Pesquisa Multidisciplinar
EM SAÚDE
EDIÇÃO XXII

Capítulo 14

PERCEPÇÃO DE AUTOIMAGEM EM INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ANA PAULA SILVA SIQUEIRA[1]
DANIELLE GODINHO DE ARAÚJO[1]
DÉBORA TAVARES CAIXÊTA[1]
FILIPE PEREIRA OLIVEIRA[2]

[1]Docente - Departamento de Nutrição, Instituto Federal Goiano, Campus Urutaí, Goiás.
[2]Discente - Mestrado, Conservação de Recursos Naturais do Cerrado, IF Goiano, Urutaí, Goiás.

Palavras-chave: Imagem Corporal; Comportamento Alimentar; Saúde Pública.

DOI 10.59290/9050664392

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto de Alimentação Consciente e Intuitiva (IACI), os padrões de beleza são dinâmicos e influenciados por fatores históricos, sociais e culturais, sendo geralmente inacessíveis para a maioria da população, o que resulta em insatisfação individual e impulsiona o crescimento do mercado de produtos e serviços de beleza (SOUZA *et al.*, 2018). Esses padrões estão intimamente ligados à percepção da imagem corporal, que é uma avaliação subjetiva baseada em percepções psíquicas e experiências individuais (BARROS, 2005). Nos últimos cinco anos, estudos têm investigado a relação entre esses padrões e questões como superestimação e subestimação da imagem corporal, transtornos psicológicos, atividade física, estratégias de controle de peso e educação nutricional (BLANCHET *et al.*, 2019; MOEHLECKE *et al.*, 2020; RICA *et al.*, 2018; SANTOS *et al.*, 2020; SHIN *et al.*, 2015).

Existem diferentes instrumentos validados para avaliar a percepção da imagem corporal em diversas populações (ZACCAGNI *et al.*, 2020; KAKESHITA *et al.*, 2009; GRIEP *et al.*, 2012). Em Israel, um estudo usou um questionário de quatro itens para avaliar a percepção da imagem corporal de universitários (KORN *et al.*, 2013), enquanto na Polônia, um questionário validado foi utilizado para estudar comportamento alimentar e nutricional (PRZYBYŁOWICZ *et al.*, 2014).

Na Coreia do Sul e na Índia, a percepção da imagem corporal foi avaliada por meio de perguntas simples sobre autoavaliação (PINHO *et al.*, 2019). No Brasil, diferentes instrumentos têm sido utilizados para avaliação da percepção da imagem corporal, incluindo o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), desenvolvido por Cooper *et al.* (1987), e a escala de silhuetas de Stunkard, Sørensen e Schulsinger (1983), posteriormente adaptada para a população brasileira por Scagliusi *et al.* (2006).

Além disso, escalas de silhuetas têm sido empregadas em diferentes faixas etárias, incluindo crianças, adolescentes e adultos brasileiros (CONTI *et al.*, 2009; THOMPSON & GRAY, 1995). Paralelamente, estudos também têm investigado a influência das mídias e redes sociais sobre os ideais estéticos e a insatisfação corporal, especialmente em adolescentes brasileiras (LIRA *et al.*, 2017).

A partir do exposto, objetiva-se com este estudo promover uma revisão que demonstre as convergências e principais conclusões dos estudos que envolvem percepção da imagem corporal e aspectos importantes que o permeiam como fatores associados, sua instrumentalização, comportamento/hábito alimentar e atividade física. Dessa forma, acreditamos que esse conteúdo poderá nortear outros estudos ou ações de educação alimentar e nutricional, tratamento psicológico e de incentivo a atividade física da população em geral.

MÉTODO

Esta revisão é do tipo integrativa e seguiu em partes as diretrizes básicas do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Realizamos a pesquisa na base de dados *U.S. National Library of Medicine* (PubMed) e SciELO para encontrar artigos originais que abordassem a temática de alimentação e percepção da imagem corporal. A busca bibliográfica teve restrição de tempo (2014-2024) e não de idioma. A estratégia de busca utilizada foi o uso de MeSH (*Medical Subject Headings*), incluindo os termos "*body image*", "*body constitution*", "*nutritional status*" e *food*,

de forma combinada através do operador booleano AND e OR, da seguinte forma (Body *image* OR *Body constitution* OR *Self-image*) AND (*nutritional status*) AND (*food* OR *food consumption* OR *food behavior*) AND (*social life*) AND (*physical activity*).

Não foram incluídos a partir dos resultados gerados pela busca dos termos: (1) Artigos com animais ou com células (Ensaios Experimentais/*in vitro*); (2) Artigos de opinião, não originais; (3) Revisões de literatura ou meta-análises. Em relação às temáticas não foram incluídos artigos focados em indivíduos com doenças específicas declaradas (câncer, anorexia, diabetes) ou estudos exclusivamente com crianças, considerados aqueles com idade menor ou igual a 12 anos.

Para a seleção dos artigos, dois pesquisadores (AS, DG), que também fizeram a busca, revisaram os títulos e resumos daqueles que foram recuperados. A primeira fase desta revisão constou da remoção dos registros duplicados. Todo o processo ocorreu separadamente em duplicata. Estes pesquisadores também verificaram os textos completos e selecionaram os artigos para inclusão no estudo. Recursos de armazenamento e compartilhamento em nuvem foram utilizados para triagem dos artigos, manutenção de colaboração online entre os pesquisadores no processo de seleção cega e extração de dados. Os revisores avaliaram de forma independente a qualidade metodológica dos artigos.

Os pesquisadores extraíram e tabularam as seguintes informações separadamente e em duplicata em um formulário piloto contendo [i] delineamento do estudo e classificação [iI] autoria e ano de publicação [iiI] dados de caracterização da população e amostra [iii] variáveis, instrumentos e técnicas para coleta e tratamento de dados [iv] principais resultados [v] conclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos artigos identificados nas bases de dados e após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, esta revisão integrativa foi composta por 48 estudos científicos que abordaram a percepção da imagem corporal e fatores associados à percepção da imagem corporal em populações não clínicas e amostras da população geral. Os estudos analisados demonstraram que a percepção da imagem corporal é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos socioculturais, emocionais, alimentares e comportamentais (BHATT-POULOSE *et al.*, 2016; BACEVICIENE *et al.*, 2019).

A percepção da imagem corporal pode ser compreendida como um mecanismo complexo de identidade que envolve pensamentos, sentimentos, percepções e comportamentos relacionados ao próprio corpo (SLADE, 1994; CASH & SMOLAK, 2011). Nesse contexto, a percepção da imagem corporal sofre forte influência dos padrões estéticos impostos socialmente, acompanhando o indivíduo em diferentes fases da vida e interferindo diretamente em suas relações sociais, emocionais e comportamentais (GROGAN, 2016; MEIRELES *et al.*, 2015).

Fatores sociodemográficos associados à percepção da imagem corporal

Os estudos analisados demonstraram que sexo, idade, condição socioeconômica e contexto social exercem influência significativa sobre a percepção da imagem corporal (PELEGRINI *et al.*, 2014; MOEHLECKE *et al.*, 2020). Em relação ao sexo, observou-se predominância de insatisfação corporal entre mulheres, principalmente devido à tendência de superestimação do peso corporal, mesmo em condições eutróficas (LEE *et al.*, 2016; PINHO *et al.*, 2019). Mulheres frequentemente demonstraram

maior descontentamento relacionado ao excesso de peso, além de maior preocupação estética (ZACCAGNI *et al.*, 2020).

Por outro lado, homens apresentaram maior insatisfação relacionada ao déficit de peso e à baixa muscularidade, embora tenham relatado percepções mais positivas sobre saúde e aparência física quando comparados às mulheres (LEE *et al.*, 2016; FREDERICK & HASELTON, 2007). Além disso, os homens associaram mais frequentemente a prática de atividade física à saúde e ao desempenho físico (BACEVICIENE *et al.*, 2019).

A adolescência foi identificada como uma das fases mais vulneráveis à insatisfação corporal (LIRA *et al.*, 2017; FORTES *et al.*, 2019). Os estudos apontaram que adolescentes apresentam elevada suscetibilidade às influências socioculturais e midiáticas, especialmente devido às intensas transformações físicas e emocionais características dessa etapa da vida (PERLOFF, 2014; KIM & CHOCK, 2015). Em algumas investigações, observou-se prevalência elevada de insatisfação corporal independentemente da classe social (PELEGRINI *et al.*, 2014).

Apesar de alguns estudos demonstrarem associação entre renda e percepção da imagem corporal, os resultados ainda são divergentes quanto à influência direta das condições socioeconômicas (MOEHLECKE *et al.*, 2020; LEE *et al.*, 2016). Em relação ao local de moradia, estudos realizados com adolescentes indicaram maior prevalência de descontentamento corporal em áreas urbanas quando comparadas às zonas rurais (PINHO *et al.*, 2019).

Percepção da imagem corporal e saúde mental

Os estudos revisados demonstraram associação consistente entre percepção negativa da imagem corporal e sofrimento psíquico (MOEHLECKE *et al.*, 2020; STICE & SHAW, 2002). A insatisfação corporal foi relacionada à baixa autoestima, sintomas depressivos, ansiedade e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos alimentares (FORTES *et al.*, 2015; MARTINEZ-RODRÍGUEZ *et al.*, 2020).

Além disso, indivíduos que apresentaram distorção da percepção da imagem corporal demonstraram maior tendência à perseveração cognitiva, dificuldade de autorregulação emocional e pior qualidade de vida relacionada à saúde mental (STYK *et al.*, 2019). Estudos também evidenciaram associação entre percepção equivocada do peso corporal e humor depressivo (LEE *et al.*, 2016; BRYTEK-MATERA *et al.*, 2018).

Por outro lado, intervenções voltadas à melhoria da percepção da imagem corporal mostraram efeitos positivos sobre autoestima, percepção da imagem corporal e qualidade de vida (WILSON *et al.*, 2020; DIEDRICHS *et al.*, 2021). Ensaios clínicos e estudos de intervenção demonstraram que estratégias de aconselhamento nutricional associadas ao fortalecimento da percepção da imagem corporal podem melhorar hábitos alimentares e reduzir comportamentos alimentares disfuncionais (CARRAÇA *et al.*, 2011; WILSON *et al.*, 2020).

Relação entre comportamento alimentar e percepção da imagem corporal

Grande parte dos estudos revisados evidenciou relação entre insatisfação corporal e práticas alimentares inadequadas (OLIVEIRA *et al.*, 2020; ERDENEBILEG *et al.*, 2018). A percepção negativa da imagem corporal esteve associada à adoção de dietas restritivas, omissão de refeições, estratégias inadequadas de controle de peso e maior risco de transtornos alimentares (LEE *et al.*, 2016; RASHMI *et al.*, 2016; FANTINELI *et al.*, 2020).

A influência da mídia apareceu como um dos principais fatores associados a esse processo (PERLOFF, 2014; LIRA *et al.*, 2017). Os estudos demonstraram que os meios de comunicação promovem simultaneamente alimentos ultraprocessados e padrões corporais considerados ideais, contribuindo para comportamentos alimentares contraditórios e maior sofrimento psíquico (BEINTNER *et al.*, 2019; YUMEN *et al.*, 2023).

Além disso, indivíduos com maior insatisfação corporal demonstraram menor autonomia alimentar e menor conhecimento nutricional (NIANOGO *et al.*, 2016; ERDENEBILEG *et al.*, 2018). Os estudos destacaram que muitos indivíduos realizam restrições alimentares sem adequado conhecimento técnico sobre alimentação e nutrientes, reforçando a importância da educação alimentar e nutricional como estratégia promotora de escolhas alimentares conscientes (LEE *et al.*, 2021).

Outro aspecto importante identificado foi a relação entre estresse, alterações hormonais e comportamento alimentar. Estudos demonstraram que a insatisfação corporal pode favorecer o aumento do consumo de alimentos altamente palatáveis, especialmente devido ao aumento de cortisol e alterações em mecanismos cerebrais relacionados à recompensa (PRZYBYŁOWICZ *et al.*, 2014).

Atividade física e percepção da imagem corporal

A prática de atividade física apresentou associação positiva com autoestima, percepção de saúde e melhora da percepção da imagem corporal (HAUSENBLAS & FALLON, 2006; SABISTON *et al.*, 2019). Entretanto, as motivações para a prática de exercícios diferiram entre os sexos.

Homens associaram a atividade física predominantemente à saúde, aptidão física e desempenho esportivo, enquanto mulheres relataram maior motivação estética e preocupação com aparência corporal (BACEVICIENE *et al.*, 2019; COELHO *et al.*, 2015). Mulheres também demonstraram maior frequência de queixas psicológicas e somáticas relacionadas ao corpo.

Os estudos demonstraram ainda que intervenções envolvendo atividade física podem contribuir positivamente para melhora da autoestima e percepção da imagem corporal (ANNESI *et al.*, 2015; RICA *et al.*, 2018). Exercícios físicos regulares estiveram associados à redução das preocupações corporais e à melhora da percepção física, especialmente em mulheres (GADDAD *et al.*, 2018).

Além disso, intervenções combinando atividade física, fortalecimento da percepção da imagem corporal e estratégias motivacionais apresentaram efeitos positivos sobre adesão ao exercício físico, autoestima e comportamento alimentar (SANTOS *et al.*, 2015; CASTILLO *et al.*, 2019).

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão reforçam que a percepção da imagem corporal deve ser compreendida para além de aspectos biológicos, sendo resultado de uma construção social, cultural e simbólica (BARROS, 2005; GROGAN, 2016). Na contemporaneidade, o corpo tornou-se importante marcador de identidade, pertencimento e aceitação social, sofrendo intensa influência dos padrões estéticos difundidos pela mídia e pelas redes sociais (PERLOFF, 2014; MEIRELES *et al.*, 2015).

Nesse contexto, a valorização do corpo magro, jovem e esteticamente idealizado favorece processos constantes de comparação social e

aumento da insatisfação corporal (DITTMAR *et al.*, 2009; TIGGEMANN & ZACCARDO, 2018). Esse fenômeno se intensificou com a ampliação das mídias digitais, que promovem exposição contínua a imagens corporais frequentemente inalcançáveis (COHEN *et al.*, 2019).

Os achados desta revisão demonstraram que mulheres permanecem como o grupo mais vulnerável à insatisfação corporal (LEE *et al.*, 2016; PINHO *et al.*, 2019). Historicamente, o corpo feminino foi submetido a maior vigilância estética e social, processo intensificado pelas mídias sociais e pela cultura contemporânea da aparência (PERLOFF, 2014; LIRA *et al.*, 2017). Mesmo em condições de eutrofia, muitas mulheres demonstraram insatisfação corporal e desejo por silhuetas mais magras (PRZYBYŁOWICZ *et al.*, 2014).

Entre adolescentes, essa vulnerabilidade torna-se ainda mais evidente (FORTES *et al.*, 2019). As transformações corporais e emocionais próprias da adolescência ocorrem simultaneamente à necessidade de pertencimento social e aceitação pelos pares. Nesse cenário, as redes sociais assumem importante papel na construção da percepção da imagem corporal, ampliando comparações sociais e reforçando padrões estéticos (KIM & CHOCK, 2015; LIRA *et al.*, 2017).

A influência midiática sobre a percepção da imagem corporal mostrou-se especialmente preocupante devido à promoção simultânea de alimentos ultraprocessados e padrões corporais idealizados (BEINTNER *et al.*, 2019). Esse paradoxo favorece comportamentos alimentares inadequados e relações disfuncionais com a alimentação.

Os resultados desta revisão também reforçam que a relação entre comportamento alimentar e imagem corporal é bidirecional (OLIVEIRA *et al.*, 2020; RIBEIRO-SILVA *et al.*, 2018). Indivíduos insatisfeitos com o próprio corpo demonstraram maior adesão a dietas restritivas, omissão de refeições e práticas inadequadas de controle de peso (LEE *et al.*, 2016; RASHMI *et al.*, 2016). Além disso, muitos realizam alterações alimentares sem adequado conhecimento nutricional (NIANOGO *et al.*, 2016).

Nesse sentido, a educação alimentar e nutricional surge como ferramenta importante para fortalecimento da autonomia alimentar e promoção de escolhas mais conscientes (ERDENEBILEG *et al.*, 2018; LEE *et al.*, 2021). Estratégias educativas voltadas à leitura de rótulos, compreensão nutricional dos alimentos e fortalecimento da relação saudável com o corpo podem contribuir para redução dos impactos negativos da insatisfação corporal.

A prática de atividade física apresentou associação positiva com autoestima e percepção da imagem corporal (HAUSENBLAS & FALLON, 2006; SABISTON *et al.*, 2019), embora os estudos indiquem que as motivações para o exercício ainda estejam fortemente relacionadas à estética, especialmente entre mulheres (VARTANIAN *et al.*, 2012; TIGGEMANN & ZACCARDO, 2018). Isso evidencia a necessidade de abordagens educativas que fortaleçam uma relação mais funcional entre corpo, movimento e saúde. Embora a atividade física apresente benefícios importantes para autoestima e saúde mental, motivações centradas exclusivamente na aparência corporal podem contribuir para padrões disfuncionais de exercício e manutenção da insatisfação corporal.

Outro aspecto relevante refere-se à escassez de estudos envolvendo idosos. A literatura ainda apresenta limitações metodológicas relacionadas à avaliação da percepção da imagem corporal nessa faixa etária, especialmente devido à ausência de instrumentos adaptados às

mudanças fisiológicas do envelhecimento (GRIEP *et al.*, 2012; TIGGEMANN, 2004).

Os achados desta revisão possuem importante relevância para a saúde pública, considerando o aumento da exposição às mídias digitais e a crescente prevalência de sofrimento psíquico relacionado à percepção da imagem corporal (NEVES *et al.*, 2017). Estratégias de promoção da saúde mental, fortalecimento da autoestima corporal e incentivo à alimentação saudável e atividade física devem ser desenvolvidas principalmente para adolescentes e mulheres jovens.

CONCLUSÃO

A percepção da imagem corporal mostrou-se fortemente influenciada pelas transformações socioculturais contemporâneas, especialmente pela intensa exposição aos padrões estéticos difundidos pelas mídias e redes sociais. Nesse cenário, mulheres e adolescentes destacam-se como os grupos mais vulneráveis à insatisfação corporal e aos impactos emocionais e comportamentais associados.

Os estudos revisados evidenciaram que a relação entre percepção da imagem corporal, comportamento alimentar e atividade física ultrapassa aspectos exclusivamente estéticos, envolvendo dimensões psicológicas, sociais e de saúde pública. Dessa forma, estratégias de educação alimentar e nutricional, promoção da saúde mental e fortalecimento de uma relação mais positiva com o corpo tornam-se fundamentais.

Além disso, observa-se a necessidade de ampliação das pesquisas em grupos ainda pouco explorados, especialmente idosos, bem como do desenvolvimento de instrumentos mais adequados para avaliação da percepção da imagem corporal nas diferentes fases da vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACEVICIENE, M. *et al.* Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. BMC Public Health, v. 19, 2019. doi: 10.1186/s12889-019-7311-2.

BARROS, D.D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. História, Ciências, Saúde - Manguinhos, v. 12, 2005. doi: 10.1590/S0104-59702005000200020.

BEINTNER, I. *et al.* Promoting positive body image and intuitive eating in women with overweight and obesity via an online intervention: Results from a pilot feasibility study. Eating Behaviors, v. 34, p. 101307, 2019. doi: 10.1016/j.eatbeh.2019.101307.

BHATT-POULOSE, K. *et al.* Increased rates of body dissatisfaction, depressive symptoms, and suicide attempts in Jamaican teens with sickle cell disease. Pediatric Blood & Cancer, v. 63, p. 2159, 2016. doi: 10.1002/pbc.26091.

BLANCHET, R. *et al.* Factors influencing parents' and children's misperception of children's weight status: a systematic review of current research. Current Obesity Reports, v. 8, p. 373, 2019. doi: 10.1007/s13679-019-00361-1.

BRYTEK-MATERA, A. *et al.* Food-related behaviours among individuals with overweight/obesity and normal body weight. Nutrition Journal, v. 17, p. 93, 2018. doi: 10.1186/s12937-018-0401-7.

CARRAÇA, E.V. *et al.* Body image change and improved eating self-regulation in a weight management intervention in women. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 8, p. 75, 2011. doi: 10.1186/1479-5868-8-75.

CASH, T.F. & SMOLAK, L. Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2. ed. New York: Guilford Press, 2011.

CASTILLO, I. *et al.* A controlled study of an integrated prevention program for improving disordered eating and body image among Mexican university students: a 3-month follow-up. European Eating Disorders Review, v. 27, p. 541, 2019. doi: 10.1002/erv.2674.

COELHO, C.G. *et al.* Body image and nutritional status are associated with physical activity in men and women: the ELSA-Brasil Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 12, p. 6179, 2015. doi: 10.3390/ijerph120606179.

COHEN, R. *et al.* #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. New Media & Society, v. 21, p. 1546, 2019. doi: 10.1177/1461444819826530.

CONTI, M.A. & LATORRE, M.R.D.O. Estudo de validação e reprodutibilidade de uma escala de silhueta para adolescentes. Psicologia em Estudo, 2009.

DIEDRICHS, P.C. *et al.* Evaluating the “Dove Confident Me” five-session body image intervention delivered by teachers in schools: A cluster randomized controlled effectiveness trial. Journal of Adolescent Health, v. 68, p. 331, 2021. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.10.001.

DITTMAR, H. *et al.* Understanding the impact of thin media models on women's body-focused affect: the roles of thin-ideal internalization and weight-related self-discrepancy activation. Journal of Social and Clinical Psychology, v. 28, p. 43, 2009. doi: 10.1521/jscp.2009.28.1.43.

ERDENEBILEG, Z. *et al.* Comparison of body image perception, nutrition knowledge, dietary attitudes, and dietary habits between Korean and Mongolian college students. Nutrition Research and Practice, v. 12, p. 149, 2018. doi: 10.4162/nrp.2018.12.2.149.

FANTINELI, E.R. *et al.* Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 3989, 2020. doi: 10.1590/1413-812320202510.30442018.

FORTES, L.S. *et al.* Body dissatisfaction and its relationship with body mass index in Brazilian adolescents. Revista Paulista de Pediatria, v. 37, p. 350, 2019.

FORTES, L.S. *et al.* The effect of psychological variables on body dissatisfaction in adolescents. Revista Paulista de Pediatria, v. 33, p. 82, 2015. doi: 10.1590/S0101-60832013000500001.

FREDERICK, D.A. & HASELTON, M.G. Why is muscularity sexy?: tests of the fitness indicator hypothesis. Personality and Social Psychology Bulletin, v. 33, p. 1167, 2007. doi: 10.1177/0146167207303022.

GADDAD, M. *et al.* Relationship of physical activity with body image, self-esteem, sedentary lifestyle, body mass index and eating attitude in adolescents: a cross-sectional observational study. Journal of Family Medicine and Primary Care, v. 7, p. 775, 2018. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_114_18.

GRIEP, R.H. *et al.* Confiabilidade teste-reteste de escalas de silhuetas de autoimagem corporal no Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto. Cadernos de Saúde Pública, v. 28, 2012. doi: 10.1590/S0102-311X2012000900017.

GROGAN, S. Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children. 3. ed. London: Routledge, 2016.

HAUSENBLAS, H.A. & FALLON, E.A. Exercise and body image: a meta-analysis. Psychology and Health, v. 21, p. 33, 2006. doi: 10.1080/14768320500105270.

KAKESHITA, I.S. *et al.* Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 25, 2009. doi: 10.1590/S0102-37722009000200015.

KIM, J.W. & CHOCK, T.M. Body image 2.0: associations between social grooming on Facebook and body image concerns. Computers in Human Behavior, v. 48, p. 331, 2015. doi: 10.1016/j.chb.2015.01.009.

KORN, L. *et al.* Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. PLoS One, 2013. doi: 10.1371/journal.pone.0058543.

LEE, J. & LEE, Y. The association of body image distortion with weight control behaviors, diet behaviors, physical activity, sadness, and suicidal ideation among Korean high school students: a cross-sectional study. BMC Public Health, 2016. doi: 10.1186/s12889-016-2703-z.

LEE, J.H. *et al.* Association between nutrition education, dietary habits, and body image misperception in adolescents. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, v. 30, p. 483, 2021. doi: 10.6133/apjcn.202109_30(3).0018.

LIRA, A.G. *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 66, 2017. doi: 10.1590/0047-2085000000166.

MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A. *et al.* Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica. Nutrición Hospitalaria, v. 37, p. 1217, 2020. doi: 10.20960/nh.03141.

MEIRELES, J.F.F. *et al.* A imagem corporal na atualidade: avanços, tendências e perspectivas. Psicologia em Estudo, v. 20, p. 753, 2015.

MOEHLECKE, M. *et al.* Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. Jornal de Pediatria, v. 96, p. 76, 2020. doi: 10.1016/j.jped.2018.07.006.

NEVES, C.M. *et al.* Positive body image: a new concept for a healthy lifestyle. Motricidade, v. 13, p. 31, 2017.

NIANOGO, R.A. *et al.* Associations between self-perception of weight, food choice intentions, and consumer response to calorie information: a retrospective investigation of public health center clients in Los Angeles County before the implementation of menu-labeling regulation. BMC Public Health, v. 16, p. 206, 2016. doi: 10.1186/s12889-016-2714-9.

OLIVEIRA, N. *et al.* Association of body image (dis)satisfaction and perception with food consumption according to the NOVA classification: Pró-Saúde Study. Appetite, 2020. doi: 10.1016/j.appet.2019.104464.

PELEGRINI, A. *et al.* Dissatisfaction with body image among adolescent students: association with socio-demographic factors and nutritional status. Ciência & Saúde Coletiva, v. 19, p. 1201, 2014. doi: 10.1590/1413-81232014194.09092012.

PERLOFF, R.M. Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. Sex Roles, v. 71, p. 363, 2014. doi: 10.1007/s11199-014-0384-6.

PINHO, L. *et al.* Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 72, 2019. doi: 10.1590/0034-7167-2018-0644.

PRZYBYŁOWICZ, K.E. *et al.* A subjective dissatisfaction with body weight in young women: do eating behaviours play a role? Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 2014.

RASHMI, B.M. *et al.* A cross-sectional study of the pattern of body image perception among female students of BBM College in Vijayapur, North Karnataka. Journal of Clinical and Diagnostic Research, v. 10, 2016. doi: 10.7860/JCDR/2016/20764.8180.

RIBEIRO-SILVA, R.C. *et al.* Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. Jornal de Pediatria, v. 94, p. 155, 2018. doi: 10.1016/j.jped.2017.05.005.

RICA, R.L. *et al.* Does resistance training improve body image satisfaction among the elderly?: a cross-sectional study. Clinics, v. 73, 2018. doi: 10.6061/clinics/2018/e290.

SABISTON, C.M. *et al.* Body image, physical activity, and sport: a scoping review. Psychology of Sport and Exercise, v. 42, p. 48, 2019. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.12.010.

SANTOS, K.M.D. *et al.* Agreement between nutritional status and perception of body image in indigenous Khisêdjê of the Xingu Indigenous Park. Revista Brasileira de Epidemiologia, 2020. doi: 10.1590/1980-549720200040.

SANTOS, I. *et al.* Predicting long-term weight loss maintenance in previously overweight women: a signal detection approach. Obesity, v. 23, p. 957, 2015. doi: 10.1002/oby.21082.

SCAGLIUSI, F.B. *et al.* Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. Appetite, v. 47, p. 77, 2006. doi: 10.1016/j.appet.2006.02.010.

SHIN, A. & NAM, C.M. Weight perception and its association with socio-demographic and health-related factors among Korean adolescents. BMC Public Health, v. 15, 2015. doi: 10.1186/s12889-015-2624-2.

SLADE, P.D. What is body image? Behaviour Research and Therapy, v. 32, p. 497, 1994. doi: 10.1016/0005-7967(94)90136-8.

SOUZA, J.C.R.P. *et al.* A dimensão do belo no tempo. Revista Psicologia e Saúde, v. 10, 2018. doi: 10.20435/pssa.v10i3.637.

STICE, E. & SHAW, H. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: a synthesis of research findings. Journal of Psychosomatic Research, v. 53, p. 985, 2002. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00488-9.

STUNKARD, A.J. *et al.* Use of the danish adoption register for the study of obesity and thinness. Research Publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease, v. 60, p. 115, 1983.

STYK, W. *et al.* Is body image associated with perseverance?: a study among people with normal and increased body weight. Psychology Research and Behavior Management, v. 12, p. 851, 2019. doi: 10.2147/PRBM.S215440.

THOMPSON, M.A. & GRAY, J.J. Development and validation of a new body-image assessment scale. Journal of Personality Assessment, v. 64, p. 258, 1995. doi: 10.1207/s15327752jpa6402_6.

TIGGEMANN, M. Body image across the adult life span: Stability and change. Body Image, v. 1, p. 29, 2004. doi: 10.1016/S1740-1445(03)00002-0.

TIGGEMANN, M. & ZACCARDO, M. “Exercise to be fit, not skinny”: the effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image, v. 26, p. 90, 2018. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003.

VARTANIAN, L.R. *et al*. Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. Psychology of Sport and Exercise, v. 13, p. 251, 2012. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.12.005.

WILSON, R.E. *et al.* Brief non-dieting intervention increases intuitive eating and reduces dieting intention, body image dissatisfaction, and anti-fat attitudes: a randomized controlled trial. Appetite, v. 148, 2020. doi: 10.1016/j.appet.2019.104556.

YUMEN, Y. *et al.* Association of social networking sites use with actual and ideal body shapes, and eating behaviors in healthy young Japanese women. Nutrients, v. 15, p. 1589, 2023. doi: 10.3390/nu15071589.

ZACCAGNI, L. *et al.* Body image perception and body composition: assessment of perception inconsistency by a new index. Journal of Translational Medicine, v. 18, 2020. doi: 10.1186/s12967-019-02201-1.