

GÊNERO, ALIMENTAÇÃO E PADRÕES ESTÉTICOS: IMPACTOS NA ALIMENTAÇÃO DE JOVENS NA ZONA DA MATA ALAGOANA

José Joaquim da Silva Neto¹
Leonarda Rodrigues da Silva Brito²
Jailson Cavalcante³
José Aristony dos Santos Rodrigues⁴
Marcos Antônio da Silva⁵
Géssika Cecília Carvalho da Silva⁶

INTRODUÇÃO

As sociedades produzem e reproduzem padrões e normativos subjetivamente postos frequentemente. Estes padrões reverberam nos comportamentos adotados pelos indivíduos, traçando experiências que ao mesmo tempo compreendem singularidades e coletividades; isto pode ser chamado de “fato social”, que o sociólogo Émile Durkheim apresenta em seus estudos como:

Toda maneira de agir, fixa ou não, suscetível de exercer sobre o indivíduo uma coerção exterior; ou, ainda, que é geral ao conjunto de uma sociedade dada e, ao mesmo tempo, possui existência própria, independente das manifestações individuais que possa ter (Durkheim, 1978, p.6).

Dentre esses, destacam-se na presente pesquisa os padrões estéticos - popularmente conhecidos como “padrão de beleza”. Salla (2022, p. 7) considera que “enquanto um fenômeno mutável, a beleza sofre mutações entre épocas e culturas, sendo influenciada pelas religiões, políticas, costumes, mídias e educação, mas a beleza

¹ Discente do curso técnico em Agroindústria do Instituto Federal de Alagoas, Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas - UFAL, jjsn2@aluno.ifal.edu.br;

²Discente do Instituto Federal de Alagoas - Campus Murici, curso Agroecologia. Email: lrsb1@aluno.ifal.edu.br;

³ Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Alagoas - UFAL, jc2@aluno.ifal.edu.br;

⁴Discente do Instituto Federal de Alagoas - Campus Murici, curso Agroecologia. Email: josearistony40@gmail.com;

⁵ Doutor em Linguística pela UFPB. Professor Efetivo do Ifal – Campus Murici, marco_sil2@hotmail.com;

⁶ Professora orientadora: Doutora em Sociologia pela UFPB, professora efetiva do Ifal - Campus Murici, gessika.silva@ifal.edu.br.

em si é constante”. Oyèwùmí (2021) comenta sobre o corpo como uma das bases da cultura ocidental:

Consequentemente, uma vez que o corpo é o alicerce sobre o qual a ordem social é fundada, o corpo está sempre em vista e à vista. Como tal, invoca um olhar, um olhar de diferença, um olhar de diferenciação - o mais historicamente constante é o olhar generificado. Há um sentido em que expressões como “o corpo social” e “o corpo político” não sejam apenas metáforas, mas possam ser lidas literalmente (Oyèwùmí, 2021, p. 41 *apud* Jesus, 2024, p. 25).

Historicamente, os padrões estéticos instituem-se de maneiras diferentes para grupos diversos, havendo distribuição disforme da pressão social posta sobre o indivíduo que transita de acordo com suas características, a exemplo de sua identidade de gênero. Especificamente sobre mulheres, Rocha entende que:

Se há um padrão feminino mundial, este padrão é o da insatisfação com a própria imagem. E com parâmetros cada vez mais inatingíveis e violentos, estamos fadadas a fracassar. Não adianta mais somente emagrecer. É preciso ter a barriga com gominhos e músculos aparentes. Não basta acabar com as rugas. Agora é preciso aumentar os lábios, modelar o nariz e as bochechas. **Nunca acaba** (Rocha, 2021, grifo nosso).

As metas estéticas refletem diversos aspectos do comportamento humano, inclusive os hábitos alimentares, haja vista que “a comida e o comer assumem uma posição importante na construção das teias sociais de relacionamento de cada comunidade, influenciando a vida cotidiana” (Almeida; Gutierrez; Vilarta, 2009, p. 65). Santos (2005, p. 12, grifo nosso), aponta que “alimentar-se é um ato nutricional, **comer é um ato social**, pois constitui atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações. Nenhum alimento que entra em nossas bocas é neutro”. Os estudos de Polli, Joaquim e Tagliamento apontam que:

A mídia divulga os padrões de corpo e beleza normatizados, bem como as formas de atingir tal padrão. Sob essa influência, algumas pessoas passam a adotar práticas corporais direcionadas a esse fim, que podem ser: dietas alimentares restritivas, tratamentos estéticos minimamente invasivos, medicamentos para emagrecer, ou mesmo cirurgias plásticas e bariátricas. [...]. Entre as práticas adotadas em busca do corpo magro estão aquelas relacionadas aos hábitos alimentares. Ainda que as dietas disseminadas fora dos consultórios de profissionais especializados apresentem a promessa de serem saudáveis, na maior parte dos casos não são. (Polli, Joaquim, Tagliamento, 2021, p. 55 - 56).

Partindo do entendimento de que uma alimentação balanceada é direito fundamental ao ser humano que independe de quaisquer características, depreende-se então que a interferência dos padrões estéticos na alimentação de um indivíduo pode configurar um risco ao cumprimento destes direitos. Aguiar e Padrão dissertam que:

A expressão “Direito Humano à Alimentação Adequada”, em uma perspectiva ampliada e internacional, tem origem no Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC), adotado pela Assembleia Geral das Organizações das Nações Unidas (ONU) em dezembro de 1966. [...]. Em 1999, o Comentário Geral 12, sobre o artigo 11 do PIDESC, explicita em detalhes o direito à alimentação, amenizando controvérsias quando argumenta que o direito à alimentação adequada se realiza quando todo homem, mulher, criança, sozinho ou em comunidade, têm acesso físico e econômico, ininterruptamente, a uma alimentação adequada ou aos meios necessários para sua obtenção (ONU, 1999) (Aguiar, Padrão, 2022, p.128).

Para além disto, faz-se necessário o debate sobre como estes padrões alimentares são impactados diante dos padrões estéticos em diferentes públicos, podendo influenciar também numa nutrição pensada para a promoção de saúde. Portanto, a presente pesquisa propõe-se à investigação dos impactos dos padrões estéticos socialmente postos na alimentação de jovens residentes na Zona da Mata de Alagoas sob um recorte de gênero, para construção de debate acerca da compreensão dos impactos destes padrões na alimentação de homens e mulheres, traçando um comparativo entre estes grupos.

METODOLOGIA

Para obtenção de informações, aplicou-se um total de 12 perguntas através de questionário online, que é caracterizado como “[...] instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador” (Lakatos, Marconi, 2003, p. 201) e mencionado por Santos e Henriques (2021, p. 7) como uma “técnica de recolha de dados identificada por múltiplos autores como inquérito, muito usada na investigação educacional”.

Este foi disponibilizado a 50 pessoas residentes na Zona da Mata de Alagoas, sendo 25 homens e 25 mulheres, no intuito de construir um estudo qualitativo e descritivo através de observação direta extensiva (Lakatos e Marconi, 2021). Nas ideias de Lakatos e Marconi (2003), algumas das vantagens da pesquisa por questionário são:

- [...] f) Há maior liberdade nas respostas, em razão do anonimato.
- g) Há mais segurança, pelo fato de as respostas não serem identificadas.
- h) Há menos risco de distorção, pela não influência do pesquisador.
- i) Há mais tempo para responder e em hora mais favorável.
- j) Há mais uniformidade na avaliação, em virtude da natureza impessoal do instrumento (Lakatos, Marconi, 2003, p. 202).

Os questionários foram aplicados através da plataforma digital "Google Formulários". Foram realizadas buscas nas plataformas "Google Acadêmico" e "Periódicos CAPES", a fim de encontrar referências que respaldam as discussões seguintes. Para Lakatos e Marconi:

A descrição do que é e para que serve a pesquisa bibliográfica permite compreender que, se, de um lado, a resolução de um problema pode ser obtida através dela, de outro, tanto a pesquisa de laboratório quanto a de campo (documentação direta) exigem como premissa o levantamento do estudo da questão que se propõe analisar e solucionar. A pesquisa bibliográfica pode, portanto, ser considerada também como o primeiro passo de qualquer pesquisa científica (Lakatos, Marconi, 2021, p. 33).

Com base na pesquisa bibliográfica realizada, procedeu-se à análise dos dados coletados por meio dos questionários respondidos pelo público da pesquisa em tela sobre seus hábitos alimentares, seus ideais de corpo e as intersecções entre estes aspectos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aplicaram-se 50 questionários, sendo 25 com pessoas que se identificam com o gênero feminino e 25 com o gênero masculino. Em relação à orientação afetivossexual, a maior parte (58%) identifica-se como heterossexuais, enquanto 34% se afirmam como pessoas LGBTQ+ (20% bissexuais e 14% homossexuais), 6% preferiram não informar e 2% não soube informar. No que tange à identificação racial, 54% declaram-se negros (pretos ou pardos), 44% como brancos e 2% como asiáticos brasileiros.

Quando questionados sobre a qualidade de sua própria alimentação, nota-se que 68% dos homens avaliam como "regular" e os demais como "boa"; enquanto isso, no caso das mulheres existe uma variedade maior de respostas, sendo 36% "regular", 32% "boa", 20% "ruim", 4% "péssima" e 8% preferiram não responder. No caso do público

masculino, mesmo os heterossexuais sendo 44% dos participantes, estes constituem 87,5% dos que avaliam sua própria alimentação como “boa”.

Quanto aos motivos apontados para as considerações anteriores, a maior parcela do público masculino que se declarou heterossexual traz unicamente aspectos biológicos, como balanceamento de nutrientes e distribuição de horários para as refeições, havendo também relatos de insegurança alimentar; os homens LGBT+ trouxeram, em sua maioria, relatos similares, porém também há respostas que se assemelham a transtornos alimentares como o de um participante que afirma “Às vezes fico sem comer e outras como normal, mas aí fico culpado e às vezes vomito”. Na ótica de Aguiar e seus colaboradores:

A referida insatisfação corporal, bem como as frequentes comparações sociais desfavoráveis baseadas na aparência física, têm grave associação com o sentimento de inferioridade e a adoção de regras alimentares inflexíveis, como estratégia para alcançar um padrão de beleza “ideal” e receber a aprovação ou valorização do grupo social a qual pertence. Estas percepções e cognições indesejáveis, relativas à imagem corporal, são universais e inevitáveis ao ser humano, **mas o sofrimento psicológico se origina da forma com que o indivíduo se relaciona com estas experiências ao longo da vida, tornando-o mais suscetível à comportamentos alimentares disfuncionais e diversas formas de psicopatologias, nomeadamente, transtornos alimentares** (Aguiar *et al.*, 2023, p. 8, grifo nosso).

No caso das mulheres, existe uma maior variabilidade de respostas, apresentando também a alimentação unicamente por fatores biológicos. O principal fator envolvido é a “falta de tempo” para preparo de refeições, havendo diversos relatos da prática de “pular refeições”, também existem menções à seletividade alimentar e consumo ultraprocessados; neste caso, não existem grandes discrepâncias entre pessoas heterossexuais e LGBT+. Nota-se que existe uma rigidez maior na alimentação descrita por mulheres do que a dos homens, onde mesmo afirmando baixo consumo de alimentos pouco nutritivos, ainda não avaliam sua alimentação positivamente. Aguiar e equipe possuem o entendimento de que:

A insatisfação com a imagem corporal e os comportamentos alimentares transtornados entre as minorias de gêneros e sexuais iniciam-se, em geral, na adolescência, devido à maior consciência em torno de suas identidades sexuais e de gênero, repercutindo na vida adulta. A Teoria do Estresse Minoritário ratifica o entendimento de que experiências negativas durante a vida influenciam a saúde física e comportamental desses indivíduos. Por exemplo, pressões familiares de não aceitação, incluindo abandono; medo de rejeição, que culmina na ocultação de sua identidade, partindo das próprias minorias; bem como, bullying, marginalização social e assédio. O gerenciamento desses estressores, de forma crônica, pode acarretar

comportamentos de enfrentamento não adaptativos, como transtornos diante do uso de substâncias, risco sexual, comer desordenado e controle de peso (Aguiar *et al.*, 2023, p. 11-12).

Quando solicitada uma descrição de “corpo ideal”, em geral os homens descreveram corpos grandes, com baixo percentual de gordura e músculos definidos. É notório que, para este questionamento, a maior parte dos homens heterossexuais descreveu corpos musculosos e os demais, corpos magros. Existem diversos aspectos midiáticos e culturais ocidentais que contribuem para esta imagem, como os desenhos infantis, as telenovelas e os brinquedos, que costumam representar os heróis como homens musculosos. Santos e equipe consideram que:

Vale salientar que o apelo ao corpo perfeito também atinge o público masculino, em que a mídia vincula a imagem do homem jovem, com músculos definidos, combinados com roupas, calçados e acessórios ditos da moda, simbolizando o protótipo desejado. As consequências desse discurso induzem os sujeitos a utilizar mecanismos não naturais e que trazem altos riscos à saúde, como o uso de anabolizantes, indução de vômitos, dietas inusitadas, remédios de emagrecimento, exercícios físicos em excesso, cirurgias plásticas, realização de procedimentos de redução e modelagem do corpo (Santos *et al.*, 2013, p. 137).

No caso das mulheres, 60% diz que o corpo ideal é o corpo saudável, com ausência de doenças e boa mobilidade; as demais ou relacionam o ideal de corpo a fatores estéticos, em especial um baixo percentual de gorduras ou afirmam não haver um ideal. Neste caso, novamente não existem grandes diferenças entre as respostas construídas por mulheres LGBTQ+ ou não. Wolf considera que:

A “beleza” é um sistema monetário semelhante ao padrão-ouro. Como qualquer sistema, ele é determinado pela política e, na era moderna no mundo ocidental, consiste no último e melhor conjunto de crenças a manter intacto o domínio masculino. Ao atribuir valor às mulheres numa hierarquia vertical, de acordo com um padrão físico imposto culturalmente, ele expressa relações de poder segundo as quais as mulheres precisam competir de forma antinatural por recursos dos quais os homens se apropriaram (Wolf, 2002, p. 15).

Batista (2022) possui o entendimento que os padrões impostos para homens e mulheres consistem em um ideal, onde o corpo masculino deveria ser o corpo forte e o feminino seria o de corpo magro, e assim nota-se que boa parte das mulheres entrevistadas neste estudo apresentaram respostas “fora da curva”.

Entre os homens 60% admitem que seu ideal de corpo traz impactos em sua alimentação, havendo maior admissão entre os homens LGBT+ do que os demais. Suas explicações para as respostas afirmativas variam entre comer alimentos nutritivos em grande quantidade (80%), evitar refeições (13%) e comer mais alimentos sem dar atenção às questões nutricionais (2%). Observa-se que todas as justificativas relacionadas à diminuição do consumo de alimentos foram feitas por homens LGBT+, havendo relatos como “eu estou fora do padrão estabelecido e às vezes fico sem comer só pra perder peso”.

Quando questionadas sobre a existência de influências dos padrões estéticos em sua alimentação, 56% das mulheres responderam afirmativamente, entretanto, nota-se que a maior parte deste grupo (78,57%) é formada por mulheres que se identificam como heterossexuais. As explicações para este resultado variam entre a busca por uma alimentação mais saudável (92,86%), as demais afirmaram diminuir a quantidade de alimentos ingerida, mas não pular refeições por esse motivo. Witt e Schneider comentam que:

O aumento da exigência por um padrão de beleza esguio pode ocasionar no indivíduo uma relação entre seu estado nutricional, com uma visão não condizente, e a autopercepção da sua imagem corporal, com algum sentimento de insatisfação. A idealização da magreza pode influenciar o comportamento das pessoas a fazerem dietas que prometem rápida perda de peso e sem sofrimento. A mídia veicula um modelo de beleza, que é possível apenas para uma parcela da população mundial, já que para conseguir estes padrões envolve custos para diferentes classes sociais e culturais. Além disso, as propagandas existentes, principalmente nas revistas, de uma forma indireta, afirmam que a aparência física é responsável pela felicidade e sucesso, formando uma ilusão de bem-estar que para ser conquistado, será necessário que a pessoa se enquadre no padrão de beleza estabelecido. A cultura ocidental enfatiza mais a boa forma e a imagem corporal, o que facilita a identificação de incômodos com pequenos excessos de peso. Nossos padrões culturais fazem com que até indivíduos com o peso dentro dos parâmetros da normalidade, possam sentir-se com seu peso acima do desejado (Witt, Schneider, 2011, p. 3911).

Ao saírem da alimentação que consideram como correta, 36% dos homens entrevistados afirmaram sentir-se entristecidos, 36% não sentem diferenças, 16% sentem-se culpados e 12% percebem efeitos físicos, como menor disposição para suas atividades diárias; 80% afirma lidar com as emoções ocorridas após o desvio da alimentação reconhecida como correta apenas seguindo suas rotinas normalmente, enquanto os demais diminuem a quantidade de alimento consumido no dia posterior

como uma forma de “compensação”. Neste quesito, não houve dessemelhanças entre os homens de diferentes orientações afetivossexuais.

Quando não se alimentam da forma que consideram como correta, 36% das mulheres participantes declararam sentir-se entristecidas, 20% não sentem diferenças, 32% sentem-se culpadas e 12% percebem efeitos físicos, como menor disposição para suas atividades diárias; 36% afirma lidar com as emoções ocorridas após o desvio da alimentação reconhecida como correta apenas seguindo suas rotinas normalmente, 12% come compulsivamente após o “deslize”, 8% come menos como uma forma de “compensação”, 24% afirmam não lidarem de forma alguma por sentir-se impotentes diante de seus hábitos alimentares, 16% preferiu não falar sobre esta este quesito e 4% afirmou utilizar medicamentos para correção do que consideram como um “erro nutricional”.

Nesta pergunta, torna-se perceptível que a tristeza é a sensação predominante em ambos os casos, para além disso, nota-se que a indiferença é mais comum aos homens e o sentimento de culpa repercute de maneira mais forte entre o público feminino abordado na presente pesquisa, isto é, as mulheres apresentaram maior grau de internalização das construções socialmente colocadas através da coerção social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao investigar as intersecções entre padrões estéticos e questões de gênero, a pesquisa em tela compreende que as pressões e expectativas impostas pelos padrões estéticos possuem grande papel nas diversas relações sociais, inclusive, no que diz respeito à alimentação. Diante dos resultados aqui discutidos, torna-se claro que as pressões sociais em torno da aparência física e dos padrões de beleza têm um impacto significativo na alimentação e na saúde mental dos jovens investigados de maneira geral, entretanto, abrange diferentes grupos de maneira diversas.

Nota-se também uma aproximação entre as respostas dadas por homens da comunidade LGBTQ+ e as mulheres heterossexuais, demonstrando que os padrões estéticos exercem pressão mais intensa para estes grupos, principalmente para o público feminino. Portanto, destaca-se a urgência do debate sobre promoção da saúde em suas diversas esferas, principalmente no que tange à alimentação, visando a construção de uma sociedade capaz de garantir o direito fundamental da alimentação para todos,

desafiando os padrões estéticos impossíveis e elaborando estratégias para a promoção de um país mental e fisicamente mais saudável.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Odaleia Barbosa de; PADRÃO, Susana Moreira. Direito humano à alimentação adequada: fome, desigualdade e pobreza como obstáculos para garantir direitos sociais. **Serviço Social & Sociedade**, p. 121-139, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ssoc/a/7GNQn7tYqWL6wYZncbLRnSN/>. Acesso em: 08 abr 2024.

AGUIAR, Yasmin Martins *et al.* **Avaliação do comportamento alimentar e da percepção da imagem corporal de indivíduos LGBTQIAPN+ no Recife e Região Metropolitana**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Nutrição) - Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, p. 66, 2023. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/bitstream/fpsrepo/1648/1/VERS%c3%83O%20FINAL%20TCC-PIC%20%28AVALIA%c3%87%c3%83O%20DO%20COMPORTAMENTO%20ALIMENTAR%20E%20DA%20PERCEP%c3%87%c3%83O%20DA%20IMAGEM%20CORPORAL%20DE%20IND%3%8dVIDUOS%20LGBTQIAPN-%20NO%20RECIFE%20E%20.pdf>. Acesso em: 08 abr 2024.

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R. Comentários Sociológicos da Cultura Alimentar. In: MENDES, R. T; VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L. (Orgs.). **Qualidade de vida e cultura alimentar**. Campinas: Ipês Editorial, 2009. p. 59-68. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/cultura_alimentarcap6.pdf. Acesso em: 27 mar 2024.

BATISTA, Alicia Doerlitz. **Transtornos alimentares e transtorno dismórfico corporal: um perfil sócio-alimentar de homens gays universitários**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Nutrição) - Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza, p. 60, 2022. Disponível em: <https://rd.uffs.edu.br/bitstream/prefix/5452/1/BATISTA.pdf>. Acesso em: 08 abr 2024.

DURKHEIM, Émile. O que é fato social. **As regras do método sociológico**, v. 6, 1978. Disponível em: https://www.academia.edu/download/44830797/O_Que_e_Fato_Social_Emile_Durkheim_1_.pdf. Acesso em: 29 mar 2024.

JESUS, Luiza Krise de. **Os diferentes valores que a beleza assume**: comparação dos efeitos dos padrões estéticos entre homens e mulheres. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação Ciências Econômicas) - Faculdade de Ciências Econômicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, p. 66, 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/272976>. Acesso em: 08 abr 2024.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2003. Disponível em: https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india/view Acesso em: 29 mar 2024.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Atlas, 2021.

POLLI, Gislei Mocelin; JOAQUIM, Bianca Oliveira; TAGLIAMENTO, Grazielle. Representações sociais e práticas corporais: influências do padrão de beleza. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 73, n. 3, p. 54-69, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672021000300005&script=sci_arttext. Acesso em: 27 mar 2024.

ROCHA, Julia. Quando o padrão estético mutila, adocece e mata, quem matou? **Uol**, 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/ecoa/colunas/julia-rocha/2021/01/26/quando-o-padrao-estetico-mutila-adocece-e-mata-quem-matou.htm>. Acesso em: 27 mar 2024.

SALLA, Giovanna. **Corpos desnaturalizados: o padrão de beleza da mulher brasileira sob a visão dos complexos culturais na psicologia analítica**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo,

2022. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/handle/handle/27578>. Acesso em: 27 mar 2024.

SANTOS, José Rui; HENRIQUES, Susana. **Inquérito por questionário: contributos de conceção e utilização em contextos educativos**, Lisboa: Universidade Aberta, 2021. Disponível em: <https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/10696/3/Inqu%c3%a9rito%20por%20Question%c3%a1rio.pdf> Acesso em: 27 mar 2024.

SANTOS, C. R. A. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. **História: Questões & Debates**, Curitiba, n. 42, p. 11-31, 2005. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/4643/4693>. Acesso em: 27 mar 2024.

SANTOS, Ana Raquel Mendes *et al.* A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 2, p. 135-142, 2013. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3575>. Acesso em: 08 abr 2024.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, p. 3909-3916, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5S9gmdRPLsRGhd7nyVqTRSf/>. Acesso em: 08 abr 2024.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Brasil: Roda dos Tempos, 2002. Disponível em: <https://we.riseup.net/assets/127557/Wolf%2C+Naomi.pdf>. Acesso em: 08 abr 2024.