

# Padrões de Beleza, Saúde e Qualidade de Vida em Modelos de Passarela – uma Revisão de Literatura

## Beauty Standards, Health and Quality of Life of Runway Models: A Review

SALIME DONIDA CHEDID LISBOA<sup>1</sup>  
RODRIGO SUDATTI DELEVATTI<sup>2</sup>  
LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL<sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Áreas abrangidas pela moda utilizam-se da busca pela perfeição para exaltar modelos, impondo assim um padrão corpóreo a ser seguido. Modelos de passarela devem seguir as seguintes medidas: estatura acima de 1,74 m, perímetro de cintura até 60 cm, de quadril até 90 cm e massa corporal próxima de 20 kg do que o proposto para tal estatura (exemplo: modelo de estatura 1,80m e massa corporal de 60 kg). Com o propósito de uma aparência magra, modelos seguem seus próprios conceitos de cuidados, tornando-os mais vulneráveis em aspectos como a aptidão física relacionada à saúde, fundamental na prevenção das doenças mais prevalentes na atualidade. **Objetivo:** Revisar a literatura sobre padrões de beleza e aptidão física relacionada à saúde em modelos de passarela. **Material e Métodos:** Foi realizada uma revisão narrativa, sendo os artigos buscados nas bases de dados *Scielo*, *Pubmed* e *Google Acadêmico*, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola. **Resultados:** A falta de estudos que avaliem a aptidão física relacionada à saúde em modelos não permite afirmações consistentes. No entanto, percebe-se um movimento importante na busca de saúde para o público investigado, com recentes campanhas e leis que favorecerão uma atenção especial com modelos em todos os aspectos referentes à saúde e qualidade de vida. **Conclusão:** Apesar da falta de estudos com essa temática, percebe-se uma preocupação latente em relação às medidas corporais e à qualidade de vida de modelos de passarela, o que não ocorre acerca das capacidades físicas.

### DESCRIPTORIOS

Moda. Aptidão Física. Qualidade de Vida.

### ABSTRACT

**Introduction:** Fashion-related areas lead a pursuit of perfection to exalt models, thus imposing a corporeal pattern to be followed. Runway models must fit into the following measurements: height of 1.74 m or above, waist circumference up to 60 cm, hip up to 90 cm, and body weight around 20 kg of the proposed value for such height (example: height of 1.80 m and body weight of 60 kg). In order to achieve a lean look, models follow their own concepts of care, which makes them more vulnerable to things like physical fitness related to health, fundamental in preventing the most prevalent diseases nowadays. **Objective:** To review the literature on standards of beauty and physical fitness related to health in runway models. **Material and Methods:** A narrative review was carried out based on searches in the databases *Scielo*, *PubMed* and *Google Scholar*, in Portuguese, English and Spanish. **Results:** The lack of studies approaching health-related physical fitness in models does not allow raising consistent statements. However, we could see a significant movement in the pursuit of health to this population group, with recent campaigns and laws that might favor special attention to models in all aspects relating to health and quality of life. **Conclusion:** Despite the lack of studies on this topic, we perceived a latent concern about body measurements and quality of life of runway models, but not about their physical capabilities.

### DESCRIPTORS

Fashion. Physical Fitness. Quality of life.

1 Acadêmica de graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre – Rio Grande do Sul, Brasil;

2 Professor Mestre da Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS, Porto Alegre – Rio Grande do Sul, Brasil;

3 Professor Doutor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS, Porto Alegre – Rio Grande do Sul, Brasil.

O termo modelo profissional é destinado a mulheres e homens que, na teoria e na prática, são modelo de beleza, pessoas que utilizam sua aparência para representar produtos e marcas por meio da influência da publicidade para ganhos financeiros, podendo tornar-se um estilo de vida e/ou carreira profissional<sup>1</sup>. Em tempos cada vez mais competitivos, a preocupação com o corpo e sua aceitação na sociedade tem sua dimensão e importância aumentadas. Relações de corporeidade e beleza estão estritamente ligadas ao contemporâneo, sendo compreendida muitas vezes como condição de modernidade<sup>2</sup>.

Em diferentes épocas da história, diversas sociedades realizaram tentativas de aprimoramento das características físicas, a fim de exaltar determinada aparência padrão. É nesse contexto, que a mulher é encontrada como o gênero mais adepto às modificações, na busca do considerado perfeito, o que muitas vezes contrasta com o ideal de saúde<sup>3</sup>. Nessa perspectiva, a mídia, através de suas diversas áreas, mostra ao mundo um corpo feminino desejado, buscado e vendido. A grande exploração das mulheres traz grande pressão sobre modelos femininas, que são as divulgadoras da imagem corporal correta, criando um padrão seguido como conceito de saudável, com medidas corporais obrigatórias<sup>4</sup>.

Nesse cenário, questiona-se o quanto conceitos de moda e padrões de beleza contemplam ou confrontam as individualidades do corpo humano e seu estado saudável. Isso porque o mundo da moda busca a formatação das medidas corporais com base em números impostos por agências e estilistas, sendo estes altamente restritivos (modelos de passarela/*fashion* feminino: estatura acima de 1,74m, perímetro de cintura até 60cm, quadril até 90cm e massa corporal baixa, sendo aproximadamente 20 kg a menos do peso ideal para faixa etária)<sup>2</sup>. Para atingir essas medidas, muitos sacrifícios são realizados; as jovens geralmente afastam-se dos estudos e adotam comportamentos físicos e alimentares prejudiciais à saúde. Com o propósito de uma aparência magra, seguem seus próprios conceitos de cuidados, tornando-as mais suscetíveis a doenças. Através destas informações, surgem indagações relativas à possível vulnerabilidade desta população em questões como aptidão física relacionada à saúde (AFRS), visto que os maus cuidados com a saúde acarretam em doenças hipocinéticas e crônicas degenerativas. Ao entrelaçar moda, saúde e beleza, torna-se importante avançar nos estudos de variáveis como AFRS na população de modelos femininas de passarela<sup>5</sup>.

Deste modo, buscando unir o saudável ao belo, o objetivo deste estudo foi revisar a literatura referente aos padrões de beleza, saúde, capacidades físicas e

qualidade de vida em modelos de passarela, visto que esse ramo da moda propõe padrões diferenciados em relação aos demais.

## MATERIAL E MÉTODOS

Para a construção do presente estudo, utilizou-se como metodologia a revisão crítica de caráter descritivo-discursivo, visando apresentar de forma compreensiva o tema em questão e discutir a aplicabilidade do mesmo nas áreas da saúde, especialmente na educação física. Os artigos foram retirados das bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. Pela maior disponibilidade e facilidade na procura e na leitura, foram utilizados somente artigos publicados em língua portuguesa, inglesa e espanhola. Para tal busca, foram utilizados os descritores “modelos, modelos de passarela, moda, aptidão física e qualidade de vida” e suas respectivas traduções, sendo combinados os termos referentes à população (modelos, modelos de passarela, moda) com os termos referentes aos desfechos de interesse (aptidão física e qualidade de vida) utilizando os termos *booleanos* E (AND) e OU (OR). As buscas foram realizadas entre os meses de setembro e outubro de 2014.

Por tratar-se de revisão narrativa de uma temática muito pouco investigada, incluímos todos os estudos que abordavam o modo de vida de modelos, assim como estudos abordando aptidão física ou qualidade de vida de um modo geral. Foram excluídos apenas estudos que não investigaram o estilo de vida de modelos e também aqueles sem nenhuma relação com os desfechos de interesse.

## O CULTO AO CORPO – HISTÓRIA E MODIFICAÇÕES

Gênero e corpo já considerados temas fúteis pela ciência, recentemente passaram a ser objetos muito prestigiados no mundo acadêmico (educadores, antropólogos, sociólogos, psicanalistas, entre outros) os quais buscam respostas quanto à relação do corpo humano e da cultura brasileira/mundial. Com o decorrer das décadas, o corpo tornou-se centro de construção de imagem social, sendo o final do século XX e início do XXI um momento de crescentes buscas científicas nessa temática, visando promover discussões sobre o corpo, gênero e a forma que a união dos mesmos é entendida como estilo de vida. Nessa mudança de séculos, o culto ao corpo ganhou força, abrindo lacunas de afirmação quanto a cuidados corporais prejudiciais à saúde e à obsessão por determinada imagem corporal

de gerações que iniciaram olhares de admiração para celebridades a partir de sua aparência física<sup>6</sup>.

Em décadas passadas, no Brasil, modelo de corpo e beleza eram aquelas mulheres que possuíam baixa estatura, pele morena, cabelos negros, longos e crespos, cintura fina, quadril grande e busto pequeno. Esse padrão de beleza teria sofrido um “impacto norte-europeizante”, transformando a imagem corporal brasileira e seus padrões para os ideais seguidos no exterior, como corpos menos arredondados, estatura elevada, cabelos lisos e loiros. Essa imitação do exterior ganhou repercussão nacional e em poucas décadas modelos brasileiros passaram a ser ícones mundiais<sup>6</sup>.

A partir destas alterações, o corpo encontrou na mídia um pedestal para suportar ideais de medidas, imagem e saúde a serem seguidos. O impacto da aparência física e sua ação em grupos sociais advém de uma construção histórico-cultural, na qual um determinado padrão de corpo se afirma como objeto de desejo. Através de propagandas em revistas, *outdoors* e desfiles de moda, modelos fotográficas e de passarela tornaram-se reprodutoras e divulgadoras dos conceitos saudável, belo e ideal<sup>7</sup>. Atualmente, a estética da magreza ocupou lugar preponderante e sobressalente, tornando por vezes aspectos relacionados a saúde e qualidade de vida secundários, pois as necessidades mercadológicas parecem nortear os cuidados corporais desta população<sup>2</sup>.

A imagem da beleza ideal feminina deve-se muito ao mundo da moda e a tudo que nele está inserido, pois uma das facetas que caracterizam a sociedade contemporânea é essa crescente importância atribuída à aparência corporal, que quando comparada a demais épocas da história, mostra-se voltada a cuidados especiais que muitas vezes não proporcionam a saúde adequada, transformando significados de músculos, alimentação e obesidade, refletindo nos valores de cada contexto cultural<sup>8</sup>.

Na era Greco-romana havia uma busca pela extensão corpo/espírito, contemplação da harmonia “mente sã, corpo são” e a relação encontrada quando saúde, beleza e juventude era um ritual, com ideia de harmonia em medidas e proporções. Atualmente, o padrão de beleza radicado pelos profissionais da moda apresenta mulheres magras e com estaturas superiores ao normativo da população. Essa imagem corporal é seguida como modelo de beleza em diversos lugares do mundo, sendo por muitas vezes produto de escolhas pessoais ou até mesmo por tornar-se um modelo étnico prevalecente em determinados locais<sup>9</sup>.

Motivações extrínsecas para cuidados corporais são alvo de debate quanto à saúde, estética e convívio social, pois o culto ao corpo de forma natural

é um dos maiores fatores de cuidados diários, como frequência em locais de prática de atividades físicas. Então, a partir desta valorização dos parâmetros físicos, ao assumirem um papel fundamental na saúde e qualidade de vida dos indivíduos, proporcionando o embelezamento feminino, surgem preocupações quanto à saúde de modelos de passarela, pois as questões referentes à saúde parecem não serem visualizadas pelo prisma da moda, visando prioritariamente as medidas corporais<sup>10</sup>.

## MODELOS DE PASSARELA E SAÚDE

Diariamente são realizadas críticas à estética de corpos de modelos, com publicações e abordagens em meios de comunicação. Em um contexto de exercício físico no meio feminino, algumas profissões ganham destaque, pois a realização do mesmo pode modelar e reconstruir o corpo de maneiras mais próximas dos estereótipos apreciados socialmente. Dentre as profissões que são relacionadas fortemente com a imagem corporal, destacam-se as modelos de passarela<sup>3</sup>. A literatura<sup>11</sup> destaca que mudanças de imagem corporal deixaram as mulheres com aparência menos altiva, o que corresponderia com as mulheres excessivamente magras, porém pouco se sabe o porquê são realizadas indagações acerca da imagem dessas profissionais.

O padrão de beleza mundial tem sido modificado e erradicado com base em imagens de celebridades supermodelos que se consagraram a partir da década de 50, passando a imagens extremamente cobiçadas por volta de 1990. A segunda década do século XX foi determinante na formulação de um novo físico ideal, tendo a publicidade e a moda como alicerces de mudanças. Com beldades sendo ídolos de milhões de meninas, houve um aumento de doenças como anorexia e bulimia, uma epidemia crescente em gerações que cresceram observando modelos magérrimas, como Twiggy, Cindy Crawford, Linda Evangelista e Naomi Campbell<sup>12</sup>.

A ansiedade por mudanças da forma corporal são cada vez mais precoces, resultando muitas vezes em distúrbios alimentares prematuros como a anorexia nervosa, que é uma restrição alimentar que acentua a perda de peso<sup>13</sup>. Essa desordem tem seu início normalmente com um jejum progressivo, com a não ingestão de alimentos de alto teor calórico. Posteriormente, esse jejum estende-se aos demais alimentos. Toda essa restrição dietética afeta no consumo de macronutrientes necessários ao corpo humano. Essa doença ocorre normalmente na adolescência, fase marcada por expressivas mudanças fisiológicas corporais. O aumento da incidência de casos

de anorexia nessa população possui forte ligação com a época de maior ênfase à magreza excessiva<sup>14</sup>.

A preocupação com a população de adolescentes quanto à alimentação é grande, pois durante essa fase há uma grande demanda de aumento de composição corporal que decorrem de necessidades nutricionais. Neste período, o ganho de massa corporal e estatura correspondem a 50% e 20-25%, respectivamente. Na fase pós-púbere, a aceleração das modificações são reduzidas, iniciando assim um aumento acelerado de gordura corporal em adolescentes do sexo feminino. Foram realizados diversos estudos abordando Índice de Massa Corporal (IMC) em adolescentes obesos, porém ainda são escassos estudos com enfoque na população situada no outro extremo da tabela de IMC, como modelos de passarela, que pelos cuidados para manutenção de restritas medidas corporais e estatura elevada, situam-se em baixíssimos IMC<sup>15-17</sup>.

Outro ponto que ainda carece de estudos é a questão da composição corporal de modelos de passarela relacionando à saúde das mesmas. A abordagem encontrada quanto a esta população é somente nutricional<sup>15,18</sup>, não sendo estudado componentes da aptidão física, a qual tem grande importância para a saúde. Aspectos relacionados à aptidão física nesse público ainda não foram muito explorados, apesar de sua grande relevância e influência, com inúmeras constatações quanto a relação da mesma com doenças<sup>5</sup>, bem como sua ligação com a qualidade de vida<sup>19,20</sup> uma vez que recomendações de estilo de vida devem ter preferencialmente um caráter multidisciplinar.

## MEDIDAS E CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM MODELOS DE PASSARELA

A tríade saúde, moda e corpo, vivenciada diariamente pelas modelos de passarela, com o passar das décadas e modismos corporais, tornou-se ambígua, pois nessa profissão é necessário o cumprimento de determinadas formas e medidas corporais de maneira que são diminuídas zonas do corpo de difícil manutenção para mulheres a fim de atender às exigências impostas por estilistas e agências. Seguindo esse ideal, pode-se dizer que ser modelo é possuir um estilo de vida diferenciado, em que grandes volumes musculares não são desejados<sup>21</sup>.

Essa busca por um determinado padrão morfológico parece não levar em consideração as diferentes capacidades físicas, pois as investigações acerca do corpo de modelos tem um enfoque geralmente nutricional, não levando em consideração a aptidão física

nessa população. Aptidão física é o estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada indivíduo realizar as tarefas diárias, ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevisíveis sem que ocorra fadiga excessiva<sup>22</sup>. No contexto da saúde, a prática de exercícios físicos regulares e a aquisição de uma boa aptidão física são abordagens fundamentais em um conjunto de cuidados que envolve também uma conduta alimentar adequada e trabalho psicológico<sup>23</sup>.

Pelo baixo nível de AFRS implicar em diferentes riscos<sup>5</sup>, cientistas do exercício devem preocupar-se em conhecer populações com estilos de vida diferenciados, avaliando esse parâmetro a fim de propor estratégias de otimização AFRS quando esta não encontra-se em níveis adequados. Nesse contexto, cabe salientar a enorme suscetibilidade comportamental de modelos de passarela (cobranças, medidas corporais padronizadas), desfavorecendo assim, muitas vezes, a adoção de hábitos saudáveis diários, o que pode levar a menores níveis de AFRS. Em vista disso, instituições estão avançando em estudos e propostas de saúde para essa população. Projetos como “Saúde Modelo”, do Centro de Atendimento e Apoio ao Adolescente/UNIFESP em união com o Núcleo de qualidade de vida da Universidade São Marcos e Nutrociência Assessoria em Nutrologia, estudam desde o ano de 1997 maneiras eficazes de auxílio para modelos de passarela que se encontram iniciando a carreira (*newface*). O projeto baseia-se no fato de que ao ter o conhecimento que as adolescentes iniciam nessa profissão na adolescência, apresentam riscos nutricionais devido às exigências dos trabalhos e pela inexistência que havia quanto a programas de atenção para esta população<sup>15</sup>.

Neste contexto, são apontados que os principais benefícios à saúde em aspectos antropométricos/neuromusculares (diminuição de gordura corporal incremento de massa muscular e força, aumento da densidade óssea, flexibilidade, entre outros), metabólicos (aumento potência aeróbica, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, etc.) e psicológicos (melhorias na autoestima, imagem e conceito corporal) são proporcionados pela prática de atividades físicas, sendo uma tendência de crescimento para o trabalho de profissionais da Educação Física, visto a forte relação encontrada entre a prática de atividade física e conduta de vida saudável<sup>24</sup>.

Nessa perspectiva, indivíduos que são exemplos corporais seguidos mundialmente como modelos e principalmente modelos de passarela, deveriam apresentar bom nível de AFRS, alcançando as medidas desejadas sem provocar prejuízos à saúde física e a qualidade de vida em todos seus domínios.

Devido ao aumento da preocupação com o

bem-estar da população, é encontrado crescimento de interesses de estudos quanto à qualidade de vida (QV) em diferentes populações. A qualidade de vida é definida como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”<sup>25</sup>.

Relacionando QV com a profissão de modelos de passarela, deve ser considerado o fato de muitas modelos iniciarem sua carreira por volta dos 13 anos de idade, afastando-se de suas famílias, trocando o convívio familiar pela constante divisão de espaços e moradias com outras meninas que possuam os mesmos anseios profissionais. Grande parte move-se do interior de estados para grandes capitais, iniciando uma vida de trabalho regida por competição de imagem corporal. A união de tantas mudanças psicossociais, corporais e a necessidade de independência que modelos de passarela passam durante os anos de sua profissão pode afetar na QV dessa população e a percepção que as mesmas possuem quanto ao ambiente em que estão inseridas. Além de todas as mudanças que a fase da adolescência compreende, podem acompanhar alguns transtornos psiquiátricos menores (TPM), os quais possuem ligação à problemas de saúde pública (desordens alimentares e o consumo de drogas). O jovem ao encontrar-se vulnerável por falta de percepção

correta quanto à sua própria imagem corporal e as dificuldades na adoção de cuidados físicos adequados, tal como seguir uma alimentação correta em conjunto com a realização de atividades físicas, prejudicam sua saúde física e mental<sup>26,27</sup>.

Pelas particularidades já citadas quanto à profissão modelo de passarela, entende-se a importância de aprofundamento de estudos acerca da AFRS e QV desta população. Porém, na presente revisão de literatura não foram encontrados estudos que avaliassem AFRS em modelos de passarela, sendo esta uma importante lacuna a ser preenchida, pois Whoqola crescente influência dos padrões do mundo da moda na saúde física e mental de adolescentes deve ser bem compreendido para posteriores intervenções comportamentais com esse público.

## CONCLUSÃO

A falta de estudos avaliando aptidão física relacionada à saúde em modelos de passarela limita afirmações consistentes acerca dessa temática. No entanto, a presente revisão demonstrou existir uma preocupação latente em relação às medidas corporais e à qualidade de vida de modelos de passarela.

## REFERÊNCIAS

- Pascolato C, Lacombe M. Como Ser Uma Modelo De Sucesso - O Que É E Como Vê, 1ª edição, São Paulo: Jaboticaba; 2003.
- Castro AL. Culto ao corpo: identidades e estilos de vida. In: VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais; Proceedings do Centro de Estudos Sociais; 2004; Setembro 16-18 Coimbra, Portugal, 2004.
- Moreira MCM. Entre a estética do corpo da moda e do corpo do culturismo, estudo exploratório a partir da opinião de manequins e de praticantes de culturismo [tese de mestrado] Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Ciências do Desporto; 2009.
- Libardi M. Profissão Modelo: Em Busca da Fama. 1ª edição, São Paulo: SENAC; 2004.
- Glaner MF. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. Rev. bras. Educ. Fís. Esp. 2005; 19(1):13-24.
- Goldenberg M. O Corpo Como Capital: Para Compreender A Cultura Brasileira. Arquivos em Movimento, 2006; 2(2):115-123.
- Siqueira D, Faria AA. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas, Rev. comunicação, mídia e consumo, 2007; 4(9):171-188.
- Iriart JAB, Chaves JC, Orleans RG. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. Cad. Saúde Pub. 2009; 25(4): 773-782.
- Brandini V. Bela de morrer, chic de doer, do corpo fabricado pela moda: O corpo como comunicação, cultura e consumo na moderna urbe. Contemporanea 2007; 5(1 e 2):1-28.
- Costa RS, Heilborn ML, Werneck GL, Faerstein E, Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de lazer. Cad. Saúde Pública, 2003; (Sup.2):S325-S33.
- Bourdieu P. A dominação Masculina, Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999.
- Raiz ACM, Nascimento EMFS. Belas Mulheres no Século XXI: Um Padrão Mantido, outro Transformado. Diálogos Pertinentes Rev. Cient. de Letras 2009; 5(5):155-172.
- Lacerda T, Queirós P. Desporto, corpo e estética – sinais de expressão da cultura contemporânea ocidental, 2004. VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais, 2004; Proceedings do Centro de Estudos Sociais; 2004; Setembro 16-18 Coimbra, Portugal, 2004.
- Dunker KL, Philippi ST. Hábitos e comportamentos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. Revista de Nutr. 2003; 16(1):51-60.
- Rodrigues AM, Cintra IP, Santos LC, Mello MT, Tufik S, Fisberg M. Composição corporal, gasto energético e ingestão alimentar em modelos brasileiras. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2009, 11(1):1-7.
- Fonseca VM, Sichieri R, Veiga GV. Fatores associados à obesidade em adolescentes. Rev. Saúde Pública. 1998; 32(6):541-549.

17. Neovius MG, Linné YM, Barkeling BS, Rossner SO. Sensitivity and specificity of classification systems for fatness in adolescents. *Am. J. Clin. Nutr.* 2004; 80(3):597-603.
18. Rodrigues AM, Cintra IP, Santos LC, Martini LA, Mello MT, Fisberg M. Adolescentes modelos de passarela: como é o consumo alimentar deste grupo? *Rev Paul Pediatr.* 2010;28(4):326-32.
19. Pires L, Rodrigues AM, Fisberg M, Costa RF, Schoen TH. Qualidade de vida de adolescentes modelos profissionais. *Psic.: Teor. e Pesq.* 2012; 28(1):71-76.
20. Assumpção LOT, Morais PP, Fontoura H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. <http://www.efdeportes.com/RevistaDigital> - Buenos Aires - Año 8 – nº 52 – Septiembre de 2002.
21. Castro AL. Corpo, consumo e mídia. Comunicação, mídia e consumo Escola Superior de Propaganda e Marketing 2008, Julho: 1-16.
22. Nieman DC. Exercício e Saúde Testes e prescrição de exercícios. 6ª edição Manole 1999; apud Stein CK. Educação Física e Programa de Saúde da Família: Mundos que se Comunicam. Proceedings do IX Congresso Nacional de Educação – III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia, Outubro 26-28, Paraná, Brasil, 2009.
23. Stein CK. Educação física e programa de saúde da família: Mundos que se Comunicam. Proceedings do IX Congresso Nacional de Educação – Educação - III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia, Outubro 26-28, Paraná, Brasil, 2009.
24. Matsudo SM, Matsudo VKR, Neto TL. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. *Rev. Bras. Ativ. Físic. & Saúde.* 2000; 5(2):60-76.
25. The Whoqol Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med.* 1995; 41(10):1403-1409.
26. Rodrigues AM. Análise comparativa da composição corporal, densidade mineral óssea, taxa metabólica em repouso e ingestão alimentar de adolescentes modelos e não modelos [tese de doutorado]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo, 2007.
27. Feijó RB, Oliveira EA. Comportamento de risco na adolescência. *Jornal de Pediatria.* 2001; 77(Supl.2):125-134.

**Correspondência**

Rodrigo Sudatti Delevatti

Rua Felizardo, 750, Jardim Botânico.

CEP: 90690-200

Porto Alegre - Rio Grande do Sul - Brasil

E-mail: rsdrodrigo@hotmail.com