

um corpo, MIL HISTÓRIAS:

a beleza de ser quem você é



TATIANA LIMA

L6286u Lima, Tatiana Gonçalves; Miranda, Raquel Ferreira

Um Corpo, Mil Histórias: a beleza de ser quem você é / Tatiana Gonçalves Lima, Raquel Ferreira Miranda. São Carlos : Editora Scienza, 2025.

44 p. ; il. color

ISBN – 978-65-5668-313-3

DOI – <http://dx.doi.org/10.26626/9786556683133.2025B0001>

1. Medicina. 2. Saúde. 3. Dieta. 4. Nutrição. I. Autoras. II. Título.

CDD 613
saúde, nutrição, prevenção e programas de saúde



APRESENTAÇÃO

A minha escolha por escrever sobre **Imagem Corporal** nasceu de inquietações que foram crescendo ao longo da minha vida, de alguém que também já se cobrou demais diante do espelho, e aprendeu, aos poucos, a olhar pra si com mais respeito.

Percebi que falar sobre corpo, na maioria das vezes, é falar sobre cobrança, insegurança, comparação e sobre como aprendemos, desde cedo, a olhar para nós mesmos com um olhar que nem sempre é nosso.

Ver o quanto as pressões estéticas impactam o dia a dia, principalmente o das mulheres, me fez querer entender de onde elas vêm e por que seguimos tentando nos encaixar em moldes que não nos cabem.

Esse e-book é resultado de pesquisa, vivência e vontade de falar de um jeito leve sobre um assunto que, muitas vezes, pesa. Quis criar um recurso acessível e divertido, que traga reflexões e também sugestões de estratégias para lidar com os desafios e as descobertas sobre o próprio corpo.

O objetivo dele é ser uma ferramenta onde você possa encontrar respostas e perceber que você não está sozinho nas suas experiências. Ele não é um manual de autoamor, mas um espaço para refletir, questionar e começar a olhar para o corpo com mais compreensão.

Se ao final, você sair daqui pensando diferente, nem que seja só um pouquinho, já valeu a pena.

Com carinho,
Tatiana Lima.



O ebook “Um Corpo, mil Histórias: a beleza de ser quem você é” é produto do Trabalho de Conclusão de Curso do bacharelado em Nutrição na UFV-CRP. Nasceu do interesse de Tatiana, graduanda em Nutrição, falar sobre algo que todos vivemos, mas poucos aprendem a compreender: a relação com o próprio corpo.

O leitor é convidado a refletir sobre como sua imagem corporal é construída, influenciada e, principalmente, como pode ser transformada.

Este material é fruto de uma formação em Nutrição comprometida com o desenvolvimento de um olhar ampliado sobre o ser humano, capaz de despertar nos futuros nutricionistas inquietudes que ultrapassam os limites do biológico. A compreensão do corpo, nesse contexto, não se restringe à dimensão fisiológica, mas abrange aspectos emocionais, simbólicos e sociais que atravessam a experiência de ser e habitar um corpo.

A imagem corporal constitui um campo de estudo privilegiado para o diálogo entre a Nutrição e a Psicologia, pois integra diferentes saberes em torno de um objetivo comum: o cuidado humano em sua totalidade. Entender essa interlocução é essencial para que a prática nutricional vá além da prescrição e da técnica, alcançando as percepções, crenças e sentimentos que moldam a relação de cada indivíduo com o próprio corpo.

A partir de uma abordagem educativa e acessível, o material reúne subsídios teóricos e estratégias práticas que favorecem cultivar uma relação mais gentil e saudável com o próprio corpo.

Mais do que um material de leitura, este ebook é um espaço de pausa, um convite para respirar, sentir e se reencontrar com quem você já é: suficiente, inteiro(a) e bonito(a) do seu jeito. É um lembrete de que a beleza está na diversidade e que o corpo é, antes de tudo, um lar que merece respeito, cuidado e amor.

Orientadora:

Profa. Dra. Raquel Ferreira Miranda

Profa. Associada UFV-CRP

SUMÁRIO

1

O QUE É IMAGEM CORPORAL? 5
por que falar sobre imagem corporal?

2

FATORES QUE INFLUENCIAM A IMAGEM CORPORAL 8

mídia e redes sociais
pressão social e cultural
influências familiares e sociais

3

IMAGEM CORPORAL POSITIVA 20
construindo uma relação saudável com o corpo

4

ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER UMA IMAGEM CORPORAL POSITIVA 25

desconstruindo padrões irreais de beleza
como cultivar uma imagem corporal positiva

5

RECURSOS ÚTEIS 29
livros, filmes, músicas e documentários

6

CONCLUSÃO 35



O QUE É

IMAGEM CORPORAL?

O QUE É IMAGEM CORPORAL?



A Imagem Corporal envolve várias dimensões:

É a forma como você se **vê**, **sente**, **pensa** e se **comporta** em relação ao seu corpo.

percepção



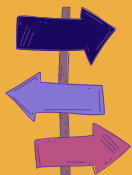
como você vê seu corpo
forma, tamanho, aparência

sentimentos



como você se sente e o que acredita sobre ele

comportamento



como você age em relação ao seu corpo
esconde, valoriza, cuida, evita...

O QUE É IMAGEM CORPORAL?

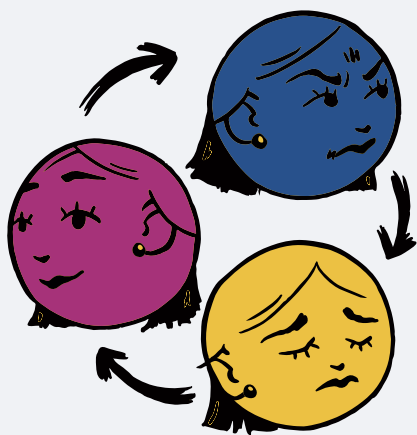


Ela é formada por experiências, opiniões, emoções, lembranças e até comparações:

com você mesma

e com os outros

NÃO SE TRATA APENAS DO ESPELHO.



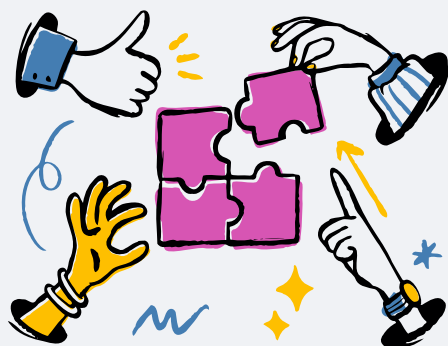
E SIM,
DE COMO VOCÊ SE SENTE
COM O CORPO QUE
HABITA TODOS OS DIAS



FATORES QUE INFLUENCIAM A
**IMAGEM
CORPORAL**

A IMAGEM CORPORAL

é influenciada por
diversos fatores
socioculturais



A forma como nos enxergamos é construída
ao longo da vida, baseada nas nossas vivências.

Comentários que ouvimos na infância, situações que
vivemos na escola, comparações com amigos e até
elogios recebidos podem influenciar nossa relação com o
próprio corpo.

Uma experiência marcante pode fortalecer nossa
autoestima ou, ao contrário, alimentar inseguranças.

COMENTÁRIOS DE OUTRAS PESSOAS

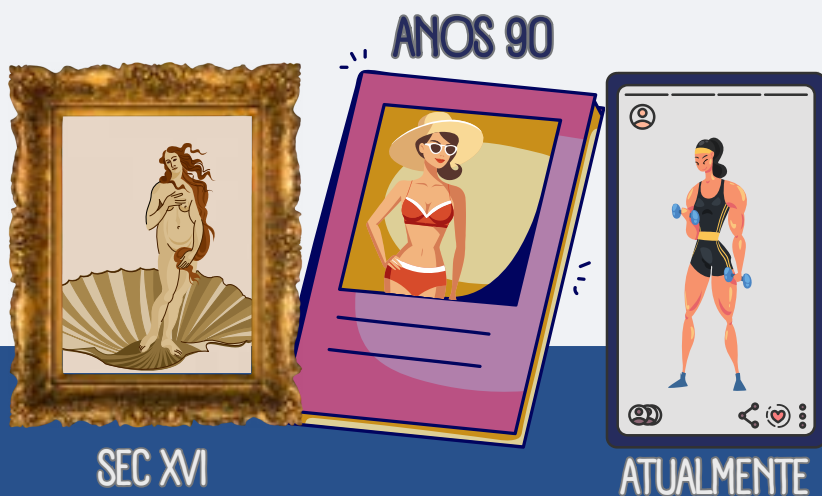
As palavras tem poder, e aquilo que dizemos sobre o corpo dos outros pode ter um impacto profundo, mesmo que não pareça.



Comentários aparentemente inofensivos como: **“Nossa, você emagreceu, está bem melhor!”** podem reforçar a ideia de que só um tipo de corpo é aceito.

Elogios podem ser positivos, mas é importante lembrar que **nossa aparência não deveria ser o único foco das conversas.**

Cada época e cultura tem uma visão diferente sobre o que é considerado um “corpo ideal”.



Já houve tempos em que corpos mais volumosos eram símbolos de status, enquanto em outras épocas a magreza extrema foi idealizada.

A pressão para se encaixar nesses padrões pode gerar:



INSATISFAÇÃO CORPORAL



BUSCA POR DIETAS ALIMENTARES
RESTRITIVAS



CIRURGIAS PLÁSTICAS

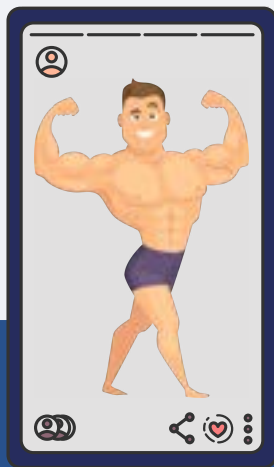


USO DE MEDICAMENTOS PARA
EMAGRECER

A verdade é que a beleza não cabe em um molde único, ela é diversa e subjetiva.



Apenas a partir da década de 1980 os estudos começaram a olhar para a pressão estética também dos homens.



Hoje, muitos jovens buscam um corpo **musculoso** e **magro**, associado à ideia de masculinidade:

COMPETITIVIDADE

CONTROLE

PODER

Mas essa cobrança pode trazer riscos:



INSATISFAÇÃO COM O CORPO



BAIXA AUTOESTIMA E DEPRESSÃO



DISTÚRBIOS ALIMENTARES



COMPORTAMENTOS EXTREMOS

- * exagero nos treinos, mesmo lesionado
- * grandes manipulações dietéticas
- * uso de substâncias para aumento de performance
- * checagem constante do próprio corpo



É importante lembrar que cuidar da aparência não é, por si só, um problema

- querer se sentir bem
- se alimentar melhor
- se movimentar
- cuidar do corpo

É ALGO POSITIVO

O problema começa quando isso vira uma cobrança constante

Quando o

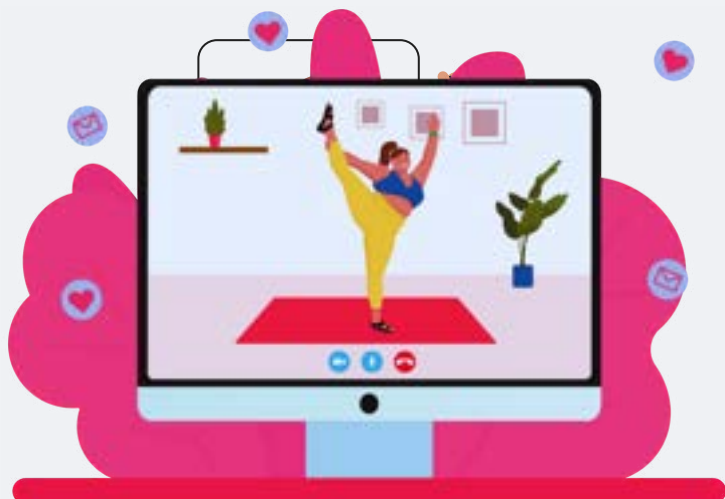
"quero me cuidar"

↻ Se transforma em

"preciso mudar para ser aceito (a)"

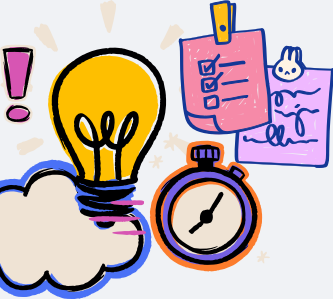
o autocuidado deve ser uma celebração do que o corpo é capaz de fazer e não uma punição

As redes sociais fazem parte do nosso dia a dia e influenciam diretamente a forma como enxergamos a nós mesmos.



Perfis de influenciadores muitas vezes mostram apenas versões editadas e filtradas da realidade, criando uma comparação injusta.

Seguir conteúdos que promovem diversidade e autoestima pode ajudar a construir uma relação mais saudável com a própria imagem.



Pausa para Pensar



Como você costuma tratar seu corpo?

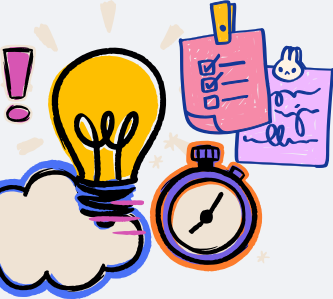


De onde vem as ideias que você tem sobre como ele “deveria ser”?



Você acredita que é possível mudar seu olhar sem mudar o seu corpo?





Pausa para Pensar

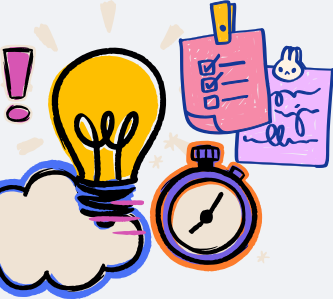
Agora que você entendeu o que é imagem corporal, que tal darmos o próximo passo?



A forma como nos vemos e sentimos em relação ao nosso corpo **não é fixa**, ela pode se **transformar**!

O segredo não está em mudar o corpo, mas em mudar a forma como você o enxerga.



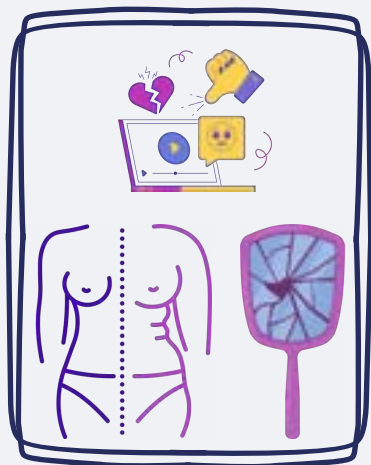


Pausa para Pensar

Desenvolver uma imagem corporal positiva é como ajustar as lentes com que você enxerga a si mesmo:



— JULGAMENTO



+ ACOLHIMENTO





IMAGEM CORPORAL POSITIVA

O QUE É IMAGEM CORPORAL POSITIVA?



É a habilidade de olhar para o seu corpo com mais

* respeito

* acolhimento

* carinho

mesmo reconhecendo que ele não é perfeito

e tudo bem

É se sentir bem na própria pele, valorizando não só a aparência, mas também tudo aquilo que o corpo permite fazer:



respirar



se mover



abraçar



comer



VIVER



A IMAGEM CORPORAL POSITIVA ENVOLVE



Apreciação e aceitação corporal

quando você respeita e valoriza seu corpo pelo que ele é e pelo que ele faz

Conceito amplo de beleza

a beleza vai além de um único padrão. Todos os corpos são bonitos na sua diversidade, tamanhos, formas e estilos.



Investimento corporal adaptativo

cuidar de si de forma saudável, sem exageros nem cobranças

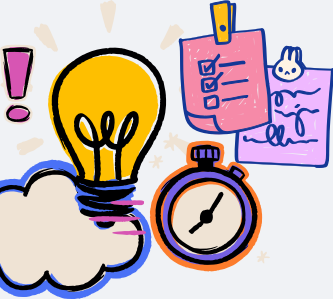
- dormir bem
- ter uma alimentação que fornece energia
- movimentar o corpo



Filtragem protetora

é como usar “óculos de proteção” contra mensagens nocivas. Você acolhe o que te fortalece e rejeita padrões que colocam sua autoestima em risco.





Pausa para Pensar



O que você valoriza no seu corpo além da aparência?



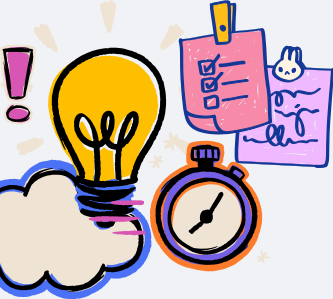
Qual parte do seu corpo te faz sentir viva?



Você consegue acolher alguma parte do seu corpo que antes rejeitava?



"Nem sempre me sinto bem com o que vejo no espelho... Mas hoje, eu escolho me tratar com mais carinho. Meu corpo faz parte de mim, mas ele não é tudo que eu sou"



Pausa para Pensar



Agora que você já compreendeu o que é a **imagem corporal positiva** e como ela se manifesta...

Está na hora de conhecer os **caminhos práticos** para desenvolvê-la no dia a dia

"Vem comigo que te mostro algumas estratégias para se sentir bem com o seu próprio corpo"





ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A

IMAGEM CORPORAL

DESENVOLVENDO UMA IMAGEM CORPORAL POSITIVA

EXERCÍCIOS DE ESCRITA



ESCREVER SOBRE GRATIDÃO, PODE AJUDAR A:

- focar nos aspectos positivos do corpo
- aumentar a autoestima e o respeito por si mesmo

EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESPORTES

- sensação de competência
- integração mente e corpo
- promove bem-estar emocional



DANÇA



- promove conexão com o corpo
- estimula a expressão emocional
- amplia as relações sociais

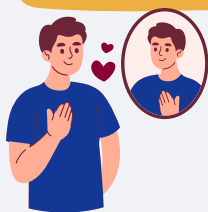
ONLINE

- limitar o tempo em redes (principalmente páginas que reforçam padrões irreais)
- seguir perfis que valorizem a diversidade corporal



DESENVOLVENDO UMA IMAGEM CORPORAL POSITIVA

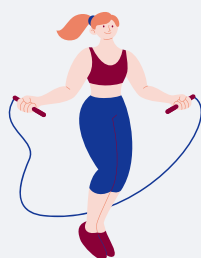
PRATICAR A AUTOCOMPAIXÃO



- Falar consigo mesma de forma gentil
- evitar críticas exageradas ao próprio corpo
- lembrar que todos têm inseguranças

PRATICAR HÁBITOS SAUDÁVEIS SEM EXAGEIROS

- comer de forma consciente, sem dietas restritivas
- movimentar-se por prazer, não só por estética



TER CONVERSAS ABERTAS

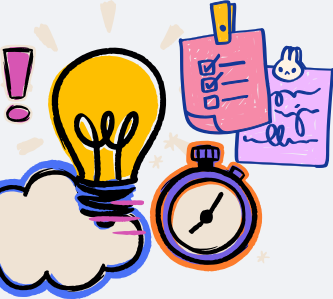


- Falar com amigos ou familiares sobre pressões estéticas, pensamentos negativos em relação ao corpo
- procurar apoio de profissionais

DESENVOLVER SENSO CRÍTICO SOBRE A MÍDIA

- entender que imagens são editadas e nem sempre representam a realidade
- questionar anúncios e padrões de beleza





Pausa para Pensar



"Que tal mergulhar em histórias, sons e reflexões que podem ampliar o seu olhar?"

"Afinal..."

"ENTENDER O CORPO,

TAMBÉM É ENTENDER O MUNDO A NOSSA VOLTA"





RECURSOS ÚTEIS



O MÍNIMO PARA VIVER (2017) - NETFLIX

RETRATA A JORNADA DE UMA JOVEM COM ANOREXIA, MOSTRANDO OS DESAFIOS DA RELAÇÃO COM O CORPO E A COMIDA.



A SUBSTÂNCIA (2024) - HBO MAX

EXPLORA A OBSESSÃO PELA JUVENTUDE E PELOS PADRÕES ESTÉTICOS, MOSTRANDO AS CONSEQUÊNCIAS EXTREMAS DA BUSCA PELA APARÊNCIA PERFEITA.



DUMPLIN (2018) - NETFLIX

UMA ADOLESCENTE PLUS SIZE PARTICIPA DE UM CONCURSO DE BELEZA PARA DESAFIAR OS PADRÕES IMPOSTOS.



SIERRA BURGESS É UMA LOSER (2018) - NETFLIX

FALA SOBRE AUTOESTIMA, ACEITAÇÃO E IDENTIDADE.



LADY BIRD (2017) - PRIME

RETRATA A ADOLESCÊNCIA E O PROCESSO DE SE ACEITAR.



BARBIE (2023) - PRIME

FALA SOBRE IDENTIDADE, PADRÕES E O QUE SIGNIFICA SER MULHER EM UM MUNDO CHEIO DE EXPECTATIVAS.

SÉRIES E DOCUMENTÁRIOS



GINNY E GEORGIA (2021) - NETFLIX

A PERSONAGEM ABBY ENFRENTA CONFLITOS COM SUA IMAGEM CORPORAL.



MY MAD FAT DIARY (2013) - PRIME

MOSTRA COM HUMOR E SINCERIDADE, OS DESAFIOS DE ACEITAR O PRÓPRIO CORPO EM MEIO ÀS INSEGURANÇAS DA ADOLESCÊNCIA.



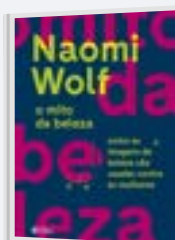
THIS IS US (2016) - PRIME E DISNEY+

A JORNADA DA PERSONAGEM KATE MOSTRA COMO A RELAÇÃO COM O CORPO PODE SER ATRAVESSADA POR DOR E ACEITAÇÃO AO LONGO DA VIDA.



EMBRACE (2016) - DOCUMENTÁRIO

EXPLORA COMO AS MULHERES SE SENTEM EM RELAÇÃO AOS SEUS CORPOS AO REDOR DO MUNDO.



O MITO DA BELEZA

Naomi Wolf

ANALISA COMO OS PADRÕES ESTÉTICOS IMPOSTOS PELA SOCIEDADE FUNCIONAM COMO UMA FORMA DE CONTROLE SOBRE AS MULHERES, AFETANDO SUA AUTOESTIMA.



HISTÓRIA DA BELEZA

Umberto Eco

EXPLORA COMO A IDEIA DE BELEZA MUDOU AO LONGO DO TEMPO E O QUE CADA ÉPOCA CONSIDEROU BELO.



HISTÓRIA DA BELEZA NO BRASIL

Denize Bernuzzi de Sant'ana

ANALISA COMO OS IDEAIS DE BELEZA FORAM CONSTRUÍDOS NO PAÍS, REVELANDO SUAS TRANSFORMAÇÕES CULTURAIS E INFLUÊNCIAS SOCIAIS AO LONGO DO TEMPO.



HISTÓRIA DA BELEZA NEGRA NO BRASIL

Amanda Braga

UMA ANÁLISE CRÍTICA SOBRE COMO OS IDEAIS DE BELEZA FORAM CONSTRUÍDOS NO BRASIL E COMO INFLUENCIAM A VALORIZAÇÃO E RESISTÊNCIA DOS CORPOS NEGROS AO LONGO DA HISTÓRIA.



FAMINTA

Tatiana Cavalcante

ABORDA A VIDA DE UMA PESSOA QUE CARREGA A CULPA PARA SE ENCAIXAR EM UM PADRÃO DE BELEZA.

MÚSICAS

EU SÓ PRECISO SER

Sandy, IZA

GOSTOSA

Clara Valverde

LINDA E PRETA

Nara Couto

TRISTE, LOUCA OU MÁ

Francisco. el Hombre

MARIA, MARIA

Elis Regina

VELHA E LOUCA

Mallu Magalhães

ELA ENCANTA

Marina Peralta

UM CORPO NO MUNDO

Luedji Luna

APENAS EU

Luísa Sonza

SER DIFERENTE É NORMAL

Vinicius Castro

SALVE TODAS

Antonia Medeiros

PAGU

Rita Lee

QUEM SABE SOU EU

Iza

SCARS TO YOUR BEAUTIFUL

Alessia Cara

WHO YOU ARE

Jessie J

TRY

Colbie Caillat

PRETTY HURTS

Beyoncé

GIRL ON FIRE

Alicia Keys

WHO SAYS

Selena Gomes

CONFIDENT

Demi Lovato

FIWERWORK

Katy Perry

ALL ABOUT THAT BASS

Meghan Trainor

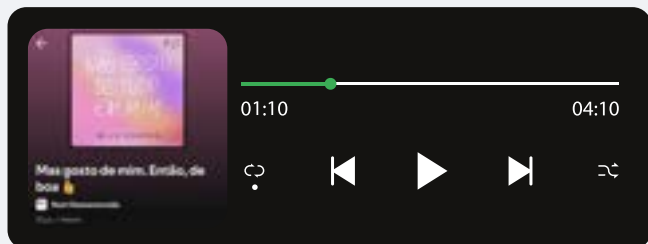
BORN THIS WAY

Lady Gaga

MAS GOSTO DE MIM. ENTÃO, DE BOA - SPOTFY

Nutri Desconstruída

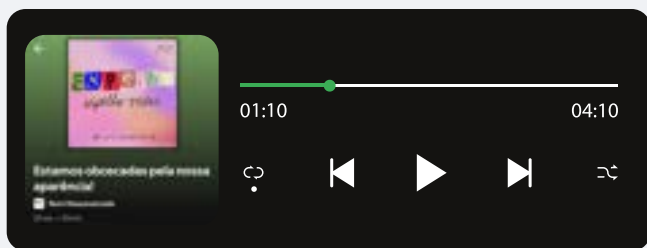
UM EPISÓDIO QUE REFLETE SOBRE A AUTOACEITAÇÃO E MOSTRA QUE É POSSÍVEL GOSTAR DE SI MESMO MESMO SEM AMAR TODAS AS PARTES DO CORPO.

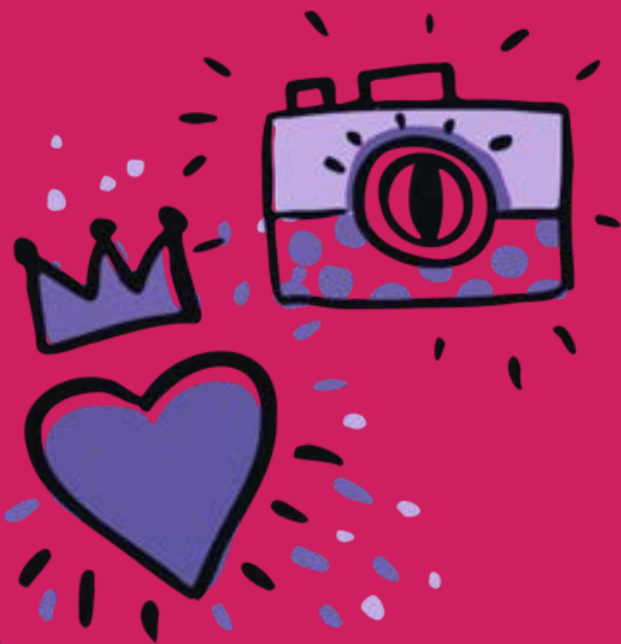


ESTAMOS OBSECADAS PELA NOSSA APARÊNCIA! - SPOTFY

Nutri Desconstruída

O EPISÓDIO REFLETE SOBRE COMO A BUSCA PELO CORPO IDEAL VIROU UMA OBSESSÃO COLETIVA E AFETA NOSSA RELAÇÃO COM A PRÓPRIA APARÊNCIA.





**PARA
FINALIZAR**

CUIDAR DA IMAGEM CORPORAL É UM PROCESSO ...

NÃO UM PONTO DE CHEGADA

Espero que você recorra a esse livro quando se sentir confuso, inseguro ou sozinho, e que ele seja como um refúgio no qual você pode ser quem realmente é, sem cobranças.

Desejo que você fique em paz com seu corpo, porque **ele é sua casa e merece ser habitado com respeito.**



ALLEVA, J. M.; VELDHUIS, J.; MARTIJN, C. A pilot study investigating whether focusing on body functionality can protect women from the potential negative effects of viewing thin-ideal media images. *Body Image*, v. 17, p. 10–13, jun. 2016. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.01.007>

ALVES, D. et al. Cultura e imagem corporal. *Motricidade Fundação técnica e Científica de Desporto*, v. 5, n. 1, 1 mar. 2009. [https://doi:10.6063/motricidade.5\(1\).184](https://doi:10.6063/motricidade.5(1).184)

ARCE, A.; DÁCIO, G. M. A dança criativa e o potencial criativo: dançando, criando e desenvolvendo. *Revista Eletrônica Aboré*, mar. 2007.

ARNETT, J. J. Emerging adulthood: a Theory of Development from the Late Teens through the twenties. *American Psychologist*, v. 55, n. 5, p. 469–480, 2000. <https://doi:10.1037/0003-066X.55.5.469>

BAILEY, K. A. et al. “It’s all about acceptance”: A qualitative study exploring a model of positive body image for people with spinal cord injury. *Body Image*, v. 15, p. 24–34, set. 2015. <https://doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.010>

BÉRES, A.; CZEGLÉDI, E.; BABUSA, B. Effects of a single aerobic exercise session on body image. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, v. 18, n. 1, p. 84–104, mar. 2017. <https://doi:10.1556/0406.18.2017.1.4>

BLASHILL, A. J. Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A metaanalysis. *Body Image*, v. 8, n. 1, p. 1–11, jan. 2011. <https://doi:10.1016/j.bodyim.2010.09.002>

BOSI, M. L. M. et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 55, p. 108–113, 2006. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852006000200003>

BRASIL. Ministério da Educação. Saberes e práticas da inclusão: desenvolvendo competências para o atendimento às necessidades educacionais especiais de alunos com altas habilidades/ superdotação. Brasília, DF.: MEC, 2006. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/publicacoes-secretarias/semesp/saberes-e-praticas-da-inclusaoensino-fundamental>. Acesso em: 05 jan. 2025.

CAMARGO, B. V. et al. Representações sociais do corpo: estética e saúde. *Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 19, n. 1, p. 257–268, jun. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413389X2011000100021&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 fev. 2025.

CAMPBELL, A.; HAUSENBLAS, H. A. Effects of Exercise Interventions on Body Image. *Journal of Health Psychology*, v. 14, n. 6, p. 780–793, 17 ago. 2009. <https://doi:10.1177/1359105309338977>

CAMPOS, P. F. et al. Assessing the Rising Emphasis on Muscularity for Women: Psychometric Properties of the Brazilian Version of the Female Muscularity Scale. *Sex Roles*, 8 jan. 2021. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01222-1>

CASH, T. et al. Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, v. 10, n. 2, p. 103–113, 1 jun. 2002.

CASH, T. F. Body image: past, present, and future. *Body Image*, v. 1, n. 1, p. 1–5, jan. 2004.

CASH, T.; SMOLAK, L. Body image: A handbook of science, practice, and prevention. 2ª ed. New York: Guilford Press, 2012.

CATHERINE WALKER, D.; ANDERSON, D. A.; HILDEBRANDT, T. Body checking behaviors in men. *Body Image*, v. 6, n. 3, p. 164–170, jun. 2009. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2009.05.001>

COHANE, G. H., & POPE, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, v. 29, n. 4, p. 373–379, 2001. <https://doi.org/10.1002/eat.1033>

COOK-COTTONE, C. P. Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, v. 14, p. 158–167, jun. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>

COPETTI, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 10, n. 2, p. 161, 11 dez. 2018. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>

DUNAEV, J.; MARKEY, C. H.; BROCHU, P. M. An attitude of gratitude: The effects of body-focused gratitude on weight bias internalization and body image. *Body Image*, v. 25, p. 9–13, jun. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>

DE CASTRO LIMEIRA, M.; FARIAS, A. C. Ciberativismo feminista no Brasil: A transformação da aceitação dos corpos femininos diversos no instagram. *Revista IberoAmericana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 5, p. 621–634, 2021. <https://doi.org/10.51891/rease.v7i5.1222>

DOHNT, H. K.; TIGGEMANN, M. Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 35, n. 2, p. 135–145, 2006. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9020-7>

DUNKLEY, T. L.; WERTHEIM, E. H.; PAXTON, S. J. Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, v. 36, p. 265–279, 2001.

FIGUEIREDO, D. DE C.; NASCIMENTO, F. S.; RODRIGUES, M. E. Discurso, culto ao corpo e identidade: representações do corpo feminino em revistas brasileiras*. *Linguagem em (Dis)curso*, v. 17, n. 1, p. 67–88, abr. 2017. <https://doi.org/10.1590/1982-4017-1701042916>

- GATTARIO, K. H. et al. How is men's conformity to masculine norms related to their body image? Masculinity and muscularity across Western countries. *Psychology of Men & Masculinity*, v. 16, n. 3, p. 337–347, jul. 2015. <https://doi.10.1037/a0038494>
- GERAGHTY, A. W. A.; WOOD, A. M.; HYLAND, M. E. Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science & Medicine*, v. 71, n. 1, p. 30–37, jul. 2010. <https://doi.10.1016/j.socscimed.2010.03.007>
- GILLEN, M. M.; MARKEY, C. N.; MARKEY, P. M. Um exame de comportamentos de dieta entre adultos: Ligações com depressão. *Eating Behaviors*, v. 13, n. 2, p. 88–93, abr. 2012. <https://doi.10.1016/j.eatbeh.2011.11.014>
- GILLEN, M.M.; MARKEY, C.H.; DANIELS, E.A. Introduction: Becoming Positive Our Growing Understanding of Positive Body Image. In *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice*; Cambridge University Press, p. 1-5, 29 jun. 2018.
- GOELLNER, S. S. A educação dos corpos, dos gêneros e das sexualidades e o reconhecimento da diversidade. *Cadernos de formação RBCE*, v. 1, n. 2, 2010.
- GOETZ, E. R.; CAMARGO, B. V. Escala de Atitudes em Saúde e Estética: construção e validação. *Fractal : Revista de Psicologia*, v. 26, n. 1, p. 199–222, abr. 2014. <https://doi.10.1590/S1984-02922014000100015>
- GOINS, L. B.; MARKEY, C. N.; GILLEN, M. M. Compreendendo a imagem corporal dos homens no contexto de seus relacionamentos românticos. *American Journal of Men's Health*, v. 6, n. 3, p. 240–248, 28 fev. 2012. <https://doi.10.1177/1557988311431007>
- GROGAN, S. (2008). *Imagem corporal. Compreendendo a insatisfação corporal nos homens, mulheres e crianças*. Londres: Routledge.
- GROGAN, S. (2021). Men and body image. In *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, and Children*. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- HELFERT, S.; WARSCHBURGER, P. A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, v. 8, n. 2, p. 101–109, mar. 2011.
- HERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, A.; GONZÁLEZ-MARTÍ, I.; CONTRERAS JORDÁN, O. R. Detection of Muscle Dysmorphia symptoms in male weightlifters. *Anales de Psicología*, v. 33, n. 1, p. 204, 28 dez. 2016. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.1.233311>
- HOFFMANN, S.; WARSCHBURGER, P. Prospective relations among internalization of beauty ideals, body image concerns, and body change behaviors: Considering thinness and muscularity. *Body Image*, v. 28, p. 159–167, mar. 2019. <https://doi.10.1016/j.bodyim.2019.01.011>

HOLMQVIST, K.; FRISÉN, A. "I bet they aren't that perfect in reality." Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, v. 9, n. 3, p. 388–395, jun. 2012. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>

JONES, D. C.; VIGFUSDOTTIR, T. H.; LEE, Y. Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, v. 19, p. 323–339, 2004

JUNNE, F. et al. The importance of body image disturbances for the outcome of outpatient psychotherapy in patients with anorexia nervosa: Results of the ANTOP-study. *European Eating Disorders Review*, v. 27, n. 1, p. 49–58, 16 jul. 2018. <https://doi.org/10.1002/erv.2623>

LEVINE, M. P.; SMOLAK, L.; HAYDEN, H. The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Early Adolescence*, v. 14, p. 471–490, 1994.

LEVINE, M. P.; SMOLAK, L. *The Prevention of Eating Problems and Eating Disorders*. [s.l.] Psychology Press, 2005.

LINDNER, D.; TANTLEFF-DUNN, S.; JENTSCH, F. Social comparison and the 'circle of objectification'. *Sex roles*, v. 67, p. 222–235, 2012. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0175x>

MARCUS, S.-R. Thinspiration vs. thickspiration: Comparing pro-anorexic and fat acceptance image posts on a photo-sharing site. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, v. 10, n. 2, 2016. <https://doi.org/10.5817/CP20162-5>

MARTINS, D. F.; NUNES, M. F. O.; NORONHA, A. P. Porto. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. *Psicologia: teoria e prática*, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 94–105, dez. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151636872008000200008&lng=pt&nrm=i so. Acesso em: 16 fev. 2025

MEDEIROS, T. et al. (2018). Imagem corporal positiva em adultos emergentes: um estudo em contexto universitário. In LEAL, I et. al. (2018). 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: Promover e Inovar em Psicologia da Saúde: Actas. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário. (pp. 813–821)

MOREIRA, M. A. (1999). *Teorias de aprendizagem*. São Paulo: EPU.
NECHAR, P. A. Diversidade de Corpos: a ascensão do corpo gordo através das artes, redes sociais e o movimento plus size. 41º Congresso brasileiro de ciências da comunicação, Joinville, SC. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP: Intercom - Sociedade brasileira de estudos interdisciplinares da comunicação, 2018.

NORWOOD, S. J. et al. Beautiful from the inside out: A school-based programme designed to increase self-esteem and positive body image among preadolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, v. 26, n. 4, p. 263–282, 2011. <https://doi.org/10.1177/0829573511423632>

O'DEA, J. A.; ABRAHAM, S. Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: a new educational approach that focuses on self-esteem. *The International Journal of Eating Disorders*, v. 28, n. 1, p. 43–57, 1 jul. 2000.

O'DEA, J. A. Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents. *Eating disorders*, v. 12, n. 3, p. 225–239, 2004. <https://doi.org/10.1080/10640260490481438>

ORTEGA, F. O corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Editora Garamond, 2008.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento Humano* (12. Ed.). Porto Alegre: AMGH, 2013. PHILIPPI S. T.; ALVARENGA M. *Transtornos alimentares: uma visão nutricional*. Barueri: Manole, 2004.

PIRAN, N. New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body Image*, v. 14, n. 1, p. 146–157, jun. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.008>

POLI NETO, P.; CAPONI, S. N. C. A medicalização da beleza. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 11, n. 23, p. 569–584, dez. 2007. <https://doi.org/10.1590/S141432832007000300012>

POLLI, G. M. et al. Social representations of anorexia among university students and risk factors: possible relations. *Psico*, v. 49, n. 1, p. 12–20, 4 abr. 2018. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2018.1.25251>

POPE, H. G.; PHILLIPS, K. A.; OLIVARDIA, R. *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: The Free Press, 2000.

RIBEIRO, C. S. A dança no ensino médio: reflexões sobre estereótipos físicos e movimento. *Pucgoias.edu.br*, 2024. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/7821>. Acesso em: 15 fev. 2025.

RODGERS, R.; CHABROL, H. Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, v. 17, p. 137–151, 2009.

RODRIGUES, D.; TEVES, C.; MEDEIROS, T. Autoimagem e satisfação corporal na adolescência. In: Medeiros, T. (Coord.). *Adolescência: Desafios e riscos*. 2º ed., *Coleção Psicologia e Educação*, 3. Ponta Delgada: Letras Lavadas, 2015. cap. 8, p. 183–208.

RODRÍGUEZ TESTAL, J. F. *Alteraciones de la imagen corporal*. 1º. ed. Espanha: Síntesis, 2013. ISBN: 978-84-9958-984-8

SECCHI, K.; CAMARGO, B. V.; BERTOLDO, R. B. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 25, n. 2, p. 229–236, jun. 2009. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722009000200011>

SCHLÖSSER, A.; CAMARGO, B. V. Representações Sociais da Beleza Física para Modelos Fotográficos e Não Modelos. *Psico*, v. 46, n. 2, p. 274, 22 abr. 2015. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2015.2.17725>

SMITH, A. R. et al. Muscularity versus leanness: An examination of body ideals and predictors of disordered eating in heterosexual and gay college students. *Body image*, v. 8, n. 3, p. 232–236, jun. 2011. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.03.005>

STICE, E.; MARTI, C. N.; DURANT, S. Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, v. 49, n. 10, p. 622–627, out. 2011. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.009>

THOMAS, A. et al. Drive for Muscularity and Social Physique Anxiety Mediate the Perceived Ideal Physique Muscle Dysmorphia Relationship. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 28, n. 12, p. 3508–3514, dez. 2014. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000573>

THOMPSON, J. K. The (mis)measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. *Body Image*, v. 1, n. 1, p. 7–14, jan. 2004. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00004-4](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00004-4)

TIGGEMANN, M. Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, v. 14, p. 168–176, jun. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>

TURTELLI, L. S. Relações entre imagem corporal e qualidade de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica. Campinas; 2000 [Dissertação de Mestrado – Universidade Estadual de Campinas].

TYLKA, T. L. Positive Psychology Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, v. 2, p. 657–663, 2012. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12384925-0.00104-8>

TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, v. 14, n. 14, p. 118–129, jun. 2015. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>

VIGARELLO, G. As metamorfoses do gordo: história da obesidade no Ocidente: da Idade Média ao século XX. Petrópolis: Vozes, 2012

WIEDERMAN, M.W. Body Image and Sexual Functioning. In: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, 2002. p. 287–297

WOLFE, W. L.; PATTERSON, K. Comparison of a gratitude-based and cognitive restructuring intervention for body dissatisfaction and dysfunctional eating behavior in college women. *Eating Disorders*, v. 25, n. 4, p. 330–344, 31 jan. 2017. <https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1279908>

WOOD-BARCALOW, N. L.; TYLKA, T. L.; AUGUSTUS-HORVATH, C. L. "But I like My Body": Positive Body Image Characteristics and a Holistic Model for young-adult Women. *Body Image*, v. 7, n. 2, p. 106–116, mar. 2010.

ZANELLO, V. Saúde mental, mulheres e conjugalidade. In: STEVENS, C.; OLIVEIRA, S.; ZANELLO, V. (Org.). *Estudos feministas e de gênero: articulações e perspectivas*. Florianópolis: Mulheres, 2014b. p. 108-118.

ZANELLO, V. *A prateleira do amor: sobre mulheres, homens e relações*. 1º ed. Curitiba: Appris, 2022.

ZEECK, A. et al. Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI): Validation of a German version with a focus on gender. *PLOS ONE*, v. 13, n. 11, p. e0207535, 16 nov. 2018. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207535>

AUTORAS

Tatiana Gonçalves Lima

Graduanda em Nutrição, Universidade Federal de Viçosa,
Campus Rio Paranaíba
Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.

Raquel Ferreira Miranda

Psicóloga, doutora em Psicologia. Docente da
Universidade Federal de Viçosa, Campus Rio Paranaíba
Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.