

## Percepção da imagem corporal e a sua relação com o estado nutricional de adolescentes do sexo feminino

Body image perception and its relationship with the nutritional status of female adolescents

Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional de mujeres adolescentes

Recebido: 25/04/2022 | Revisado: 08/05/2022 | Aceito: 14/05/2022 | Publicado: 20/05/2022

### Emilly Rosa de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6941-0276>  
Escola Superior da Amazônia, Brasil  
E-mail: [emillyrosadesouza22@gmail.com](mailto:emillyrosadesouza22@gmail.com)

### Joseana Moreira Assis Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9795-5476>  
Escola Superior da Amazônia, Brasil  
E-mail: [joseanaassis@gmail.com](mailto:joseanaassis@gmail.com)

### Warryson Canelas Almeida Lemos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7566-5929>  
Universidade Federal de Viçosa, Brasil  
E-mail: [warrysoncanelas1@gmail.com](mailto:warrysoncanelas1@gmail.com)

### Sumaya Virgília Monteiro Braun

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0000-9868>  
Escola Superior da Amazônia, Brasil  
E-mail: [professorasumayabraun@gmail.com](mailto:professorasumayabraun@gmail.com)

### Leidiany Ramos Brito Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5732-3789>  
Escola Superior da Amazônia, Brasil  
E-mail: [leidianyramosnutri@gmail.com](mailto:leidianyramosnutri@gmail.com)

### Resumo

A imagem corporal tornou-se uma preocupação constante para a sociedade, tendo em vista que, a população em geral almeja cada vez mais o aperfeiçoamento físico. No entanto, a adolescência é um período no qual se evidencia uma maior busca pelo padrão estético, pois é uma fase em que os indivíduos vivenciam o processo de lidar com as alterações físicas e psicológicas causadas pela puberdade, as quais podem afetar a percepção da imagem corporal, especialmente entre as adolescentes do sexo feminino. Objetivo: Analisar a literatura científica referente à percepção da imagem corporal e a sua relação com o estado nutricional de adolescentes do sexo feminino. Materiais e Métodos: Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, onde foram pesquisados artigos nas bases de dados eletrônicas: Google acadêmico, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), PubMed e Scielo, entre os anos de 1999 a 2021, em língua portuguesa e inglesa. Resultados: A coleta de dados possibilitou a seleção de 12 artigos que seguiram a narrativa em duas áreas: A percepção da imagem corporal de adolescentes do sexo feminino; Relação do estado nutricional com a percepção da imagem corporal. Considerações finais: Este estudo demonstrou a prevalência de insatisfação e distorção da imagem corporal em adolescentes do sexo feminino, sendo que esse descontentamento foi observado, principalmente, nos indivíduos acima do peso, contudo, ainda houve aqueles que apresentaram IMC dentro dos parâmetros ideais que afirmaram se sentirem insatisfeitos com seu padrão corporal. Nesse sentido, destaca-se a importância de intervenções interdisciplinares entre profissionais de saúde e educação, para pais e adolescentes. **Palavras-chave:** Imagem corporal; Estado nutricional; Adolescentes; Ensino.

### Abstract

Body image has become a constant concern for society, given that the general population increasingly seeks physical improvement. However, adolescence is a period in which there is a greater search for the aesthetic standard, as it is a phase in which individuals experience the process of dealing with the physical and psychological changes caused by puberty, which can affect the perception of the image. body, especially among female adolescents. Objective: To analyze the scientific literature regarding the perception of body image and its relationship with the nutritional status of female adolescents. Materials and Methods: An integrative literature review was carried out, where articles were searched in the electronic databases: Google Scholar, Virtual Health Library (BVS), PubMed and Scielo, between the years 1999 to 2021, in Portuguese and English. Results: Data collection enabled the selection of 12 articles that followed the narrative in two areas: Body image perception of female adolescents; Relationship between nutritional status and body image perception. Final considerations: This study demonstrated the prevalence of body image dissatisfaction and distortion in female adolescents, and this dissatisfaction was observed mainly in overweight individuals, however, there were still those who had BMI within the ideal parameters that they stated feel dissatisfied

with their body pattern. In this sense, the importance of interdisciplinary interventions between health and education professionals for parents and adolescents is highlighted.

**Keywords:** Body image; Nutritional status; Adolescents; Teaching.

### Resumen

La imagen corporal se ha convertido en una preocupación constante para la sociedad, dado que, la población en general busca cada vez más la mejora física. Sin embargo, la adolescencia es un período en el que hay una mayor búsqueda de la norma estética, ya que es una fase en la que los individuos experimentan el proceso de lidiar con los cambios físicos y psicológicos provocados por la pubertad, que pueden afectar la percepción de la imagen cuerpo, especialmente entre las adolescentes. **Objetivo:** Analizar la literatura científica sobre la percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional de las adolescentes. **Materiales y Métodos:** Se realizó una revisión integrativa de la literatura, donde se buscaron artículos en las bases de datos electrónicas: Google Académico, Biblioteca Virtual en Salud (BVS), PubMed y Scielo, entre los años 1999 a 2021, en portugués e inglés. **Resultados:** La recolección de datos permitió la selección de 12 artículos que siguieron la narrativa en dos áreas: Percepción de la imagen corporal de adolescentes mujeres; Relación entre el estado nutricional y la percepción de la imagen corporal. **Consideraciones finales:** Este estudio demostró la prevalencia de la insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en las adolescentes del sexo femenino, y esta insatisfacción se observó principalmente en individuos con sobrepeso, sin embargo, todavía hubo quienes presentaron IMC dentro de los parámetros ideales que dijeron sentirse insatisfechos con su patrón corporal. En este sentido, se destaca la importancia de las intervenciones interdisciplinarias entre profesionales de la salud y la educación, para padres y adolescentes.

**Palabras clave:** Imagen corporal; Estados nutricionales; Adolescentes; Enseñanza.

## 1. Introdução

A imagem corporal é um tema abordado de forma indireta nos mais diversos espaços sociais, portanto, requer um olhar multidimensional para cada ser humano, no qual os aspectos fisiológicos, emocionais, cognitivos e sociais devem ser considerados simultaneamente. Nesse sentido, pode ser entendida como a figura mental de um indivíduo sobre seu próprio corpo, tendo em vista seus componentes e as sensações ocasionadas por essa autoavaliação, que podem afetar a satisfação com a aparência ou com determinadas particularidades do corpo (Carvalho et al., 2019; Silva et al., 2019).

A percepção da imagem corporal é imprecisa, sofre transformações ao longo do tempo e é percebida de forma distinta desde do nascimento até o envelhecimento. Nesse contexto, encontra-se em constante processo de mudança, muitas vezes porque é adquirida pela convivência com outras pessoas em uma determinada cultura, com seus valores, crenças e principalmente a mídia. Logo, não se trata apenas de uma expressão tátil, é uma representação do corpo que incorpora pensamentos, sentimentos, avaliações e comportamentos relativos às suas características físicas associadas a todos esses fatores que a cercam (Oliveira, 2013; Hosseini & Padhy, 2021; Santos & Gonçalves, 2020).

A grande influência da mídia na imagem corporal está na maneira como as pessoas veem sua aparência frente aos modelos idealizados que se divulgam nas redes sociais, comerciais e propagandas, e como essa comparação produz ou não insatisfação física, justamente pelo estranhamento do sujeito perante ao seu corpo atual e ao corpo exposto como ideal (Santos & Gonçalves, 2020).

Partindo desse pressuposto, o desejo irrefreado por um corpo perfeito geralmente advém da distorção da realidade, em que o indivíduo se critica ou se analisa com rigor, quase sempre com repulsa. Essa percepção distorcida da aparência é comum na população em geral, porém é mais proeminente na adolescência, quando os indivíduos vivenciam o processo de autodescoberta e mudança, à medida que os desejos libidinais estão mais aflorados, fazendo com que os jovens sintam a necessidade de ter um modelo de corpo imposto pela sociedade e evidenciado pela mídia (Fortes et al., 2013; Oliveira, 2013).

No que tange a adolescência, é considerado o ciclo vital mais vulnerável às inquietações e críticas corporais, especialmente entre as mulheres, visto que hoje há uma forte valorização da aparência física e dos ideais de beleza transmitidos, sobretudo pela mídia, o que gera insatisfação e problemas com o padrão corporal (Pinho et al., 2019).

Nesse viés, o indivíduo busca atender o padrão estético de beleza revelado na mídia e a impossibilidade de alcançá-lo, pode afetar a autoestima e levar a adoção de comportamentos não saudáveis, como dietas restritivas, comportamentos

purgativos, que incluem vômito provocado, uso de diuréticos, laxantes e realização de exercício físico extenuante, assim como a procura por cirurgias plásticas desnecessárias (Souza, 2020).

Tais comportamentos podem causar prejuízos em vários aspectos da vida dos jovens, como autoestima, desempenho físico, mental e psicossocial, além de contribuir para o desenvolvimento de patologias, como o Transtorno Dismórfico corporal e transtornos alimentares, que têm como característica pertinente a presença de insatisfação corporal (Souza, 2020).

Diante da necessidade de investigar dados que possam despertar a atenção da sociedade sobre o risco de desenvolver essas patologias, com enfoque nas mulheres adolescentes, este estudo tem como objetivo analisar a percepção da imagem corporal e a sua relação com o estado nutricional de adolescentes do sexo feminino.

## 2. Metodologia

Para atingir o objetivo apresentado neste estudo, foi utilizado o método de abordagem dedutivo para conduzir a pesquisa de forma coerente, desde a formulação dos questionamentos iniciais, construção, apresentação dos argumentos e posteriormente à conclusão. O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, pois se caracteriza por utilizar informações, conhecimentos e dados que foram coletados e demonstrados de diversas formas, como documentos, livros, artigos, revistas científicas e etc (Matos et al., 2004).

Utilizou-se a pesquisa analítica, sendo categorizada em revisão. A pesquisa de revisão procura avaliar criticamente a produção recente sobre um determinado tópico. O investigador deve ter conhecimento sobre a literatura revisada, bem como dominar os tópicos e processos de pesquisa. A pesquisa de revisão envolve análise, avaliação e integração da literatura publicada e, frequentemente, conduz para conclusões importantes a respeito dos resultados de pesquisas realizadas até o momento (Matos et al., 2004).

Para o levantamento de artigos na literatura, foram feitas buscas nas seguintes bases de dados eletrônicas: Google acadêmico, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Publications of Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados, para busca dos artigos, os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: Imagem corporal (*body image*), Estado nutricional (*Nutritional status*) e adolescentes (*adolescents*).

Para a realização da revisão foram incluídos artigos originais, identificados nas bases de dados citadas anteriormente e que atenderam ao critérios de inclusão: documentos ou revistas científicas que versaram a temática apresentada, publicados no período de 1999 a 2021, disponíveis nos idiomas português e inglês. Sendo excluído os artigos que não estavam disponíveis na totalidade e de acesso restrito. A análise dos estudos selecionados, em relação ao desenho de pesquisa, pautou-se por meio da análise de conteúdo, que compreende cinco etapas: preparação das informações, unitarização ou transformação do conteúdo em unidades, categorização ou classificação das unidades em categorias, descrição e interpretação. Portanto, implica em comparações contextuais, na qual os tipos de comparações podem ser multivariadas, entretanto, devem obrigatoriamente ser direcionados a partir da sensibilidade, da intencionalidade e da competência teórica do pesquisador (Moraes, 1999; Silva et al., 2009).

## 3. Resultados e Discussão

A construção de avaliação dos artigos está apresentada nos quadros 1 e 2, com base em dois eixos da pesquisa, porém separados de acordo com as seguintes perspectivas: ano, autor, título, objetivo, tipo de estudo e resultado. Para avaliação desses artigos, permaneceu a estrutura descrita em 2 eixos, incluindo 12 artigos principais que atenderam ao objetivo deste estudo.

**Quadro 1.** Características dos estudos incluídos que avaliaram a percepção da imagem corporal de adolescentes do sexo feminino.

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Resultado
Marques, 2015	Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes e a influência exercida pela mídia impressa na construção desse descontentamento	Verificar a prevalência de insatisfação relacionada à imagem corporal em adolescentes do último ano do ensino fundamental na cidade do Rio de Janeiro e os fatores associados a ela.	Estudo transversal	A insatisfação com a auto-imagem está presente na vida das adolescentes, podendo conduzi-las a práticas de emagrecimento consideradas inadequadas.
Alves et al., 2017	Imagem corporal e fatores associados em meninas de escolas militares	Investigar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal (IC) em adolescentes do sexo feminino e sua associação com faixa etária, estado nutricional e prática de atividade física.	Estudo transversal	Identificou-se que a maioria das adolescentes (65,4%) estavam insatisfeitas com sua imagem corporal.
Fontes, 2017	Prevalência do comportamento de risco para transtorno alimentar e fatores associados em estudantes do sexo feminino de escolas públicas	Verificar se existe associação entre o resultado obtido no Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) com o perfil socioeconômico, o Índice de Massa Corporal (IMC) por idade, a preocupação e insatisfação com a imagem corporal e a percepção da imagem corporal.	Estudo transversal	Menos da metade das das estudantes relataram estar descontentes com o corpo, porém, ao analisar a percepção da imagem corporal pela escala de stunkard, mais de 70% das meninas escolheram um modelo corporal diferente do seu, demonstrando insatisfação com a sua imagem.
Justino, 2017	Autopercepção da imagem e satisfação corporal e estado nutricional de adolescentes	Relacionar a autopercepção da imagem e satisfação corporal de adolescentes com a maturação sexual, indicadores antropométricos e fatores socioeconômicos.	Estudo transversal	Econstruiu-se distorção da autoimagem e insatisfação corporal entre os adolescentes, principalmente, entre o sexo feminino.
Murari e Dorneles, 2018	Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes	Realizar uma revisão bibliográfica sobre o padrão de autoimagem nos adolescentes, enfatizando a diferença desse padrão entre o sexo masculino e feminino.	Revisão bibliográfica	O padrão de autoimagem é um fator mais preocupante para as meninas, tornando-as as mais insatisfeitas com o corpo.
Rocha et al., 2019	A insatisfação corporal em jovens de uma escola de ensino médio em Porto alegre	Analisar as percepções da imagem corporal de 133 estudantes de ambos os sexos, com idade entre 15 e 19 anos de uma escola pública estadual de ensino médio de Porto Alegre/RS.	Estudo transversal	Constatou-se insatisfação entre os estudantes, mas com diferenças entre os gêneros, pois as meninas desejavam ter uma silhueta menor, enquanto os meninos não apresentaram uma diferença tão significativa.

Fonte: Dados da pesquisa.

A percepção da imagem corporal tem sido amplamente discutida e pesquisada em diferentes contextos. Nesse sentido, Marques (2015) por meio de seu estudo, demonstrou que a insatisfação com a autoimagem está presente na vida das adolescentes e que pode levá-las a adquirir práticas de emagrecimento inadequadas, o referido autor evidencia que, há uma associação direta entre a satisfação com a imagem corporal e o corpo magro e entre a insatisfação e o corpo gordo.

Nesse primeiro, Alves et al. (2017) ao analisar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal em 393 adolescentes do sexo feminino com idade entre 14 e 18 anos, constatou que a maioria das adolescentes (65,4%) estavam insatisfeitas com sua imagem.

Um estudo realizado por Fontes (2017) com objetivo semelhante, mostrou que menos da metade das estudantes que participaram do estudo responderam ter algum descontentamento em relação ao corpo, porém, por meio do questionário de percepção da imagem corporal pela escala de stunkard, notaram-se dados preocupantes, pois mais de 70% das meninas escolheram um modelo corporal diferente do seu, demonstrando insatisfação com o seu padrão de corpo.

De acordo com Rocha et al. (2019) no que tange às diferenças entre os sexos para a variável, observou-se que na escolha de silhuetas, as meninas desejavam ter silhuetas menores, por acreditarem que seu tamanho corporal era significativamente maior do que o tamanho exigido, enquanto os meninos não apresentaram uma diferença tão significativa entre a percepção e a silhueta exigida. Seus achados destacam que a percepção corporal das mulheres é ainda mais distorcida do que a dos homens.

Ainda nesse sentido, Justino (2017) através de seu estudo no Estado de São Paulo avaliou 200 adolescentes do sexo masculino e feminino e identificou que 72,7% das meninas estavam insatisfeitas com a sua imagem. Em contraste, a grande maioria dos meninos, aproximadamente 80% estavam satisfeitos com seu padrão corporal. Um fato expressivo citado pelo autor, é que um terço das meninas desejavam ter silhuetas mais finas e consideravam como saudáveis, caracterizando a distorção na imagem corporal.

Em concordância com o estudo de Justino, Murari e Dorneles (2018) argumenta que devido à pressão exercida pela sociedade patriarcal e da mídia, que impõe um modelo ideal de mulheres magras e elegantes, a autoimagem é um fator mais preocupante para as meninas, tornando-as menos satisfeitas com seus corpos, enquanto que nos meninos, essas pressões são de menor natureza.

**Quadro 2.** Características dos estudos incluídos que avaliaram a relação do estado nutricional com a percepção da imagem corporal de adolescentes do sexo feminino.

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Resultado
Martins e Petroski 2015	Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações	Buscou identificar a prevalência e os fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte.	Estudo transversal	Aproximadamente, uma em cada quatro adolescentes do sexo feminino de nove a 20 anos da cidade de São Bonifácio/SC apresentam insatisfação pelo excesso de peso.
Morais et al., 2018	Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário	Avaliar a imagem corporal e sua associação à composição corporal, indicadores antropométricos e comportamento sedentário de adolescentes do sexo feminino.	Estudo transversal	A insatisfação com a imagem corporal foi mais pronunciada entre as meninas com IMC e circunferência abdominal elevada. Todavia, mesmo aquelas na faixa ideal de IMC, cerca de 50,2 % revelaram que não estavam satisfeitas com a sua imagem, quando avaliadas pela escala de silhueta.
Miranda et al., 2018	Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino	Avaliar a associação da imagem corporal com o nível de atividade física, composição corporal e o comportamento sedentário de adolescentes do sexo feminino.	Estudo transversal	Todas as medidas de avaliação da composição corporal mostraram-se associadas ao nível de insatisfação, principalmente o índice de massa corporal, perímetro da cintura e relação cintura-estatura.
Chagas et al., 2019	Percepção da Imagem Corporal e Estado Nutricional de Adolescentes	Verificar a associação entre a percepção e a insatisfação da imagem corporal com o estado nutricional de adolescentes de um colégio estadual.	Estudo transversal	A maior parte das adolescentes apresentava Índice de Massa Corporal (IMC) dentro dos parâmetros ideais, entretanto, muitas se consideravam insatisfeitas com a sua imagem corporal.
Gregoletto e Beninca 2020	Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes escolares de 8º e 9º ano da rede pública de ensino no sul do Brasil	Avaliar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes de 8º a 9º anos de escolas da rede pública de ensino do município de Caxias do Sul, RS.	Estudo transversal	A insatisfação com a imagem corporal esteve associada ao Índice de massa corporal de obesidade/sobrepeso.

Ferreira et al., 2021	Percepção da imagem corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional	Avaliar a autopercepção da imagem corporal e o estado nutricional de adolescentes estudantes do ensino médio de uma escola pública de Fortaleza-CE.	Estudo transversal e Abordagem quantitativa	Ambos os sexos, apresentaram maior frequência de eutrofia, com 75,95% no sexo feminino e 60% no sexo masculino. Quanto a satisfação e a insatisfação corporal, 31,48% das mulheres encontraram-se insatisfeitas. Entre os homens, 10% foram encontrados insatisfeitos.
-----------------------	---	---	---	--

Fonte: Dados da pesquisa.

Determinados distúrbios na percepção do corpo podem ser investigados com base na relação da percepção da imagem corporal e o estado nutricional. Nesse sentido, estudos ancorados à insatisfação com a imagem corporal têm demonstrado que o estado nutricional devido ao excesso de peso tem sido um dos principais fatores que levam a percepções negativas da imagem corporal.

Um estudo conduzido por Miranda et al. (2018) constatou que a insatisfação corporal avaliada pelo BSQ estava associada ao excesso de peso e à obesidade e, quando avaliada pela escala de silhuetas, com perímetro da cintura e relação cintura/estatura elevada.

Lacunas similares foram verificadas por Martins e Petroski (2015), o autor enfatizou em seu estudo que aproximadamente uma em cada quatro adolescentes do sexo feminino entre 9 e 20 anos da cidade de São Bonifácio/SC apresentam insatisfação pelo excesso de peso.

Estes dados corroboram a pesquisa proposta por Gregoletto e Beninca (2020), que identificaram a obesidade e sobrepeso como fatores prepotentes na insatisfação com a imagem corporal em meninas. Cabe ressaltar que os achados do presente estudo mostram que alguns jovens que pesam mais que o seu peso ideal aspiram uma silhueta menor e, por isso, ficam emocionalmente angustiados.

Morais et al. (2018) em um estudo transversal realizado com 274 adolescentes do sexo feminino em Viçosa, Minas Gerais, observou que a insatisfação com a imagem corporal foi mais pronunciada entre as meninas com IMC e circunferência abdominal mais elevada. Todavia, os autores mencionam que mesmo aquelas na faixa ideal de IMC, cerca de 50,2 % revelaram que não estavam satisfeitas com a sua imagem quando avaliadas por escala de silhueta.

Nessa mesma direção, Chagas et al. (2019) constatou que o índice de massa corporal (IMC) da maioria das adolescentes estava dentro da faixa do parâmetro ideal, porém, muitas se consideravam insatisfeitas com a sua imagem corporal.

De modo similar, Ferreira et al. (2021) verificou que ambos os sexos, apresentaram maior frequência de eutrofia, com 75,95% no sexo feminino e 60% no sexo masculino. Porém quanto a satisfação e a insatisfação corporal, 31,48% das mulheres encontraram-se insatisfeitas. Entre os homens, apenas 10% estavam insatisfeitos.

#### 4. Considerações Finais

No presente estudo, ao analisar a percepção da imagem corporal de adolescentes do sexo feminino, verificou-se prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino, sendo que esse descontentamento foi observado, principalmente, nos indivíduos acima do peso, contudo, ainda houve aqueles que apresentaram IMC dentro dos parâmetros ideais que afirmaram se sentirem insatisfeitos com seu padrão de corpo.

Nesse sentido, face aos resultados explanados, destaca-se a importância de intervenções interdisciplinares entre profissionais da área da saúde e educação, para pais e adolescentes, afim de viabilizar abordagens multidimensionais referentes à imagem corporal e nutrição no ambiente escolar.

Essas intervenções devem sugerir mudanças nas concepções relacionadas à imagem corporal, com intuito de proporcionar uma compreensão mais ampla deste aspecto, assim como identificar com maior precisão os fatores que levam a distorções perceptivas, insatisfação física e obsessão por corpos magros, além de frisar os efeitos negativos que podem surtir na saúde física e psicológica dos indivíduos.

Além disso, este estudo auxilia a nortear pesquisas futuras, uma vez que alterações efetivas na imagem corporal e na autoestima requerem métodos de estimulação mais focados e contínuos, assim como períodos de intervenção mais longos, principalmente métodos mais qualitativos que possam captar melhor as expressões dos jovens.

Desta forma, torna-se importante ampliar a participação dos adolescentes nas pesquisas, por meio da aplicação de questionários, entrevistas e organização de momentos em que os achados da pesquisa possam ser discutidos no ambiente escolar, levando a reflexões que possam gerar uma conscientização da percepção pessoal acerca da imagem corporal, bem como o desenvolvimento de ações voltadas à melhora da autoestima e a prevenção de distúrbios de imagem corporal e transtornos alimentares.

## Referências

- Alves, F. R., Bezerra, F. É. de L., Souza, E. A. de., & Teixeira, F. A. A. (2017). Imagem corporal e fatores associados em meninas de escolas militares. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 30(4), 1–7. <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6082>
- Carvalho, M. B. de., Silva, P. M. de., Carvalho, L. M. F. de., Lima, A. M. V. De., & Lopes, K. C. B. B. (2019). Percepção da imagem corporal e comportamento alimentar: estudo com acadêmicos de centro universitário. *Rev. Simbio-Logias*, 11(15), 29–50. [https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/percepcao\\_da\\_imagem\\_corporal.pdf](https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/percepcao_da_imagem_corporal.pdf)
- Chagas, L. M., Ferreira, N. G., Hartmann, V., & Kümpel, D. A. (2019). Percepção da Imagem Corporal e Estado Nutricional de Adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*, 11(2), 69–78. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.3166>
- Fortes, L. D. S., Conti, M. A., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2013). Insatisfação corporal em adolescentes: uma investigação longitudinal. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 40(5), 167–171. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000500001>
- Ferreira, L. de S., Rodrigues, T. C., Lima, V. S. de., Bezerra, A. N., Albuquerque, N. V., & Pereira, C. P. (2021). Percepção da imagem corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Research, Society and Development*, 10(1), 1–10. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11484>
- Fontes, L. S. (2017). Prevalência do comportamento de risco para transtorno alimentar e fatores associados em estudantes do sexo feminino de escolas públicas. [Trabalho de conclusão de curso Universidade Federal de Mato grosso] Biblioteca Digital de Monografia. <http://bdm.ufmt.br/handle/1/77>
- Gregoletto, M. L. de O., & Beninca, T. K. (2020). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes escolares de 8º e 9º ano da rede pública de ensino no sul do Brasil. *VIII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG*, 8(8), 665–667. <https://ojs.fsg.edu.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/4683>
- Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2021). Body image distortion. *StatPearls*. Treasure Island (FL). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546582/>
- Justino, M. I. C. (2017). Autopercepção da imagem e satisfação corporal e estado nutricional de adolescentes. [Dissertação de Mestrado Universidade Católica de Campinas] Biblioteca Digital de teses e dissertações. <http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/1023>
- Mattos, M. G. de., Rosseto Júnior, A. J., & Blecher, S. (2004). Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física: Construindo sua monografia, artigo científico e projeto de ação. Phorte.
- Martins, C. R., & Petroski, E. L. (2015). Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações. *Motricidade*, 11(2), 94–106. <https://doi.org/10.6063/motricidade.3670>
- Marques, R. S. A. (2015). *Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes e a influência exercida pela mídia impressa na construção desse descontentamento*. [Dissertação de Mestrado Universidade do Estado do Rio de Janeiro] Biblioteca Digital de teses e dissertações. <http://www.bdt.uerj.br/handle/1/8279>
- Miranda, V. P. N., Morais, N. S. D., Faria, E. R. D., Amorim, P. R. D. S., Marins, J. C. B., Franceschini, S. D. C. C., & Priore, S. E. (2018). Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. *Revista Paulista de Pediatria*, 36(04), 482–490. <https://doi.org/10.1590/1984-0462;2018;36;4;00005>
- Morais, N. de S. de., Miranda, V. P. N., & Priore, S. E. (2018). Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(8), 2693–2703. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.12472016>
- Moraes, R. (1999). Análise de conteúdo. Porto Alegre. *Revista Educação*, 22(37), 7–32. [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4125089/mod\\_resource/content/1/Roque-Moraes\\_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4125089/mod_resource/content/1/Roque-Moraes_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf)

Murari, K. S., & Dorneles, P. P. (2018). Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 3(1), 155–168. <https://www.researchgate.net/publication/324262536>

Oliveira, N. A. de. (2013). A imagem corporal dos adolescentes: a busca incessante pelo corpo perfeito. EFDeportes. com. *Revista Digital*, 18(180), 1–1. <https://www.efdeportes.com/efd180/a-imagem-corporal-dos-adolescentes.htm>

Pinho, L. de., Brito, M. F. S. F., Silva, R. R.V, Messias, R. B, Silva, C. S. de. O. e., Barbosa, D. A., & Caldeira, A. P. (2019). Percepção da imagem corporal e estado nutricional em adolescentes de escolas públicas. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72 (2), 229-235. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0644>

Rocha, A. R. da., Hernandez, J. A. E., Junior, M. A. dos. S. D., Marques, P. A., Aimi, G. A., Pacheco, A. M., & Voser, R. da. C. (2019). A insatisfação corporal em jovens de uma escola de ensino médio em Porto Alegre. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(81), 632–639. <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1409/928>

Santos, M. S., & Gonçalves, V. O. (2020). Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. *Itinerarius Reflectionis*, 16(3), 01–18. <https://doi.org/10.5216/rir.v16i3.58815>

Silva, L. R. C. da., Damaceno, A. D., Martins, M. da. C. R., Sobral, K. M., & Farias, I. M. S. D. (2009). Pesquisa documental: alternativa investigativa na formação docente. In *Congresso Nacional de Educação*, 9, 4554–4566). [https://educere.bruc.com.br/cd2009/pdf/3124\\_1712.pdf](https://educere.bruc.com.br/cd2009/pdf/3124_1712.pdf)

Silva, D., Ferriani, L., & Viana, M. C. (2019). Depression, anthropometric parameters, and body image in adults: a systematic review. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 65(5), 731–738. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.5.731>

Souza, A. R. de. (2020). Alterações na insatisfação com a imagem corporal e autoestima, após intervenção por pares para promoção da saúde em adolescentes. [Dissertação de Mestrado Universidade Federal do Rio de Janeiro]. <http://www.ppgn.ufrj.br/wp-content/uploads/2020/07/Amanda-Rodrigues-de-Souza-disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf>