

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

RENATA CORREIA FERNANDES

**O DISCURSO DO “CORPO PERFEITO” NAS REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS
NA AUTOACEITAÇÃO CORPORAL**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

RENATA CORREIA FERNANDES

**O DISCURSO DO “CORPO PERFEITO” NAS REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS
NA AUTOACEITAÇÃO CORPORAL**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Dra. Flaviane Cristine Troglia da Silva

RENATA CORREIA FERNANDES

**O DISCURSO DO “CORPO PERFEITO” NAS REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS
NA AUTOACEITAÇÃO CORPORAL**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 06/12/2022

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Profa. Dra. Flaviane Cristine Troglio Da Silva

Membro: Prof. Me. Marcos Teles Do Nascimento

Membro: Profa. Me. Jéssica Queiroga De Oliveira

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

O DISCURSO DO “CORPO PERFEITO” NAS REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS NA AUTOACEITAÇÃO CORPORAL

Renata Correia Fernandes¹
Flaviane Cristine Troglio da Silva²

RESUMO

Com o avanço da tecnologia o acesso às redes sociais teve um aumento considerável, alcançando grande parte da população mundial. Por meio de fotos, vídeos, troca de mensagens em tempo real e transmissões ao vivo, as pessoas compartilham trechos da sua vida para várias outras, sendo conhecidas ou não. Esse estudo visa compreender como o discurso do corpo perfeito transmitido nas redes sociais pode vir a ser um fator de risco no processo de autoaceitação corporal e possível desencadeador de transtornos alimentares. Norteando-se por tal objetivo, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, com artigos científicos publicados nos últimos 8 anos, dispostos no Google Acadêmico e Scielo, também foram utilizados alguns livros que retratavam questões históricas. Assim, conclui-se sobre o quanto as redes sociais influenciam na não aceitação corporal, sendo o principal detentor da propagação da cultura do corpo ideal, além de ressaltar a importância em não romantizar a obesidade e essa existência de um padrão corporal, sendo essencial ter um olhar mais crítico e atento a essas questões. Por fim, conclui-se enfatizando a necessidade de um olhar mais atento aos sinais de alerta para possível presença de TAs ou de situações que possam ser gatilhos para o desenvolvimento, sendo essa uma das medidas de prevenção.

Palavras-chave: Corpo. Transtornos Alimentares. Redes Sociais. Imagem Corporal. Padrão de Beleza.

ABSTRACT

With the advance of technology, access to social networks has increased considerably, reaching a large part of the world's population. Through photos, videos, exchange of messages in real-time, and live broadcasts, people share parts of their lives with many others, whether they are known or not. This study aims to understand how the discourse of the perfect body transmitted on social networks can become a risk factor in the process of body self-acceptance and a possible trigger of eating disorders. Guided by this goal, a literature search was conducted with scientific articles published in the last 8 years, available in Google Scholar and Scielo, and some books that portrayed historical issues were also used. Thus, it is concluded that social networks influence the non-acceptance of the body, being the main holder of the propagation of the culture of the ideal body, in addition to emphasizing the importance of not romanticizing obesity and the existence of a body standard, being essential to have a more critical and attentive look at these issues. Finally, we conclude by emphasizing the need for a more attentive look at the warning signs for the possible presence of EDs or situations that can be triggers for the development, which is one of the prevention measures.

Keywords: Body. Eating Disorder. Social Media. Body Image. Beauty Standard.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: renataferndsc@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: flaviane@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Com o avanço da tecnologia o acesso às redes sociais teve um aumento considerável, alcançando grande parte da população mundial. Por meio de fotos, vídeos, troca de mensagens em tempo real e transmissões ao vivo, as pessoas compartilham trechos da sua vida para várias outras, sendo conhecidas ou não. Em meio a esse processo de compartilhamento, é transmitido, por vezes, uma falsa ilusão de vida perfeita, de um corpo perfeito, alimentação perfeita, família perfeita, dentre outros, visto que não existe mais um limiar entre o mundo real e o virtual (JACOB, 2014).

Diante dessa promoção de uma falsa realidade nas redes, a pressão para se adequar a esse padrão e ser “aceito” tem um grande aumento. Tais exteriorizações em relação a fatos sobre sua vida, cultura um estilo de vida e personalidade, por vezes irreal, como o corpo e alimentação “perfeitos”, descartando possíveis fatores que influenciam na não obtenção desse objetivo. Analisando as últimas décadas percebe-se um movimento de adoração, como também uma certa pressão social por ideais e padrões de beleza que cultuam corpos musculosos ou magros, conquistados à base de esforços por vezes arriscados, como dietas milagrosas ou intervenções cirúrgicas, por exemplo (ASSIS; SOUSA; BATINGA, 2022).

A internet pode ser um espaço capaz de proporcionar pensamentos e visões tóxicas no que se refere a relação com o corpo e o bem-estar consigo, reforçando a existência de um padrão de beleza que deve ser aceito e é imposto à sociedade que os que conseguem se encaixar nesse padrão são elogiados, adorados e passam a ser exemplos a serem seguidos. Em contrapartida, aos que não conseguem se adequar a essa perfeição desejada, fica o sentimento de culpabilidade e de incapacidade. É fundamental salientar que a pressão causada em jovens que se encontram com dificuldades de perda de peso em decorrência de algum transtorno alimentar, torna-se ainda mais severo.

Embasando-se nesse pensamento, qualquer assunto relacionado ao corpo, aparência física é delicado de se abordar, visto que a forma de perceber o próprio corpo é subjetiva, em especial quando encontra-se num contexto no qual somos cotidianamente invadidos por imagens de corpos esbeltos e belos vinculados a um padrão estético que associa magreza e sucesso. Os cuidados com o corpo passam a ser importantes não apenas nos discursos médicos referentes à prevenção de doenças, mas, principalmente, na associação que é feita socialmente entre corpo e beleza, que ganham uma dimensão social e passa pelos sentimentos de aceitação e pertencimento social. (ASSIS; SOUSA; BATINGA, 2022). O ser humano é

atravessado pelo seu contexto histórico e social, desde o momento em que estes representam significativamente o seu espaço, possibilitando que o indivíduo compreenda sua própria jornada através do meio que está inserido.

Com a pandemia o uso em excesso das redes sociais aumentou consideravelmente, influenciando no desempenho das atividades diárias da população, em especial dos jovens, que ficavam por horas reféns de uma tela, trabalhando ou estudando. Na atualidade as redes sociais vêm fazendo referências e influenciando na auto percepção corporal, visto que em suas diversas formas de expressão vêm desempenhando como nunca papéis estruturantes na construção desta visão acerca da imagem (RODRIGUES, 2019). Assim, entende-se que as redes sociais, em especial, contribuem grandemente para essa idealização, criando uma imagem corporal irreal como padrão, implicando na auto aceitação e autoestima, este recurso é considerado como um dos três fatores de influência sociocultural, sendo essa a mais impactante (CARVALHO, 2016).

Podemos compreender a imagem corporal como sendo a construção da imagem, a qual tem relação com as experiências que o sujeito vivencia ao longo da vida, sendo compreendida como circunstância específica, ao qual constitui-se por meio do contexto em que cada indivíduo pertence (TAVARES, 2003). O motivo em escrever acerca desta temática, surgiu em meio a percepção do quão pouco é dialogado em relação a crença da existência de um tipo de corpo como sendo perfeito/ideal. Seguindo essa linha de raciocínio, percebe-se que a propagação dessa ideia se tornou mais enfática por meio do uso constante das redes sociais, visto as infinitas possibilidades que estas dispõem de divulgar sua imagem, como a publicação de fotos com filtros que, geralmente, mascaram a realidade do outro, escondendo imperfeições, acrescentando ou diminuindo o que já existe.

A discussão em torno da imagem corporal nas redes sociais ainda é muito escassa, e com essa cultura midiática e mediata, a influência dos padrões estéticos, a cobrança da própria família e amigos dos indivíduos, por vezes, leva a busca pela perfeição do corpo, de forma a atender essa cobrança e assim sentir que é aceito socialmente (FIGUEIREDO, 2019, p. 251), por isso o trabalho objetiva compreender de que forma o discurso do corpo perfeito, principalmente nas redes sociais, pode ser um fator de risco no processo de não autoaceitação corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa constitui-se como bibliográfica definida como sendo um tipo de produção científica realizada a partir de produções já existentes, como textos, livros, ensaios críticos, dicionários, artigos científicos, enciclopédias, jornais, resenhas, resumos, revistas, e outras fontes científicas (LAKATOS; MARCONI, 2017). Esse tipo de pesquisa busca proporcionar uma maior aproximação entre o responsável da pesquisa com o conteúdo já existente acerca da temática. Por fim, compondo o tipo de pesquisa, esta obteve um caráter qualitativo, ao qual é definido como sendo um tipo de pesquisa em que há uma maior preocupação com os aspectos referentes aos elementos que compõem a realidade ou as vivências subjetivas, dessa forma ela busca compreender como as vivências são subjetivas e que não há como ter uma medida da realidade, mas que por meio das experimentações é possível compreender e explicar algumas situações.

No que compreende o levantamento de dados bibliográficos, foram selecionados artigos científicos acadêmicos dispostos na plataforma do Google Acadêmico e Scielo. Lakatos e Marconi (2017) afirmam que os artigos detêm o foco inicialmente dos pesquisadores, visto que é por meio de tais estudos que se permite encontrar conhecimento atualizado, verídico e de qualidade. Também foram adotados para o desenvolvimento da pesquisa Teses de Doutorado, Mestrado, bem como Dissertações e Trabalhos de Conclusão de Curso, e alguns livros, aos quais estiveram dispostos na plataforma da Biblioteca do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio - UNILEÃO, como também adquiridos impressos, ressaltando a afinidade com a temática.

De forma a refinar a seleção dos materiais dispostos nas plataformas de busca já mencionadas, utilizou-se os seguintes descritores para a busca: *Corpo; Transtornos Alimentares; Redes Sociais; Imagem Corporal; Padrão de Beleza*. Também se prezou pela atualidade nas pesquisas, dessa forma selecionou-se os materiais que datam publicações dos últimos oito anos, como também algumas obras mais antigas que retratam questões históricas acerca do tema estabelecido. Referente aos artigos, foram selecionados vinte e sete, e após a leitura dos resumos e os que fossem preferencialmente em português e inglês, haja visto a disponibilidade em traduzir tais obras, foram escolhidos dezesseis.

3 A TRANSFORMAÇÃO DO PADRÃO DE BELEZA AO LONGO DA HISTÓRIA

A temática acerca do corpo é perpassada constantemente, por conseguinte os padrões de corpos também sofrem alterações, sendo construída em conjunto com a história da civilização. Como fatores que influenciam a determinação de um corpo como ideal, a

sociedade e a cultura, que acabam por salientar algumas características e assim, constituem-se seus padrões (RODRIGUES, 2019). Fazendo uma retrospectiva histórica acerca desses modelos, tomando como exemplo os corpos femininos da época do Renascimento, onde mulheres gordas, com muita carne, eram consideradas referência ao padrão de beleza feminino, reafirmada por meio da seguinte asserção: “De esbelta a roliça e de natural a pintada, a silhueta e o rosto femininos foram correspondendo às diferentes condições de dieta, de estatuto e de riqueza, dando origem a novos padrões de aparência e gosto, a novos ideais de beleza e de erotismo” (GRIECO, 1991, p.81).

Cada cultura tem seus respectivos conceitos e percepções acerca do que é considerado como belo, desejável, atrativo e estético, bem como em relação a construção da imagem do corpo e padrões de beleza vinculados a cultura de cada local, não possuindo relação estrita a limitação da materialidade corporal, no que tange formatos, formas e medidas, as curvas e contornos, sendo influenciados também pelos meios sociais (ASSIS; SOUSA; BATINGA, 2022). Assim, Santos (2019) dialoga acerca de como instalou-se um narcisismo coletivo em decorrência da glorificação de um padrão estético que é exigido socialmente. Diante de tais relatos, é percebido que a identidade da mulher possui forte relação a representação da sua beleza, assim esse aspecto passa a ser um contexto simbólico ou ação social, compreendida como um processo dificultoso para a mulher, configurando-se em um viés cultural, econômico, político e jurídico.

Com o passar do tempo, a visão de beleza e dos padrões corporais foram sofrendo alterações até o final do século XVIII (GRIECO, 1991), que decorre da mudança nos hábitos alimentares, por meio da culinária europeia, onde é utilizado nas preparações dos alimentos a manteiga, os doces passam a ser mais presentes. No entanto a gordura era considerada como alimento e como constituinte do corpo, até antes dessa mudança alimentar era considerado como algo saudável, como sendo uma particularidade atribuída aos ricos, enquanto a magreza, em contradição, era sinal de pouca beleza e principalmente sinal de pobreza (VASCONCELOS, SUDO; SUDO, 2004).

Sendo assim, com essas alterações acontecendo, a percepção da gordura, tanto na alimentação ou nos corpos, intermedia mudanças na estética feminina, o que antes era admirado na essência da mulher, pela graça e pela simplicidade, traduzida principalmente por uma figura esguia e lânguida, que simbolizava uma delicadeza de sentimentos e uma sensibilidade expressos pela sua fisionomia que, deste modo Grieco (1991), afirma que um certo tipo de padrão de beleza foi imposto ainda no início do século XIX, impactando no conceito romântico de feminilidade. Com o avanço do campo político, a sociedade investe em

uma tentativa de estabelecer uma equivalência entre as esferas e os sexos, o que significa dizer que o corpo dependia do meio social (VASCONCELOS, SUDO; SUDO, 2004).

O corpo se tornou o lugar da identidade pessoal. Sentir vergonha do próprio corpo seria sentir vergonha de si mesmo [...] Mais do que as identidades sociais, mais caras ou personagens adotadas, mais até do que as ideias e convicções, frágeis e manipuladas, o corpo é a própria realidade da pessoa. Portanto, já não existe mais vida privada que não suponha o corpo (PROST, 1987, p. 105).

Nesse período houve uma outra mudança, em relação a forma como as mulheres se vestiam, de forma que o corpo ficava mais em evidência, no entanto essa modificação ocorreu apenas para a burguesia. O surgimento dos espartilhos, sutiãs e calcinhas, o uso de meias mais finas, permite uma maior exposição e um olhar mais discreto e atento às linhas do corpo, dessa forma a aparência física sofre uma certa pressão em se manter bem cuidada. Com isso, por volta da década de 30, houve o surgimento das revistas femininas as quais serviam como meios que influenciavam as mulheres sobre a necessidade dos cuidados voltados ao corpo, na busca por manter-se e serem sedutoras e a partir disso, surgem as ginásticas diárias, ou atividades físicas como principal recurso para manter o corpo saudável e adequar-se a essas influências transmitidas pelas revistas (VASCONCELOS; SUDO; SUDO, 2004).

No entanto, ainda com essas sugestões explícitas nos meios midiáticos do período, no que compreende a percepção de vestimentas e do corpo feminino, ser gorda era considerado como sinal de saúde, além de constituinte do corpo, e que havia uma distinção corporal, a gordura era associada a pessoas ricas, enquanto a magreza, além de sinal de falta de saúde, também a pobreza (VASCONCELOS; SUDO; SUDO, 2004, p. 74). Dessa forma, com o decorrer do tempo, esse padrão foi se mantendo como também se aperfeiçoando, mas algo prevaleceu e permanece até hoje, que é o anseio feminino em adequar-se ao padrão corporal existente, a magreza, tal aspecto passa a ser representado e glorificado como um sinal externo de sucesso.

Em contrariedade com o período que compreende do século XVII ao XXI, onde os primeiros mencionados não haviam as redes sociais, conseqüentemente a forma como se estabeleciam as relações entre os indivíduos eram diferentes. Enquanto aconteciam por meio de cartas ou exclusivamente pessoalmente, na atualidade, com a evolução das formas de comunicação, as redes sociais possuem a função de potencializar as questões corporais, visto que ela apoia o desenvolvimento e a concepção de opiniões e valores que impactam na subjetividade do ser humano (RODRIGUES, 2019). Ainda que as redes sociais sejam consideradas como principal ferramenta, seja para comunicação, trabalho, esporte, política e

outros, esta possui impactos negativos na construção da autoimagem e na relação que é estabelecida com o corpo.

Atualmente, o corpo adquire uma liberdade que oculta um complexo de sistema de vigilância e punições àqueles que não se enquadram aos ideais de beleza que vão sendo impostos pelo mercado (SILVA et al., 2018, p. 810). Como já abordado que corpos magros eram associados à pobreza, enquanto os gordos eram atribuídos a riqueza, fazendo um comparativo com a atual sociedade, o que é valorizado e tem como modelo principal a ser seguido é o corpo magro, independente de gênero, classe ou etnia a busca para atingir esse ideal e satisfazer um desejo próprio, mas sim de algo que é cobrado socialmente, para ser aceito e incluído.

Nesse sentido, os padrões corporais são socialmente estipulados e bastante difundidos pela mídia, reforçando-os como ideais e bonitos, comparando a beleza como sinônimo de magreza. Diante disso, é comum o sentimento de insatisfação corporal frente a esses padrões, esse sentimento em relação a imagem corporal aumenta na mesma proporção que a mídia expõe belos corpos, além da cobrança social existente. Atualmente, diante da era das redes sociais, que trouxe consigo grande influência na maneira nas quais homens e, principalmente mulheres, veem e idealizam seus corpos desde muito jovens, trazendo consigo uma idolatria ao corpo e uma busca de algo perfeito que, muitas vezes, é inexistente ou impossível de ser alcançado, gerando, com isso, grandes índices de distúrbios alimentares, depressão e distorções em relação a autoimagem (GOULART; CARVALHO, 2018, p. 02).

4 O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NOS PADRÕES DE BELEZA E A AUTOACEITAÇÃO CORPORAL

As mídias sociais existem há alguns anos, no entanto há uma diferença entre elas e as redes sociais. A primeira compreende a televisão e revistas as quais já foram meios principais de influência, a segunda diz respeito a sites que podem servir como ferramenta profissional, relacionamento, comunicação e outros. Compreende-se que dentre os diferentes períodos históricos são passados a existência de vários padrões estéticos e idealizações do corpo, que é considerado como perfeito, e que intercalam ou transformam-se em concordância com valores, normas e crenças da época em questão. A relação entre a construção da autoimagem e corpo, são historicamente influenciadas por diversos fatores socioculturais, no que diz respeito ao atual período, a mídia e a globalização são formas de expressão que vêm assumindo papéis estruturantes na construção deste modelo. Tais meios de expressão, definem

como padrão ideais de estruturas corporais, em relação às mulheres se têm uma visão de um corpo magro, aparência juvenil, sempre bem-sucedidas e bem resolvidas, aos homens remete a figura de corpo forte, malhado e bem definido (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

Com a popularização das redes sociais a idealização do corpo “perfeito” é influenciada por meio deste recurso, visto que as mulheres principalmente, veem e idealizam como serão seus corpos, desde muito jovens, no entanto essa busca é por vezes inalcançável, e por isso, podem ser desencadeados insatisfação corporal, além de distorções em relação à imagem e a auto percepção corporal (GOULART; CARVALHO, 2018).

O aumento da insatisfação corporal encontra-se associado a influência propagada pela mídia em relação aos padrões de beleza, visto que esse recurso expõe e impõe um tipo de padrão de imagem, que de forma alguma correspondem a diversidade cultural de corpos existentes na atualidade (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021), em meio a isso as imagens disseminadas são apenas reflexos do que é considerado e idealizado como padrão corporal. Atualmente, com o consumo das redes sociais, a influência do que é mostrado pode gerar nas mulheres o questionamento de aspectos como o padrão de beleza na publicidade e suas implicações e relações com a autoaceitação (CHRISTMANN, 2020, p. 10).

De acordo com Silva (2019), a imagem é o centro do mundo atualmente e, associada a esta característica, está a insatisfação corporal, podendo ser definida como uma visão multidimensional sobre si, que se desenvolve por meio das vivências subjetivas psicológicas acerca do funcionamento corporal e da sua aparência, dessa forma pode-se compreender acerca do lugar que a internet ocupa em meio ao processo de autoavaliação corporal, além do impacto que causa na percepção da imagem real e a idealizada (BIOLCHI; BERTANI, 2022). A insatisfação em excesso quando há a comparação aos padrões de beleza disseminados socialmente, pode gerar no indivíduo o anseio e a necessidade de buscar maneiras eficazes, e rápidas de alcançar o corpo ideal, na maioria das vezes são utilizados métodos como as cirurgias plásticas como a lipoaspiração, implante de silicone nos seios e abdominoplastia (ASSIS; SOUSA; BATINGA, 2022).

Compreendendo que a questão corporal permite que o sujeito expresse os efeitos das representações que até o momento foram vivenciadas, entende-se que a existência corporal possui diferentes aspectos que a influenciam, como aspectos físicos, psíquicos e socioculturais, onde todos esses fatores em conjunto poderiam vir a despertar nos indivíduos um interesse em alterar sua imagem, sendo derivados da estipulação de um ideal de beleza que se propõe a ser adotado, o qual é expressado, principalmente pela mídia (PINHEIRO, et

al., 2020). Dentre as influências passadas por meio das redes sociais acredita-se que a internalização do padrão do corpo “ideal”, ou seja, a incorporação do valor ao ponto de modificar as atitudes e comportamentos pessoais, é um importante mediador da insatisfação corporal (CARVALHO, 2016) dessa forma pode considerar que o que é divulgado nas redes sociais, por meio de publicidades, implica diretamente na necessidade de se adequar aos padrões de beleza.

A auto percepção do corpo sofre muitas influências quando se consome a realidade que é propagada nas redes sociais, considerando que é disseminado corpos idealizados, magros, delicados e bem torneados, aos quais geram comparações, não só corporais, com os que consomem tais conteúdo, essas comparações refletem de forma negativa em relação a autoimagem, pois além de reforçar o descontentamento com o corpo e autoaceitação, impactando também na autoestima. Nessa perspectiva a mídia pode ser configurada como objeto que viabiliza formulações e o desenvolvimento de opiniões, valores e normas que, de alguma forma, influenciam na subjetividade do indivíduo, como é percebido por meio de uma das redes sociais mais utilizadas, o *Instagram*, ao qual ocupa uma posição de expor estilos de vida, e momentos do dia a dia dos usuários da rede, mas que na maioria das vezes é voltado ao conteúdo *fitness*, e assim são expostas imagens exibindo um físico malhado, pessoas seguindo dietas, indo com frequência a academia ou outras formas de fazer exercício físico e assim influenciando aos usuários a desejar essa realidade para si, no entanto a realidade de cada um é subjetiva, e através dessa influência podem gerar consequências na autoaceitação, autoimagem e autoestima (SILVA et al., 2018).

Os fatores socioculturais provocam forte descontentamento quando diz respeito a aparência do corpo em não se encaixar nos padrões impostos ou idealizados socialmente, mesmo que as redes sociais impliquem na autopercepção e autoaceitação corporal. Compreendendo que a construção da identidade do sujeito está vinculada ao corpo e as percepções que tem de si, entende-se que a autoestima é uma das formas possíveis de reconstrução dessa identidade, visto que como esta é a forma em que o indivíduo aceita si próprio, valoriza e projeta o que o outro espera dele (RODRIGUES, 2019).

O fator autoestima, é considerado por Schulteheisz e Aprile (2013) como forte indicador de saúde mental, visto que interfere diretamente nas condições afetivas, psicológicas e sociais do indivíduo, e é por isso que a autoimagem assume papel de extrema importância quando relacionado ao bem-estar, a saúde e a qualidade de vida da humanidade. Atualmente o corpo é visto como um objeto imaginário, atribuído a felicidade e sucesso, gerando fortes impactos na autoestima dos indivíduos, visto que a busca incessante por estar e

sentir-se completamente realizado é parte do processo de estar de acordo com o esperado pela sociedade, já que o corpo é mais social do que individual. Rodrigues (2019) afirma que a imagem corporal está estritamente associada com a autoestima e por isso, quando não há uma boa aceitação consigo, pode refletir numa insatisfação com a imagem, acarretando consequências negativas, como o desenvolvimento de transtornos alimentares.

6 FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

De acordo com Copetti e Quiroga (2018), na atualidade, por conta da globalização e pela lógica de mercado, a imagem idealizada do corpo feminino é supervalorizada, fenômeno esse que aumentou com a contemporaneidade, como afirma o autor:

As mulheres são as que mais sofrem com insatisfação da imagem, em virtude da cobrança social e da intensa influência da mídia, e a conclusão feita em relação à saúde nas pesquisas feitas com mulheres insatisfeitas com a imagem corporal, está o aumento de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (RODRIGUES, 2019, p. 9).

Dessa forma, a busca por um corpo perfeito ou que se encaixe no padrão imposto pela sociedade atualmente, gera um processo de adoecimento e implica na autoaceitação do corpo do sujeito (COPETTI; QUIROGA, 2018). O aumento significativo de Transtornos Alimentares pode estar associada também a superexposição de modelos corporais nos meios de comunicação com a divulgação de uma ótica corpórea estereotipada e determinada pelas relações de mercado (SALOMÃO et al., 2021, p. 5668), dessa forma entende-se então que a influência transmitida pelas redes sociais auxilia de forma prejudicial nesse processo de desenvolvimento de transtornos alimentares, por propagar realidades praticamente impossíveis de se adequar, aumentando a insegurança e incertezas em relação ao seu próprio corpo.

Em meio a esse processo de aceitação do corpo e tentar ajustar-se ao padrão imposto, é comum a presença de transtornos alimentares, sejam eles já existentes no indivíduo ou desencadeados por ele quando vivenciam essa realidade. Compreende-se como Transtornos Alimentares – TAs, quadros psiquiátricos, afetando em especial jovens adultos do sexo feminino, aos quais provocam graves danos biopsicossociais, tais como altas taxas de morbidade e mortalidade (OLIVEIRA-CARDOSO; ZUBEN; SANTOS, 2014, p. 330). A classificação diagnóstica dos Transtornos Alimentares, define-se como:

Perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial (APA, 2014, p. 329).

Existem vários tipos de TAs, no entanto, os principais e mais comuns, constituem-se o Transtorno de Compulsão Alimentar – TCA, a Anorexia Nervosa - AN e a Bulimia Nervosa - BN, ambos iniciam os sintomas ainda na adolescência (APA, 2014) e possuem causas multifatoriais que vão desde herança familiar, como fatores biopsicossociais e epigenéticos do sujeito, as questões hormonais são consideradas como fatores de risco relacionados aos sintomas de TAs, bem como questões cognitivas e modificações de neurotransmissores (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

De uma forma breve, pode-se caracterizar a Anorexia Nervosa constituindo-se como uma restrição da ingesta calórica em relação às necessidades diárias do indivíduo, levando a um peso corporal significativamente baixo no contexto de idade, gênero, trajetória do desenvolvimento e saúde física. Esse transtorno possui três características basilares, sendo a restrição persistente da ingestão calórica, medo intenso de ganhar peso ou de engordar ou comportamento persistente que interfere no ganho de peso, por fim a perturbação na percepção do próprio peso ou da própria forma. De acordo com Pandini e Batista (2005) alguns dos sinais de alertas que podem ser observados na Anorexia, são a perda significativa de peso corporal; preocupação em excesso com a dieta e quantidade de calorias ingeridas; preocupação demasiada em estar acima do peso.

A AN é classificada em dois subtipos, o restritivo corresponde à quando o sujeito faz dietas, jejum e exercícios voltados essencialmente para a perda de peso e o subtipo purgativo, onde são comuns episódios de compulsão alimentar, indução de vômito, ou uso de métodos purgativos – diuréticos, laxantes, que auxiliem o funcionamento mais rápido do metabolismo, como também alguns mecanismos que impeçam a absorção de alimentos (APA, 2014).

No que se refere a Bulimia Nervosa, esses transtornos se configuram como episódios de compulsão alimentar, ao qual é composto por:

Ingestão, em um período de tempo determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria dos indivíduos consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes; Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo) (APA, 2014, p. 345).

Os episódios de compulsão alimentar são acompanhados por comportamentos compensatórios, inapropriados e recorrentes, que acontecem pelo menos uma vez por semana em um período de 3 meses, com a finalidade de impedir o ganho de peso em decorrência da hiperfagia. Esses comportamentos compensatórios geralmente são vinculados a indução de vômitos, uso de substâncias com intenção laxativa, diurética, exercícios em excesso e até mesmo dietas e jejuns incoerentes. Como sinais de alerta no desenvolvimento da Bulimia Nervosa, Pandini e Batista (2005) citam a preocupação em excesso em relação ao peso, o aumento ou perda recorrente do peso; medo frequente de não conseguir controlar a ingestão; ir ao banheiro após as refeições, comer quando sentir-se deprimido, desvios de humor, e outros.

Um outro transtorno que apresenta uma prevalência significativa na nossa sociedade, desenvolvido de forma um pouco mais tardia em relação a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa, é o Transtorno de Compulsão Alimentar – TCA, seguido por uma dieta restritiva, ao qual define-se como episódios de descontrole alimentar, onde há a ingestão em grande quantidade de alimento em um curto espaço de tempo (APA, 2014). Esse transtorno pode ser acompanhado do sentimento de culpa, vergonha e fracasso, e diferente da Bulimia Nervosa, o TCA não inclui comportamentos compensatórios após a hiperfagia (APPOLINÁRIO, NUNES; CORDÁS, 2021).

A maioria dos Transtornos Alimentares se assemelham em relação a presença da distorção de imagem ou uma insatisfação corporal, com um desejo de emagrecer que desencadeia uma preocupação excessiva com os alimentos e conseqüentemente uma alteração no comportamento alimentar. As alterações comportamentais podem ser desencadeadas por meio de determinados fatores, sendo eles multicausais, que surgem em decorrência de diversas razões. O comportamento alimentar vai muito além do comer, também compreende a experiência de estímulos internos e externos, fatores psicológicos, sociais e orgânicos (OLIVEIRA-CARDOSO; ZUBEN; SANTOS, 2014).

No que compreende os fatores de risco, estes são divididos em imutáveis, aos quais correspondem a fatores como idade, sexo, etnia, e os mutáveis/variáveis, que como o próprio nome diz, podem sofrer alterações. Os fatores de risco mutáveis são comumente associados a presença de alguns transtornos psíquicos, podem incluir também eventos estressantes da vida, como a abuso sexual ou físico, afeto negativo – angustia, insatisfação, alterações de humor, culpa, medo, raiva, experiências familiares negativas. Em uma análise realizada por Stice, Onipede e Martí (2021) a respeito dos fatores específicos que predizem o início dos TAs

foram encontrados aspectos coletivos que atuam como indicadores acerca da possibilidade do desenvolvimento do transtorno, aos quais se dividem em:

[...]1) sociais: pressão pela magreza, busca pela magreza ideal, falta de suporte social; 2) psicológicos: auto-objetificação (tendência a perceber o corpo do outro como um objeto), insatisfação corporal, afeto negativo; e 3) biológicos: sobrepeso parental, restrição alimentar, consumo de álcool (STICE; ONIPEDE; MARTI, 2021, 03).

Tendo os TAs múltiplas causas, observa-se alguns fatores de risco que podem atuar como gatilho e potencializam o desenvolvimento dos transtornos para algumas pessoas. Como fatores de risco apresentam-se questões genéticas, biológicas e psicológicas, além das alterações dos níveis de dopamina e serotonina, que aumentam o risco de comportamentos associados aos TAs, podendo surgir em forma de alterações na alimentação, peso e no apetite (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021). Também como fator de risco, identifica-se alguns traços de personalidade, como um alto nível de perfeccionismo e impulsividade. Estudos apontam que os fatores de risco socioculturais, possuem uma alta prevalência, como, por exemplo, gatilhos dos TAs, sendo eles questões culturais, padrões idealizados e a superexposição midiática, baseado na existência de um corpo perfeito.

Desta forma Kan; Treasure (2019) apresentam os fatores predisponentes, precipitantes e mantenedores dos Transtornos Alimentares. Para os autores, os fatores predisponentes estão relacionados a acontecimentos anteriores, como sendo fatores genéticos e familiares, aos quais podem estar ligados a acontecimentos da infância, fatores socioculturais e psicológicos, relacionados a traços de personalidade. Já os fatores precipitantes, seriam os gatilhos para o desenvolvimento, comumente associados a eventos estressores – perdas, mudança de vida, visto que provocam desorganização, processo de separação, insegurança ou insatisfação. Como principal determinante, este fator está associado a dietas voltadas a perda de peso, em especial dietas restritivas que podem vir a elevar em dezoito vezes o risco para desenvolvimento de algum Transtorno Alimentar. Por fim os mantenedores, ou perpetuadores, são os fatores que dificultam o prognóstico, como a cultura, a pressão estética existente é um fator envolto nesses três componentes.

No que se refere à prevenção dos TAs, as intervenções devem ser pautadas na presença ou não de fatores de risco, e pode acontecer em três níveis, o primário que é denominado como seletivo e visa reduzir ou extinguir fatores de risco nos indivíduos saudáveis, abrangendo a população em geral como atletas, mulheres com insatisfação

corporal, adolescentes, em especial meninas, pessoas com diabetes tipo I, modelos e bailarinos. O secundário é chamado de direcionado e abrange as pessoas que apresentam sinais iniciais de algum TA. Por fim, o terceiro nível tem como objetivo diminuir os sintomas de pessoas que já possuem um quadro diagnóstico de algum transtorno alimentar (APPOLINÁRIO; NUNES; CORDÁS, 2021).

Sob essa visão, no que tange a prevenção dos TAs, surge como sugestão um olhar mais cuidadoso na forma em que a mídia expõe e vende corpos, ou a ideia deles, em relação a beleza atrelada a magreza, ao poder, sendo revisto os conteúdos das propagandas, as formas como elas são passadas a fim de ser um dos fatores que pode reduzir o desenvolvimento de Transtornos Alimentares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou compreender de que forma o discurso do corpo perfeito, muitas vezes influenciado pela mídia, pode ser um fator de risco no processo da não aceitação corporal e também no desenvolvimento dos Transtornos Alimentares. Através do que foi discutido, percebe-se, portanto, que as redes sociais exaltam e fortalecem a existência de um padrão corporal, sendo reforçados por meio de mídias que supervalorizam corpos magros de forma a impactar negativamente na autoestima e na própria aceitação do seu corpo. Como principais detentores de conteúdo transmitido atualmente, os filmes, séries, clipes de música e até vídeos dispostos em plataformas de *streaming* como *YouTube*, *Instagram*, *TikTok*, exibem o corpo magro de uma forma tão irreal, dispondo as mulheres sempre com uma aparência e personalidade impecável, a todo momento bem cuidadas, com alimentação equilibrada e uma vida *fitness* invejável. Em relação aos homens, estes são expostos com corpos malhados, sarados, disseminando, portanto, um padrão que é praticamente inalcançável.

Em filmes e séries, quando se é exposto às pessoas que fogem dos padrões corporais vigentes na sociedade, estas tendem a ocupar, na maior parte das vezes, personagens sem grande importância, e assim, não é exposto a respeito da diversidade de corpos e de beleza existentes. Como em filmes de princesas, onde sempre se retrata a realeza por meio de mulheres magras, com a pele bem cuidada, de uma forma que distorcida da realidade corporal e de beleza contemporâneo. Dessa forma torna-se evidente que as mídias e redes sociais podem ser importantes influenciadoras do descontentamento relacionado a imagem corporal e a não aceitação, prejudicando assim, uma construção da autoestima por sempre buscar atingir um padrão inalcançável.

Também foi possível compreender que, ao longo da história do desenvolvimento da humanidade, que o padrão de corpo e da beleza foi se modificando constantemente, onde corpos gordos já foram supervalorizados, sendo associados à nobreza, em contrapartida o corpo magro era associado à pobreza. Na atualidade não há essa crença em relação a pobreza ou riqueza quando se fala de corpo, mas sim de sucesso, onde corpos magros se destacam, e o corpo gordo é excluído e criticado socialmente. De forma inconsciente, ou não, essas evoluções passam a ser paulatinamente mais adoecedoras, visto que as mulheres, em específico, sempre foram o público alvo dessas transformações e são cobradas socialmente a se adequarem a esse padrão. Logo, conclui-se, através da abordagem desta pesquisa que, com o aumento das tecnologias, tal cobrança aumentou, gradativamente, ao mesmo tempo em que surgiram, ou que se tornaram mais evidentes comportamentos relacionados aos sintomas de Transtornos Alimentares, que acarretam não só distúrbios na alimentação, como também impactam na autoaceitação, na construção da autoestima e na autoimagem do indivíduo.

No que cerne a respeito da prevenção do surgimento ou do progresso dos distúrbios alimentares, é de extrema relevância um olhar mais atento por parte dos familiares, amigos e pessoas do convívio do sujeito, visto que quando não se tem um olhar mais sensível para os sintomas, os quais podem passar despercebidos, de forma a evitar chegar à um quadro mais severo, como ideação suicida e a internação. Diante das possibilidades de intervenção direcionadas ao tratamento de TAs, é essencial dispor de uma equipe multiprofissional, composta principalmente por psicólogos, psiquiatras e nutricionistas, para que assim, possam ter a dimensão dos vários aspectos impactados no sujeito diante da existência dos transtornos.

Em meio a esses aspectos citados, é importante não romantizar a existência de um padrão corporal e de beleza existente ou “exigido” socialmente, visto que quanto mais o sujeito alcança ou se aproxima do que ele acredita como sendo ideal para si, mais alto é o valor de troca vendido pela mídia, a qual usa corpos de homens e mulheres esculturais para disseminar corpos perfeitos. Dessa forma, manter sinal de alerta quando não se tem ainda um quadro diagnóstico de TAs e tratar essa condição como algo sério, conduzindo da forma correta, com acompanhamento de um profissional da psicologia especializado, enquanto ainda não se tem prejuízos maiores na vida do sujeito. Por fim, enfatiza-se a necessidade de mais estudos dentro da temática, abordando de forma mais específica e diretiva como as mídias podem contribuir, positivamente ou negativamente, para o desenvolvimento de TAs, bem como quais consequências essa disseminação de corpo perfeito pode desencadear nos que se sentem influenciados pela mídia e pelas redes sociais.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Cristiano Nabuco de; CANGELLI FILHO, Raphael. Anorexia nervosa e bulimia nervosa: abordagem cognitivo-constitutivista de psicoterapia. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 31, p. 177-183, set, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/9FVpRS69MRbwMq89H74V6sK/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 28 set 2022.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.* **DSM-5**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014. Acesso em: 06 set 2022.
- APPOLINÁRIO, José Carlos; NUNES, Maria Angélica; CORDÁS, Táki Athanássios. **Transtornos Alimentares: Diagnóstico e Manejo**. Grupo A Educação, 2021.
- ASSIS, Paloma Raíssa de; SOUSA, Caíssa Veloso; Batinga, Georgiana Luna. Ditadura da Beleza: Corpo, Identidade Feminina e Cirurgias Plásticas. **Revista Organizações em Contexto**, v. 18, n. 35, p. 77-97, 2022. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/OC/article/view/10974> . Acesso em: 03 nov 2022.
- BIOLCHI, Angela Marina Radaelli; BRUCH-BERTANI, Juliana Paula. Relação entre o risco de transtorno alimentar com o estado nutricional e insatisfação corporal de adolescentes. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 100, p. 137-146, 31 ago. 2022. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1965> . Acesso em: 02 nov 2022.
- CARVALHO, Pedro Henrique Berbert. **Adaptação e avaliação do modelo teórico de influência dos três fatores de imagem corporal para jovens brasileiros**. Tese de Doutorado – Processos Psicossociais em Saúde, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, p. 197, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/1821> . Acesso em: 27 out 2022.
- CHRISTMANN, Naomy da Silva. **Corpos reais em foco: a estética da comunicação da marca Pantys e sua influência para a autoaceitação das mulheres**. Monografia - Publicidade e Propaganda, Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, p. 103, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/3067> . Acesso em: 25 ago 2022.
- COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Rio Grande do Sul, v. 10, n. 2, p. 161-177, nov, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6783802> . Acesso em: 06 set 2022.
- DE SOUSA SILVA, Ana Flávia *et al.* “A magreza como normal, o normal como gordo”: reflexões sobre corpo e padrões de beleza contemporâneos. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Minas Gerais, v. 6, n. 4, p. 808-813, ago, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497957635004/497957635004.pdf> . Acesso em: 05 out 2022.
- DE VASCONCELOS, Naumi A.; SUDO, Iana; SUDO, Nara. Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. **Revista Mal-estar E Subjetividade**, Fortaleza, v. 4, n. 1, p. 65-93, mar,

2004. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/271/27140104.pdf> . Acesso em: 24 ago 2022.

FIGUEIREDO, Roberta. A obsessão pelo corpo e o desenvolvimento de transtornos alimentares em jovens adolescentes. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Minas Gerais v. 4, n. 7, p. 250-268, jan./jun. 2019. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18634/15032> . Acesso em: 16 mai 2022.

GRIECO, Sara F. Matthews. **O corpo, aparência e sexualidade**. In: GRIECO, Sara F. Matthews, DUBY, Georges; PERROT, Michelle (Orgs.), História das mulheres no ocidente 3: do renascimento à idade moderna. Porto, Edições Afrontamento, p.71-120, 1991.

GOULART, Cristiana Faria; CARVALHO, Priscila Abreu de. Corpo ideal e corpo real: A mídia e suas influências na construção da imagem corporal. **O portal dos psicólogos**, v. 1209, jun, 2018. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1209.pdf> . Acesso em: 05 out 2022.

JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. **Revista Comunicare**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 88-105, jan./jul. 2014. Disponível em: <https://casperlibero.edu.br/wp-content/uploads/2015/08/Redes-sociais-mulheres-e-corpo.pdf> . Acesso em: 16 mai 2022.

KAN, Carol; TREASURE, Janet. Recent Research And Personalized Treatment Of Anorexia Nervosa. *Psychiatric Clinics*, v. 42, n. 1, p. 11-19, 2019. Disponível em: [https://www.psych.theclinics.com/article/S0193-953X\(18\)31168-7/fulltext](https://www.psych.theclinics.com/article/S0193-953X(18)31168-7/fulltext) . Acesso em: 02 nov 2022.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do trabalho científico: projetos de pesquisa, pesquisa bibliográfica, teses de doutorado, dissertações de mestrado, trabalhos de conclusão de curso**. 8. ed. – São Paulo: Atlas, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597026580/pages/recent> . Acesso em: 04 nov 2022.

OLIVEIRA-CARDOSO, Érika Arantes; VON ZUBEN, Bruna Vieira; SANTOS, Manoel Antonio. Qualidade de vida de pacientes com anorexia e bulimia nervosa. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, São Paulo, v. 9, p. 329-340, abr./jul. 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/10346> . Acesso em: 06 set 2022.

PANDINI, Elaine Vaz; BAPTISTA, Ana Paula. Distúrbios alimentares em frequentadores de academia. **Lecturas: Educación física y deportes**, São Paulo, n. 82, p. 11, mar, 2005. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd82/aliment.htm> . Acesso em: 28 set 2022.

PINHEIRO, Talita de Albuquerque *et al.* Relação dos procedimentos estéticos com satisfação da autoimagem corporal e autoestima de mulheres. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 1, 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/106> . Acesso em 02 nov 2022.

PROST, Antoine; VINCENT, Gérard. **História da Vida Privada (5): Da Primeira Guerra a Nossos Dias**. São Paulo. Companhia das Letras, 1987. Disponível em: <https://www.doccity.com/pt/historia-da-vida-privada-5-da-primeira-guerra-aos-nossos-dias/4910832/> . Acesso em: 26 out 2022.

RISO, Walter. **Apaixone-se por si mesmo**. 2. ed. São Paulo. Editora Planeta do Brasil, 2012.

SALOMÃO, Joab Oliveira *et al.* Índícios de transtornos alimentares em adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, Paraná, v. 4, n. 2, p. 5665-5678, mar, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26528> . Acesso em: 28 set 2022.

SANTOS, Silvana Maria de Barros. **O discurso sobre o corpo feminino como fetiche de consumo na atualidade**. Tese de Doutorado – Universidade Federal de Alagoas. Maceió, 104 p. 2019. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/handle/riufal/6569> Acesso em 23 nov 2022.

SILVA, Gabriela Carvalho. **Narrativas Sobre O Corpo No Instagram: Os Discursos De Aceitação Corporal Como Contraponto À Imposição Do Padrão De Beleza**. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal Fluminense. Niterói, 65 p. 2019. Disponível em: <http://comunicacao.uff.br/wp-content/uploads/sites/306/2020/10/Gabriella-Carvalho-Silva-Narrativas-sobre-o-corpo-no-Instagram.pdf> . Acesso em: 12 abr. 2022.

SOUZA RODRIGUES, Daniela da Silva de. **A Influência Das Mídias Sociais Na Autoimagem Da Mulher E Suas Relações No Desenvolvimento Dos Transtornos Alimentares**. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma, 45 p. 6 jun 2019. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/7153>. Acesso em: 22 set 2022.

SCHULTHEISZ, Thais Sisti De Vincenzo; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, 2013. Disponível em: <https://revista.pgskroton.com/index.php/reces/article/view/22> . Acesso em: 03 nov 2022.

STICE, Eric; ONIPEDE, Z. Ayotola; MARTI, C. Nathan. A meta-analytic review of trials that tested whether eating disorder prevention programs prevent eating disorder onset. **Clinical Psychology Review**, v. 87, p. 102046, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735821000891> . Acesso em: 08 nov 2022.

TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. 1. ed. Barueri. Editora Manole Ltda., 2003.