

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE

CURSO DE FISIOTERAPIA

GABRIELLY RODRIGUES DOS SANTOS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SATISFAÇÃO ESTÉTICA DE USUÁRIOS DE PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS**

Goiânia

2020

GABRIELLY RODRIGUES DOS SANTOS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SATISFAÇÃO ESTÉTICA DE USUÁRIOS DE PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS**

Artigo elaborado para fins de avaliação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Orientador (a): Profª. Dr Renato Alves Sandoval

Goiânia

2020

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE

CURSO DE FISIOTERAPIA

**SUMÁRIO**

**[INTRODUÇÃO](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256756)** [6](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256756)

**[MATERIAS E MÉTODOS](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256757)** **[8](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256757)**

**[RESULTADOS](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256758)****[10](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256758)**

**[DISCUSSÃO](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256759)** [13](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256759)

**[CONCLUSÃO](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256760)** [15](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256760)

**[REFERÊNCIAS](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256761)** [16](file:///C:\\Users\\abdressa\\Documents\\artigos%20tcc%20zingarah\\16.11.2020%20Artigo%20Maria%20Aline.docx" \l "_Toc56256761)

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SATISFAÇÃO ESTÉTICA DE USUÁRIOS DE PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS**

*Level of physical activity and aesthetic satisfaction of users of aesthetic procedures*

Gabrielly Rodrigues dos Santos¹;Renato Alves Sandoval²

¹ Discente do Curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

² Fisioterapeuta, Doutor em ciência da saúde , docente do curso de fisioterapia da PUC Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

Título Resumido: **ATIVIDADE FÍSICA SATISFAÇÃO CORPORAL EM PACIENTES DE CLINICA DE ESTETICA**

Autora principal: Gabrielly Rodrigues dos Santos

Endereço: Setor Bueno, Nº 3334 – Goiânia

E-mail: [gabielly.fisio@outlook.com](mailto:gabielly.fisio@outlook.com)

**RESUMO**

**OBJETIVO:** avaliar o nível de atividade física e satisfação estética, comparando entre usuários de clínica de estética, a fim de conhecer o perfil do público e verificar o nível de atividade física e satisfação corporal. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de uma pesquisa observacional, transversal, comparativo realizada com 25 mulheres, com idade entre dezoito e cinqueta e nove anos, usuárias de clinicas de estética, que aceitaram participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram aplicados o questionário IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física –*International Physical Activity Questionnaire)* para verificar o nível de atividade física e um questionário autoral para avaliar a satisfação corporal. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** De acordo com o IPAQ, a maioria delas não realizam tanta atividade física quando deveria, realizando apenas para manter-se ativa. Já o questionário autoral, mostrou que a maior parte delas não estão satisfeitas com o próprio corpo e buscam uma mudança milagrosa. Essa insatisfação prejudica a convivência social e profissional. **CONCLUSÃO:** Constatou-se que a imagem esta diretamente ligada ao bem-estar e que a atividade física realizada não é suficiente para obter resultados significativos para nenhuma dessas pacientes.

**Palavras chaves:** Dermatofuncional, fisioterapia estética, IPAQ, satisfação corporal.

.

**ABSTRACT**

**OBJECTIVE:** to evaluate the level of physical activity and aesthetic satisfaction, comparing between users of aesthetics clinic, in order to know the profile of the public and verify the level of physical activity and body satisfaction. **MATERIALS AND METHODS**: This is an observational, cross-sectional, comparative study conducted with 25 women, aged between eighteen and fifty-nine years old, users of aesthetic clinics, who agreed to participate by signing the Free and Informed Consent Form. The IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - International Physical Activity Questionnaire) was applied to verify the level of physical activity and an authorial questionnaire to assess body satisfaction. **RESULTS AND DISCUSSION:** According to IPAQ, most of them do not perform as much physical activity when they should, performing only to stay active. The author's questionnaire, on the other hand, showed that most of them are not satisfied with their own bodies and are looking for a miraculous change. This dissatisfaction harms social and professional coexistence. **CONCLUSION**: It was found that the image is directly linked to well-being and that the physical activity performed is not sufficient to obtain significant results for any of these patients.

**Keywords:** Dermatofunctional, aesthetic physiotherapy, IPAQ, body satisfaction.

**INTRODUÇÃO**

Alexander Baumgarten apud Papa (2015) introduziu o conceito de estética na filosofia em 1750. Ele entendia que a estética tem exigências próprias, definindo a beleza estética como a perfeição. O mercado de beleza está crescendo cada vez mais devido à procura por procedimentos estéticos. De acordo com dados do SEBRAE (2016), o Brasil ficou classificado como terceiro maior mercado de estética no mundo, movimentou mais de R$ 50 bilhões em 2015, valor que aumenta a cada ano.

A sociedade vem impondo um padrão de beleza sobre o corpo humano, desde a antiguidade. Cada cultura contribui com alguns atributos específicos para determinar beleza e sensualidade. Desde a antiguidade, a imagem está relacionada à saúde e juventude. Estudiosos mostram que a sociedade está cada vez mais exigente em relação à beleza, estão sendo exigidos mais estudos e preparação por parte dos profissionais, refletindo o crescimento da área (CRUZ;UENO;MANZANO, 2015).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções eenfermidades”, nos últimos anos o crescimento pela procura da estética está relacionada ao bem-estar mental e social, sendo colocada antes mesmo do bem-estar físico. As pessoas que procuram clínicas especializadas ignoram a dor e qualquer tipo de incomodo para se sentirem “bonitas” (MARQUES *et al.*, 2019; BORBA;THIVES, 2019).

É importante lembrar que o corpo humano é consequência de hábitos, sendo assim o mais importante é ser saudável. A busca pela beleza não interfere apenas na saúde corporal, mas também mental das pessoas. Existem casos de depressão ligados à rejeição do corpo (ATENA, 2015*).*

A prática de atividade física é de grande importância em qualquer idade e é considerado o meio mais importante de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida dos seres humanos. Hábitos modernos influenciam a inatividade física, juntamente com a má alimentação (CARDOSO, 2008).

Com a realização regular, é sabido que a atividade física trará benefícios em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas derivadas do sedentarismo, conhecido como um grande problema e de gastos importantes na saúde pública nos últimos anos (BATISTA FILHO; JESUS; ARAUJO, 2019).

Cada vez mais, a estética vem ganhando espaço no mercado, podendo ser corporal, facial ou capilar. Possui várias vertentes, podendo ser apresentada em forma de Dermatologia,Cirurgias Plásticas, Cosmetologia, Eletroterapia, Massagem, Tricologia e Visagismo, entre outras (GUIA DA CARREIRA, 2019).

Conhecida como Dermatofuncional desde 2009, a fisioterapia estética está ganhando seu espaço cada vez mais. Estes profissionais além de dominar o conhecimento em anatomia e fisiologia, contam também com métodos e técnicas terapêuticas capaz de reabilitar todo o sistema tegumentar, proporcionando uma abordagem terapêutica completa e trazendo resultados efetivos, sem causar riscos ao paciente (MELO, 2014).

De acordo com Associação Norte Americana de Fisioterapia (APTA),a responsabilidade do fisioterapeuta dermatofuncional, não se restringe apenas em manter e promover a função física, mas inclui o cuidado com o bem-estar e qualidade de vida de seu paciente (MELO, 2014).

Esta especialidade atua em pré e pós-cirúrgico, queimaduras, cicatrizes e,também, tratamentos corporais e faciais. O profissional está apto para realizar tratamentos para melhorar flacidez da pele, remodelação de fibro edema gelóide (celulite), diminuição de gordura localizada, suavização de estrias e ajudar melhorar o aspecto de cicatrizes (IBECO, 2019).

Procedimentos realizados na dermatofuncional podem ter a utilização de eletroterapia (Ultrassom, Radiofrequência, Crioterapia,etc...) ou podem ser feitas técnicas manuais (Drenagem linfática, Massagem clássica, Massagem do tecido conjuntivo, etc...). Atualmente, a maior procura é por procedimentos para diminuição de gordura localizada (IBECO, 2019).

Este estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e satisfação estética, comparando entre usuários de clínica de estética, a fim de conhecer o perfil do público e verificar o nível de atividade física e satisfação corporal.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Estudo observacional, transversal, comparativo. A amostra de conveniência foi constituída por 25 usuários de uma clínica de estética da cidade de Goiânia GO,

no primeiro semestre de 2020.

Os critérios de inclusão foram: mulheres, com idade variando entre 18 a 59 anos, que sejam frequentadoras de uma clínica de estética e aceitaram participar da pesquisa.

A pesquisa foi realizada em uma clínica de estética no setor sul, em Goiânia, onde as mulheres que preencherem os critérios de inclusão foram submetidas a dois questionários. O primeiro foi o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física –*International Physical Activity Questionnaire),* é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada. O questionário foi publicado na versão curta e na versão longa. A versão curta foi utilizada neste estudo, é composta por oito questões fechadas e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física. A interpretação do questionário utilizado indica se o paciente é muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B ou sedentário.

É considerado muito ativo aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão

b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

É ativo aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão;

b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão;

c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

Pode ser considerado IRREGULARMENTE ATIVO aquele que realiza atividade física,porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) Frequência: 5 dias /semana ou b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

E sedentário aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

O segundo questionário é um roteiro de coleta de dados formulado pelos autores, onde a satisfação corporal será avaliada por oito perguntas fechadas.

Participaram apenas pessoas que aceitaram assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), respeitando as normas éticas da resolução CNS 466/12.

Realizou-se uma estatística descritiva com valores relativos e absolutos, medidas de tendência central com média aritmética e mediana, e mediada de variabilidade com desvio padrão e coeficiente de variação.

A presente pesquisa foi de risco mínimo podendo ter origem psicológica, intelectual ou emocional. Assim, poderia vir a acarretar transtornos emocionais ou desconfortos em decorrência de sua participação. Se a paciente sentir qualquer desconforto é assegurada assistência imediata e integral de forma gratuita, para danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios de qualquer natureza para dirimir possíveis intercorrências em consequência de sua participação na pesquisa. Para evitar e/ou reduzir os riscos de sua participação não será identificada ao responder os questionários.

Esta pesquisa tem como benefícios estudar o mercado mais promissor no Brasil, a estética. De forma que, ao descobrir os reais motivos da procura à esta área, será possível adaptar e orientar os pacientes a respeito de atividade física.

**RESULTADOS**

O estudo contou como voluntárias 25 usuárias de uma clínica de estética com idade entre 20 e 59 (X=34±14,67) anos.

De acordo com o questionário IPAQ, 16% das voluntarias são muito ativas, 24% delas são descritas como ativas, 20% são ativo A, 28% delas são ativo B e 12% são sedentárias.

Ao responder o questionário autoral, apenas 28% afirmaram gostar do próprio corpo e 72% não gostam. Entre 25 voluntárias, 56% delas afirmaram que a parte do corpo que mais incomoda é o abdômen, seguido de costas com 28%, flancos com 20%, interno de coxa, culote e braços com 16% e coxas com 8%. Nesta pergunta era possível responder mais de uma região corporal (tabela 1).

**Tabela 1 - Parte do corpo que as voluntárias menos gostavam em si próprias.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Parte do corpo** | **Número de respostas** | **%** |
| **Abdômen** | 14 | 56% |
| **Costas** | 7 | 28% |
| **Flancos** | 5 | 20% |
| **Interno de coxa** | 4 | 16% |
| **Culote** | 4 | 16% |
| **Braço** | 4 | 16% |
| **Coxas** | 2 | 8% |

Em seguida foram questionadas sobre o que fariam para mudar e 36% realizariam cirurgias, 52% fariam exercício e dieta e 80% delas fariam procedimentos estéticos.

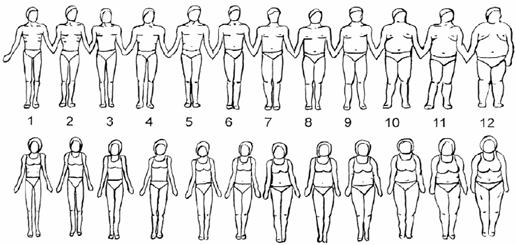
Sobre o que as preocupam mais, o peso ou a aparência, 56% incomodam com o peso, 32% com aparência e 12% com os dois (gráfico 1).

**Gráfico 1 - Preocupação com o peso e/ou a aparência.**

Sobre quanto tempo o corpo à incomoda, 72% responderam há mais de um ano, 16% menos de um ano e 12% não responderam à pergunta. 48% delas têm seu comportamento afetado pela aparência, 40% não são afetas e 12% não respondeu à pergunta (gráfico 2).

**Gráfico 2 - Quanto o comportamento é afetado pela aparência.**

O questionário contém uma imagem de doze biotipos e foi perguntado às voluntárias como elas se vêem (figura 1).



**Figura 1 - Biotipos**

Na visão das voluntárias, 4% delas se vêem como a figura três, 8% se vêem como a figura cinco, 16% se vêem como sete, 36% se vêem como oito, 16% como nove, 8% como dez, 4% como onze e 8% não marcaram (tabela 2).

**Tabela 2 - Como as voluntárias se vêem nas 12 figuras apresentadas.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Figura** | **Respostas** | **%** |
| **3** | 1 | 4% |
| **5** | 2 | 8% |
| **7** | 4 | 16% |
| **8** | 9 | 36% |
| **9** | 4 | 16% |
| **10** | 2 | 8% |
| **11** | 1 | 4% |
| **Não marcaram** | 2 | 8% |

**DISCUSSÃO**

Houve uma grande variabilidade de idade entre as voluntárias pesquisadas sendo possível perceber que aparência incomoda qualquer faixa etária.

A interpretação do questionário IPAQ mostra que apesar de todas desejarem um resultado estético satisfatório, as pesquisadas não realizam atividade física regularmente tanto quanto deveria.

O questionário autoral mostra que a maioria delas não gostam do próprio corpo há muito tempo e que afeta o comportamento de muitas delas por se enxergar acima do peso, o que as leva a realizar procedimentos estéticos ou até cirúrgicos a fim de aumentar sua satisfação pessoal e nem sempre realizam dieta e atividade física. Um grande parte delas responderam que se incomodam em mais de uma parte do corpo e que se incomodam muito mais com o peso do que com a aparência. Isso existe pois a sociedade prega um padrão de vestir 36 e pesar no máximo 60 Kg para ser considerada bonita.

Pacientes procuram clinicas de estética para elevar sua auto-estima. Sendo a maioria delas mulheres que se descuidaram devido a pandemia, rotina de trabalho, nascimento de filhos ou até por estar indisposta a realizar atividade física ou a reeducação alimentar.

De acordo com a pesquisa realizada pela  [Sophia Mind](http://www.sophiamind.com/" \t "_blank) - empresa de Pesquisa de Mercado do Grupo Bolsa de Mulher, voltada exclusivamente para o estudo do comportamento de consumo feminino, os gastos das mulheres com produtos de beleza não têm relação com a renda, e sim com a vaidade feminina, ou seja, o gasto com aparência não tem ligação com o poder aquisitivo, podendo fazê-las priorizar procedimentos ou cirurgias ao invés de investir em saúde e bem estar físico.

Mulheres são influenciadas também pelas redes sociais, estabelecendo uma comparação física e comportamental que pode agravar a insatisfação pessoal e a busca pelo corpo “perfeito” visualmente. Estas atitudes trazem sentimentos de impotência e fracasso, que são base para doenças do corpo ou da mente.

Quando acessamos nossas redes encontramos mulheres magras, sem marcas, sem manchas e com a pele perfeita, o que não permite que o espelho seja a única referencia, pois comparativos trazem realidades impossíveis, fazendo com que mulheres busquem procedimentos estéticos e desejam resultados rápidos e “milagrosos”.

“Acho que essa insatisfação não está ligada diretamente a fatores econômicos financeiros. E cultural mesmo, é a cobrança da própria mulher em estar sempre bonita e cada vez mais perfeita”, diz Maletta para Jornal da Globo. É possível perceber que elas já detectaram a interferência cultural e social, e se sujeitam a modificações que podem afetar a própria saúde.

Atualmente tem se falado muito a respeito de aceitação pessoal devido ao empoderamento feminino, incentivando mulheres a se amarem independente do que a sociedade impõe sobre o que é bonito.

Em 2011, uma pesquisa no G1 mostrou que 9 em 10 mulheres não estão satisfeitas com a própria aparência e que as mais insatisfeitas são as nordestinas. Isso não quer dizer que realmente são, porem elas se vêem de forma inferior e almejam modificações a fim de ter mais felicidade ao olhar para o espelho.

Os resultados desta pesquisa colocam em evidencia um problema de saúde publica falando sobre aumentar o número de mulheres com padrões corporais normais e maiores na mídia a fim de reduzir os níveis de insatisfação corporal na população e, portanto, contribuir para reduzir as taxas de ganho de peso, obesidade, distúrbios alimentares e psíquicos.

A hipótese que nível de atividade física em frequentadores de uma clínica de estética é baixo e a valorização da aparência é superior é verdadeira, visto que independente dos hábitos serem inadequados, a maioria deseja um corpo mais padronizado.

Não foi perguntado a respeito da auto-estima, porem foi possível perceber que de uma grande maioria das pesquisadas esta baixa e é nítida a insatisfação e até o desconforto perante seus corpos, independente a região que se incomodam ou a finalidade do procedimento realizado.

O mercado de estética brasileiro tem crescido muito nos últimos anos, devido os motivos citados acima. A beleza a todo custo é uma realidade muito próxima e desperta uma atenção para evitar exageros.

O bem estar físico é de suma importância, porem é necessário observar até que ponto a aparência é voltada para a própria satisfação ou apenas para aceitação de pessoas desconhecidas. Desta forma é possível adequar o limite para realização de procedimentos invasivos ou não invasivos, cuidando primeiramente de você, dos seus sentimentos, da sua saúde e não cuidando para serem aceitas.

**CONCLUSÃO**

Após a construção deste artigo foi possível perceber que uma grande parte das pacientes de clinica de estética procuram procedimentos como uma alternativa milagrosa a fim de aumentar sua satisfação corporal, pois em maioria dos casos, elas realizam atividade física rigorosa esporadicamente e sem constância, o que pode não trazer resultado satisfatório para muitas delas.

Algumas das pesquisadas realizam procedimentos mesmo após cirurgias pois não são dispostas a realizar atividade física ou reeducação alimentar por muito tempo.

**REFERÊNCIAS**

ATENA. **Estética x saúde: consequências**. 2019. Disponivel em: <https://projetoredacao.com.br/temas-de-redacao/padrao-de-beleza-e-sociedade/estetica-x-saude-consequencias/8965>. Acesso: 26 out 2019.

BATISTA FILHO, I.; JESUS, L. L.; ARAÚJO, L. G. S.; **ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE**. 2019. Disponivel em: <https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf> Acesso: 2nov 2019

BENEDETTI, T. R. B.; ANTUNES, P. C.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; MAZO, G. Z.; PETROSKI, É.L.; **REPRODUTIBILIDADE E VALIDADE DO QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) EM HOMENS IDOSOS**. Ver Bras Med Esporte vol.13 no.1 2007. Disponivel em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000100004>

BUENO M. **MAIS DA METADE DAS MULHERES NÃO ESTÁ SATISFEITA COM APARÊNCIA**. Vix, 2005. acesso em 09 dez. Disponível em:https://www.vix.com/pt/bdm/beleza/mais-da-metade-das-mulheres-nao-esta-satisfeita-com-aparencia.

BORBA, T.; THIVES, F.M.; **UMA REFLEXÃO SOBRE A INFLUENCIA DA ESTÉTICA NA AUTO-ESTIMA, AUTO-MOTIVAÇÃO E BEM ESTAR DO SER HUMANO**. 2019. Disponivel em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Tamila%20Josiane%20Borba.pdf> Acesso: 26 out 2019

CARDOSO, I. S.; **ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA**. 2008. Disponivel em:<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2055-6.pdf> Acesso: 2 nov 2019

CRUZ, J. C. R.; UENO, N. F.; MANZANO, B.M.O estudo científico como base na área da estética: uma contrapartida ao senso comum. **Revista Científica da FHO|UNIARARAS**, v. 3, n. 2, 2015.

Faculdade Ibeco. **Fisioterapia dermatofuncional: o que faz um profissional dessa área?** 2019. Disponivel em: <https://ibeco.com.br/fisioterapia-dermatofuncional-o-que-faz-um-profissional-dessa-area/> Acesso: 9 nov 2019

GALILEU. **MULHERES SE SENTEM MAL COM O PRÓPRIO CORPO QUANDO VEEM MODELOS MAGRAS**. Revista Galileu, 2018. acesso em 09 dez. Disponível em: https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2018/05/mulheres-se-sentem-mal-com-o-proprio-corpo-quando-veem-modelos-magras.html

G1. **ESTUDO DIZ QUE 92% DAS MULHERES ESTÃO INSATISFEITOS COM A APARÊNCIA.** Jornal da globo, 2011. acesso em 09 dez. Disponível em: <http://g1.globo.com/jornal-da-globo/noticia/2011/04/estudo-diz-que-92-das-mulheres-estao-insatisfeitas-com-aparencia.html>

MARQUES, A. J. S. *etal.* **Encontro internacional. Direito à saúde, cobertura universal e integralidade possível. 2016.** Disponivel em: <https://www.almg.gov.br/export/sites/default/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro_internacional_saude/documentos/textos_referencia/00_palavra_dos_organizadores.pdf> Acesso: 26 out 2019

MELO. P. I. S. P. C.; **ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA DERMATOFUNCIONAL E SEU RECONHECIMENTO PELOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA REGIÃO DE LISBOA**. 2014. Disponivel em: <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/4811/1/Atua%C3%A7%C3%A3o%20do%20fisioterapeuta%20dermatofuncional%20e%20seu%20reconhecimento%20pelos%20profissionais%20de%20sa%C3%BAde%20da%20regi%C3%A3o%20de%20Lisboa.pdf> Acesso: 9nov 2019

MERCADANTE, A.; **Mudança de Hábitos**. 2019. Disponivel em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/178949/mudanca%20de%20habito.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso: 2nov 2019

PAPA, M. **Conceito e história do termo.** 2015. Disponivel em: <https://profmarciliopapa.files.wordpress.com/2015/11/conceito-e-histc3b3ria-do-termo-2.pdf> Acesso: 18 out 2019

TOLEDO, M. T. T.;ABREU, M. N.; LOPES, A. C. S.; **ADESÃO A MODOS SAUDÁVEIS DE VIDA MEDIANTE ACONSELHAMENTO POR PROFISSIONAIS DE SAÚDE**. Rev Saúde Pública; vol 47, 2013.