

USOS E ABUSOS DE CONTEÚDOS MIRACULOSOS DA INTERNET EM BUSCA DO PADRÃO CORPORAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Cláudia Maria da Silva Vieira

Resumo

A internet é uma ferramenta potencial nas comunicações e a expansão de atividades comerciais. O Brasil, atualmente conta com 420 milhões de dispositivos digitais em uso. O marketing nas redes se apropria das tecnologias de massa para oferecer “práticas milagrosas” para os consumidores das redes que estão a todo vapor tentando se encaixar nesses modelos e ganhar maior visibilidade. Este relato teve como objetivo promover uma intervenção em educação e saúde com discentes de ensino médio e superior de duas instituições públicas. Tratou-se de uma ação em Educação em Saúde investigativa sobre conteúdos digitais que prometem o corpo perfeito por métodos miraculosos. A intervenção ocorreu no Instituto Federal de Educação do Maranhão-Campus Pedreiras e na Universidade Estadual do Piauí. Participaram 80 discentes, 40 do ensino médio e 40 discentes de nível superior do 5º período do curso de Licenciatura em Educação Física. A estratégia de abordagem foi uma rodavirtual com o tema “USOS E ABUSOS DE CONTEÚDOS MIRACULOSOS DA INTERNET EM BUSCA DO PADRÃO CORPORAL” realizada em dois momentos distintos: a) primeiro momento com os discentes do ensino médio; b) segundo momento com os discentes do ensino superior. Esta ação em Educação em Saúde constatou que os conteúdos virtuais com o intuito de obtenção do corpo belo, são utilizados pelos escolares em ambos os níveis de ensino. Ações em Educação em Saúde devem ser incentivadas no ambiente escolar a fim de potencializar a autonomia dos escolares nos cuidados em relação à saúde individual e coletiva.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Escola; Mídia; Reflexão.

Introdução

A internet se tornou indiscutivelmente um recurso tecnológico indispensável em todas as áreas do conhecimento e nos mais diversos campos de trabalho ou nos meios de produção. Mas é também fato, que este recurso passou a fazer parte da vida das pessoas comuns, como meio de comunicação, diversão e entretenimento. O acesso à internet pode ser feito por vários meios, tais como: *smartphones*, televisão, computador, tablete ou outros dispositivos, sendo mais comum a utilização de *smartphones*.

De acordo com a Fundação Getúlio Vargas (2020), o Brasil ultrapassou os 420 milhões de dispositivos digitais em uso, isso equivale a uma média de dois dispositivos por pessoa, considerando a população brasileira pré-pandemia.

É verdade que a internet é uma ferramenta essencial com capacidade de potencializar as cominações e a expansão de atividades comerciais. Os meios de comunicação avançaram substancialmente com a expansão da tecnologia. Estudos sobre essa temática destacam que ainda em 2007 a difusão tecnológica já se utilizava das redes sociais como estratégia de marketing para atrair, de modo ampliado uma gama de consumidores no mercado (KIMURA, BASTOS e MARTINS, 2007).

Mas recentemente, a internet se tornou um dos recursos mais poderosos na área de educação na modalidade remota. Como recurso educativo a internet possibilita dinamizar as aulas e tornar a prática educativa mais dinâmica e atrativa. Da mesma forma a internet possibilita acesso a uma infinita gama de conteúdo, para além de promover agilidade e maior alcance de acesso (BATISTELLA e VINÍCIUS, 2019).

A hiperconectividade é uma porta que se abre para a sociabilidade das pessoas em todas as faixas etárias. Como referido por Deslandes e Coutinho (2020), o aumento da conectividade favoreceu a sociabilidade digital, especialmente as redes sociais ganharam força pelo incremento de adeptos às tecnologias digitais que se renderam à eclosão de plataformas como Instagram, Twitter, Facebook, Tinder e outras.

Estudo conduzido por Nodari et al., (2017) em Santa Catarina, demonstrou que 84,5% dos jovens de classes populares utilizam a internet em seu tempo de lazer e 91% se referiram a esta utilização como forma de se comunicar com outras pessoas.

No entanto, a liberdade de interação com os conteúdos disponíveis da internet, podem ter consequências adversas, desde que não sejam filtrados. Dentre elas, o acesso facilitado a conteúdos atrativos não saudáveis, não verídicos, e por vezes miraculosos. Como ressaltado por Deslandes e Coutinho (2020), o conteúdo das redes sociais trazem uma intencionalidade de mostrar-se para os outros por meio de um discurso ou imagens na pretensão de ser aplaudido, amado ou apreciado. Dessa forma os sujeitos buscam estilizar as imagens e os discursos e cultivar padrões e moldes para se adequarem ao “modelo das amizades virtuais”.

Não obstante, os mais espertos que dominam o mundo do marketing nas redes se apropriam das tecnologias de massa para oferecer “práticas milagrosas e muito fáceis” para os consumidores das redes que estão a todo vapor tentando se encaixar nesses modelos e ganhar maior visibilidade. O corpo belo e torneado sempre esteve em evidência desde a era grega e persiste através do tempo, sendo fortemente cultuado na era tecnológica. A preocupação com o modelo e a imagem corporal é percebida em todos os sexos e faixas etárias, sendo mais evidente entre jovens e adolescentes. Como descrito por Costa, Vieira e Figuerêdo (2018), preocupações com a aparência corporal são mais frequentes entre jovens, e não obstante estão relacionados com mídias e redes sociais.

Mas recentemente, expandiu-se a cultura midiática dos *influencers* digitais e *youtubers* propagando “corpos perfeitos” pelas redes. Assim um ideal de beleza é fantasiosamente criado pela população comum e compartilhado socialmente, particularmente pelos adolescentes e jovens (GONÇALVES e MATINEZ, 2014).

A combinação dos fatores: livre acesso à internet, disseminação das conexões pelas redes sociais, o foco “atrativo” dos conteúdos divulgados, a força do marketing virtual e as propagandas “promissoras” para ter um corpo escultural, alimentam sobremodo a “necessidade de comunicação visual exacerbada” das pessoas e parece favorecer a adesão destas às práticas alimentares e de exercício físico extremas com o intuito de obter o tão sonhado “corpo perfeito” sem analisar as consequências adversas de tais práticas.

A escola é um espaço oportuno para se promover ações e reflexões sobre saúde, uma vez que, tem como prioridade a formação integral do indivíduo com vistas a contribuir para que este assuma autonomicamente sua condição humana e viva melhor (FIGUEIREDO, RODRIGUES-NETO e LEITE, 2010). E conforme Falkenberg et al., (2013) a Educação em Saúde engloba os profissionais, os gestores e a população que necessita de ampliar seus conhecimentos.

Frente ao exposto, este relato de experiência teve como objetivo promover uma intervenção em educação e saúde com discentes de ensino médio e superior de duas instituições de ensino. Tendo como objetivo secundário elaborar um relato de experiência com base na ação proposta. Tratou-se de uma ação em Educação em Saúde com enfoque investigativo e reflexivo sobre conteúdos disponíveis nas plataformas digitais que prometem a aquisição do corpo perfeito por meio de métodos miraculosos. Espera-se com esta intervenção, estar contribuindo para a formação autônômica dos adolescentes e jovens educandos.

Métodos

Este relato de experiência tratou-se de uma intervenção em Educação em Saúde realizada no formato forma virtual com discentes de duas instituições de ensino em junho de 2021.

Propositadamente, incluiu-se uma instituição de ensino superior e outra de ensino médio, visto que os discentes destes níveis de ensino estão em fase de maturação sequencial, perpassando a transição da adolescência para a fase de jovens. Assim, tanto a maturação biológica, quanto as experiências podem contribuir com a aquisição de maior poder reflexivo.

As instituições de ensino que participaram da intervenção foram o Instituto Federal de Educação do Maranhão-Campus Pedreiras e a Universidade Estadual do Piauí-Campus Torquato Neto. A ação contou com a participação de 80 discentes, 40 deles, alunos dos cursos técnicos na modalidade ensino médio integrado de Petróleo e Gás e Eletromecânica, e 40 discentes de nível superior do 5º período do curso de Licenciatura em Educação Física. Os grupos continham sujeitos de ambos os gêneros.

A estratégia de abordagem utilizada foi uma rodavirtual sobre a temática “USOS E ABUSOS DE CONTEÚDOS MIRACULOSOS DA INTERNET EM BUSCA DO PADRÃO CORPORAL” realizada em dois momentos distintos: a) primeiro momento com os discentes do ensino médio; b) segundo momento com os discentes do ensino superior. A mesma estratégia de abordagem foi utilizada nos dois momentos, com adequação apenas da linguagem adotada na exposição verbal do conteúdo. A ação foi realizada, a princípio com os escolares do ensino médio e na sequência, com os discentes do ensino superior. Em ambos os níveis de ensino, a ação teve o consentimento do docente responsável pelas turmas, o qual também participou ativamente, bem como dos discentes. A instrumentação da rodavirtual pautou-se na apresentação de diversas propagandas disponíveis na internet sobre métodos e práticas de exercícios físicos e dietas extremas que prometem a conquista do “corpo perfeito” sem sacrifícios.

A intervenção foi composta por cinco momentos, distribuídos sequencialmente: 1) acolhimento dos discentes; 2) apresentação dos objetivos da ação; 3) exposição dos conteúdos-foco da ação; 4) discussão sobre experiências acerca do tema; 5) Momento reflexivo sobre a tomada de decisões frente às propagandas midiáticas acerca da temática.

O acolhimento foi constituído de um espaço para que os discentes se apresentassem de forma voluntária a fim de que se sentissem à vontade e abertos para dar continuidade ao diálogo subsequente. A apresentação dos objetivos teve como finalidade nortear o itinerário discursivo e esclarecer que a ação não continha teor de julgamento, mas sim de instigar a capacidade reflexiva sobre a temática em debate. Por fim, seguiu-se a exposição sintética de alguns dos conteúdos disponíveis na internet aos discentes (figura 1). Em seguida foi aberto um espaço dialógico e acolhedor com o propósito de envolver a todos numa conversa esclarecedora e educativa sobre educação e saúde. Além da exposição do conteúdo, foi efetuada a seguinte pergunta: Você gostaria de mudar alguma parte do seu corpo? Tendo como intento nesta etapa da ação, a abertura do espaço para o diálogo sobre as experiências acerca do tema proposto. O diálogo foi permitido, tanto verbalmente, quanto pelo *chat*. Em conclusão desta ação, os professores explanaram sobre a importância em usar os conteúdos da internet com prudência, sobretudo no tocante à saúde individual e coletiva.

A intervenção foi gravada por meio dos recursos disponíveis para a plataforma virtual *google meet* e os diálogos disponibilizados no chat foram salvos em arquivos. Aqueles mais significativos foram transcritos para uma planilha para posterior análise. A análise envolveu de modo amplo, as experiências utilizadas pelo próprio discente ou vivenciadas no entorno social, bem como as reflexões suscitadas pelos mesmos no decorrer das discussões, tanto em relação à prática de exercícios físicos quanto em referência a aspectos nutricionais.

Figura 1- Temas disponíveis na internet para fins de aquisição ou manutenção do corpo belo.



Fonte: Google, 2021.

Os resultados estão dispostos em duas etapas sequenciais, visando tornar o texto mais facilmente compreendido e a apresentação das distintas nuances das falas, mais claras em relação aos sujeitos do ensino médio, composto por adolescentes, e aqueles do ensino superior formado por jovens.

Resultados

Os resultados deste relato de experiência estão descritos conforme o nível de ensino no qual a ação interventiva foi realizada, visto que se tratou de grupos com faixa etárias diferentes, e por sua vez, os anseios e as experiências vivenciadas podem ter interferência conforme o grau de maturação e das experiências vividas. Deste modo, os resultados estão dispostos partindo do ensino médio para o superior, uma vez que se perceberam diferenças nos diálogos.

Em relação à pergunta “você gostaria de mudar alguma parte do seu corpo?”, pode-se constatar por meio dos diálogos que a maior parte da turma expressou o desejo de mudar alguma parte do corpo. O desejo de mudanças no corpo foi expresso especialmente em relação aumento de coxas e glúteos, redução do abdômen, modificações no formato do nariz e orelhas e aumento de massa muscular e redução de peso corporal. Com destaque para o aumento de coxa e glúteo entre as meninas e ganho de massa muscular entre os meninos.

Duas falas merecem destaque (a) que expressou desejar “*ter um corpo mais padrão*” e em (b) “*gostaria de mudar meu corpo todo*”. A expressão corpo padrão deixa claro que o adolescente acredita haver um corpo padrão determinado, o que provavelmente remete ao corpo magro e bem torneado. No segundo caso mudar todo o corpo reflete insatisfação global com seu próprio corpo.

Partindo do questionamento levantado anteriormente, formulou-se uma segunda pergunta: o desejo de modificar seu corpo é vontade própria ou possui outra motivação? O diálogo desvelou que a grande maioria atribui o desejo de mudança a outras motivações, dentre as quais: outras pessoas do convívio, redes sociais e televisão. Mostrando que a mídia exerce poder sobre as motivações dos

adolescentes em relação ao corpo.

Quanto aos conteúdos referentes às propagandas disponíveis na internet para fins de aquisição ou manutenção do corpo belo (figura 1), de um modo geral, os discentes relataram utilizar dietas e práticas de exercícios sugeridos em *blogs*, *apps* e outras plataformas. Uma das falas revelou “realizar um treino de 300 agachamentos diários” sem refletir sobre os riscos dessa prática. Outra declarou “ter aderido à dieta de tomar suco de limão em jejum por longo período de tempo” e “esta prática desencadeou um problema estomacal crônico”.

Para o ensino superior, foi adotado o mesmo processo de condução da ação interventiva, iniciando-se pelo acolhimento e em seguida lançando o questionamento, “você gostaria de mudar alguma parte do seu corpo?”. Os diálogos demonstraram que poucos gostariam de mudar algo em seu corpo, provavelmente porque os discentes do ensino superior já lidam melhor com as questões relativas ao corpo. Muito embora, os profissionais de Educação Física sejam muito julgados pelo “modelo corporal”. Por outro lado, a área de estudo possui conteúdos que versam sobre como lidar conscientemente com o próprio corpo, bem como as individualidades biológicas que assegura que ninguém é igual ao outro.

Poucos revelaram já ter utilizado os conteúdos disponíveis na internet para fins de aquisição ou manutenção do corpo belo (figura 1). Um dos relatos revelou ter aderido às *dietas restritivas* “*dietas intermitentes*”, durante uma fase da vida. Outro diálogo chamou atenção sobre a pressão social de amigos e familiares, por se tratar de um sujeito que possui excesso de peso e é estudante de Educação Física. Na sua fala, o sujeito manifestou seus conflitos para seguir como estudante de uma área que tem o corpo como objeto de estudo. “*As pessoas perguntam por que eu escolhi Educação Física e como eu vou fazer para desempenhar as atividades físicas como o corpo que tenho*” Outra fala que mereceu destaque neste relato tratou-se de um questionamento levantado entre os discentes do ensino superior. Um dos participantes da rodavirtual fez a seguinte indagação: “*Como distinguir o que é promissor ou não nos conteúdos disponíveis nas redes*”? Esse questionamento é fundamental para suscitar uma reflexão em educação em saúde, pois mesmo quando, no plano concreto, precisamos consultar um profissional como um personal trainer ou um nutricionista, o ideal é sempre buscar referências e informações sobre o profissional. Trazendo esta situação para o mundo virtual, esse cuidado necessita de atenção redobrada.

Percebeu-se, que no ensino superior eles utilizaram mais da verbalização para tratar do tema, enquanto no ensino médio o chat foi bastante utilizado. Isso provavelmente pela timidez e também por ainda haver certa dificuldade na elaboração de conceitos abstratos. Outro fator que também pode ter contribuído para o uso do chat foi o fato de a autora deste relato ter sido professora de Educação Física naquela turma, e isto pode ter sido entendido como uma forma de “correção”, muito embora tenha sido explicitado no início da ação de que a presença da ex-professora tinha caráter apenas reflexivo e não punitivo.

A revolução das redes é sem dúvida um grande avanço tecnológico. No entanto, quando se trata da temática em questão neste relato, é necessário ponderar o que é de fato verdadeiro e o que é

milagre a preços altos. Tudo aquilo que parece concretizar um objetivo de um modo muito fácil precisa ser analisado com cuidado, pois toda conquista necessita de empenho.

Discussão

A tecnologia é uma realidade e a internet é parte desse processo. Conforme a Fundação Getúlio Vargas (2020), atualmente, são mais de 420 milhões de dispositivos digitais em uso no Brasil. Essas tecnologias atraem especialmente o público jovem e os adolescentes.

Estudo conduzido por Nodari et al., (2017) ratificam a adesão às tecnologias digitais no Brasil. Segundo os pesquisadores, estudo desenvolvido em Santa Catarina comprovou que 84,5% dos jovens de classes populares utilizam a internet como forma de entretenimento, com aproximadamente 91% se referindo à adoção destes recursos como meio de comunicação com outras pessoas.

No entanto, o modo de comunicação nas redes sociais geralmente não reflete a realidade que as pessoas vivem. Nelas são publicados os melhores momentos e as mais belas imagens, causando a impressão de uma falsa realidade a quem os membros das redes tentam se inserir, e para tanto, tentam se adequar aos modelos vigentes nelas. Essa visão abrange vários aspectos de posts, dentre eles a exibição de um “corpo sarado”. Os jovens e os adolescentes são os alvos dessa cultura midiática.

Estudos demonstram que as preocupações em torno da forma do corpo, da imagem corporal é um comportamento observado em todos os sexos e faixas etárias em termos mundiais. Sobre esta temática, Costa, Vieira e Figuerêdo (2018) e Fantineli et al., (2020), reiteram que tais comportamentos são mais frequentes entre adolescentes e jovens.

Os adolescentes buscam a sua inserção nos grupos sociais, como grupos escolares ou de amigos, e assim tentam se adequar a determinados padrões adotados pelos grupos. As redes sociais fazem parte dessa realidade, pois na era tecnológica, para ser “visto e aceito” pelo círculo de convívio é necessário estar conectado ao mundo virtual. Assim, o quantitativo de amigos das redes sociais e a adoção dos padrões dos *posts*, dos diálogos e os biotipos dos corpos são critérios relevantes para fazer parte do grupo e ser “agraciado” com centenas e milhares de curtidas.

Nessa perspectiva, o corpo se constitui critério de aceitabilidade gerando inquietações dos adolescentes e jovens na busca desenfreada para ter um corpo bonito. Gonçalves e Matinez (2014) ratificam que com a expansão da cultura midiática propagam e instigam o desejo de posse dos “corpos perfeitos” e assim, os adolescentes e jovens, fantasiosamente idealizam um padrão de beleza corporal que nem sempre é possível no mundo real.

As redes sociais são uma espécie de “ilusão do belo”, pois as pessoas costumam publicar registros daquilo que chama a atenção, mas que nem sempre é real. Não é de praxe alguém publicar imagens realizando tarefas domésticas ou com a aparência desarrumada. Publicam-se uma foto no aeroporto, mas não na rodoviária; no restaurante, mas não comendo cuscuz em casa. É preciso empenho a qualquer custo para “bombardar” nas redes sociais.

Em relação ao corpo, essa “pressão virtual” provocada pelas necessidades de querer adequar o corpo a um modelo padrão, disseminada nas redes sociais, como se houvesse um molde de corpo único, gera sentimentos de insatisfação com o próprio corpo. Essa insatisfação pode variar de leve a grave, culminando em desfechos adversos à saúde física e mental, como baixa autoestima e depressão, inclusive, podem ser fatais (FERREIRA e ANDRADE, 2019).

A corrida desenfreada por um corpo belo é referida por Barbosa, Matos e Costa, (2011) como o corpo em crise ou cibercorpo. Em contrapartida, a esse desejo de alcançar o corpo belo, as mídias divulgam propagandas em massa sobre métodos dietéticos e de práticas de exercícios miraculosos para a conquista desse desejo.

No âmbito da temática em questão, Ferreira e Andrade (2019), efetuaram um estudo a partir de dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) dos anos de 2009, 2012 e 2015 e constataram que adolescentes e jovens insatisfeitos com seu próprio corpo tinham maiores prevalências de atitudes extremas para perda ou ganho de peso nessa população. Dentre os quais, podem-se destacar os distúrbios alimentares e/ou ingestão de medicamentos para perda de peso e uso de suplementos nutricionais para ganho de massa muscular. Em se tratando da ingestão de suplementos dietéticos entre jovens e adolescentes, Alves e Lima, (2009) destacam que essa prática é motivada pela busca desmedida do corpo ideal.

A mídia assume um papel dominante sobre a população quando se trata de imagem do padrão corporal. Em pesquisa sobre a influência dos padrões corporais e *youtube*, Silva (2019) ratificou que os padrões de beleza são continuamente construídos e desconstruídos conforme os modelos disseminados na internet por meio de canais e blogs.

A Educação em Saúde engloba ações no âmbito do ensino-aprendizagem relacionadas à saúde, tendo como finalidade pedagógica a perspectiva de favorecer a ampliação das capacidades crítica e reflexiva dos discentes acerca de temas inerentes ao contexto da saúde, para que de posse dessas capacidades possam atuar com mais autonomia nas decisões de autocuidado (MENEZES et al., 2020).

Esta ação interventiva foi idealizada como instrumento de caráter educativo-reflexivo no contexto escolar nos dois níveis de ensino, médio e superior, visando o despertar coletivo sobre as tomadas de decisão em relação às propagandas midiáticas sobre métodos miraculosos para obtenção do corpo perfeito. Durante as rodas virtuais, percebeu-se claramente o interesse dos alunos envolvidos pelos conteúdos abordados, chamando a atenção pela necessidade de mais intervenções similares e que propiciem a crítica-reflexiva entre os jovens, com o intuito de elevar seus conhecimentos sobre os “padrões de belezas” e que gerem barreiras protetoras contra as mídias excessivas que estão expostos.

Considerações finais

Este relato é o resultado de uma ação em Educação em Saúde realizado no âmbito educacional no ensino em nível médio e superior. O tema proposto teve como base uma seleção de conteúdos disponíveis nas plataformas virtuais sobre métodos miraculosos para se atingir o modelo de corpo do desejo, o corpo belo. A ação intitulada de rodavirtual foi efetuada por meio *do google meet*. Por meio dos diálogos, pode-se constatar que esses métodos são adotados por uma parcela das pessoas sem que seja feita uma análise prévia sobre as consequências em aderir a tais práticas.

A adesão foi percebida com maior ênfase entre os discentes do ensino médio. Provavelmente por se tratar de adolescentes que estão em busca de autoafirmação da personalidade e sentem-se pressionados a se adequar aos padrões midiáticos das redes sociais para serem aceitos. Relatos foram constatados também entre os discentes do ensino superior. Porém, percebeu-se que aqueles discentes do ensino superior, ainda que seja formado por pessoas jovens, demonstram uma postura reflexiva em relação aos conteúdos em debate. Ressalta-se, entretanto, que neste caso se trata de graduandos do curso de Educação Física que estão cursando o 5º período.

Em síntese, esta ação em Educação em Saúde constatou que os conteúdos disponíveis nas plataformas virtuais com o intuito de obtenção do corpo belo, são utilizados entre os escolares, e ações como esta merece fazer parte das práticas em saúde na escola como instrumento capaz de despertar a capacidade reflexiva dos indivíduos, favorecendo às tomadas de decisões com maior autonomia e responsabilidade individual e coletiva.

Referências

- ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de Pediatria**, v. 85, n. 4, 2009.
- BARBOSA, Maria Raquel; MATOS, Paula Mena; COSTA, Maria Emília. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 1:p. 24-34, 2011.
- BATISTELLA, Jefferson. VINÍCIUS, Eduardo Pires. Um estudo sobre o uso da internet no contexto educacional brasileiro. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 04, Ed. 07, v. 06: p. 27-36, Julho, 2019. ISSN: 2448-0959
- COSTA, Mara Jordana Magalhães, VIEIRA, Claudia Maria da silva, FIGUERÊDO, Erika Galvão. **Avaliação da preocupação com a imagem corporal de universitários do curso de educação física**. In: SANTOS, Andréia Mendes; RODENBUSCH, Camila de Barros; CARDON, Sani Belfer. A imagem corporal do corpo: reflexões contemporâneas e interdisciplinares. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2018.
- DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25(Supl. 1): p.2479-2486, 2020.
- FALKENBERG, Mirian Benites et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3: p.847-852, 2014.
- FANTINELLI, Edmar Roberto et al. Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 10:p.3989-4000, 2020.
- FIGUEIREDO, Maria Fernanda Santos; RODRIGUES-NETO, João Felício; LEITE, Maísa Tavares Souza. Modelos aplicados às atividades de educação em saúde. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 63, n. 1: p. 117-21. jan-fev 2010.
- FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS. **Pesquisa Anual do FGV**. Disponível em: <https://portal.fgv.br/noticias/brasil-tem-424-milhoes-dispositivos-digitais-uso-revela-31a-pesquisa-anual-fgv>. Acesso em 10 de julho de 2021.

GONÇALVES, Vivianne Oliveira; MARTÍNEZ, Juan Parra. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. **Comun. & Inf.**, Goiânia, GO, v. 17, n. 2: p. 139-154, jul./dez. 2014.

KIMURA, Herbert; BASSO, Leonardo Fernando Cruz; MARTIN, Diógenes Manoel Leiva. Redes sociais e o marketing de inovações. **RAM – revista de administração Mackenzie**, v. 9, n. 1: p. 157-181, 2008.

MENEZES, Karla Mendonça et al. Educação em saúde no contexto escolar: construção de uma proposta interdisciplinar de ensino-aprendizagem baseada em projetos. **Rev. Ed. Popular**, Uberlândia, Edição Especial, p. 48-66, jul. 2020.

NODARI, Manoela Pagotto Martins et al. Os Usos do Tempo Livre entre Jovens de Classes Populares. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 32 n. 4: p. 1-9, 2017.

SILVA, Brunna Alves da Soledade. **Se ame em cinco minutos: um estudo de recepção sobre imagem corporal e discursos de autoaceitação no youtube**. [Monografia]. Universidade Federal de Goiás, 2019.