL

Transtorno de imagem corporal, ou distorção da imagem corporal, é a mescla da insatisfação corporal associada à distorção perceptiva, dando origem a uma percepção diferente da realidade da autoimagem. Estatisticamente falando, nove a cada dez mulheres tem algum nível de insatisfação com sua aparência (GENTA). A autoimagem é proveniente da interação de si próprio com o seu contexto social, fruto de relações firmadas com os outros e para consigo mesmo (MOSQUERA E STOBÄUS, 2006), está sujeita a uma série de intervenções, onde, em casos extremos, podem levar a transtornos complexos e de difícil tratamento, trazendo problemas de relacionamentos e angústia extrema (PEREZ et al., 2013)

A percepção do próprio peso é um aspecto significativo quando se refere à imagem corporal, podendo ser influenciada por vários fatores, incluindo a cultura e os padrões sociais (VEGGI et al., 2004). As mulheres, desde o período da adolescência, já apresentam uma autocrítica em relação ao próprio estado nutricional, superestimando o peso, sendo eutróficas ou em sobrepeso, percebendo-se em sobrepeso ou obesidade, respectivamente (BRANCO et al., 2006).

A imposição da mídia e da sociedade é vista como um dos principais fatores que causam a alteração da percepção da imagem corporal. Através desses meios existe a estereotipação de um padrão corporal considerado o ideal, onde é associado ao sucesso e a felicidade (CONTI et al., 2005). Essa imposição tem-se mostrado presente, no público feminino, desde a adolescência, sendo visualizada, de maneira sutil, através da pressão social diária pela busca incessante do corpo magro, e ficando ainda mais evidente com o avançar da idade (VIEIRA et al., 2009).

Porém, o desenvolvimento da percepção corporal vai, também, além da mídia. Tal comportamento vem sido relacionado à identidade de um grupo social, ou seja, à vontade de pertencer, de torna-se parte do grupo de pessoas que te rodeiam. Essa preocupação, de maneira excessiva, com a autoimagem acarreta na distorção

da imagem corporal, desencadeando ainda, outros transtornos associados a isso (GUSMÃO et al., 2017).

Atletas femininos também são fortemente atingidos pela distorção da imagem corporal, vindo acompanhado, também, de transtornos alimentares. A soma destes transtornos pode desencadear outras complicações mais sérias na saúde dos desportistas, podendo chegar ao óbito (COSTA et al., 2007).

3. RELAÇÃO ENTRE MÍDIAS SOCIAIS E TRANSTORNOS DE AUTOIMAGEM EM MULHERES

Em diversos estudos, encontra-se um padrão nos resultados, onde evidenciam a extrema relação entre mídias sociais e os transtornos de autoimagem não exclusivamente em mulheres, mas principalmente observado nesse público (Quadro 1).

Por meio dos resultados de Laus (2013), observou-se que, através da exposição de figuras consideradas como ideal de beleza, ocasionou uma redução na satisfação da imagem corporal tanto no sexo feminino, quanto no sexo masculino. Nos indivíduos que já expressavam insatisfação anteriormente nos testes, constatou-se uma insatisfação corporal ainda mais expressiva, principalmente nas mulheres.

Para as adolescentes brasileiras, a mídia, incluindo também e principalmente as redes sociais, estabelece relações diretas com a insatisfação da autoimagem entre o sexo feminino, apresentando um percentual de 80%, independentemente da classe social pertencente e da escolaridade materna, segundo as amostras do estudo de Lira et al. (2017), que evidenciou, também, que quanto maior a frequência diária do uso das redes sociais, como Facebook e Instagram, maiores as chances de insatisfação corporal.

Já no trabalho de Santos et al. (2015) os resultados encontrados mostraram relação entre excesso de peso e a propensão à distorção de imagem corporal no grupo de adolescentes praticantes de ginástica artística, ocasionando maiores alterações no estado nutricional e maior predisposição de distorção de autoimagem nesse público.

Nos achados do estudo de Runfola et al. (2012), esclarece que a insatisfação corporal é onipresente em mulheres de todas as idades nos EUA. Em todo o público analisado, encontram-se dois grupos especialmente vulneráveis à insatisfação corporal, sendo esses, as mulheres de meia idade e as mulheres obesas. Também mostrou que o mais alto grau de insatisfação corporal está presente nas mulheres com idades de 35-44 anos, comparado com as outras demais idades analisadas. Já quando relacionado todos os grupos de estado nutricional, as mulheres obesas lideraram o maior grau de insatisfação.

Segundo Perez et al. (2013), a autoimagem transtornada e a compulsão pela magreza estão vinculadas com a anorexia, bem como a autoestima baixa, ansiedade e até mesmo fatores genéticos.

Fernandes et al. (2017) conclui que os resultados encontrados em seu estudo evidenciam a importância da avaliação da satisfação com a autoimagem corporal em mulheres, mesmo que os resultados positivos do estudo em questão não tenham tido prevalência, haja vista que a distorção na percepção da imagem corporal pode originar hábitos alimentares inadequados, podendo causar males à saúde física e mental.

No estudo de Kessler et al. (2018) foi possível concluir que existe relação entre insatisfação corporal, atitudes para hábitos alimentares de risco e estado nutricional de universitárias da área da saúde. Essa relação teve maior prevalência nas estudantes com estado nutricional em eutrofia. Entretanto, as universitárias com algum grau de excesso de peso indicaram prevalência acentuada de insatisfação moderada e/ou grave com a imagem corporal, quando somadas as classificações para sobrepeso e obesidade grau I e II.

Passanha et al. (2013) destacou a caracterização dos determinantes sobre a insatisfação quanto à imagem corporal em mulheres no período pré-gestacional e destacou que 36,7% das mulheres gostariam de ser mais magras, e, os principais fatores associados à insatisfação corporal no período pré-gestacional são a baixa escolaridade e o alto IMC. Outros fatores observados que tendem a aumentar a insatisfação corporal nesse público é a ausência do companheiro, as gestantes que não caminham e as múltiparas.

Segundo o estudo de Nilson et al. (2013), 18,5% dos alunos participantes indicaram algum tipo de distorção, seja leve ou moderada, onde, no público feminino a distorção de autoimagem mostrou-se mais evidente, resultado sendo comparado a outros estudos semelhantes. Ainda destaca que, a insatisfação corporal pode influenciar de forma direta e indiretamente à prática de dietas e outros hábitos alimentares restritivos.

Na população do estudo de Antunes et al. (2011), à respeito da autoimagem corporal, 93,3% das mulheres com idades entre 20 e 40 anos gostariam de ter a silhueta mais magra, resultado sendo apontado pela escolha da imagem de uma silhueta menor que a que realmente possuem.

Quadro 1. Resumo dos estudos sobre a relação entre nutrição e transtornos de autoimagem em mulheres. Brasília-DF, 2019.

Autor / ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
Laus, 2013.	Estudo transversal.	159 estudantes universitários, composto por 79 homens e 80 mulheres.	Avaliar a influência do padrão de beleza veiculado pela mídia sobre a satisfação corporal e a escolha alimentar em estudantes universitários.	Através dos resultados é possível concluir que o padrão de beleza veiculado pela mídia foi capaz de produzir um impacto significativo nos participantes, como a exposição a imagens consideradas como ideal de beleza. Identificou-se que a percepção do que homens e mulheres consideram ideal para o próprio sexo diferiu do que o sexo oposto considerou ideal.
Lira et al., 2017.	Estudo transversal.	212 adolescentes, com idades entre 10 e 18 anos.	Avaliar as relações entre a influência da mídia, o uso de redes sociais e a insatisfação com a imagem corporal de meninas adolescentes.	Grande parte da amostra desejava ter uma silhueta menor, sendo 85,8% mostraram-se insatisfeitas com sua imagem corporal. Demonstrado que o acesso diário maior de 10 vezes ao dia em redes sociais como Facebook e Instagram, aumentaram a probabilidade de insatisfação em até 6,57 vezes.

Autor / ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
Santos et al., 2015.	Estudo transversal.	21 adolescentes, com idades entre 10 e 16 anos de idade.	Analisar a relação entre o estado nutricional e a percepção da autoimagem em adolescentes praticantes de ginástica artística do município de São Caetano do Sul.	Foram demonstradas distorção de imagem em 28,57% do total e, em relação ao IMC, 33,33% apresentaram alterações. 24,4% dos atletas do sexo feminino apresentaram distorção da autoimagem corporal, havendo associação entre sobrepeso e distorção.
Runfola et al., 2012.	Estudo experimental e descritivo.	5868 mulheres, com idades entre 25 e 89 anos.	Explorar as diferenças de idade na silhueta atual e preferida e a insatisfação corporal em mulheres americanas.	Não obteve associação significativa entre a silhueta atual e a idade. Porém, houve associação positiva entre silhueta preferida e idade após a estratificação pelo IMC. A insatisfação corporal existe em mulheres ao longo da vida adulta, sendo diretamente influenciada pelo IMC.
Perez et al., 2013	Carta à revista.		Levantar dados sobre equívocos de autoimagem, transtornos e qualidade de vida.	A imagem pessoal, como um construto multidimensional formado por aspectos fisiológicos, cognitivos e sociais, além de desejos e atitudes emocionais em relação a si mesmo e aos outros, está sujeita a uma série de interferências que, em situações extremas, pode acarretar em transtornos complexos e de difícil tratamento.

Autor / ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
Fernandes et al., 2017.	Transversal observacional.	60 mulheres adultas.	Avaliar a autoimagem corporal e o comportamento alimentar das mulheres atendidas em uma clínica escola de uma instituição de ensino superior, a fim de diagnosticar, de maneira precoce, possíveis transtornos alimentares.	Evidenciaram a maior prevalência de 85% de insatisfação corporal de acordo com escalas de silhuetas, porém houve resultados negativos para transtornos alimentares 63,33% e ausência da distorção da imagem corporal de 53,33% de acordo com os questionários aplicados.
Kessler et al., 2018.	Descritivo, transversal e quantitativo.	225 universitárias.	Avaliar a relação entre a insatisfação da imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e o estado nutricional em universitárias da área da saúde.	Quando associado o IMC ao BSQ, notou-se que estudantes com peso adequado foram mais insatisfeitos com a imagem corporal quando comparados com aqueles com IMC baixo ou em sobrepeso e obesidade. Destaca, também, que a insatisfação moderada e grave com a autoimagem foi mais prevalente naquelas estudantes com algum grau de excesso de peso. Ao relacionar a insatisfação da imagem corporal e atitudes de risco para transtornos alimentares, percebeu-se que 87,75% das universitárias com EAT positivo também apresentaram algum grau

				de insatisfação corporal.
--	--	--	--	---------------------------

	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
Passanha et al., 2013.	Análise transversal de estudo de coorte.	385 gestantes.	Indicar fatores associados à insatisfação com a imagem corporal reportada por mulheres no período pré-gestacional.	Aumento do IMC, baixa escolaridade e prática de caminhada associaram-se de forma contundente à insatisfação com a autoimagem corporal no período pré-gestacional.

Autor / ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
Antunes et al., 2011.	Estudo transversal.	30 mulheres com idade entre 20 e 40 anos.	Investigar a percepção que mulheres adultas possuem sobre a sua atual e desejada silhueta e relacionar com a avaliação antropométrica e o perfil alimentar das mesmas.	Os resultados apresentam distorção na percepção da autoimagem corporal, tanto subestimando, quanto a superestimando. Observou-se, também, que o percentual de gordura dessas mulheres está acima da normalidade, mesmo com uma alimentação balanceada. O que indica que o público em questão não pratica atividade física.
Nilson et al., 2013.	Transversal.	65 alunos.	Analisar a autoimagem corporal de universitários do curso de bacharel em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL).	Tantos os homens quanto as mulheres apresentam algum tipo de distorção de autoimagem, mas no sexo feminino é mais predominante. A insatisfação com a forma corporal também foi um resultado relevante apontado, sendo indicado por 55,4% entre os participantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão bibliográfica concluiu que a relação entre mídias sociais e transtornos de autoimagem em mulheres tem se tornado uma doença cada vez mais presente na população, não tendo uma idade padrão para início e menos ainda idade limite, sendo assim, uma enfermidade que atinge todas as faixas etárias, desde a infância até a terceira idade.

Além do número crescente de casos de transtornos de autoimagem no Brasil, também é crescente no exterior, tendo seu principal fator, as redes sociais. Constatando que o uso de maneira equilibrada e consciente desses instrumentos e o acompanhamento dos pais, no caso das adolescentes, fazem-se fundamental para minimizar o impactado causado na vida dessas mulheres.

O papel do profissional nutricionista, junto a uma equipe multidisciplinar, é fundamental para o acompanhamento e tratando das pessoas acometidas com esses transtornos. Com um olhar crítico e sensível, devem-se orientar essas pessoas a procurar acompanhamento com outros profissionais da área da saúde, principalmente os da área da psicologia.

Ainda se faz necessário mais estudos sobre o tema em questão para melhor diagnóstico, tratamento e acompanhamento da doença e das pessoas acometidas com a mesma.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M., FIGUEIREDO, M., TIMERMAN, F., ANTONACCIO, C. *Nutrição Comportamental*. Editora Manole, São Paulo, ed. 1, 2015.
- ANTUNES, A. V., POZZOBON, A., PEREIRA, A. L. B. Avaliação antropométrica, autopercepção corporal e perfil nutricional de mulheres adultas. **Revista destaques acadêmicos**, v. 3, n. 3, 2011.
- BRANCO, L. M., HILÁRIO, M. O., CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista Psiquiátrica Clínica**, São Paulo, v. 33, n. 6, 2006.
- CONTI, M. A., FRUTUOSO, M. F. P., GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, 2005.
- COSTA S., GUIDOTO E., CAMARGO T. D., UZUNIAN L., VIEBIG R. Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, **Revista Digital**, 2007.
- FERNANDES, A. C. C. F., SILVA, A. L. S., MEDEIROS, K. F., QUEIROZ, N., MELO, L. M. Avaliação da auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 63, p. 252-258, 2017.
- GRABE, S., WARD, L. M., & HYDES, J. S. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, v. 134, p. 460-476, 2008.
- GROGAN, S. (Introduction. In S. Grogan, *Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (pp. 1-8). Londres: Routledge Publishers, 2008.
- GUSMÃO, A., SILVA, J. F., PORT, A. C. R. A percepção da autoimagem corporal entre universitários. **Revista Ciências Nutricionais Online**, Bebedouro - São Paulo, v. 1, n. 1, p. 31-35, 2017.
- KESSLER, A. L., POLL, F. A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, online, v. 67, n. 2, p. 118-125, 2018.
- LAKATOS, E. M., MARCONI, M. A. *Metodologia Científica*: 7. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2017.

LAUS, M. F. Influência do padrão de beleza veiculado pela mídia na satisfação e escolha alimentar de adultos. Ribeirão Preto: USP, 2013.

LIMA, R. Nove em cada dez mulheres estão insatisfeitas com aparência. **G1.com**, disponível em: <http://g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2011/04/nove-em-cada-dez-mulheres-estao-insatisfeitas-com-aparencia.html>, acesso em: setembro, 2018.

LIMA, R. O que é nutrição? **Observatório Juventude C&T Fio Cruz**, disponível em: <http://www.juventudect.fiocruz.br/categoria-ciencia/ciencias-da-saude/nutricao>, acesso em: março, 2019.

LIRA, A. G., GANEN, A. P., LODI, A. S., ALVARENGA, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, 2017.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização na universidade. In: ENRICONE, D. (Org.). A docência na educação superior: sete olhares. 2. ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2006.

NILSON, G., PARDO, E. R., RIGO, L. C., HALLAL, P. C. Espelho, espelho meu: um estudo sobre autoimagem corporal de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 18, n. 1, 2013.

O que é imagem corporal? **GENTA**, disponível em: www.genta.com.br/wp-content/uploads/2019/05/folhetoimagemcorporal.pdf, acesso em: abril, 2019.

PASSANHA, A., MARTINS, A. P. B., SILVA, A. C. F., BENÍCIO, M.H.D. Insatisfação com a imagem corporal no período pré-gestacional e fatores associados. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 92-101, 2013.

PEREZ, C., QUITÉRIO, J., PASSOS, J. Equívocos de autoimagem, transtornos e qualidade de vida. **ComCiência**, Campinas, n. 153, 2013.

RUNFOLA, C. D., HOLLE, A. V., TRACE, S. E., BROWNLEY, K. A., HOFMEIER, S. M., GAGNE, D. A., BULIK, C. M. Body Dissatisfaction in Women Across the Lifespan: Results of the UNC-SELF and Gender and Body Image (GABI) Studies. **European Eating Disorders Review**, USA, v. 21, ed. 1, p. 52-59, 2012.

SANTOS, A. C. L. S., STULBACH, T., SPOSITO, M., PEREIRA, T. Relação entre estado nutricional e percepção de autoimagem corporal de adolescentes praticantes de ginástica artística. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 9, n. 52, p. 350-356, 2015.

SIZER, F., WHITNEY, E. Nutrição: Conceitos e Controvérsias. Ed. 8, 2002.

TORRES, A. A. L. Ponto de equilíbrio entre a Ciência da Nutrição e “Fat Studies”. **DEMETRA**, 2016.

VASCONCELOS, F. A. G. A ciência da nutrição em trânsito: da nutrição e dietética à nutrigenômica. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 6, 2010.

VEGGI, A. B., LOPES, C. S., FAERSTEIN, E., SICHIERI, R. Índice de massa corporal, percepção do peso e transtornos mentais comuns entre funcionários de uma universidade no Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 26, n. 4, 2004.

VIEIRA, J. L. L., AMORIM, H. Z., VIEIRA, L. F., AMORIM, A. C., ROCHA, P. G. M. Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 15, n. 6, 2009.