

---

# Idealização do Corpo Perfeito

O estigma relacionado ao peso corporal e o cuidado em saúde



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Capella, Patrícia de Sá Figueiredo

Idealização do corpo perfeito [livro eletrônico] :  
O estigma relacionado ao peso corporal e o cuidado em  
saúde / Patrícia de Sá Figueiredo Capella, Thais  
Lacerda Santos, Édira Castello Branco de Andrade  
Gonçalves. -- Rio de Janeiro : [?], das Autoras, 2023.  
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-76674-5

1. Autoestima 2. Beleza corporal 3. Corpo Imagem  
Percepção 5. Peso corporal 6. Promoção da saúde  
I. Santos, Thais Lacerda. II. Gonçalves, Édira  
Castello Branco de Andrade. III. Título.

23-167008

CDD-613

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Corpo : Promoção da saúde 613

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

# **Autoras**

**Patrícia de Sá Figueiredo Capella**  
**Acadêmica de Enfermagem**  
**(EEAP/UNIRIO)**

**Thais Lacerda Santos**  
**Nutricionista (Discente PPGAN/**  
**UNIRIO)**

**Prof.ª Dr.ª Édira Castello Branco de**  
**Andrade Gonçalves**  
**(LabBio/PPGAN/EN/UNIRIO)**

# Sumário

|   | Página |
|---|--------|
| <b>Histórico</b> .....                      | 6      |
| Grécia antiga .....                         | 7      |
| Idade média .....                           | 8      |
| Renascimento .....                          | 9      |
| Anos 20 .....                               | 10     |
| Anos 40 .....                               | 11     |
| Anos 90 .....                               | 12     |
| A partir dos anos 2000 .....                | 13     |
| <b>Biotipo corporal</b> .....               | 14     |
| Ectomorfo .....                             | 14     |
| Mesomorfo .....                             | 14     |
| Endomorfo .....                             | 15     |
| <b>Indicadores estado nutricional</b> ..... | 16     |
| Índice de massa corporal .....              | 16     |
| Circunferência da cintura .....             | 17     |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Corpo saudável .....</b>                        | <b>19</b> |
| Eu e o espelho .....                               | 20        |
| Influência da mídia na percepção<br>corporal ..... | 21        |
| Influência da atividade física .....               | 23        |
| Relação saudável com o corpo .....                 | 25        |
| <b>Referências.....</b>                            | <b>26</b> |

# Histórico

Desde a antiguidade, na Grécia Antiga já se discutia sobre imagem corporal e o que é considerado o corpo perfeito, na perspectiva do que era belo aos olhos da sociedade. Nessa época a prática de exercícios físicos era muito presente na cultura, por isso, os corpos, principalmente masculinos, considerados belos eram os fortes e atléticos associados a simetria e todas suas medidas proporcionais. Desta forma este período é caracterizado como o início do registro sobre a padronização do corpo humano.<sup>1,2</sup>

Com o passar do tempo, houveram mudanças culturais e sociais nos padrões de beleza que foram estabelecidos e integrados pela sociedade que serão apresentadas a partir da linha do tempo a seguir:



# Grécia antiga

A Grécia antiga, foi a época dos corpos atléticos. A prática intensa de exercícios físicos, era considerada fundamental para a formação dos homens. Na época era normal observar nos locais dedicados ao treinamento de modalidades como boxe e luta, a maioria das pessoas que se exercitavam sem suas vestimentas para que seus corpos fossem exibidos.<sup>1</sup>



O objetivo dessas atividades era o preparo para que os homens se tornassem soldados ou competidores nos jogos públicos. Portanto, o ideal de um corpo físico era aquele que alcançasse o equilíbrio das medidas proporcionais, com músculos tonificados e aparência esbelta.<sup>2,3</sup>

Além disso, as mulheres da época evitavam a exposição ao sol, pois não consideravam o bronzeado atrativo. Esses detalhes são evidentes nas várias estátuas gregas esculpidas em mármore, que retratam corpos definidos, muitas vezes comparados aos deuses gregos, como a escultura da Vênus de Milo e de Apolo.<sup>1,2,3</sup>



# Idade média

---

Durante a Idade Média, houve uma forte influência religiosa, com o domínio do cristianismo, influenciando nas noções e vivências de corpo da época. A união da Igreja e Monarquia trouxe maior rigidez dos valores morais e uma nova percepção de corpo.<sup>1,2,3</sup>



A preocupação com o corpo, como higiene e saúde, eram considerados pecaminosos, e o conceito de beleza estava intimamente ligado ao plano espiritual. O culto à Virgem Maria influenciou de forma significativa a aparência da mulher medieval e as imperfeições físicas eram interpretadas como castigos por pecados cometidos em vidas passadas.<sup>4</sup>

A beleza perfeita era um rosto liso com traços regulares, a testa grande e redonda, o espaço entre os dois olhos largo, a boca pequena, o cabelo longo e trançado sendo a cor ideal o loiro, pois remetia ao ouro.<sup>4,5</sup>



# Renascimento

---

É na renascença que o corpo feminino passa a ser mais valorizado e as mulheres consideradas "cheinhas" ganham o destaque. Quadris largos, seios generosos, cabelos longos e o retorno da nudez são algumas das características principais que permearam esse período. O corpo padrão dos homens era sem pelos e com músculos.<sup>1,2,3</sup>

As ações humanas passaram a ser guiadas pelo método científico, começa a haver uma maior preocupação com a liberdade do ser humano e a concepção de corpo é consequência disso. Nessa época, a sociedade deixou de lado os padrões estritamente religiosos e abraçou os valores humanistas e artísticos. Esse padrão pode ser refletido nas pinturas, que se tornaram mais sedutoras, com os corpos à mostra, podendo ser identificados em representações famosas, como o quadro O Nascimento de Vênus (1485), de Sandro Botticelli.<sup>2,4</sup>



O Nascimento de Vênus (1485), de Sandro Botticelli.

# Anos 20

---

Durante a primeira guerra mundial, as mulheres passaram por uma transformação significativa em relação à moda e aos padrões de beleza. Com acesso ao mercado de trabalho cada vez maior as características físicas femininas se assemelhavam aos homens: silhuetas com medidas mais retas, minimizando as curvas.<sup>2,4</sup>



O estilo em destaque para masculino era cabelos bem penteados e o rosto sem barba, já no feminino, o estilo melindrosa, corpo magro, cabelo com corte curto,



Clara Bow e Rudolph Valentino

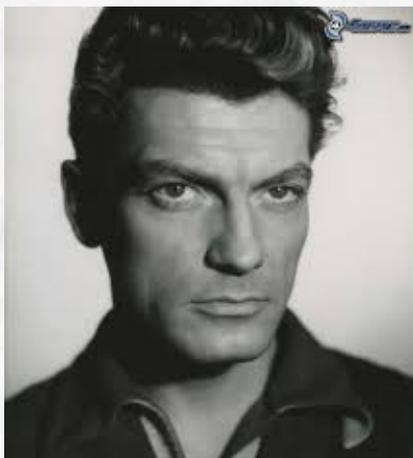
sobrancelhas bem fininhas, e os lábios deveriam ter formato de coração e olhos produzidos para ficarem maiores.<sup>4</sup>

# Anos 40

---

O avanço do cinema trouxe as celebridades de Hollywood como grandes influenciadoras dos padrões de beleza feminino da época, com cinturas finas, quadris largos e seios generosos. Ícones sensuais como Marilyn Monroe e Rita Hayworth se tornaram referências, foi a década da ultravalorização das loiras. O sucesso dessas estrelas contribuiu para o surgimento do termo "femme fatale", colocando a sensualidade como uma tendência daquele período. Foi nos anos 1940 que a maquiagem ganhou destaque, com o uso de batons vermelhos e lábios volumosos.<sup>1, 2, 3</sup>

Com a guerra, os penteados deixaram de ser valorizados, abrindo espaço para um corte militar no padrão de beleza masculino, que era também composto por queixos bem marcados, muita força, cicatrizes e lábios carnudos.<sup>4</sup>



Jean Marais



Marilyn Monroe

# Anos 90

---

As top models se tornaram as principais influenciadoras das mudanças nos padrões de beleza feminino em todo o mundo. Altura elevada, magreza e curvas sutis com o ar blasé era bastante valorizado com os braços e as pernas mais finos.<sup>1,2</sup>

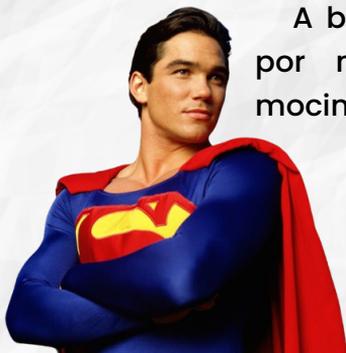
O decote se tornou uma presença marcante e muitas delas investiram em procedimentos estéticos e cirurgias plásticas, como implantes de silicone.<sup>5,6</sup>



Naomi Campbell, Linda Evangelista,  
Tatiana Patitz, Christy Turlington,  
Cindy Crawford, em 1990.

Para os homens, logo no começo da década, o rosto limpo virou sinônimo de sucesso financeiro e profissional. Serviços públicos, por exemplo, não permitiam que seus funcionários utilizassem um visual com pelos no rosto.<sup>6</sup>

A beleza e o corpo se reproduziram por meio dos super-heróis e dos mocinhos das novelas.<sup>7</sup>



Dean Cain,  
o "super-homem"

# A partir dos anos 2000

---

No início dos anos 2000 os corpos magros e bronzeamento exagerado, com tom alaranjado e com aparência artificial ganharam destaque. Homens e mulheres usavam até câmaras de bronzeamento. As modelos e atrizes eram enaltecidas por seus corpos magérrimos e ditavam o padrão de beleza da época em capas de revista, séries de tv e filmes. Atualmente, ainda se enfatiza a magreza, porém com membros finos e musculosos, sem gordura acumulada.<sup>2,8</sup>

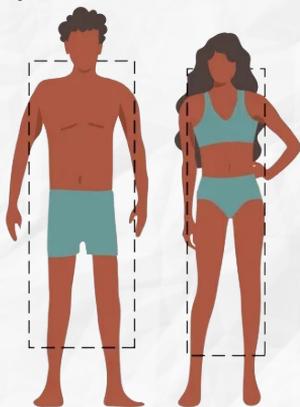


A partir desta década, os traços finos e simétricos são valorizados, com a utilização de maquiagem, procedimentos estéticos e cirurgias plásticas, minimizando pontos que não são favoráveis na perspectiva atual do padrão de beleza, como abdômen definido, olhos pequenos, nariz fino e espessura grossa dos lábios.<sup>7,9</sup>



# Biotipo corporal

Biotipo corporal é um modelo de corpo que vem a partir da influência do metabolismo, estrutura óssea, massa muscular e a quantidade de gordura que um corpo assume. Existem 3 biotipos corporais específicos:<sup>14</sup>

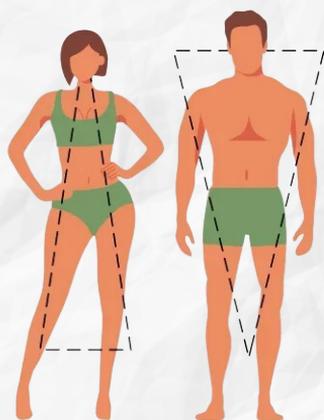


**Ectomorfo**

## Ectomorfo:

Corpo:

- mais magro
- poucos músculos
- pouca gordura
- ombros estreitos
- membros compridos
- metabolismo mais rápido
- capaz de perder peso facilmente
- dificuldade para ganhar massa muscular



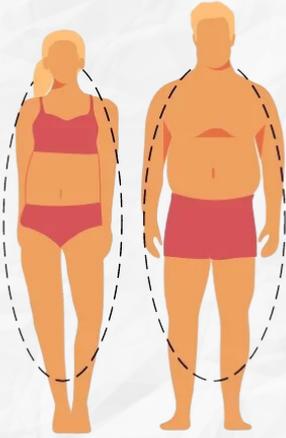
**Mesomorfo**

## Mesomorfo:

Corpo:

- mais magro e musculoso
- possui o tronco mais desenvolvido
- pouca gordura abdominal
- cintura mais fina
- metabolismo mais rápido
- ganho de massa muscular com facilidade

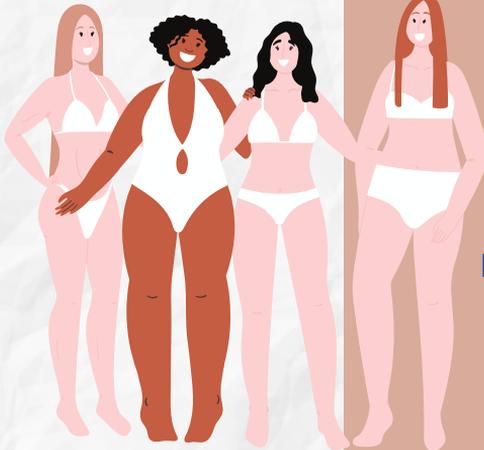
## Endomorfo:



### Endomorfo

#### Corpo:

- mais arredondado e mais largo
- com baixa estatura,
- maior quantidade de gordura acumulada
- geralmente associado ao formato de uma pera
- metabolismo mais lento,
- dificuldade para perder peso
- maior facilidade para ganhar massa muscular.



**Cada pessoa possui um tipo de corpo, com formato, tamanho e peso diferentes e é importante se sentir bem e confortável com o seu corpo e estar saudável.**<sup>12, 15</sup>

# Indicadores do estado nutricional

## IMC

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um bom indicador do estado nutricional. Apesar de ser um dos parâmetros mais utilizados para se calcular o peso ideal, a tabela do IMC não considera diversas variáveis importantes no que diz respeito a uma vida saudável, como porcentagem de gordura visceral e o teor de massa magra. Sendo assim, o IMC é um indicativo importante, porém deve ser atrelado a outras variáveis, como exames bioquímicos e acompanhamento profissional.<sup>19, 20</sup>

## Cálculo do IMC

Para verificar o IMC, são necessários dois valores: seu peso e altura. É só dividir o peso (em quilos) pelo quadrado da altura (em metros), que é obtido pela multiplicação da altura por ela mesma.<sup>20, 21</sup>

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (Kg)}}{\text{ALTURA}^2_{(m)}}$$



## Resultado do IMC

Nos procedimentos de diagnóstico nutricional de adultos, a Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN recomenda o uso da classificação do IMC proposta pela OMS.<sup>22</sup>

| Adulto ( 20 a 60 anos) | Idoso ( acima de 60 anos) | Estado nutricional |
|------------------------|---------------------------|--------------------|
| < 18,5                 | < 22                      | Baixo peso         |
| ≥ 18,5 e < 25          | ≥ 22 e < 27               | Eufórico           |
| ≥ 25 < 30              | ≥ 27                      | sobrepeso          |
| ≤ 30                   |                           | Obesidade          |

valores estabelecidos pela norma técnica do sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN do Ministério da Saúde.

O Escore-Z permite quantificar a posição da criança ou do adolescente em relação à mediana da população de referência.<sup>22</sup>

| SCORE criança     | SCORE adolescente | Estado nutricional |
|-------------------|-------------------|--------------------|
| < -z -3           | < -z -3           | Magreza acentuada  |
| ≥ -z -3 e < -z -2 | ≥ -z -3 e < -z -2 | Magreza            |
| ≥ -z -2 e ≤ -z +1 | ≥ -z -2 e ≤ -z +1 | Eutrofia           |
| > -z +1 e ≤ -z +2 | ≥ -z +1 e < -z +2 | Sobrepeso          |
| > -z +2 e ≤ -z +3 | ≥ -z +2 e ≤ -z +3 | Obesidade          |
| > -z +3           | > -z +3           | Obesidade grave    |

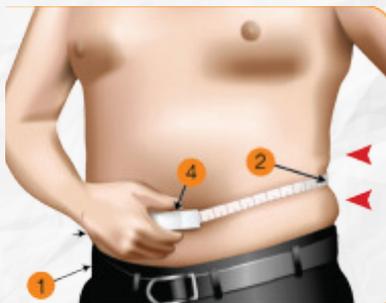
valores estabelecidos pela norma técnica do sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN do Ministério da Saúde.

## Circunferência da cintura (Ca)

A medida da circunferência da cintura está relacionada a deposição de tecido adiposo no interior da cavidade abdominal. A gordura acumulada na cintura está associada a doenças crônicas, por isso deve ser acompanhada e controlada com atenção.<sup>21, 22</sup>

A medida é feita em pé, utilizando uma fita métrica inelástica e flexível que deverá circundar na região de maior contraste de perímetro ou a menor circunferência entre a última costela e a crista ilíaca.<sup>23, 24</sup>

## Como medir a Ca<sup>37</sup>



- 1 Tire a camisa e afrouxe o cinto;
- 2 Posicione a fita métrica entre a borda inferior das costelas e a borda superior do osso do quadril;
- 3 Relaxe o abdômen e solte o ar no momento de medir;
- 4 Registre a medida.

## Resultado da medida da Ca

A medida é utilizada como ferramenta para avaliação do risco cardiovascular, devendo-se considerar os pontos de corte de acordo com o sexo do indivíduo. Quando acima do recomendado pode resultar em riscos de complicações associadas à obesidade.<sup>25, 26</sup>

| Sexo   | Risco de complicações associadas à obesidade |                 |
|--------|--|-----------------|
|        | Aumentado                                    | Muito aumentado |
| Homem  | ≥ 94 cm                                      | ≥ 102 cm        |
| Mulher | ≥ 80 cm                                      | ≥ 88 cm         |

World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization; 1998.

# Corpo saudável

A percepção de corpo saudável sofre interferência de diversas instituições na construção de sentidos e significados controversos para o bem estar e para a saúde, propagando o discurso de que não basta ser saudável, é necessário ser magro.<sup>28</sup>



O corpo não deve se manifestar apenas como veículo da aparência, mas também deve ser possível considerar estar com corpo saudável quando ele está em condições de realizar aquilo que a natureza lhes apresenta como potencial de realização.<sup>29</sup>



A estética se associa com a saúde quando se conhece o próprio corpo e é avaliada todas as possibilidades de alcançar a expectativa do que se quer, analisando o que realmente é possível para um resultado real. Esse processo é sobre autocuidado, conhecendo o próprio corpo e adotando práticas saudáveis.<sup>29, 30</sup>



# Eu e o espelho

A imagem corporal é a representação do corpo na nossa mente. Ao olhar o espelho, a mente pode associar a imagem na percepção do próprio eu, como cada indivíduo se percebe e, ainda, na visão do outro, ou seja, como as pessoas me enxergam.<sup>11</sup>

## PERCEPÇÃO DE SI NO ESPELHO

O termo "imagem corporal" padroniza diferentes componentes que integram essa imagem, a saber: a satisfação com o peso, a avaliação da aparência e o padrão corporal.<sup>16, 17</sup>

As relações com o corpo são influenciadas por diversos fatores que conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal.<sup>15, 18</sup>



# Influência da mídia na percepção corporal

Os meios de comunicação de massa, como as redes sociais e programas de televisão, vinculam modelos corporais magros e musculosos como sendo sinônimo de beleza e atratividade, promovendo insatisfação com a imagem corporal naqueles indivíduos que não se enquadram neste padrão específico, fato este que tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão em buscar a anatomia ideal.<sup>10, 11</sup>

Imagens de tipos de corpo “idealizado”, criam ideais irreais, reforçando comportamentos de comparação social que podem gerar importante impacto na autoimagem. O Photoshop e os filtros, por exemplo, apresentam um mundo de fantasia distorcido do que as pessoas percebem como ‘a melhor’ maneira de ser.<sup>12, 13</sup>

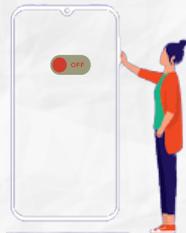




## 3 DICAS para promover um relacionamento saudável com as redes sociais:

### 1 Faça uma pausa

O tempo maior que duas horas de uso e uma frequência de acesso média de, aproximadamente, cinco vezes ao dia indica relação com ansiedade.<sup>31, 32</sup>



### 2 Deixe de seguir contas que não fazem você se sentir bem

Evite acompanhar o cotidiano de pessoas com ideais irrealis, que reforçam comportamentos de comparação social, com realidades diferentes da sua.<sup>33</sup>



### 3 Encontre uma comunidade

Siga contas com o mesmo ideal e realidade que a sua, que seja um suporte positivo em relação a percepção de corpo saudável.<sup>34</sup>



# Influência da atividade física

A insatisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física e a busca pelo tipo físico ideal parece estar associada fortemente a algumas variáveis antropométricas e ser influenciada por fatores socioculturais. Apesar de contribuir para a modificação do corpo e da aparência, a prática de atividade física é, antes de tudo, uma aliada da saúde e do bem-estar.<sup>35</sup>



Uma vida fisicamente ativa e saudável pode contribuir consequentemente para a modificação do corpo e da aparência, auxiliando na redução do peso corporal, bem como na manutenção do peso saudável, porém não deveria ser o incentivo para a prática regular de atividade física.<sup>35, 36</sup>



**ATIVIDADE FÍSICA  
É, ANTES DE TUDO,  
UMA ALIADA DA  
SAÚDE E DO  
BEM-ESTAR**





**3 DICAS** para cuidar da saúde e também desenvolver e manter uma imagem corporal positiva enquanto pratica a atividade física:

## 1 Coloque a saúde em primeiro lugar

Os resultados estéticos podem ocorrer, mas não devem ser a prioridade ou a única motivação para praticar atividade física.<sup>35, 36</sup>



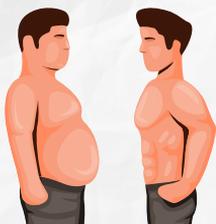
## 2 Valorize seu corpo

Seu corpo precisa ser funcional e saudável para fazer uma infinidade de atividades. A prática regular de atividade física é fundamental para mantê-lo assim. Valorize o corpo que você tem!<sup>12</sup>

## 3 Evite comparações

Esperar resultados iguais aos de outras pessoas que são diferentes de você em vários aspectos é algo muito injusto e prejudicial a sua saúde mental.<sup>30</sup>

**SEMPRE QUE FOR COLOCAR O CORPO EM MOVIMENTO, PENSE QUE ISSO É IMPORTANTE PARA A SUA SAÚDE.**



# Relação saudável com corpo

---

O importante é pensar no que está por trás da imagem, mesmo que não seja exatamente como se deseja, o corpo é perfeito como ele é. O corpo não se revela apenas enquanto componente de elementos orgânicos, mas também influenciado por fatores sociais e psicológicos. Por isso, seja gentil com ele, reconheça todas as suas conquistas e busque a vida saudável reconhecendo suas particularidades. O corpo saudável deve ser a consequência de um projeto de qualidade de vida e não uma finalidade restrita a um número na balança ou a uma forma inatingível.



# Referências

1. RUOSO, K; PURPER, L ; CRUZ DO SUL, Santa. Universidade de Santa Cruz do Sul. Departamento de Ciências da vida . AS INFLUÊNCIAS NOS PADRÕES DE BELEZA FEMININA ATRAVÉS DA HISTÓRIA: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA. [s.l.: s.n.], 2022.
2. Arte e estética: entenda as mudanças de padrão de beleza ao longo da história! - Clínica Ser Cirurgia Plástica. Clínica Ser Cirurgia Plástica. Disponível em: <<https://www.sercirurgiaplastica.com.br/artigo/arte-e-estetica-entenda-as-mudancas-de-padroao-de-beleza-ao-longo-da-historia>>.
3. Padrões De Beleza Durante Os Anos Timeline | Preceden. Preceden.com. Disponível em: <<https://www.preceden.com/timelines/736497-padr-es-de-beleza-durante-os-anos>>. Acesso em: 17 jun. 2023.
4. BARBOSA, R. M.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicol. Soc.* 23 (1). Abr. 2011
5. VIGARELLO, G História da beleza. O corpo e a arte de se embelezar, do Renascimento aos dias de hoje. Rio de Janeiro. Ed.Ediouro, 2006.
6. FREITAS, S. A mulher e seus estereótipos: Comparando 50 anos de publicidade televisiva no Brasil e Portugal. *Estudos em Comunicação* nº 16 III -148 Junho de 2014.
7. FILHO, A. F. Breve Histórico da Beleza Masculina. Ano 3, n.6, jul-dez 2010, pp. 59. 79. ISSN 1982-615
8. DEL PRIORE, Mary. Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2000.
9. ONEDA, L. L.; PERIN, M.; THIVES, F. A influência da maquiagem na imagem pessoal. Trabalho de conclusão de curso. Tecnologia de Cosmetologia e Estética. UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. 2022.
10. S chwartz M, Brownel K. Obesity and body image. *Body Image* 2004.
11. DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. *R. bras. Ci e Mov.* 2006.
12. FAGUNDES, L.S.; MAROT, T.A.; NATIVIDAD E, J. C. Uso Do Instagram, Comparação Social E Personalidade Como Indicadores De Autoestima Psico - USF, v. 25, n. 4, p. 711 724, 2020.
13. SILVA D. V. ; BRASIL, T. S. POR TRÁS DOS FILTROS: comparação nas redes sociais e seus efeitos. *Revista Cathedral (ISSN 1808 - 2289)*, v.4, n.4, ano 2022
14. Biotipo corporal: o que é, tipos e como identificar. *Tua Saúde*. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/como-identificar-o-seu-biotipo/>>.
15. BARROS, D. D.: Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. *História, Ciências, Saúde - Manguinhos*, v. 12, n. 2: p. 547-54, maio-ago. 2005.
16. SCHILDER, P.F. Über elementare Halluzinationen des Bewegungssehens. *Ztschr. f d. ges. Neurol*, 80:424,1923.
17. BLOWERS LC, LOXTON NJ., The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*. 2003; 4, 229-244.
18. Claumann, G.S., LAUS, M.F., FELDEN, E.P.G., Pelegrini, A., Silva, D.A.S. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Cien Saude Colet [periódico na internet]*, set., 2017.
19. BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde e Vigilância Sanitária. Jan.2022.
20. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. 253 p. (WHO Obesity Technical Report Series, n. 894).
21. MONTEIRO, R.S.C.; CUNHA, T.R.L.; SANTOS, M.E.N.; MENDONÇA, S.S. Estimativa de peso, altura e índice de massa corporal em adultos e idosos americanos: revisão. *Com. Ciências Saúde*, v. 20, n. 4, p. 341-350, 2009.

22. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Normas Técnicas de vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN. 2011.
23. Taylor RW, Keil D, Gold EJ, Williams SM, Goulding A. Body mass index, waist girth, and waist-to-hip ratio as indexes of total and regional adiposity in women: evaluation using receiver operating characteristic curves. *Am J Clin Nutr* 1998.
24. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN. Brasília, 2011.
25. Després J, Allard C, Tremblay A, Talbot J, Bouchard C. Evidence for a regional component of body fatness in the association with serum lipids in men and women. *Metabolism* 1985
26. Taylor RW, Keil D, Gold EJ, Williams SM, Goulding A. Body mass index, waist girth, and waist-to-hip ratio as indexes of total and regional adiposity in women: evaluation using receiver operating characteristic curves. *Am J Clin Nutr* 1998.
27. Pitanga FJG, Lessa I. Indicadores antropométricos de obesidade como instrumento de triagem para risco coronariano elevado em adultos na cidade de Salvador - Bahia. *Arq Bras Cardiol.* 2005;85(1):26-31.
28. ALMEIDA FILHO, N. O que é saúde? Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.
29. FLEURY-TEIXEIRA, P. Uma introdução conceitual à determinação social da saúde. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 33, n. 83, p. 380-387, 2009.
30. PALMA, A. Educação física, corpo e saúde: Uma reflexão sobre outros modos de olhar. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, v. 22, n. 2, p. 23-39, jan. 2001.
31. FARIAS, O. Desenvolvimento de checklist para prevenção de ansiedade associada ao uso de redes sociais on-line. *Rev. Saúde Digital Tec. Educ., Fortaleza*, v. 7, n. esp. 3, p. 83-98, fev. 2022.
32. LUCENA, S.M.J. CHENG, A.L., MAFALDO, T. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. *Rev. paul. pediatr.* 33 (4). Oct-Dec 2015.
33. SILVA D. V. ; BRASIL, T. S. POR TRÁS DOS FILTROS: comparação nas redes sociais e seus efeitos. *Revista Cathedral* (ISSN 1808 - 2289), v.4, n.4, ano 2022.
34. Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., Von Kruse, W. R., Beck, J. C., & Stuck, A. E. Performance of an abbreviated version of the lubben social network scale among three European community-dwelling older adult populations. *Gerontologist*, 46(4), 503-513. 2006.
35. Lima JRP, Orlando FB, Teixeira MLP, Menezes F e Trindade S. Imagem corporal de praticantes de musculação. *Anais do XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte*. São Paulo, 10-12 outubro, 2002.
36. PORTES, L. A. Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. 2011. *Life Style*, 1(1), 8-10.
37. DINIZ, A. A. A.; SOARES, C. S.; DUARTE, L. C.; AMARAL, P. E. MATERIAL DE APOIO PARA NUTRICIONISTAS DA REDE SUS-BH INSTRUTIVO DE AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E CÁLCULO DAS NECESSIDADES ENERGÉTICO-PROTEICAS. Belo horizonte, 2018.