
Analysis of self-esteem and self-image based on beauty standards

Análise da autoestima e da autoimagem a partir dos padrões de beleza

Received: 2023-15-04 | Accepted: 2023-20-05 | Published: 2023-31-05

Aline Arruda da Fonseca

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5805-2650>
Centro Universitário UNIESP
E-mail: aline.arruda@gmail.com

Marylia do Nascimento Travassos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4392-6068>
Centro Universitário UNIESP
E-mail: maryliaantravassos@gmail.com

Ana Flávia de Oliveira Borba Coutinho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1064-5924>
Centro Universitário UNIESP
Email: anaflaviabc@gmail.com

Kay Francis Leal Vieira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5440-011X>
Centro Universitário UNIESP
E-mail: kayvieira@yahoo.com.br

Luís Augusto de Carvalho Mendes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3841-9870>
Centro Universitário Uniesp
E-mail: luisaugustomendes@gmail.com

Márcio de Lima Coutinho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1092-7566>
Centro Universitário UNIESP
E-mail: coutholmarcio@gmail.com

Maria Denise Leite Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7100-5023>
Faculdades Nova Esperança (FACENE), e UNIESP
E-mail: denisecaiana@yahoo.com.br

Sandra Helena Mousinho Benevides

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6237-2390>
Centro Universitário UNIESP
E-mail: sandramousinho7@gmail.com

Flávio Lúcio Almeida Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9509-7444>
Universidade Federal de Campina Grande
E-mail: flaviopsicopb@gmail.com

Luísa Lúcia Diniz de Aguiar Silveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8104-6283>
Centro Universitário Facex – UNIFACEX
E-mail: silveiraluisafmn@gmail.com

ABSTRACT

The individual's perception of body self-image influences their well-being, self-esteem, physical and mental health and quality of life. This study aimed to analyze self-esteem and self-image based on beauty standards, carried out through field research, with a descriptive nature and a quantitative-qualitative approach, with a sample of 128 participants, with four instruments used to collect data: data: sociodemographic questionnaire; Rosenberg's Self-Esteem Scale (1965) based on Hutz's (2000) adaptation for Brazil; a questionnaire built with eight questions about beauty standards and the silhouette scale Stunkard, Sorensen and Schlusinger (1983). Through the results obtained, it was found that most people follow pages on social networks about standards of beauty, aesthetics, body, considering body appearance as an indicator of beauty and having self-demand to comply with standards. Psychology can contribute to the knowledge and better relationship of this topic to mental health.

Key words: Beauty standards; Self image; Self esteem.

RESUMO

A percepção do indivíduo sobre autoimagem corporal influencia no seu bem-estar, na autoestima, na saúde física e mental e na qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo analisar a autoestima e a autoimagem a partir dos padrões de beleza, realizado através de uma pesquisa de campo, de cunho descritivo e de abordagem quantitativa-qualitativa, com uma amostra de 128 participantes, com quatro instrumentos utilizados para coleta de dados: questionário sociodemográfico; a escala de Autoestima de Rosenberg (1965) baseada na adaptação de Hutz (2000) para o Brasil; um questionário construído com oito perguntas sobre os padrões de beleza e a escala de silhueta Stunkard, Sorensen e Schlusinger (1983). Através dos resultados obtidos, verificou-se que a maioria das pessoas segue páginas nas redes sociais sobre os padrões de beleza, estética, corpo, considerando a aparência corporal como indicador de beleza e havendo autocobrança para estar de acordo com os padrões. A psicologia pode contribuir com o conhecimento e melhor relação desse tema para a saúde mental.

Palavras-chave: Padrões de beleza; Autoimagem; Autoestima.

INTRODUÇÃO

O padrão de beleza possui diversas ideias associadas a ele, uma delas diz respeito a este reunir características estéticas específicas que o corpo deve apresentar para que determinado grupo de pessoas possa caracterizá-lo como belo (FREITAS *et al.*, 2010). Na busca por padrões de beleza, as tentativas de alcançar a conformidade aos padrões que são socialmente construídos e propostos, é ultrapassado o extremo existente do corpo e da psique, através da tentativa de atingir modelos na maioria das vezes irrealis e impossíveis de serem alcançados, acarretando prejuízos a saúde, resultantes da busca por adequação (LEAL *et al.*, 2010).

O desencontro entre o corpo real e o imaginário gera no indivíduo a distorção da própria imagem, resultando em um desequilíbrio entre ele e o mundo ao seu redor (SOUZA; LOPES; SOUZA, 2018). As percepções e as atitudes em relação a conformidade estética, desencadeiam práticas que acarretam prejuízos à saúde mental e física do indivíduo, como os distúrbios de

imagem, transtornos alimentares, comportamentos alimentares radicais e irracionais, a utilização de anorexígenos e anabolizantes e a submissão a procedimentos estéticos na busca por modelo de corpo idealizado (LEAL *et al.*, 2010).

A aflição com a imagem corporal, a percepção e as atitudes relacionadas às transformações do corpo, podem ser consideradas saudáveis até certo ponto, no que diz respeito a proporcionar uma melhora no bem-estar e na qualidade de vida, aliviando desconfortos existentes e o aumento da autoestima (VERAS, 2010). Diante da existência do comportamento das pessoas buscarem alcançar os padrões de beleza, e isso causar efeitos em suas vidas, como na autoestima, bem-estar e na qualidade de vida, busca-se responder à questão: qual a percepção da autoestima e da autoimagem das pessoas a partir dos padrões de beleza?

A percepção agradável do indivíduo com a sua imagem corporal e as atitudes relacionadas a mudanças no corpo para uma melhor satisfação, podem ser caracterizadas como positivas quando acontecem de maneira saudável e equilibrada e são direcionadas a proporcionar uma melhora na qualidade de vida, na autoestima e no bem-estar, não ocorrendo uma busca de maneira obsessiva e não ultrapassando o que é saudável. Em decorrência disso, o objetivo deste artigo foi analisar a autoestima e a autoimagem a partir dos padrões de beleza, através de uma avaliação da autoestima diante dos padrões de beleza, identificando a influência da autoimagem corporal na qualidade de vida das pessoas e buscando averiguar possíveis aspectos positivos e negativos para o bem-estar diante da busca por beleza.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A beleza está associada ao bem-estar e a saúde, em que a beleza tem o papel de destaque. A responsabilidade pelo sucesso e felicidade nas relações interpessoais é direcionada para aparência física (SCHLOSSER; CAMARGO, 2019). A beleza pode ser descrita como uma qualidade designada a um corpo por uma pessoa ou pela sociedade, despertando sentimentos e distante de definir os seus limites. Em relação a beleza corporal, existem padrões sociais que apontam a beleza como maneira de aceitação social e sucesso, o que faz com que muitas pessoas busquem alcançar estes padrões relacionados ao corpo (JUSTO; CAMARGO, 2013).

O que era visto como belo em tempos passados, não é visto da mesma forma atualmente. Os padrões que definem a beleza variam de acordo com as culturas e os momentos históricos. No entanto, a busca pela beleza permanece e as suas convicções se mantêm de acordo com a maneira pela qual a sociedade age no que se refere aos padrões estéticos (FIN; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2017).

O cuidado com o corpo é uma maneira que as pessoas têm para se sentirem inseridas socialmente, para enfrentar expectativas e julgamentos sociais (LIVRAMENTO; HORMEYLL; PESSÔA, 2013). Na idealização pelo corpo perfeito, existe a percepção dessa

idealização e da impossibilidade de alcançá-la, mas concomitantemente a isso, está a busca pela idealização e deixando considerar as consequências que podem resultar dessa ação, acontecendo um movimento entre o real e o imaginário, em que muda da realidade para outro mundo, o do imaginário (LUCENA; SEIXAS; FERREIRA, 2020).

Na busca por estar em conformidade com os padrões de beleza, esse comportamento traz consequências para a vida do indivíduo, sendo possível provocar o desencadeamento de distúrbios de autoimagem e autoestima, depressão, ansiedade, consumo abusivo de drogas lícitas, bebidas alcoólicas e medicamentos (SOUZA *et al.*, 2013).

Percebe-se atualmente um aumento em relação a procura pela beleza e aos modelos indicados em torno do corpo perfeito, desconsiderando as questões que são relacionadas à saúde, associando o padrão de beleza ideal à felicidade, aceitação e sucesso (WITT; SCHNEIDER, 2011). É existente a apreensão com a boa aparência, que são inicialmente preocupações consideradas saudáveis fundamentadas no senso do eu, no entanto, algumas pessoas transportam esse senso para a sua autoimagem, e com isso, a maneira pela qual elas passam a perceber a aparência e a forma, acomete a saúde mental e gera implicações que afetam as áreas da vida (MATOS *et al.*, 2017).

Nas distorções cognitivas em relação à avaliação do corpo, comum em pessoas com transtornos alimentares, estão presentes pensamento extremos relacionados à aparência, uma comparação do indivíduo com padrões extremos, e a crença de que as outras pessoas pensam da mesma maneira que ele sobre a sua aparência (SAIKALI *et al.*, 2004).

Os padrões de beleza passaram por diversas alterações de acordo com os costumes existentes em cada época. Desde muito tempo é possível perceber a existência da procura pelo padrão de beleza ideal, sendo notório a presença desse comportamento atualmente. Por meio das interações sociais, as pessoas fazem avaliações dos seus corpos, e diante disso, formam sua autoimagem, realizando modificações durante a vida (ANJOS; FERREIRA, 2021).

A maneira como o indivíduo se percebe, se relaciona com os outros, com os acontecimentos da vida, como reage, interfere em todos os lados da sua experiência pessoal. A imagem de si está na subjetividade do indivíduo, a forma como ele pensa e sente em relação a si mesmo. Sendo a sua interação com o mundo, influenciada pela autoestima (MACEDO; ANDRADE, 2012). A autoimagem formada por aspectos sociais, fisiológicos e cognitivos, como também atitudes emocionais e desejos em relação a si mesmo e aos outros, pode passar por diversas interferências, e nas mais extremas pode desencadear transtornos complexos, angústias e problemas de relacionamento (PEREZ; QUITÉRIO; PASSOS, 2013).

A imagem de si, é construída através da interseção individual e relações afetivas significativas presentes nos diferentes períodos da vida e nos variados espaços socioculturais. A partir dessas relações, o indivíduo ao responder quem ele considera ser, a maneira como percebe suas características psicológicas e físicas, seus defeitos e qualidades, constrói uma imagem de

si, a qual desempenha uma fundamental influência nas escolhas e decisões, formando a construção subjetiva (MACEDO; ANDRADE, 2012).

A imagem corporal envolve aspectos psicológicos, fisiológicos e sociais. Envolve percepção, emoções, representações mentais que o indivíduo tem de si mesmo e dos outros, ações resultantes da experiência do próprio corpo, influenciando nos pensamentos e na maneira do indivíduo se relacionar com os outros, resultando em uma influência na qualidade de vida (SANTOS; VIEIRA, 2011). Em sua caracterização, está presente duas dimensões, a perceptiva e atitudinal, onde a primeira está relacionada a avaliação que o indivíduo faz da forma, tamanho e do peso do seu corpo, e a segunda está relacionada às emoções, crenças e pensamentos sobre o corpo e comportamento relativos ao corpo (AMARAL *et al.*, 2019).

No que diz respeito a insatisfação corporal, a pressão social é um fator responsável por essa insatisfação, devido a cobrança por um corpo dentro dos padrões de beleza existentes, ocasionando desagrado com o tamanho e o peso corporal (FLORÊNCIO *et al.*, 2016). O culto ao corpo sempre esteve relacionado à imagem de beleza e poder, e a insatisfação corporal que as pessoas possuem, pode ser decorrente da influência e da pressão do meio em que estão inseridas, para que seus corpos sejam adequados aos padrões de beleza vigentes (SILVA; SAENGER; PEREIRA, 2011).

A percepção que o indivíduo possui de sua imagem corporal demonstra a relação com o ambiente e permite que ele se conheça e forme a sua identidade. A autoimagem é composta pela maneira como o indivíduo se vê, como acredita que é e como se sente, causando interferência na forma de se enxergar, se comportar e na interação com o social, sendo construída por meio dessa interação com o meio externo (OLIVEIRA; MACHADO, 2021).

A imagem corporal pode ser apresentada como a representação mental do formato e tamanho do corpo, e recebe influências sociais, culturais, históricas, biológicas e individuais, influenciando a percepção da autoimagem corporal (LÜBECK; SCHRÖEDER; WITTMANN, 2018). É caracterizada como o conceito que cada indivíduo tem em relação às características do seu próprio corpo e os sentimentos referente a essas características, recebendo influências sociais que permanecem por toda a vida. Não é considerada como estática, pois de acordo com as experiências vividas, pode mudar (DUARTE; CHINEN; FUJIMORI, 2021).

A imagem corporal está relacionada com o autoconceito, podendo ser influenciada pela interação do indivíduo com o meio social, podendo corresponder ou não a realidade. É a maneira como o corpo se apresenta para o indivíduo, resultado de suas experiências. Causa influência na autoestima e no aparecimento de doenças psicológicas e físicas. Diante disso, a imagem corporal é considerada como fundamental para o bem-estar mental e físico do indivíduo (ALMEIDA *et al.*, 2015).

A maneira como o sujeito se percebe, refere-se a sua autoimagem. O sentimento que o indivíduo tem em relação a sua autoimagem, a forma como se enxerga, diz respeito a sua

autoestima. No entanto, a autoestima é gerada pela autoimagem, afetando a relação que o seu eu produz nas pessoas, e dessa maneira, uma autoimagem diminuída, resultará em uma baixa autoestima (JESUS; SANTOS; BRANDÃO, 2015). A autoestima causa efeito em diversos aspectos da vida das pessoas, sendo eles psicológicos e sociais, influenciando no bem-estar, na saúde mental e na qualidade de vida (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013).

A autoestima é a maneira pela qual o indivíduo se percebe, aceita a si mesmo e se reconhece. Está relacionada ao grau de satisfação com a aparência, percepção do mundo, com a autoconfiança, na definição de propósitos e projeção de perspectivas (PINHEIRO *et al.*, 2020).

O conceito de autoestima tem sido considerado como um significativo indicador de saúde mental, relacionada à autoconfiança e ao reconhecimento de potencialidades. Pessoas com boa autoestima são mais confiantes na tomada de decisões. A autoestima pode ser caracterizada como a aceitação ou não em relação a si mesmo, como uma aprovação ou reprovação da imagem de si, valores, crenças e atitudes, tem relação também com o convívio interpessoal e particular na vida social (CARVALHO; FIGUEIREDO, 2020).

A autoestima proporciona contribuições para o bem-estar, por meio da concepção que o indivíduo tem de si mesmo, através do autojulgamento que realiza e a respeito do sentimento de valor próprio, com atitudes de aprovação ou rejeição de si, sendo um fator de significativa importância para o bem-estar (FIGUEIRAS; CUNHA; SIMÕES, 2021).

A qualidade de vida é a percepção que o indivíduo tem de seu posicionamento na vida, está associada à satisfação geral com a vida, a felicidade, condições e estilos de vida, satisfação e realização pessoal, bem-estar e amor. Apesar de apresentarem singularidades, a qualidade de vida e a saúde possuem uma grande relação entre si, devido a contribuição da saúde para a qualidade de vida (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012). Apresenta aspectos subjetivos, caracterizando-se através da percepção subjetiva que o indivíduo tem em relação a si mesmo. É uma avaliação subjetiva da sua vida e das experiências da vida como um todo (MARTINELLI; RUEDA, 2020).

A qualidade de vida compreende um conceito relacionado às emoções e aos sentimentos das pessoas, a satisfação que elas possuem da sua vida, referindo-se aos aspectos psicológicos, funcionais e globais da saúde, caracterizando-se como o entendimento subjetivo da satisfação com a vida. A avaliação que o indivíduo tem em relação a qualidade de vida pode contribuir em vários segmentos, melhorar a satisfação pessoal com a saúde e o bem-estar, diminuindo demandas para área da saúde, reconhecendo e superando dificuldades (CARVALHO; FIGUEIREDO, 2020).

A beleza está presente no espaço de vivência das pessoas, relacionada aos padrões estéticos existentes. Neste espaço de vivência, é demandada a valorização da aparência, ocasionando um comportamento de valorização da estética corporal nas pessoas. A percepção relacionada a estética que elas possuem, caracteriza-se de modo subjetivo, no entanto, recebe

influência externa, de modo que é influenciada pela ótica das outras pessoas (ROMANSSINI; SCORTEGAGNA; PICHLER, 2020). A avaliação que as pessoas fazem de sua aparência é baseada no que é considerado como atraente pela sociedade, pelo modo que elas acreditam que a sociedade valoriza o seu corpo, e diante disso, as suas sensações na avaliação de si mesma são afetadas (AVELAR; VEIGA, 2013).

Existe uma busca pelo corpo perfeito na atualidade, e em meio a isso, estão presentes os procedimentos estéticos que buscam a beleza e a saúde das pessoas que procuram realizar tais procedimentos, proporcionando várias técnicas consideradas como satisfatórias, e em decorrência disso, a realização dessas técnicas utilizadas, resultam em impactos positivos na autoestima. Estudos apontam resultados positivos que proporcionam melhora nos aspectos psicológicos, emocionais, mudanças de atitude em relação ao próprio corpo, melhora na qualidade de vida e aumento nas relações sociais e interpessoais (MARTINS; FERREIRA, 2020).

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, de cunho descritivo, com uma abordagem quantitativo-qualitativa. A análise dos dados na pesquisa quantitativa utiliza da matemática como linguagem para interpretar os resultados obtidos por meio da coleta dos dados, correlacionando a realidade empírica com a teoria que baseia o estudo. Na pesquisa qualitativa, aprofunda a complexidade do fenômeno, nela está presente a perspectiva do indivíduo, as crenças, os valores, as opiniões, atitudes e representações, assim, explicando a realidade estudada (SILVA, 2010).

A pesquisa foi composta por 128 participantes e como critério de inclusão foi solicitado que os participantes tivessem idade acima de 18 anos. Para a realização da coleta de dados foram disponibilizados os instrumentos de maneira remota, através de um questionário criado na plataforma do Google Forms, junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O link para acesso à plataforma foi compartilhado por meio das redes sociais aos indivíduos que se apresentaram dentro do critério de inclusão da pesquisa.

Para coleta de dados foram utilizados quatro instrumentos: um questionário sociodemográfico, com a finalidade de traçar o perfil da amostra; um questionário construído, sendo sua estrutura formada por 8 perguntas objetivas e subjetivas a respeito dos padrões de beleza; o questionário com a escala de Autoestima de Rosemberg (1965) baseada na adaptação de Hutz (2000) para o Brasil, contendo 10 itens referentes a uma visão positiva do eu e a uma visão negativa de si mesmo; e a escala de silhueta Stunkard, Sorensen e Schlusinger (1983). Os dados quantitativos coletados foram analisados no programa Excel. Os dados qualitativos, tiveram seus dados analisados através da análise de conteúdo de Bardin.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética para aprovação, foi aprovada e seguiu todo protocolo de pesquisa. Com o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE): 51495921.3.0000.5184. Foi realizada de acordo com os aspectos éticos referentes a pesquisas envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466/12.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 128 pessoas, sendo 75% do sexo feminino e 25% do sexo masculino, com idade entre 18 e 64 anos, com predomínio da faixa etária de 18 a 33 anos (66,4%), as pessoas com 34 a 49 anos corresponderam a 26,6% e as de 50 a 64 anos a 7%. Em relação ao estado civil, 61,7% são solteiros, 28,1% casados, 6,3% com união estável e 3,9% divorciados. Na escolaridade, 40,7% possuem o ensino superior incompleto, 25,8% o ensino superior completo, 15,6% o ensino médio, 14,8% possuem pós-graduação, 2,3% o ensino médio incompleto e 0,8% o ensino fundamental. Na ocupação, 36,7% dos participantes são da área de humanas, 26,6% da área de saúde, 6,2% da área de exatas e 28,8% correspondem a outras áreas.

No questionário sobre os padrões de beleza, composto por 8 perguntas, sendo 4 perguntas objetivas e 4 subjetivas, a pergunta de número 1 questionou aos participantes se eles já seguiram páginas nas redes sociais que falam sobre os padrões de beleza, e a maioria respondeu sim, correspondendo a 71,9%, e os que responderam que não seguem, foram 28,1%.

Na pergunta número 2, em relação a quais os conteúdos sobre os padrões de beleza que as pessoas procuram seguir ou saber nas redes sociais, as respostas foram divididas em seis categorias, descritas no quadro 1 sendo elas:

Quadro 1: categorias de conteúdos sobre beleza

Categorias	%
não segue nenhuma página	17,96%
estética/corpo/maquiagem/pele/moda/cabelo	46,87%
emagrecimento/peso/cirurgia/harmonização	13,28%
saudável/conteúdo fitness	12,5%
quebra dos padrões	7,81%
influenciador digital/artistas/modelos	1,56%

Fonte: Dados da Pesquisa (2021)

Na pergunta sobre o que as pessoas consideram beleza, correspondendo a questão 3, verificou-se três categorias resultantes das respostas, sendo elas: 1. aparência corporal; 2. beleza interior; 3. saúde, bem-estar e autoestima.

A categoria 1 (aparência corporal) foi a categoria com maior número de respostas, sendo a aparência corporal considerada pela maioria dos participantes sobre o que consideram como beleza. Dentre as respostas dadas, seguem algumas: *“Ter o corpo e o rosto na medida certa”*, *“Harmonia entre corpo, cabelo e face”*, *“Rosto bonito e corpo magro.”* Esse resultado tem relação com o que falam Romanssini, Scortegagna e Pichler (2020) sobre a beleza

relacionada aos padrões estéticos presente no espaço de vivência das pessoas, sendo ocasionado nesse espaço, o comportamento de valorização da estética corporal, devido a demanda pela valorização da aparência.

A categoria 2 (beleza interior) foi a segunda categoria mais mencionada. Entre as respostas obtidas, apresentam-se algumas: *“Uma pessoa carismática e de bem com vida,”* *“Beleza só interior”*, *“Simplicidade e charme”*, *“Simpatia”*, *“Essência, educação e charme”*, *“A subjetividade humana”*, *“Vem de dentro pra fora”*, *“O que está dentro de si”*

Na categoria 3 (saúde, bem-estar e autoestima) os participantes relacionaram beleza a esses três quesitos. Segue algumas das respostas dessa categoria: *“Ter saúde”*, *“Está bem com o que ver no espelho”*, *“Se sentir bem com o seu corpo”*, *“Ter uma autoestima melhor, onde você se olha com outro olhar!”*, *“Saúde física e mental”*, *“Bem-estar”*, *“Amar-se”*, *“Estar bem consigo mesmo e com saúde, independente de padrões”*. Esse resultado obtido corrobora o que Figueiras, Cunha e Simões (2021) falam sobre as contribuições da autoestima para o bem-estar do indivíduo, através do autojulgamento que ele faz, as atitudes de aprovar ou reprovar a si e os sentimentos de valor próprio, o que é de grande importância para o seu bem-estar.

Na questão 4, foi perguntado as pessoas se elas já se cobraram para estar de acordo com os padrões de beleza, onde a maioria respondeu que sim, correspondendo a 77,3%, e as que responderam não, foram 22,7%. Para Fin, Portella e Scortegagna (2017), os padrões de beleza variam de acordo com a cultura e a história, mas a busca por beleza permanece. Para Bôas, Camargo e Rosa (2017) as noções de beleza que se estabelecem na cultura indicam o modelo corporal concebido como ideal, acontecendo a procura por adequação à aparência ideal.

Posteriormente, a pergunta 5 procurou saber se as pessoas acham que os padrões de beleza influenciam no seu bem-estar, em que 67,2% consideram que sim, e os outros 32,8% não acham que causa essa influência. Através desse resultado, pode-se fazer uma relação com o que Matos *et al* (2017) falam sobre a preocupação que as pessoas têm com a aparência, que inicialmente pode ser considerada saudável quando relacionadas ao senso do eu, portanto, quando direcionam essa percepção para a autoimagem e diante da forma que passam a perceber a aparência, afetando a saúde mental e gerando consequências nas suas vidas.

A pergunta seis objetivou investigar como as pessoas se sentem em relação à sua autoimagem corporal, em que a maioria respondeu se sentir nem satisfeito(a)/nem insatisfeito(a), correspondendo a 37,5%. As pessoas que responderam estarem satisfeitas totalizaram 36,7% e as insatisfeitas foram 25,8%.

Para Lubeck, Schroeder e Wittmann (2018) a imagem corporal caracteriza-se como a representação mental que o indivíduo possui do tamanho e do formato do corpo, recebendo influências de diversos fatores e influenciando na percepção da autoimagem corporal. A autoimagem para Oliveira e Machado (2021) é a maneira pela qual o indivíduo se vê, como se sente e como acredita que é, o que intervém na maneira de se ver e se comportar nas relações

sociais. De acordo com Silva, Saenger e Pereira (2011), a insatisfação corporal pode ser resultante da influência e da pressão existente no meio onde as pessoas estão presentes, de que seus corpos estejam em conformidade com os padrões de beleza.

Na questão 7 foi perguntado aos participantes que sentimentos eles têm tido em relação à sua aparência física. As respostas foram divididas em duas categorias: sentimentos bons e sentimentos ruins. Nessa pergunta, a maioria das respostas corresponderam à categoria sentimentos bons, com respostas como: *“Sentimento de alegria e bem-estar”, “Eu me sinto muito bem por ser como eu sou,” “Tenho tido mais amor com o meu corpo”, “Completamente satisfeito comigo”, “Aceitação”, “Felicidade”, “Poder!” “Sou feliz com meu físico.”*

De acordo com Amaral *et al* (2019) a imagem corporal apresenta duas dimensões: a perceptiva que diz respeito à avaliação da forma, do tamanho e do peso corporal que o indivíduo faz, e a atitudinal, referente às emoções, pensamentos e crenças sobre o corpo e comportamento relacionado a ele. Para Duarte, Chinen e Fujimori (2021), a imagem corporal é o conceito que cada pessoa possui em relação ao seu corpo e os sentimentos referentes às suas características, podendo mudar de acordo com as experiências vividas.

Na categoria de sentimentos ruins, obteve-se respostas como: *“Ultimamente minha autoestima está muito baixa”, “Comparação constante, autocobrança, culpa, raiva e tristeza”, “Não me reconheço, vergonha”, “Tristeza, baixa autoestima”, “Vergonha e receio”, “Insatisfação e insegurança”, “Não me sinto bem”, “Angústia.”*

A autoimagem corporal para Almeida *et al* (2015), está relacionada ao autoconceito e pode receber influências através da interação das pessoas com o meio social, pode corresponder ou não a realidade, causando influência na autoestima e no aparecimento de doenças psicológicas e físicas. Para Jesus, Santos e Brandão (2015), a autoestima é gerada pela autoimagem e diante disso, a autoimagem diminuída terá como resultado uma baixa autoestima. E de acordo com Schultheisz e Aprile (2013), a autoestima influencia no bem-estar, na saúde mental e na qualidade de vida, por meio dos efeitos que causa em vários aspectos da vida.

Para Anjos *et al* (2020), a procura por um corpo que esteja de acordo com os padrões de beleza causa alterações na percepção corporal e dessa forma, produz impactos negativos na autoestima do indivíduo. As pessoas que recebem influência dos estímulos sociais, estão expostas a desenvolver diversos aspectos negativos para sua saúde e qualidade de vida, como depressão, ansiedade, bulimia, anorexia e transtorno dismórfico corporal.

Referente à pergunta Oito, que procura saber qual a relação que as pessoas percebem entre saúde mental e beleza, foram observadas três categorias nas respostas. Sendo elas: 1. Padrões de beleza e adoecimento; 2. Autoestima, bem-estar e aceitação; 3. Conexão. A maioria das respostas foram da categoria 1, com respostas como: *“Os padrões de beleza influenciam diretamente na saúde mental”, “Padrões nos adoecem mentalmente”, “Algumas pessoas, estão pirando em frente ao espelho”, “A insatisfação com a beleza pode gerar infelicidade”, “Se eu*

estou insatisfeito com minha beleza, fico triste, ansioso, deprimido”, “Os padrões de beleza sabotam minha saúde mental”, “Por buscar tanto um corpo ideal acabamos afetando a nossa saúde mental”, “Padrões nos adoecem mentalmente.”

De acordo com Livramento, Hor-Meyll e Pessôa (2013), a beleza é julgada como se existisse um padrão ideal de beleza e diante disso, causa uma diminuição na autoestima decorrente do comportamento comparativo das pessoas umas com as outras e ao não alcançar a diminuição das diferenças que existem entre o corpo e os padrões de beleza ideais.

A categoria 2 - autoestima, bem-estar e aceitação, foi a segunda categoria com o maior número de respostas relacionadas a ela, como: *“Algo que influencia muito no bem-estar”, “Sentir-se bem com o físico faz bem à mente”, “Autoestima”, “É uma relação de bem-estar”, “Uma relação de autoaceitação e aceitação social”, “Tem uma relação importante de autoestima e bem-estar emocional”, “Baixa autoestima se sobrepõe no cotidiano”, “Aceitar o próprio corpo é importante para ter harmonia entre mente e corpo.”*

A autoestima para Carvalho e Figueiredo (2020) é um indicativo de saúde mental, podendo ser caracterizada como a aceitação que o indivíduo tem em relação a si mesmo ou a não aceitação, como aprovação ou reprovação da sua imagem, atitudes, valores e crenças, relacionando-se com o convívio de maneira interpessoal e individual na vida social.

A categoria 3 correspondeu a minoria das respostas, onde as pessoas relataram que beleza e saúde mental estão ligadas, através das seguintes respostas: *“Estão intimamente ligados”, “Que as duas andam juntas”, “Totalmente intercalados”, “Um depende do outro”, “Uma relação muito grande”, “Um leva ao outro”, “Relação extremamente direta”, “Uma íntima relação.”*

Na análise da autoestima dos participantes, foi utilizado o questionário com a escala de Autoestima de Rosenberg (1965) baseada na adaptação de Hutz (2000) para o Brasil, que contém dez itens, sendo cinco relacionados à uma visão positiva e os outros cinco a uma visão negativa de si.

No item 1 “Eu sinto que eu sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas”, a maioria dos participantes concordaram, correspondendo a 50,8% e os que concordaram totalmente foram 35,9%, sendo 10,9% os que discordaram e 2,3% que discordaram totalmente. Referente ao item 2 “Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.”, a maioria dos participantes concordaram totalmente (53,9%), estando logo após os que apenas concordaram (44,5%) e os que discordaram (1,6%).

O item 3 “Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.”, teve a maioria das respostas de discordo totalmente (53,9%), sendo o discordo (39,8%), e os participantes que responderam “concordo” foi 3,9% e 2,3% os que concordaram totalmente. No item 4 “Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas”, a maioria respondeu

concordando, representando 43,8%. Os que concordaram totalmente foram 36,7%, discordaram 18% e discordaram totalmente 1,6%.

No item 5 “Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar”, teve como maioria os participantes que discordam totalmente, sendo 50,8%. Os que discordam foram 34,4%, os que concordaram 11,7% e os que concordaram totalmente 3,1%. O item 6 “Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo” obteve a maioria das respostas na opção concordo com 51,6%. O concordo totalmente correspondeu a 30,5%, em relação ao discordo foram 14,1% e discordo totalmente 3,9%.

No item 7: “No conjunto, eu estou satisfeito comigo.”, a maioria das pessoas concordaram (49,2%), concordaram totalmente (25%), discordaram (22,7%) e discordaram totalmente (3,1%). Em relação ao item 8: “Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.”, a maioria dos participantes concordaram, correspondendo a 43% e os que concordaram totalmente foram 12,5%. Os participantes que discordaram foram 22,7% e os que discordaram totalmente 21,9%.

O item 9: “Às vezes eu me sinto inútil.”, teve como maioria a opção concordo (33,6%). O concordo totalmente correspondeu a 7,8%, o discordo a 30,5% e o discordo totalmente a 28,1%. No item 10: “Às vezes eu acho que não presto para nada.”, 46,9% dos participantes discordaram totalmente, o que representa a maioria, e os que apenas discordaram foram 21,1%. Os que concordaram foram 23,4% e os que concordaram totalmente 8,6%.

Para Pinheiro *et al* (2020) a autoestima caracteriza-se pela maneira que as pessoas se percebem, se reconhecem e aceitam a si mesmas, é o grau de satisfação que tem com a aparência, a forma que percebem o mundo, a autoconfiança que possuem. Uma boa autoestima produz mais confiança na resolução de problemas, no reconhecimento de habilidades e no estabelecimento de vínculos, devido à autoestima que possuem, esta gera aspectos positivos e negativos para qualidade de vida, e resulta em sentimentos bons e ruins. De acordo com Martinelli e Rueda (2020) a qualidade de vida apresenta aspectos subjetivos, identificando-se por meio da percepção que o indivíduo tem em relação a si mesmo e da avaliação de maneira subjetiva da sua vida como um todo.

Na escala de Silhueta Stunkard, Sorensen e Schlusinger (1983) a maioria dos participantes consideraram-se insatisfeitos com a aparência corporal, correspondendo a 73,43%, sendo 54,68% insatisfeitos pelo excesso de peso e 18,75% insatisfeitos pela magreza. Os satisfeitos com a aparência foram 26,57%. Em relação a isso, de acordo com Florêncio *et al* (2016), a elaboração da imagem corporal que as pessoas têm está relacionada com a satisfação com o corpo, sendo considerada como multidimensional devido a receber influência de diversos fatores, e a insatisfação corporal, tem como um fator responsável a pressão social, decorrente da cobrança de um corpo encaixado nos padrões de beleza ideais, o que provoca nas pessoas um desagrado com o peso e com o tamanho do corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos da pesquisa em analisar a autoestima e a autoimagem a partir dos padrões de beleza, avaliando a autoestima diante desses padrões, a influência da autoimagem corporal na qualidade de vida e os possíveis aspectos positivos e negativos para o bem-estar diante da busca por beleza, foram atingidos na realização deste estudo.

Com os resultados obtidos, verificou-se que a amostra da pesquisa foi composta por 75% de mulheres. No geral, a maioria dos participantes procuram seguir páginas nas redes sociais que falam sobre os padrões de beleza, e os conteúdos que mais procuram saber ou seguir são os relacionados à estética, corpo, maquiagem, pele, moda e cabelo. A aparência corporal foi apontada como indicador de beleza, e afirmaram que já se cobraram para estar de acordo com os padrões de beleza e que eles influenciam no seu bem-estar. Em relação à autoimagem corporal, eles assinalaram que não se sentem nem satisfeitos(a)/nem insatisfeitos(a), e os sentimentos que têm tido relacionados à aparência física, correspondem a sentimentos bons. No entanto, a relação que perceberam entre saúde mental e beleza, foi a de que os padrões de beleza estão relacionados ao adoecimento. Referente à aparência corporal, a prevalência foi de insatisfação, sendo a maioria insatisfeita pelo excesso de peso e a outra parte insatisfeita pela magreza.

Na análise da autoestima, foi observado que a maioria dos participantes concordaram com os itens referentes a uma visão positiva de si, como uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas; que possuem várias boas qualidades; não pensam que são um fracasso; acham-se capazes de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas; discordam que não têm muito do que se orgulhar; possuem uma atitude positiva com relação a si mesmos e estão satisfeitos consigo mesmos. No entanto, consideraram que às vezes se sentem inúteis, porém, não acham que não prestam para nada.

Diante disso, é perceptível a relação que a saúde mental possui com os padrões de beleza decorrente da influência que eles produzem na percepção das pessoas sobre beleza e autoimagem corporal, além dos sentimentos referentes a si próprios, que, conseqüentemente, resultam em impactos no bem-estar, na autoestima e na qualidade de vida, os quais são indicadores de saúde mental. A psicologia enquanto ciência, por meio de pesquisas a respeito dos padrões de beleza e da saúde mental, pode trazer diversas contribuições dessa relação na saúde mental.

Os resultados obtidos foram através da avaliação do autorrelato dos participantes. O estudo não buscou abordar toda a problemática sobre o assunto, no entanto, muito ainda pode ser feito através da temática, por meio de outras pesquisas contendo um público maior, em outros locais e acrescentando novas maneiras de investigação.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Rodrigo da Silva *et al.* INVESTIGAÇÃO DA SATISFAÇÃO CORPORAL EM ACADÊMICOS DA UNIT. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - Unit - Alagoas**, [s. l], v. 2, n. 3, p. 113-130, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2119>. Acesso em: 21 set. 2021.

AMARAL, Ana Carolina Soares *et al.* Apreciação corporal e aspectos associados entre adolescentes e mulheres jovens. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 68, n. 1, p. 16-22, mar. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6SCfPQFgszjKSFwSfRyg48Q/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2021.

ANJOS, Larissa Alves dos; FERREIRA, Zâmia Aline Barros. Saúde Estética: impactos emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade / aesthetic health. **Id On Line Revista de Psicologia**, [S.L.], v. 15, n. 55, p. 595-604, 31 maio 2021. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3093/4812#>. Acesso em: 18 set. 2021.

AVELAR, Cátia Fabíola Parreira de; VEIGA, Ricardo Teixeira. Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. **Revista de Administração de Empresas**, [s. l], v. 53, n. 4, p. 338-349, ago. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/XSdrRH3VzyFDBrkKshQpw8B/?lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2021.

BORGES, Nádia Juliana Beraldo Goulart *et al.* TRANSTORNOS ALIMENTARES - QUADRO CLÍNICO. **Medicina (Ribeirão Preto. Online)**, [S.L.], v. 39, n. 3, p. 340, 30 set. 2006. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/389>. Acesso em: 25 maio 2021.

CARVALHO, Michelle Lima; FIGUEIREDO, Frederico de Carvalho. Contribuições da estética para a qualidade de vida. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 6, p. 39459-39473, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/11979>. Acesso em: 14 set. 2021.

CORDÁS, Táki Athanássios. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. **Archives Of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, [S.L.], v. 31, n. 4, p. 154-157, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/bPfnNKhn5PKQGkfGJd3cmwx/?lang=pt>. Acesso em: 24 maio 2021.

DANTAS, Jurema Barros. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 898-912, dez. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 set. 2021.

DUARTE, Luciane Simões; CHINEN, Milena Namie Koba; FUJIMORI, Elizabeth. Autopercepção distorcida e insatisfação com a imagem corporal entre estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, [s. l], v. 55, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/PSQXdvK5ChgqbcdR7P65TMG/?lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2021.

FIGUEIRAS, Marcelo; CUNHA, Pedro; SIMÕES, Margarida. Bem-estar psicológico, autoestima e felicidade entre alunos do ensino superior em Portugal. **Psicologia, Saúde & Doença**, [S.L.], v. 22, n. 01, p. 116-127, 31 mar. 2021. Disponível em: http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862021000100116&lang=pt. Acesso em: 17 set. 2021.

FIN, Thais Caroline; PORTELLA, Marilene Rodrigues; SCORTEGAGNA, Silvana Alba. Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 74-84, fev. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/PLLVZqrf54wx699GCnPhgwN/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2021.

FLORÊNCIO, Raquel Sampaio *et al.* Excesso ponderal em adultos jovens escolares: a vulnerabilidade da autopercepção corporal distorcida. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 69, n. 2, p. 258-265, abr. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ZDHFgm8wcv7w8pGz9QxPDf/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 20 set. 2021.

FREITAS, Clara Maria Silveira Monteiro de *et al.* O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 389-404, set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/rMpVx4jWKSSJmm9zsGT6fjh/?lang=pt>. Acesso em: 17 mar. 2021.

JESUS, Patrícia Britto Ribeiro de; SANTOS, Iraci dos; BRANDÃO, Euzeli da Silva. A autoimagem e a autoestima das pessoas com transtornos de pele: uma revisão integrativa da literatura baseada no modelo de Callista Roy. **Aquichan**, Bogotá, v. 15, n. 1, p. 75-89, jan. 2015. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972015000100008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 maio 2021.

JUSTO, Ana Maria; CAMARGO, Brigido Vizeu. Corpo e cognições sociais. **Liberabit**, Santa Catarina, v. 19, n. 1, p. 21-32, jan. 2013. Disponível em: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272013000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 18 set. 2021.

LEAL, Virginia Costa Lima Verde *et al.* O corpo, a cirurgia estética e a Saúde Coletiva: um estudo de caso. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 77-86, jan. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100013&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 16 mar. 2021.

LIVRAMENTO, Mariana Nazaré; HOR-MEYLL, Luis Fernando; PESSÔA, Luís Alexandre Grubits de Paula. Valores que motivam mulheres de baixa renda a comprar

produtos de beleza. **Ram. Revista de Administração Mackenzie**, [S.L.], v. 14, n. 1, p. 44-74, fev. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ram/a/Ypzj7GVJDDcPPmXnW7YFdFj/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2021.

LÜBECK, Rafael Mendes; SCHRÖEDER, Christine da Silva; WITTMANN, Milton Luiz. Quais categorias se relacionam à imagem corporal na literatura de conduta do consumidor? **Revista Científica Pensamiento y Gestión**, [S.L.], n. 45, p. 161-180, 15 jul. 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/646/64659525008/>. Acesso em: 18 set. 2021.

LUCENA, Bianca Bulcão; SEIXAS, Cristiane Marques; FERREIRA, Francisco Romão. Ninguém é tão perfeito que não precise ser editado: fetiche e busca do corpo ideal. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 31, p. 1-9, jun. 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642020000100211&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 30 mar. 2021.

MACEDO, Cibele Mariano Vaz de; ANDRADE, Regina Glória Nunes. Imagem de si e Autoestima: A Construção da Subjetividade no Grupo Operativo. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 6, n. 1, p. 74-82, jul. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472012000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 maio 2021.

MARTINELLI, Marcelo; RUEDA, Fabián J. M. A influência do bem-estar subjetivo na qualidade de vida em idosos. **Psicologia Para América Latina**, México, n. 34, p. 183-193, dez. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2020000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 set. 2021.

MARTINS, Roseneide da Silva Gusmão; FERREIRA, Zamia Aline Barros. A Importância dos Procedimentos Estéticos na Autoestima da Mulher. **Id On Line Revista de Psicologia**, [S.L.], v. 14, n. 53, p. 442-453, 28 dez. 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2807>. Acesso em: 15 set. 2021.

MATOS, Cléia Cristina de *et al.* Cirurgia Ortognática e a imagem corporal. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, [S.L.], v. 27, n. 1, p. 20-25, 17 nov. 2017. Disponível em: <https://publicacoes.unicid.edu.br/index.php/revistadaodontologia/article/view/240>. Acesso em: 15 set. 2021.

OLIVEIRA, Michelle Rodrigues de; MACHADO, Jacqueline Simone de Almeida. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 7, p. 2663-2672, jul. 2021. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2021.v26n7/2663-2672/>. Acesso em: 15 set. 2021.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 241-250, jun. 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLRvjx7hwshPf8FWPC/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2021.

PEREZ, Cassiana; QUITÉRIO, Janaina; PASSOS, Juliana. Equívocos de autoimagem, transtornos e qualidade de vida. **Comciência**, Campinas, n. 153, p. 1-4, nov. 2013. Disponível em: http://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-76542013000900006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 abr. 2021.

PINHEIRO, Talita de Albuquerque *et al.* Relação dos procedimentos estéticos com satisfação da autoimagem corporal e autoestima de mulheres. **Revista Cathedral**, [s. l], v. 2, n. 1, p. 1-31, fev. 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/106>. Acesso em: 18 set. 2021.

ROMANSSINI, Sabrina Fernanda; SCORTEGAGNA, Helenice de Moura; PICHLER, Nadir Antonio. Estética e felicidade na percepção de idosas usuárias de produtos de beleza. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s. l], v. 23, n. 3, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/zgQ5d56jvTqpc4jszbn4mvF/?lang=pt#>. Acesso em: 17 set. 2021.

SANTOS, Daniela Barsotti; VIEIRA, Elisabeth Meloni. Imagem corporal de mulheres com câncer de mama: uma revisão sistemática da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 16, n. 5, p. 2511-2522, maio 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JFBjSXB8Lq56k3GjxvdFMnw/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2021.

SCHLÖSSER, Adriano; CAMARGO, Brígido Vizeu. Percepção Sobre Beleza Física de Estudantes da Área de Exatas e Tecnológicas. **Revista de Psicologia da Imed**, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 79, 30 jul. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272019000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 set. 2021.

SCHULTHEISZ, Thais Sisti de Vincenzo; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, [s. l], v. 5, n. 1, p. 36-48, maio 2013. Disponível em: <https://revista.pgskroton.com/index.php/reces/article/view/22>. Acesso em: 24 maio 2021.

SILVA, Gisele Cristina Resende Fernandes da. O método científico na psicologia: abordagem qualitativa e quantitativa. **Psicologia.Pt - O Portal dos Psicólogos**, [s. l], p. 1-10, nov. 2010. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0539. Acesso em: 25 maio 2021.

SILVA, Tatiana Rodrigues da; SAENGER, Guilherme; PEREIRA, Érico Felden. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. **Motriz: Revista de Educação Física**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 630-639, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/cXMRWbQrPCDSr3CVqS5Rggr/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2021.

SOUZA, Jose Carlos Rosa Pires; LOPES, Luiz Henrique Bernardinelli; SOUZA, Vitor Cruz Rosa Pires. A dimensão do belo no tempo. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, p. 87-94, out. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2018000300008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 mar. 2021.

SOUZA, Márcia Rebeca Rocha de *et al.* Droga de corpo! Imagens e representações do corpo feminino em revistas brasileiras. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 62-69, jun. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472013000200008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 30 mar. 2021.

VERAS, Aimorá L. Laus. Desenvolvimento e construção da imagem corporal na atualidade: um olhar cognitivo-comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 94-117, dez. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 24 mar. 2021.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 16, n. 9, p. 3909-3916, set. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5S9gmdRPLsRGhd7nyVqTRSf/?lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2021.