

DOI: 10.70513/iniciacao-cientifica-colegio-marista-santana.09

A conexão entre a alimentação e autoestima: como os hábitos alimentares influenciam a confiança em si mesmo

Maria Eduarda Santana Pereira

Martina Thoma Coutinho

Sofia Müller Barreiro

Sophia Segabinazzi Moreira

Introdução

A autoestima é fundamental para o bem-estar, pois influencia a forma como cada pessoa se vê, se valoriza e enfrenta os desafios do dia a dia. Já a alimentação tem papel essencial nesse processo, pois não serve apenas para nutrir o corpo, mas também afeta o humor, a disposição e a forma como nos sentimos em relação a nós mesmos.

Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, traz energia, melhora o funcionamento do organismo e aumenta a confiança pessoal, fortalecendo a autoestima. Por outro lado, o excesso de alimentos industrializados e pouco saudáveis pode causar cansaço, desconforto e até sentimento de culpa, prejudicando a relação com o próprio corpo.

Além disso, muitas vezes a comida é usada como forma de lidar com emoções, como ansiedade e estresse, o que pode gerar um ciclo de insatisfação. Por isso, desenvolver uma relação saudável com a alimentação é também um ato de amor-próprio e cuidado. Assim, autoestima e alimentação caminham juntas, mostrando que cuidar do que se consome é também cuidar de si mesmo.

A forma como nos alimentamos vai muito além de matar a fome: ela conversa diretamente com a forma como nos enxergamos, nos sentimos e nos valorizamos. Autoestima

e alimentação caminham juntas como duas forças invisíveis que moldam corpo e mente.

Quando escolhemos uma refeição saudável e equilibrada, não estamos apenas nutrindo o organismo, mas também enviando uma mensagem de cuidado e respeito a nós mesmos. Da mesma forma, quando caímos em excessos, dietas restritivas ou em sentimento de culpa relacionados à comida, o reflexo aparece não só na saúde física, mas também na confiança e na imagem que temos diante do espelho. Comer, portanto, não é apenas um ato biológico: é um ato emocional, psicológico e, acima de tudo, de amor-próprio. Entender essa conexão é fundamental para quebrar ciclos de insatisfação e construir uma relação mais leve e positiva com a própria vida.

A autoestima e a alimentação estão profundamente conectadas: a forma como nos percebemos, influencia nossas escolhas alimentares, e nossos hábitos alimentares podem afetar a saúde física e mental. Uma relação equilibrada com a comida contribui para sentir-se bem consigo mesmo, enquanto padrões extremos ou rígidos podem gerar insegurança e insatisfação corporal.

A escola, como espaço de formação cidadã e desenvolvimento humano, torna-se um local essencial para debates que envolvem a construção da identidade, a valorização da diversidade corporal e a desconstrução de padrões estéticos, muitas vezes, inatingíveis.

Desse modo, este trabalho busca oferecer não somente uma análise teórica, mas também caminhos práticos que possam contribuir para mudanças significativas no cotidiano das pessoas.

Justificativa

A escolha deste tema se justifica pela sua relevância social e educativa. Discutir autoestima e alimentação não é só cuidar da saúde individual, mas também da saúde de todos, pois envolve pensar sobre padrões culturais, pressões sociais, acesso à informação de qualidade e políticas públicas que promovam a saúde. Trabalhar com este tema ajuda a formar uma consciência crítica e reflexiva, ajudando as pessoas a terem mais autonomia nas suas escolhas alimentares, sem se deixarem prender por modelos impostos.

Sendo assim, a decisão de abordar o tema “Autoestima e Alimentação” surge da importância de entender a intrincada ligação entre o físico, o psicológico e o contexto social, enfatizando de que maneira as práticas alimentares podem impactar, para melhor ou para pior, a autoimagem. É um assunto de considerável importância no meio acadêmico, na sociedade e no dia a dia, que possibilita debates construtivos e o desenvolvimento de novas perspectivas sobre bem-estar, autodescoberta e amor-próprio.

A opção pelo tema “Autoestima e Alimentação” se justifica também pela sua importância e pelo impacto direto dessas duas áreas na vida das pessoas. A alimentação vai

além da simples necessidade biológica para manter a saúde e a vida, conectando-se também com aspectos psicológicos, sociais e culturais. O ato de comer tem muitos significados que vão além da nutrição, estando ligado à forma como cada um se vê, se valoriza e se mostra ao mundo. Assim, entender como os hábitos alimentares afetam a autoestima é um tema crucial para os debates atuais sobre saúde, educação e bem-estar.

Esta pesquisa tem por finalidade explorar a ligação existente entre a autoestima e a nutrição, investigando de que maneira as escolhas alimentares afetam diretamente a percepção individual, o desenvolvimento da autoimagem, o bem-estar tanto físico quanto mental, assim como a formação de uma existência equilibrada e saudável.

Desse modo, a pesquisa auxiliará para que todos os participantes construam uma compreensão mais vasta sobre a relevância da alimentação como parceira do bem-estar físico, mental e emocional.

Objetivos

- Objetivo geral

Entender como a prática de hábitos alimentares saudáveis pode favorecer significativamente o aumento da autoconfiança, a aceitação pessoal e o contentamento com a própria aparência.

- Objetivos específicos
 1. Identificar os fatores externos que influenciam essa conexão, como os ideais de beleza propagados pela sociedade e enfatizados pelos meios de comunicação.
 2. Verificar a influência das emoções pessoais na escolha das opções alimentares.
 3. Promover a reflexão e o despertar da consciência sobre a relevância de cultivar uma relação harmoniosa com a alimentação.

Referencial teórico

A alimentação, além de satisfazer necessidades fisiológicas, está repleta de significados emocionais, sociais e simbólicos, que podem impactar a maneira como o indivíduo edifica sua identidade e se valoriza. Assim, investigar esse tema possibilita compreender a importância da relação entre corpo, mente e comida no dia a dia.

Nos últimos anos, tem havido um aumento notável nas discussões sobre os padrões de beleza impostos pela sociedade, especialmente nas redes sociais, que aumentam

a pressão sobre o corpo ideal. Essa situação tem levado muitas pessoas a desenvolverem uma relação problemática com a comida, alternando entre restrições alimentares severas, dietas da moda e momentos de compulsão.

Tais comportamentos mostram não só a busca por aceitação na sociedade, mas também a fragilidade na construção da autoestima, o que pode levar a problemas de saúde física e mental.

Portanto, investigar a ligação entre alimentação e autoestima é essencial para entender esses impactos e propor maneiras de valorizar o autocuidado. Além disso, este tema é importante porque a autoestima afeta diretamente a qualidade de vida. Pessoas com baixa autoestima tendem a ter hábitos alimentares ruins, seja comendo demais ou não se importando com a nutrição, prejudicando o corpo e aumentando o risco de doenças.

Por outro lado, uma boa relação com a comida pode fortalecer a autoestima, promovendo equilíbrio, prazer e consciência do próprio corpo. Assim, percebemos que os dois fatores estão muito ligados e que, ao estudá-los juntos, podemos entender melhor os comportamentos alimentares saudáveis e como construir uma imagem positiva de si mesmo.

Não se trata apenas de manter o corpo nutrido, mas também de nutrir o respeito por si, reconhecer os próprios limites e prezar a saúde mental como parte fundamental da saúde integral. Busca-se, portanto, encorajar a adoção de práticas alimentares conscientes, que considerem tanto a preservação do corpo físico quanto o fortalecimento da autoestima e do amor-próprio, elementos essenciais para uma vida mais completa e gratificante.

A seguir alguns transtornos alimentares existentes:

Anorexia nervosa

É quando alguém se nega a ter um peso bom, tem pavor de virar um balão e vê o corpo todo torto. A pessoa quase não come, virando um graveto, o coração pifa e pode até morrer.

Bulimia nervosa

A pessoa come tudo que vê pela frente e depois faz umas coisas esquisitas para compensar: enfia o dedo na garganta, toma laxante, fica sem comer ou malha feito louca. Isso bagunça os sais do corpo, estraga o estômago e os dentes ficam ruins.

Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)

A pessoa ataca a geladeira sem parar, perde o controle, mas não faz as loucuras da bulimia para compensar. Aí vira uma bola, fica com a moral lá embaixo e corre o risco de pegar um monte de doença chata.

Ortorexia nervosa

A pessoa pira em comer “saúdável”. Tira um monte de comida do cardápio porque acha que faz mal, e aí acaba ficando fraca e sozinha.

Vigorexia (Dismorfia Muscular)

O cara não sossega enquanto não virar um armário de músculos. Puxa ferro sem parar, comer só proteína e, às vezes, até tomar bomba. Isso detona o corpo, os hormônios e a cabeça.

Transtorno de Ruminação

A pessoa joga a comida para fora depois de comer, fica mastigando de novo, cospe ou engole de novo. Isso deixa a pessoa fraca e machuca o cano da comida.

Síndrome da Alimentação Noturna

A pessoa come quase tudo o que tem para comer de noite, geralmente depois de acordar. Isso atrapalha o corpo de funcionar direito, engorda e não deixa a pessoa dormir em paz.

Prader-Willi (liga-se à gula estranha)

Desordem genética onde a fome vira mania, junto da sensação que nunca está satisfeito e ganho de peso rápido. Demanda cuidado forte com o que se come.

Distúrbio de Escolha de Comida (ARFID)

Marcado por dizer sempre não a certos pratos pela forma, cor, aroma ou receio de sufocar/golfar. Típico em crianças, pode causar fraqueza por falta de comida.

Drunkorexia

Deixar de comer de propósito para “cobrir” as calorias do álcool ou turbinar o efeito dele. Pega forte em jovens na faculdade.

Permarexia

Neura sem fim com regimes e contagem de calorias. A pessoa vive sempre “de dieta”, mesmo sem precisar.

Diabulimia

Acontece em quem tem diabetes tipo 1, que esconde ou diminui a dose de insulina para emagrecer, se arriscando a ter crise de cetoacidose.

Anorexia Esportiva

Ficar sem comer junto de tanto exercício, bem comum em atletas que precisam ser magros ou ter corpo bonito.

Manorexia

Anorexia nervosa em caras, vinda da pressão para ter físico seco, mas forte. Pode vir junto da vigorexia.

Bigorexia

Tipo de vigorexia onde o sujeito, mesmo forte, se vê fraco ou pequeno. Leva a treinos que cansam demais e dietas duras.

Pregorexia

Deixar de comer muito na gravidez por pavor de ganhar peso, o que pode fazer mal para a mãe e o bebê.

Mania de Mascar Demais

O sujeito mastiga a comida um monte de vezes antes de engolir, achando que isso tira calorias.

Distúrbio da Pouca Caloria Sempre

O cara vive comendo quase nada por tempo grande, sem ter anorexia, mas ferrando a saúde.

Distúrbio da Comida Escolhida

Rejeição e teimosia de vários pratos, criando uma alimentação bem restrita. Não é só “não gostar”, traz perigo à saúde.

Alcoolrexia

Trocar comida por álcool para secar ou sentir o trago mais ligeiro.

Vício em Comida

Quase igual à droga, dá vontade louca de comer certas coisas, tipo açúcar, sal e gordura.

Distúrbio de Limpeza

A pessoa vomita, toma laxante ou diurético, mesmo sem comer demais, só para tentar não engordar.

Problema de Mascar e Cuspir

O sujeito mastiga um montão de comida, mas cospe antes de engolir para não ganhar peso. Pode viciar e dar ansiedade.

Mania da Proteína

Loucura por comida cheia de proteína para ficar musculoso, podendo ferrar os rins e faltar outras vitaminas.

Jejum Demais

A pessoa fica sem comer por muito tempo direto, achando que faz bem ou emagrece. Pode dar pane no corpo.

Tanorexia Alimentar

Gente que só liga a comida à beleza (pele, bronzado, corpo top), fazendo dietas ruins.

Comer Sem Controle à Noite

Quase igual a comer de noite, mas com vontade doida de comer sem parar depois de acordar de madrugada.

Fobia de Comer

Não come por medo de engasgar, vomitar ou se sentir mal. Pode começar depois de algo ruim.

Megarexia

Gente acima do peso que acha que tá bem e não vê o problema. Ao contrário da anorexia, não aceita como é o corpo.

Definição de autoestima e sua aplicação em diferentes contextos

A autoestima é a avaliação que a pessoa faz de si mesma, envolvendo sentimentos de autovalor, autoconfiança e auto aceitação.

A autoestima é moldada ao longo de toda a vida, começando na infância, quando o modo como a criança é tratada, elogiada ou criticada pelos cuidadores impacta diretamente a formação de sua autoconfiança.

Na adolescência, as comparações sociais e a busca por pertencimento ao grupo tornam-se determinantes para a autopercepção, influenciando a maneira como o jovem se vê e se posiciona frente aos pares.

Na vida adulta, a autoestima reflete conquistas, relacionamentos e a capacidade de lidar com frustrações e desafios do dia a dia, mostrando-se como um espelho do equilíbrio emocional e da percepção de valor pessoal frente às situações vividas.

Alta autoestima caracteriza-se por autoconfiança, resiliência e satisfação com a própria vida, sem significar ausência de dificuldades; trata-se, antes, da capacidade de manter o senso de valor apesar dos obstáculos.

Por outro lado, a baixa autoestima está associada à insegurança, autocrítica excessiva, medo de julgamento e dificuldade em reconhecer conquistas, o que pode limitar o alcance de metas e a qualidade dos relacionamentos.

A relação entre autoestima e saúde mental é significativa, pois estudos indicam que a baixa autoestima é fator de risco para depressão, ansiedade e transtornos alimentares, entre outros impactos psicológicos.

Além disso, a autoestima está estreitamente ligada à imagem corporal; a percepção do corpo influencia o autoconceito, especialmente em sociedades marcadas por padrões estéticos rígidos, onde a insistência em ideais muitas vezes distorcidos pode comprometer a autoaceitação e a relação da pessoa com o próprio corpo.

A influência da mídia e das redes sociais pode gerar comparações negativas e sentimentos de inadequação, prejudicando a autoestima. Em relação ao gênero, mulheres tendem a ser mais impactadas por padrões de beleza, enquanto homens podem sofrer pressão ligada ao desempenho. Quanto à cultura, culturas individualistas valorizam conquistas pessoais, enquanto as coletivistas reforçam a autoestima pelo sentimento de pertencimento ao grupo. Pesquisas apontam que alunos com autoestima positiva

apresentam maior rendimento e motivação para aprender, e na esfera das relações sociais a boa autoestima facilita vínculos saudáveis, enquanto a baixa autoestima pode gerar dependência emocional ou isolamento.

No ambiente de trabalho, profissionais com autoconfiança são mais produtivos, assertivos e criativos, enquanto a baixa autoestima leva à estagnação. A relação entre autoestima e resiliência indica que indivíduos com autoestima elevada lidam melhor com fracassos e desenvolvem estratégias de superação. Entre as dimensões da autoestima, segundo Morris Rosenberg, estão a autoimagem (como me vejo), a autoaceitação (como me aceito) e a autovalorização (quanto me valorizo). A autoestima contingente refere-se ao valor pessoal condicionado ao sucesso, reconhecimento ou aceitação externa. A Autoestima incondicional baseia-se na aceitação de si mesmo, independentemente de erros, fracassos ou julgamentos externos.

As estratégias de fortalecimento incluem auto compaixão, gratidão, terapia e mindfulness, que ajudam na construção de uma autoestima saudável. A autoestima e a espiritualidade, para alguns, fortalecem a autoconfiança, o sentido de vida e o pertencimento. A Autoestima e amor-próprio mostram que, embora próximos, o amor-próprio envolve atitudes práticas de cuidado consigo, enquanto a autoestima é uma percepção interna. As consequências da baixa autoestima podem incluir submissão em relações abusivas, dificuldade em tomar decisões e procrastinação.

A Autoestima e identidade social apontam que pertencer a grupos discriminados pode afetar negativamente a autoestima devido ao preconceito e à exclusão social.

A Autoestima e adolescência digital observa que o excesso de curtidas, comentários e seguidores é usado como parâmetro de valor pessoal, impactando jovens. A Autoestima e envelhecimento sinaliza que idosos podem enfrentar baixa autoestima diante de mudanças físicas, aposentadoria e solidão, mas o apoio familiar ajuda.

Por fim, a Autoestima como processo dinâmico reforça que não é fixa; pode melhorar ou enfraquecer ao longo da vida conforme experiências, aprendizados e autoconhecimento.

Metodologia

Este estudo exploratório tem como meta investigar a possível conexão entre a autoestima e os costumes alimentares de pré-adolescentes, jovens, abrangendo idades entre 10 e 30 anos mais. A opção por uma metodologia exploratória se dá pela necessidade de examinar um tópico que, embora amplamente debatido em diversos campos, ainda possui pontos obscuros em relação à visão dos jovens e como aspectos emocionais e psicológicos

impactam diretamente seus hábitos de consumo alimentar.

A pesquisa empregou uma estratégia qualitativa. A vertente qualitativa é essencial para entender as opiniões, emoções e vivências pessoais dos participantes em relação à sua autoestima e como ela afeta suas escolhas alimentares.

Os participantes da pesquisa são pessoas de distintas faixas etárias, a partir dos 10 anos até os 30 anos mais, englobando tanto adolescentes quanto adultos. A seleção desse público se justifica por estarem em um período da vida caracterizado por transformações físicas, psicológicas e sociais constantes, elementos que exercem forte influência na autoestima e, por conseguinte, nos hábitos alimentares.

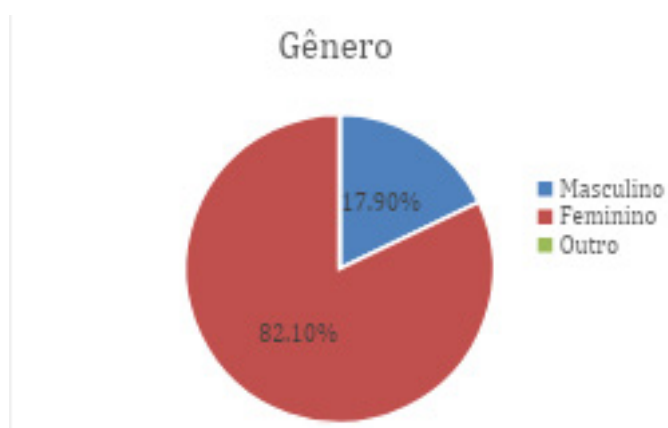
A metodologia sugerida busca examinar de forma abrangente e responsável a relação entre autoestima e alimentação em jovens. Com isso, almeja-se que este estudo contribua para uma melhor compreensão do tema e sirva de base para iniciativas educativas, psicológicas e nutricionais que incentivem hábitos alimentares mais saudáveis e uma relação mais benéfica com a autoestima.

A coleta de dados foi feita através de um questionário com auxílio da ferramenta google forms que foi repassado para os estudantes do Colégio Marista Santana, Familiares e amigos próximos.

Obtivemos 39 respostas no questionário colaborando com diversos pontos de vista.

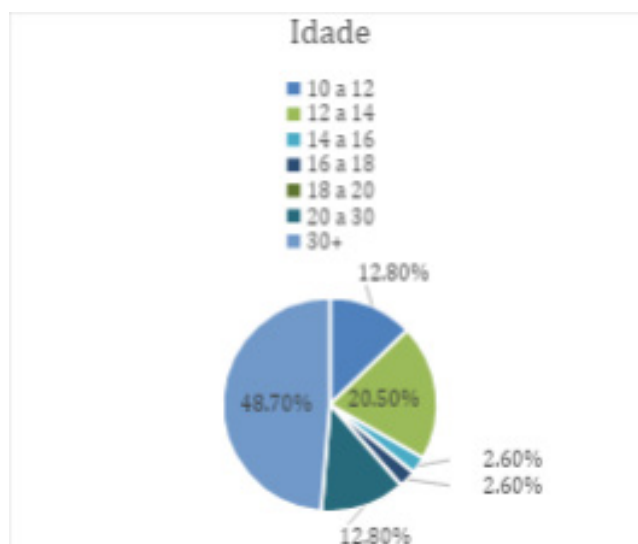
Resultados e Discussão

O questionário deste estudo obteve 39 respostas formando gráficos que corroboram a expor os resultados da pesquisa.



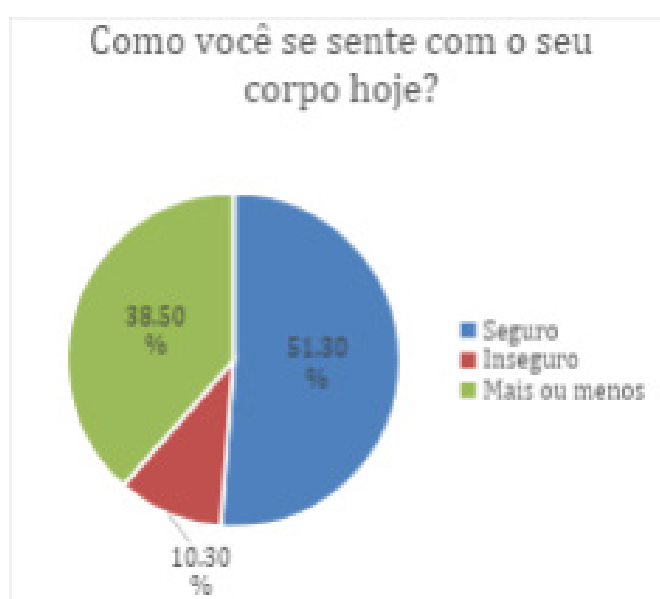
Das 39 pessoas que responderam o nosso questionário, de acordo com o gráfico, 32 Pessoas são do gênero Feminino (82,10%) e 7 Pessoas são do gênero Masculino (17,90%) e

que nenhuma pessoa pertence a outro gênero ou preferiu não se identificar (0%). Podemos assim reparar que a maioria do público atingido é o Feminino.



A Idade do público que respondeu o questionário é de 10 até 30 anos, São elas: De 10 a 12 anos 5 pessoas responderam (12,80%), de 12 a 14 anos 8 pessoas responderam (20,50%), de 14 a 16 anos 1 pessoa respondeu (2,60%), de 16 a 18 anos 1 pessoa respondeu (2,60%), de 18 a 20 anos nenhuma pessoa respondeu (0%), de 20 a 30 anos 5 pessoas responderam (12,80%) e de 30 anos ou mais, 19 pessoas responderam (48,70%).

Podendo assim ver que a maioria do público alvo atingido foi de pessoas com 30 anos ou mais (48,70%).

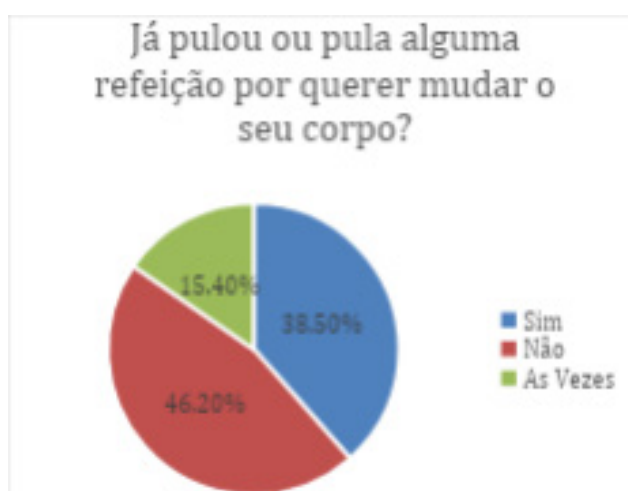


No gráfico podemos observar que as pessoas têm diferentes opiniões sobre como se sentem com o seu corpo atualmente. 20 Pessoas se sentem seguras com o seu corpo (51,30%), 15 Pessoas se sentem moderadamente seguras em relação ao seu corpo (38,50%) e 4 pessoas se sentem inseguras com o seu corpo (10,30%). Tomamos assim o resultado de que a maioria do público que respondeu a pesquisa se sente segura em relação ao seu corpo (51,30%).



Como podemos observar nos gráficos existem variadas experiências pessoais em relação a comparações físicas entre diferentes pessoas. 17 Pessoas costumam se comparar fisicamente (43,60%), 7 Pessoas que responderam ao questionário não costumam se comparar fisicamente (17,90%) e 15 pessoas costumam se comparar moderadamente com outras pessoas (38,50%).

Observamos assim que a maioria do público que respondeu ao questionário costuma se comparar fisicamente com outras pessoas (43,60%).



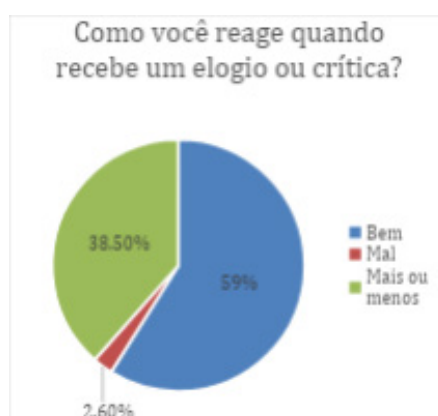
No gráfico podemos ver que algumas pessoas têm problemas com suas refeições diárias por conta de seu corpo, e por isso às pulam, enquanto outras não têm o mesmo problema.

Os resultados são que 15 pessoas responderam que Sim, já pularam ou pulam alguma refeição por conta de seu corpo (38,50%), 18 pessoas responderam que Não (46,20%) e 6 pessoas responderam que às vezes (15,40%). Assim podemos confirmar que a maioria do público que respondeu o questionário Não pula ou já pulou refeições por querer mudar o seu corpo (46,20%).



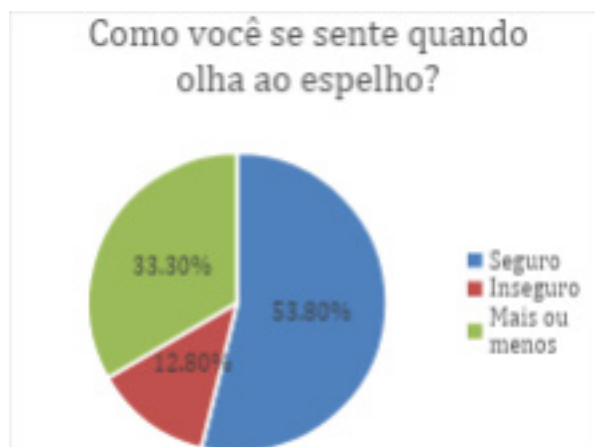
Como observamos no gráfico, existem diferentes experiências pessoais sobre a liberdade de comer o que gosta ou o que tem vontade, 24 pessoas responderam que sim, sentem liberdade para comerem o que gostam ou o que tem vontade (61,50%), 2 Pessoas responderam que não sentem liberdade para isso (5,10%) e 13 pessoas responderam que sentem liberdade apenas às vezes para isso (33,30%).

Assim podemos concluir que a maioria do público que respondeu ao questionário sente liberdade para comer o que gosta ou o que tem vontade, (61,50%).



Como podemos observar no gráfico a pergunta para nosso público alvo foi: “como você reage quando recebe um elogio ou crítica? ” E 23 pessoas responderam que reagem bem (59%), 1 pessoa respondeu que reage mal (2,60%) e 15 pessoas responderam que mais ou menos/Depende (38,50%).

Podemos assim concluir que a maioria do público alvo que respondeu ao questionário reage bem quando recebe um elogio ou uma crítica.

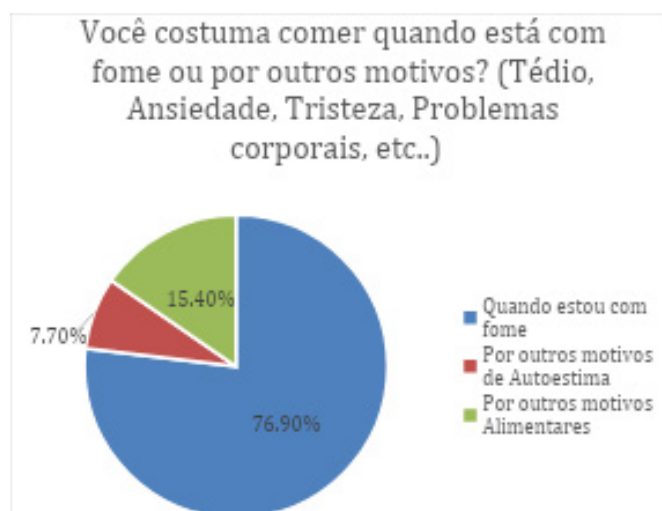


O gráfico nos mostra as diferenças de respostas da pergunta intencionada ao público: “Como você se sente quando olha ao espelho? “ 21 Pessoas responderam que se sentem seguras com si mesmo ao olhar para o espelho (53,80%), 5 pessoas responderam que se sentem inseguras (12,80%) e 13 pessoas responderam que se sentem moderadamente seguras ao se ver no espelho (33,30%)

Podemos assim tomar conclusões de que a maioria do público que respondeu ao questionário se sente segura ao se olhar para o espelho. (53,80%).



No gráfico mostra a diferença de respostas de como o público se sentiu em relação a pergunta: “Você já deixou de fazer algo que gosta, ir em algum lugar por conta de seu corpo ou aparência?” 12 Pessoas responderam que sim (30,80%) e 27 pessoas responderam que não (69,20%).



No gráfico observamos como o público se sente em relação a pergunta: “Você costuma comer quando está com fome ou por outros motivos? (Tédio, Ansiedade, Tristeza, Problemas corporais, etc...)”? “ 30 Pessoas responderam que comem quando estão com fome (76,90%), 3 pessoas responderam que comem por outros motivos de Autoestima (7,70%) e 6 pessoas responderam que comem por outros motivos Alimentares (15,40%).

Assim podemos chegar a conclusão de que a maioria do público que respondeu ao questionário come apenas quando está com fome e não por outros motivos (76,90%).

Considerações finais

A amostra mostra diversidade de percepções e comportamentos relacionados ao corpo: predomina a sensação de segurança corporal, porém predomina também a prática de comparações físicas e a experiência de liberdade alimentar em grande parte, com uma parcela expressiva de respostas intermediárias ou restritivas.

Observa-se coexistência de autopercepções positivas (maioria segura ou moderadamente segura) com comportamentos de monitoramento e, em alguns casos, restrições alimentares ou uso de pulas de refeição para atender a padrões desejados.

Implicações: as variações indicam a influência de fatores socioculturais, autoestima e pressões estéticas. Programas de educação em imagem corporal poderiam

focar em reduzir comparações prejudiciais, promover alimentação consciente e fortalecer a auto aceitação para reduzir práticas alimentares inadequadas.

O conjunto de respostas indica que, politicamente, predomina uma percepção de segurança ao se olhar no espelho, com espaço para inseguranças e variações de autoconfiança.

Em relação à influência do corpo na participação social, há uma parcela considerável que já limitou atividades por questões de aparência, o que sugere impactos da autoestima no comportamento cotidiano.

Quanto à alimentação, prevalece o consumo por fome, mas há participação de motivos emocionais (autoestima) e outros fatores, destacando a necessidade de abordagens que integrem bem-estar emocional e hábitos alimentares.

A pesquisa sobre a ligação entre autoestima e nutrição nos permitiu perceber o quão profundamente esses dois aspectos se conectam e afetam a qualidade de vida das pessoas, em especial os jovens. No decorrer do estudo, ficou claro que a alimentação de cada um não se resume a questões fisiológicas e de sobrevivência, abrangendo também dimensões emocionais, sociais e psicológicas, que se refletem na sua autopercepção e na forma como interagem com o mundo.

Os resultados mostraram que a autoestima pode tanto impulsionar escolhas alimentares saudáveis quanto ser abalada por práticas alimentares irregulares.

Nesse sentido, programas de conscientização, tanto na escola quanto em casa, podem ajudar os jovens a desenvolverem uma visão mais ampla de autocuidado, entendendo que a alimentação saudável não deve estar ligada apenas à estética, mas ao bem-estar geral.

Dessa forma, a análise dos dados coletados confirma a importância do tema e indica que autoestima e alimentação não devem ser vistas isoladamente, mas como partes de um processo interdependente que influencia diretamente o desenvolvimento humano.

A pesquisa reforça a necessidade de políticas públicas, estratégias pedagógicas e ações sociais que abordem essas questões de forma integrada, ajudando os jovens a criarem hábitos alimentares saudáveis e uma autoestima forte e positiva.

Para finalizar, notamos que a conexão entre a forma como nos vemos e o que comemos é extensa e tem um peso enorme no nosso bem-estar geral. Em resumo, entender a relação entre a nossa autoimagem e os nossos costumes à mesa é crucial para criar uma geração mais atenta, estável e capaz de se cuidar por completo.

Referências

Alvarenga, M. D. S., Scagliusi, F. B., & Philipp, S. T. (2011). Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 38(1), 3-7.

BECKER DA SILVA, Andressa Melina; MACHADO, Wagner de Lara; COLLETES BELLODI, Anita; DA CUNHA, Kainara Silva; FIORIM ENUMO, Sônia Regina. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. **Psico-USF**, v. 23, n. 3, p. 483-495, jul./set. 2018.

Fernandes, M. H. (2006). **Transtornos alimentares: Anorexia e bulimia**. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Fortes, L. S., Ferreira, M. E. C., Costa, P. R. F., Lira, H. A. A. S., Andrade, J., & Silva, A. L. A. G. Comparação do comportamento de risco para transtornos alimentares entre adolescentes atletas e não atletas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2015.

Medeiros, F. G., Diniz, I. S. F. N., Costa, F. J., & Pereira, R. C. F. (2015). Influência de estresse, materialismo e autoestima na compra compulsiva de adolescentes. **Revista de Administração Contemporânea**, 19(2), 137-156.

Miranda, V. P. N., Conti, M. A., Bastos, R., & Ferreira, M. E. C. (2011). Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de Minas Gerais. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 60(3), 190-197.