

MIGUEL FERREIRA DE LIMA

**A INFLUÊNCIA DO FISCULTURISMO NA VIDA DOS JOVENS E
ADOLESCENTES DO SÉCULO XXI**

VILA VELHA

2024

MIGUEL FERREIRA DE LIMA

**A INFLUÊNCIA DO FISICULTURISMO NA VIDA DOS JOVENS E
ADOLESCENTES DO SÉCULO XXI**

Trabalho de conclusão de curso de graduação
apresentado à Universidade Vila Velha, Curso de
Educação Física, Esporte e Lazer, como requisito
parcial para obtenção de título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Marcio Faria de Azevedo

VILA VELHA

2024

RESUMO

Este trabalho acadêmico tem como objetivo captar parâmetros sobre a influência que o fisiculturismo vem causando na vida dos jovens e adolescentes da atualidade. No século XXI, observamos uma sociedade marcada por transformações profundas, refletindo-se também na busca incessante pela construção de corpos esculturais. Nesse contexto, o fisiculturismo emerge como uma prática que transcende os limites das academias influenciando significativamente a vida dos jovens e adolescentes. Este trabalho trata-se de um estudo organizado em duas fases. Na primeira procedeu-se com uma revisão da literatura. Sendo utilizado como cenário de pesquisa o google.scholar.br, como corpus documental optou-se por artigos publicados com o tema Fisiculturismo. Na segunda fase, foi utilizado o método de recrutamento técnico chamado bola de neve. Trata-se assim de uma composição de amostra não probabilística, que utiliza cadeias de referência. Sendo assim foram entrevistados 42 jovens capixabas praticantes de musculação e que se interessavam por fisiculturismo. Entre os entrevistados observa-se que a faixa etária predominante da pesquisa é de jovens de 17 a 21 anos de idades, cuja maioria eram jovens do sexo masculino. É notável a maior quantidade no grupo que pratica musculação com o objetivo de melhorar a estética e alcançar a ideia de corpo ideal. Em vista aos aspectos analisados, capta-se que os jovens e adolescentes, praticantes de musculação em sua grande maioria, possuem uma procura excessiva aos ambientes de academia com a finalidade de obter o corpo esteticamente ideal considerado por eles.

Palavras chave: Fisiculturismo; Jovens adolescentes; Mídias sociais.

ABSTRACT

This academic work aims to capture parameters about the influence that bodybuilding has had on the lives of today's young people and teenagers. In the 21st century, we observe a society marked by profound transformations, also reflected in the incessant search for the construction of sculptural bodies. In this context, bodybuilding emerges as a practice that transcends the limits of gyms, significantly influencing the lives of young people and adolescents. This work is a study organized in two phases. First, a literature review was carried out. Using google.scholar.br as the research scenario, articles published on the topic of Bodybuilding were chosen as the documentary corpus. In the second phase, the technical recruitment method called snowball was used. It is therefore a non-probabilistic sample composition, which uses reference chains. Therefore, 42 young people from Espírito Santo who practice bodybuilding and were interested in bodybuilding were interviewed. Among those interviewed, it was observed that the predominant age group in the research was young people age 17 to 21, the majority of whom were young men. It is notable that there is a greater number in the group that practices bodybuilding with the aim of improving aesthetics and achieving the idea of an ideal body. In view of the aspects analyzed, it is clear that young people and adolescents, the vast majority of whom practice bodybuilding, have an excessive demand for gym environments in order to obtain the aesthetically ideal body considered by them.

Keywords: Bodybuilding; Young teenagers; Social media

1. INTRODUÇÃO

No século XXI, observamos uma sociedade marcada por transformações profundas em seus comportamentos e visão de mundo, o que, em certa medida, reflete-se também na busca incessante pela construção de corpos esculturais. Nesse contexto, o fisiculturismo emerge como uma prática que transcende os limites das academias (JAEGGER, 2009), influenciando significativamente a vida dos jovens e adolescentes. Diante desse panorama, o presente trabalho propõe-se a compreender a influência do fisiculturismo na formação de jovens e adolescentes no século XXI, explorando seus objetivos, desafios e implicações. Além disso, busca-se identificar os impactos psicossociais gerados pela busca incessante por padrões corporais, a fim de contribuir para uma reflexão mais abrangente sobre as influências contemporâneas na formação dos adolescentes.

A prática do fisiculturismo levanta questionamentos relevantes sobre como os padrões estéticos (COURTINE, 1995), muitas vezes inatingíveis, podem afetar a autoimagem e autoestima dessa faixa etária. Diante disso, o problema central desta pesquisa reside na compreensão dos reais efeitos do fisiculturismo na construção da identidade dos adolescentes do século XXI, buscando responder a seguinte questão problema: Qual a influência do fisiculturismo em jovens e adolescentes do século XXI?

Como salienta Bauman (2012), vivemos em uma era marcada pela liquidez, na qual as formas de identidade se transformam constantemente. A busca pelo corpo perfeito, exemplificada pelo fisiculturismo, reflete essa volatilidade, influenciando a construção da identidade dos adolescentes de maneira dinâmica e, por vezes, desafiadora.

Em consonância, Foucault (1997) nos alerta sobre a sociedade disciplinar que molda os corpos, ressaltando que o controle sobre o corpo é também um controle sobre a mente e o sujeito como um todo. No contexto do fisiculturismo entre os adolescentes, torna-se imperativo compreender como essa disciplina corporal impacta não apenas a estética, mas também a psique dos jovens.

Essa pesquisa se justifica pelo fato de quanto melhor esse estudo explorar tal temática, mais subsídios futuros poderá oferecer a futuros profissionais de educação física que venham a trabalhar nesse segmento. A escolha do tema se deu a partir de observações realizadas pelo autor durante seu período de estágio em uma academia de sua cidade. Nesse contexto, na visão

do autor, compreender o fato de um número significativo de jovens e adolescentes buscarem o treinamento resistido para fins estéticos, pode facilitar futuras intervenções nesse contexto.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo organizado em duas fases. Na primeira procedeu-se com uma revisão da literatura que segundo Gil (2002) a elaboração de um projeto de pesquisa deve seguir etapas bem definidas, de forma a garantir clareza e objetividade na investigação científica. Utilizando como cenário de pesquisa o google.scholar.br. Adotamos como construção de corpus documental artigos publicados com o tema Fisiculturismo. As palavras chaves utilizadas foram: fisiculturismo, influência e jovem adolescente.

Na segunda fase, foi utilizado o método de recrutamento técnico chamado bola de neve. Trata-se assim de uma composição de amostra não probabilística, que utiliza cadeias de referência. Em seguida, solicita-se que as pessoas indicadas pelas sementes indiquem novos contatos com as características desejadas, a partir de sua própria rede pessoal, e assim sucessivamente e, dessa forma, o quadro de amostragem pode crescer a cada entrevista, caso seja do interesse do pesquisador. Eventualmente o quadro de amostragem torna-se saturado, ou seja, não há novos nomes oferecidos ou os nomes encontrados não trazem informações novas ao quadro de análise (VINUTO, 2014).

Sendo assim foram entrevistados 42 jovens capixabas praticantes de musculação e que se interessavam por fisiculturismo.

3. DESENVOLVIMENTO

Os subsídios teóricos deste estudo estão ancorados no campo da sociologia e sociologia da juventude.

3.1. Juventude

Para Pierre Bourdieu, abordar a questão da juventude é maior que somente dentro de contexto mais amplo de estrutura social e poder simbólico. Para ele, a juventude não é apenas uma fase da vida, mas sim um estado social moldado pelas relações de classe e pela distribuição desigual de recursos culturais e econômicos. Ele argumenta que a juventude é um espaço de luta simbólica, onde indivíduos buscam legitimar suas práticas e valores de um campo específico. Também se observa que as diferentes formas de capital, como o cultural e o econômico, influenciam as oportunidades e trajetórias dos jovens dentro da sociedade.

Além disso, Bourdieu (2005) enfatiza a importância dos habitus, ou seja, dos padrões internalizados de comportamento e pensamento, na formação da identidade juvenil. Ele sugere que os jovens são socializados em um determinado habitus que reflete as estruturas de poder dominantes em sua sociedade. Assim, a juventude não é apenas uma fase de transição, mas sim um espaço de reprodução e contestação das hierarquias sociais.

Já para Calvo (2005), o conceito de juventude está sujeito a transformações sociais e culturais, o que tornam seu envelhecimento um fenômeno complexo e de muitas faces. Segundo ele, a juventude contemporânea enfrenta desafios que antes não eram tão predominantes, como o aumento da pressão acadêmica e a incerteza econômica. Esses fatores contribuem para uma percepção de envelhecimento precoce entre os jovens, que muitas vezes se sentem sobrecarregados pela necessidade de tomar decisões importantes em pouca idade.

Calvo (2005) também destaca que, na era da globalização e da tecnologia, a juventude é confrontada com um excesso de informações e escolhas, o que pode gerar uma sensação de desorientação e ansiedade. Nesse contexto, os jovens são constantemente desafiados a se adaptarem a um mundo em constante mudança, o que pode impactar negativamente sua saúde mental e emocional.

Além disso, Calvo (2005) ressalta que as pressões sociais e as expectativas da sociedade sobre o que significa ser jovem, também influenciam a percepção do envelhecimento da juventude. Os padrões de sucesso e realização muitas vezes são definidos de acordo com critérios externos, o que pode levar os jovens a se sentirem inadequados ou incapazes de alcançar esses ideais, aumentando assim a sensação de envelhecimento prematuro.

Portanto, compreender o envelhecimento da juventude requer uma análise holística das influências sociais, culturais e indivíduos que moldam essa fase da vida (CALVO, 2005). É essencial reconhecer as dificuldades de desafios enfrentados pelos jovens contemporâneos e promover um ambiente que os apoie no desenvolvimento de sua identidade e no enfrentamento das demandas da sociedade atual.

3. 2. Jovens e adolescentes influenciados pelas mídias sociais e o poder estético

A superexposição às mídias sociais, têm alterado as dinâmicas das relações interpessoais entre os adolescentes. Conforme destacado por Oliveira (2018), a comunicação virtual intensiva tem substituído, em muitos casos, as interações face a face. A busca por validação e popularidade online pode levar à alienação social e dificuldade de desenvolver

habilidades de comunicação interpessoal (Rocha & Souza, 2021). Diante disso, é fundamental promover um equilíbrio saudável entre a vida online e offline.

As mídias sociais exercem uma influência significativa no comportamento e nas decisões dos jovens. Segundo Lima et al. (2017), a exposição a conteúdos promovidos por influenciadores digitais pode moldar as preferências e hábitos de consumo dos adolescentes. A pressão para seguir tendências e manter uma imagem idealizada pode levar a escolhas impulsivas e superficiais (SANTANA & COSTA, 2020). Assim, é crucial incentivar uma consciência crítica em relação ao conteúdo consumido nas redes sociais.

A constante exposição a padrões de beleza nas mídias sociais tem impactado profundamente a autopercepção dos jovens. Como afirmam Santos e Oliveira (2020), a busca pela perfeição física imposta pelas redes sociais gera uma pressão psicológica significativa. A necessidade de se enquadrar em padrões inatingíveis promovidos por influenciadores digitais pode levar a distúrbios alimentares e baixa autoestima (SILVA ET AL., 2019). Nesse contexto, é crucial promover uma cultura de aceitação e valorização da diversidade corporal.

A pressão estética imposta pelas mídias sociais pode influenciar a maneira como as jovens abordam a prática de exercícios físicos, especialmente na musculação. Conforme Lima et al. (2017), "a busca incessante por corpos musculosos e 'sarados', amplamente difundida nas redes sociais, pode levar os adolescentes a adotarem treinos intensivos e o uso de suplementos sem orientação adequada." Essa pressão para atingir um ideal estético muitas vezes ignora a importância da saúde e do bem-estar geral (SANTANA & COSTA, 2020).

Diante da influência das mídias sociais na percepção estética dos jovens, torna-se urgente a necessidade de desconstruir padrões estéticos irreais e promover uma cultura de aceitação e diversidade corporal. Como ressaltado por Santana e Costa (2020), "é fundamental educar os jovens sobre a importância de valorizar a saúde e o bem-estar em detrimento de padrões estéticos inatingíveis." Além disso, é essencial incentivar uma abordagem mais equilibrada e saudável em relação à prática de exercícios físicos, baseada no respeito ao corpo e na busca pela qualidade de vida.

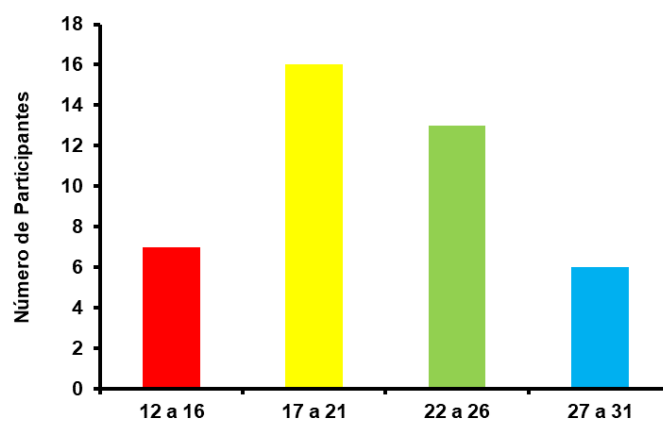
4. Análise e discussão dos Resultados

4.1 Adolescentes e jovens na musculação (Exercício Físico) e Fisiculturismo

Neste tópico apresenta-se os resultados da fase de campo que transcorreu junto a praticantes jovens e adolescentes em uma academia de musculação de médio porte situada no município de Vila Velha/ES. Foram entrevistados 42 jovens e adolescentes que responderam um questionário online produzido via google.forms e que foi disponibilizado via QR Code afixado nas dependências da unidade, durante um mês e meio. O processo de seleção desse grupo se deu a partir de convite verbal e pela técnica bola de neve, em que o pesquisador solicitava, a um entrevistado que convidasse outro. Em relação aos procedimentos éticos, o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) foi inserido no formulário sendo necessário o aceite dos entrevistados para prosseguimento e acesso ao questionário em si.

O perfil etário dos entrevistados compõe a primeira parte do questionário, como pode ser visto na figura 1:

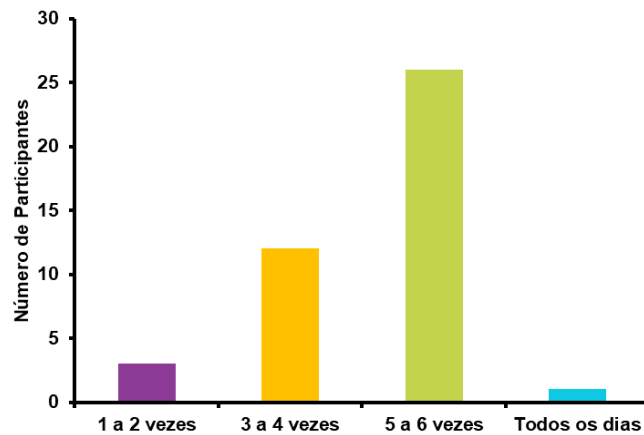
Figura 1 - Faixa etária dos entrevistados



fonte: elaboração do autor

Observa-se através desse gráfico que a faixa etária predominante da pesquisa é de jovens de 17 a 21 anos de idades, cuja maioria eram jovens do sexo masculino. Outro aspecto que necessita articular-se ao perfil envolvem a frequência semanal com que eles realizavam o treinamento de musculação, onde compõe a segunda parte do questionário, como pode ser visto na figura 2:

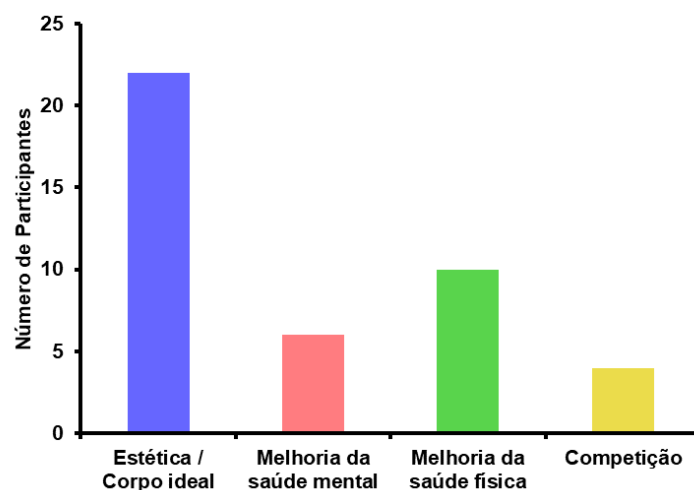
Figura 2 - Frequência da prática de musculação semanal dos entrevistados



fonte: elaboração do autor

De acordo com os dados, os entrevistados praticam musculação de 5 a 6 vezes na semana. Isso indica um comportamento ativo quando comparado com as recomendações do Guia de Atividade Física para a população brasileira composto pelo Ministério da Saúde 2021, onde são recomendados a prática de atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, pelos menos 3 dias durante a semana, durante 60 minutos ou mais, para os adolescentes. Já para os jovens, é indicado, a realização de atividade física, por 150 minutos semanais, incluindo a prática de musculação 2 dias na semana. De acordo com as respostas do gráfico acima da figura 2, realizamos uma outra pergunta para saber o real objetivo ao qual os levou a realizar essa prática da musculação. Onde pode ser analisado na figura 3:

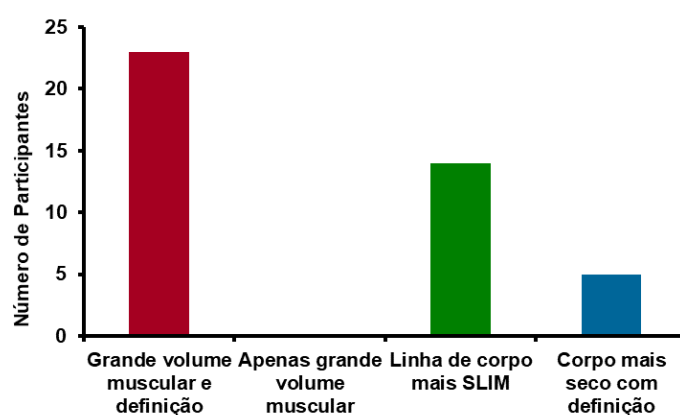
Figura 3 - Principal objetivo pelo qual pratica musculação.



fonte: elaboração do autor

Ao fazermos a análise do gráfico da figura 3, é notável a maior quantidade no grupo que pratica musculação com o objetivo de melhorar a estética e alcançar a ideia de corpo ideal. Transparecendo assim, que os jovens e adolescentes buscam as academias para moldar seus corpos, de acordo com os seus objetivos estéticos e belezas que estão emitidos relacionados a nossa sociedade atual, como abordado em pesquisa por (MENDES, 2008). De acordo com esses dados coletados, nos baseamos em cima do que seria um corpo considerado ideal e estético para os entrevistados, onde em sua maioria considerou como um corpo com grande volume muscular e com definição, onde pode ser visto no gráfico abaixo na figura 4:

Figura 4 - Consideração de um corpo Ideal

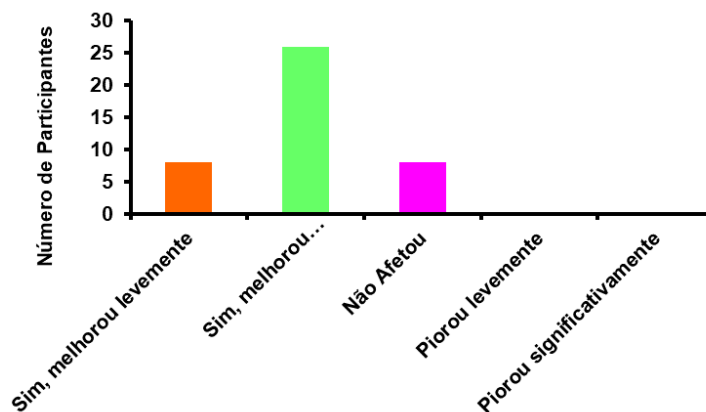


fonte: elaboração do autor.

Na ideia de corpo ideal, e com o intuito de alcançar um corpo estético, como objetivo para os entrevistados, elaboramos perguntas para saber qual ideia, pensamento e influência, a prática do fisiculturismo tinha como influência sobre eles. De acordo com os dados coletados no gráfico acima, conseguimos inserir a pesquisa com os estudos de Mendes (2008), onde relata sobre a ideia de jovens e adolescentes em traduzir como corpo ideal e estético, aquele em companhia de corpo definido e com certa quantidade de massa muscular, localizada em determinadas partes do corpo fazendo assim, esse conjuntos em uma junção considerada harmônica.

Na figura 5, o gráfico tem como objetivo, identificar se o fisiculturismo afeta a vida social dos jovens e adolescentes entrevistados:

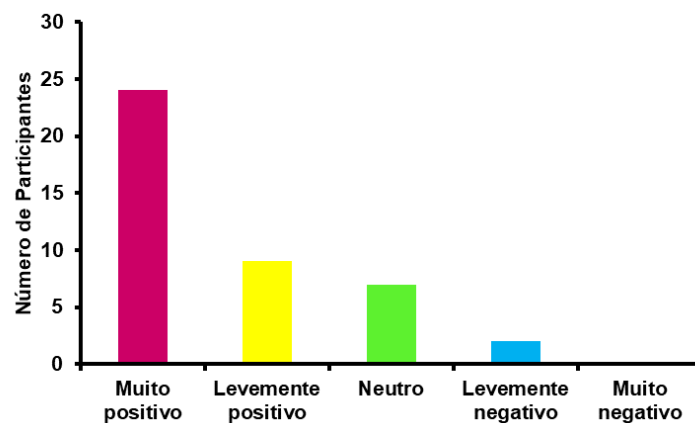
Figura 5 - O fisiculturismo afetou sua vida social?



fonte: elaboração do autor

De acordo com os dados coletados na figura 5, em análise a influência do fisiculturismo na vida social, na figura 6, temos o intuito de analisar o impacto do fisiculturismo na saúde mental dos entrevistados, indo de muito positivo a muito negativo. Como pode ser observado na figura 6:

Figura 6 - O impacto do fisiculturismo na saúde mental

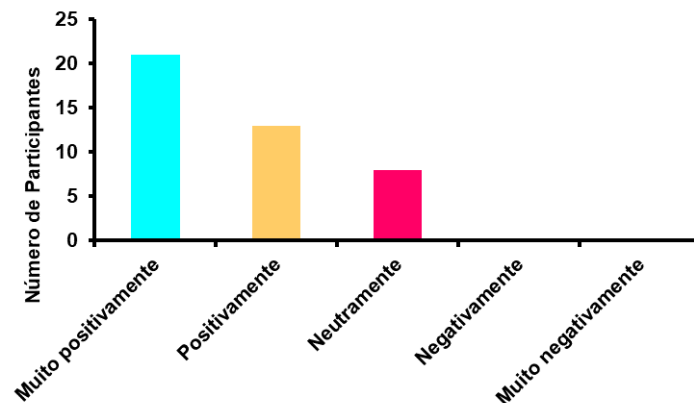


fonte: elaboração do autor

Com análise aos gráficos da figura 5 e figura 6 relatando sobre o impacto do fisiculturismo na vida social, e o impacto na saúde mental. Mendes (2008) relata, que diante de uma modificação corporal na juventude e adolescência, a imagem mental que o sujeito tem de si, também muda gradativamente em relação às mudanças biológicas, resultando em um sentimento de desproporção e aversão, em que o jovem ou adolescente tenta regular ao se sujeitar a um plano de dietas e exercícios físicos. Com a finalidade de saber dos entrevistados

como eles enxergam a prática do fisiculturismo na vida deles, podemos analisar o gráfico abaixo na figura 7.

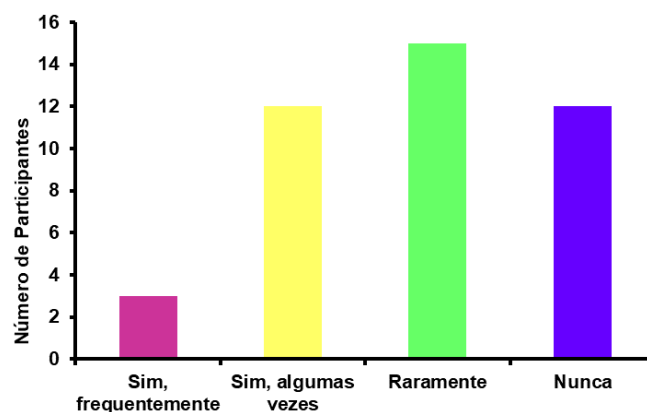
Figura 7 - Medida da influência da prática do fisiculturismo



fonte: elaboração do autor

Tendo como um norte da pesquisa voltada para o fisiculturismo, uma das perguntas de maior destaque no questionário, reflete em saber se entre os grupo dos jovens e adolescentes a alguma pressão social ou até mesmo psicológica, onde os fazem modificar o próprio corpo devido a prática de fisiculturismo, levando-os a aderir esse estilo de vida absorvendo esses novos hábitos, essa pergunta se deu devido às perguntas anteriores que podem ser vistas na figura 5, figura 6 e figura 7 . Podendo ser analisado no gráfico abaixo na figura 8.

Figura 8 - Já sentiu algum tipo de pressão (social, psicológica, etc.) para modificar o próprio corpo devido à prática do fisiculturismo?

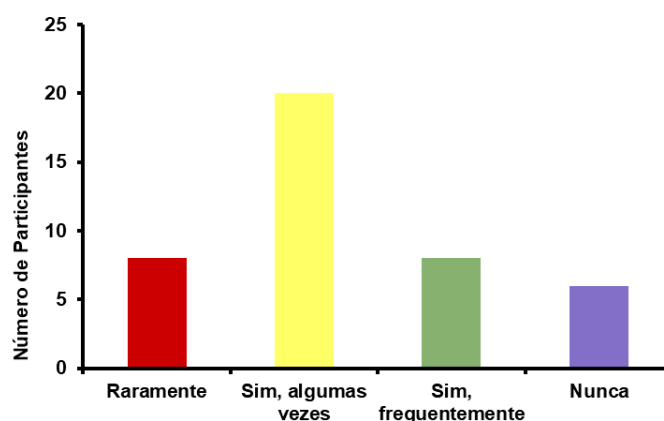


fonte: elaboração do autor.

Com análise no gráfico da figura 8, observamos que raramente ou até mesmo nunca os entrevistado se sentem pressionados para modificar o seu corpo devido a prática do fisiculturismo, porém, em consonância com a pergunta do gráfico 9, os jovens e adolescentes em sua maioria relata que, em algumas das vezes, sentem um tipo de pressão social e psicológica, em alterar o próprio corpo, devido a influência que sofrem das mídias sociais. Em concordância com os dados acima, Malysse (2006) aborda sobre o assunto dizendo que os sujeitos se identificam e se perseguem com uma estética corporal, tanto feminina quanto masculina que a mídia usa para difundi-las, de acordo com a *corpolatria* que a sociedade brasileira impõe.

Na figura 9, o gráfico identifica em como na maioria das vezes os entrevistados se sentem pressionados socialmente e até mesmo psicologicamente, em modificar o seu corpo esteticamente, devido a influência das mídias sociais que vem acarretando na vida dos jovens e adolescentes entrevistados.

Figura 9 - Já sentiu algum tipo de pressão (social, psicológica, etc.) para modificar seu corpo devido a influência das mídias sociais?

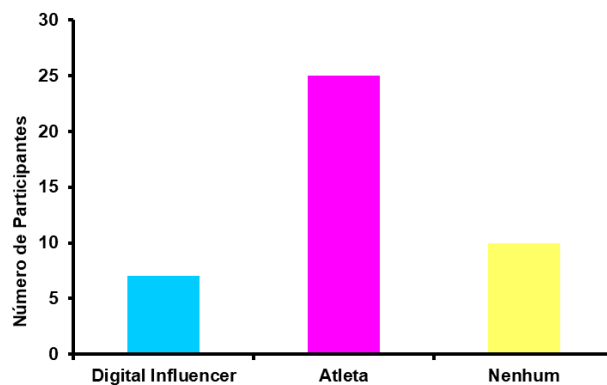


fonte: elaboração do autor.

Ao atentarmos nos dados da pesquisa, verificamos que cerca de 66,67% dos entrevistados sentem algum tipo de pressão social ou psicológica, para modificar seus corpos devido a grande influência que as mídias sociais têm em cima dos jovens e adolescentes. Com base em referência da pesquisa, Malysse (2006, p. 50), explana sobre o ato de *corpolatria* brasileira, onde descreve que “a aparência física parece ter papel determinante no processo de aquisição de identidade e de socialização” parecendo-se dizer, que o corpo passa a ser um transmissor de símbolo de poder.

Pertinente a pesquisa, e a influência do fisiculturismo, das mídias sociais, e a ideia de *corpolatria*, onde os jovens e adolescentes procuram alcançar seus corpos ideais e estéticos, buscamos identificar se existe alguma referência, entre artistas, digitais influencers ou atletas que possuem o corpo considerado ideal ou parâmetro para que eles anelem em ter como objetivo e alcançar este corpo julgando-o ser ideal para eles, onde pode ser visto na figura 10.

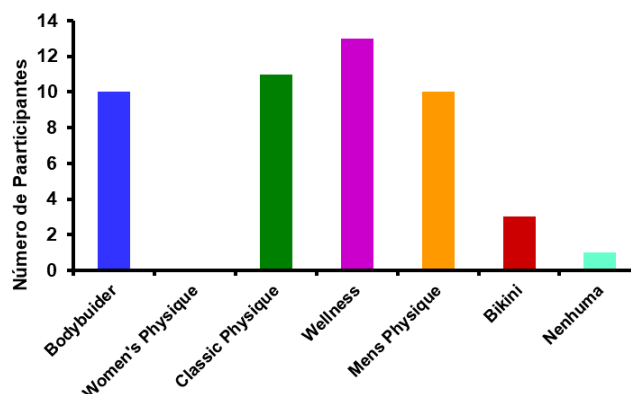
Figura 10 - Atleta ou outras referências de corpo ideal que são influência de corpo ideal.



fonte: elaboração do autor.

Em face ao cenário da pesquisa em geral e na pergunta anterior, como resultado gerado pela grande massa, deu-se em sua maioria a preferência como referência de corpo ideal, atletas de fisiculturismo, onde foram mencionados seus nomes no questionário via google.forms. Como forma dessa representatividade, sucedeu o interesse da pesquisa em identificar, qual seria considerado, a categoria preferida dos entrevistados, em uma competição de fisiculturismo, podendo assim ser vista no gráfico abaixo da figura 11.

Figura 11 - Qual categoria da competição de fisiculturismo é sua preferida?



fonte: elaboração do autor.

Tendo em vista as respostas asseguradas, se promove um meio termo aproximadamente semelhante entre as escolhas de categorias preferidas, se destacando levemente a categoria *wellness*. A categoria *wellness* foi idealizada e criada no Brasil por Gustavo Costa no ano de 2005, onde se torna de caráter julgativo em formato competitivo, volume e definição muscular estreitos no tronco e notório nos membros inferiores, tendo em vista característica de corpos mais harmônicos e longilíneos, gerando um conjunto de beleza e naturalidade, sendo assim, necessário a categoria passar por adaptações no decorrer dos anos, para atingir uma média e padrão para que atletas de outros países pudessem participar em condições justas e reais (BRAFF, 2022).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em vista aos aspectos analisados, capta-se que os jovens e adolescentes, praticantes de musculação em sua grande maioria, possuem uma procura excessiva aos ambientes de academia com a finalidade de obter o corpo esteticamente ideal considerado por eles, sendo corpos com grande volume muscular e com definição. Os entrevistados consideram em sua pluralidade que a prática do fisiculturismo, vem afetando tanto sua vida social, quanto a saúde mental de forma positiva, causando a mesma perspectiva na influência do fisiculturismo no cotidiano.

Portanto, como diagnóstico da pesquisa, se expôs que os jovens e adolescente em sua maior proporção em visão ou fisiculturismo, nunca ou raramente, sente algum tipo de pressão social ou psicológica para transmutar seus corpos em formato dos atletas de fisiculturismo, por mais, que como referência de corpos ideais, sua grande massa tenha escolhido como parâmetro estético atletas de fisiculturismo, contudo, eles sentem constantemente uma pressão para modificar seus corpos, por grande influência das mídias sociais.

6. REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Zygmunt. **Ensaio sobre o conceito de cultura**. Rio de Janeiro: Zahar, 2012.
- BOURDIEU, Pierre. **Para uma Sociologia da Ciência**. Lisboa/Portugal: Edições 70, 2005.
- BRAFF. Conheça nossas categorias (2022). Rio de Janeiro: **Confederação Brasil Fisiculturismo e Fitness**, 2022.
- CALVO, Enrique Gil. El envejecimiento de la juventud. **Revista de Estudios de Juventud**, Madrid: INJUVE, n. 71 (1), pp. 11-19, 2005.

COURTINE, Jean-Jacques. Os stakhanovistas do narcisismo: *body-building* e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi (org.). **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p. 81-114.

FOUCAULT, M. **A História da Loucura na Idade Clássica (1961)**. 5. São Paulo: Perspectiva, 1997.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

JAEGER, Angelita Alice. **Mulheres atletas da potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo**. 237f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

LIMA, J. R., et al. Influência das mídias sociais no comportamento e nas decisões dos jovens. **Comunicação em Perspectiva**, 12(3), 78-9, 2017.

MACHADO, Eduardo Pinto. **De aprendiz a coach: o aprendizado sobre o uso de anabolizantes entre estudantes de Educação Física**. 115f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

MALYSSE, Stéphane. Ego-arte e construção da aparência: notas para uma antropologia das aparências corporais. In: FIGUEIREDO, Ana Cristina (Org.). **Corpo, sintoma e psicose**. Rio de Janeiro: Contracapa, 2006.

OLIVEIRA, F. S. Dinâmicas das relações interpessoais na era digital. São Paulo: Editora Moderna, 2018.

ROCHA, M. C., & SOUZA, P. L.. Impacto das mídias sociais nas habilidades sociais dos adolescentes. **Anais do Congresso Brasileiro de Psicologia**, 15(2), 112-125, 2021.

SANTANA, D. A., & COSTA, M. G. Influência das mídias sociais no comportamento de consumo dos adolescentes. **Revista de Marketing Digital e Comunicação**, 8(1), 24-37.2020.

SANTOS, A. M., & OLIVEIRA, B. C. Impacto das mídias sociais na autopercepção dos jovens. **Revista Brasileira de Psicologia**, 18(2), 45-58, 2020.

SILVA, R. S., et al. Influência dos padrões estéticos das mídias sociais na autoestima de adolescentes. **Psicologia em Pesquisa**, 23(1), 89-102, 2019.

TRABBOLD, V. L. M. **A busca do corpo ideal como sintoma contemporâneo: os significados do corpo para os adolescentes masculinos que frequentam academias de ginástica na cidade de Montes Claros MG**. Faculdade de Medicina da UFMG, 2008.

VINUTO, Juliana. **A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa**: um debate em aberto. *Temáticas*, v. 22, n. 44, p. 203-220, ago./dez. 2014.