

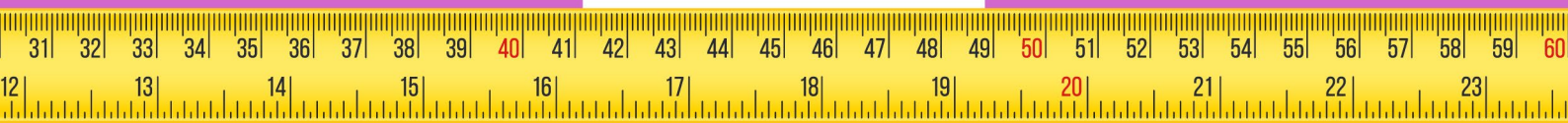
Campos dos Goytacazes/RJ  
2023

# Refletindo e orientando



Uma cartilha sobre como trabalhar acerca de transtornos alimentares e de imagem com jovens do Ensino Médio na disciplina de Educação Física

**Bruna Grazielle Correa Machado**





## FICHA TÉCNICA



Freepik.com

### Editorial

**Autoria:** Bruna Grazielle Correa Machado

**Orientação:** Dirceu Pereira dos Santos

**Revisão de textos:** Karine Lôbo Castelano

Para qualquer dúvida, entre em contato pelo e-mail: [brunagcmachado@gmail.com](mailto:brunagcmachado@gmail.com)

### Visual

Projeto Gráfico e diagramação: Claudia Marcia Alves Ferreira

Banco de imagens e ilustrações: Freepik.com

Adaptação das ilustrações: Claudia Marcia Alves Ferreira

**Instituto Federal Fluminense**  
**Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação**  
**Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT)**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

M149r

Machado, Bruna Grazielle Correa, 1981-.

Refletindo e orientando: uma cartilha sobre como trabalhar acerca de transtornos alimentares e de imagem com jovens do Ensino Médio na disciplina de Educação Física / Bruna Grazielle Correa Machado, Dirceu Pereira dos Santos. — Campos dos Goytacazes, RJ, 2023.

29 p. : il. color.

Produto educacional proveniente da dissertação intitulada: Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em estudantes do Ensino Técnico Profissionalizante: o papel da Educação Física (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). — Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Campos dos Goytacazes, RJ, 2023.

Referências: p. 27-28.

1. Educação Física – Estudo e ensino. 2. Distúrbios alimentares. 3. Imagem corporal - Distorção. 4. Estudantes do ensino médio. 5. Ensino profissional. I. Santos, Dirceu Pereira dos, 1980-. orient. II. Título.

CDD 613.7

(23. ed.)

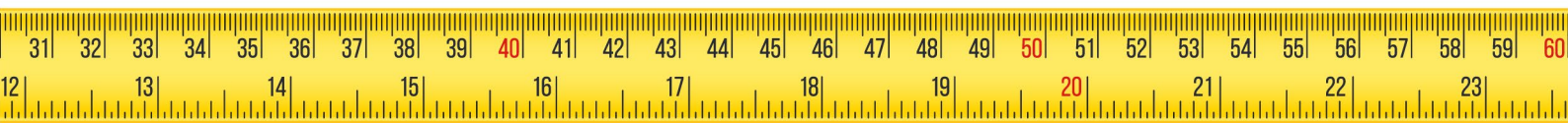


Freepik.com



## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
1. TUDO COMEÇA PELO OLHAR: A PERCEPÇÃO DOS PADRÕES DE BELEZA NA ADOLESCÊNCIA	5
1.1 Pesquisa aponta que 84% das jovens com 13 anos usam aplicativos para distorcer aparência	9
2. GUIA DE ATIVIDADES DO PROFESSOR	11
3. UMA SÉRIE DE DICAS	20
REFERÊNCIAS	27





## APRESENTAÇÃO

Diante de uma sociedade que supervaloriza um padrão estético de beleza e incentiva de maneira desmedida a busca para alcançá-lo, percebe-se um vertiginoso aumento de adolescentes com insatisfação com seus corpos. Em alguns casos, ocorrem o abuso de dietas restritivas e o uso de outros meios não ortodoxos para se enquadrarem no padrão estético dito como “perfeito”, como o induzimento ao vômito após alguma refeição, o uso de laxantes e a prática de atividades físicas em excesso e sem orientação profissional. Precisamos estar atentos sobre como os padrões de beleza influenciam nossas vidas e nossa saúde.

Como essa é uma realidade muito comum no cotidiano dos nossos adolescentes, necessitamos alertá-los sobre o desdobramento que essas atitudes podem causar em suas vidas, pois muitas doenças podem ser desencadeadas e trazer enormes prejuízos ao futuro desses jovens, ou, na pior hipótese, até mesmo a morte.

Para tanto, considerando-se que a escola possa ser um lugar aberto para debates sobre esses assuntos, fez-se presente a necessidade de criar um material para apresentar esse tipo de conteúdo aos professores. Esta cartilha visa contribuir para a formação do aluno do Ensino Técnico diante dos dilemas sociais que os cercam cotidianamente, envolvendo os transtornos alimentares e de imagem.

Dessa forma, esperamos que este material amplie a discussão em torno da temática, contribuindo com a atuação dos professores de Educação Física do Ensino Médio/Técnico.



Freepik.com

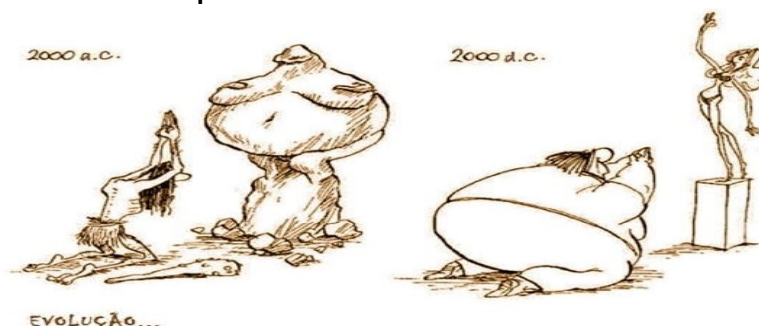


## 1. TUDO COMEÇA PELO OLHAR A PERCEPÇÃO DOS PADRÕES DE BELEZA NA ADOLESCÊNCIA

Na etimologia, campo do conhecimento que estuda a origem e a evolução das palavras, o belo e a estética possuem definição filosófica. No Dicionário Online de Português, essa definição se encontra descrita para Estética (2022) como sendo o “ramo da filosofia que se dedica ao estudo do belo, da beleza sensível e de suas implicações na criação artística”. E, para o Belo (2022), como sendo uma “característica presente na natureza e em determinadas coisas, pessoas, hábitos sociais e culturais, que se adéqua a alguns padrões tidos como harmoniosos, tendo em conta determinada sociedade ou época, de acordo com os quais é possível ter uma sensação de prazer ou de emoção contemplativa”.

Em outras palavras, o belo e a estética são dois movimentos históricos que definem, a partir de uma determinada época, aquilo que, enquanto sociedade, vamos compreender e admitir como beleza. Como relembram Esmeraldino *et al.* (2022, p. 1), “(...) os padrões estéticos mudam de uma cultura para outra. Desde os tempos antigos, existe um padrão que as pessoas consideram atraente e que vai mudando com o passar dos anos”. Portanto o olhar sobre nossas aparências e nossos corpos, e também sobre o outro, é um reflexo do enraizamento desse padrão estético socialmente definido e inserido de formas iconográficas na nossa formação de identidade. A Figura 1 expressa de maneira imagética esses conceitos.

Figura 1 - A “evolução humana” e os paradoxos do culto à abundância e à beleza



Fonte: Wizany, 2010.

Atualmente, as questões relativas à imagem corporal estão fortemente ligadas a influências socioculturais, especialmente a partir daquelas advindas de figuras idealizadas pelos meios de mídia, como TVs, revistas ou mídias sociais, que difundem fortemente a valorização da magreza e o ideal do “corpo perfeito”. Além do papel cumprido pelas mídias, o meio em que se está inserido também tem intensa repercussão na maneira como construímos nossa autoestima e nosso olhar sobre os corpos. A dieta de familiares, a pressão da validação e da aceitação pelos pares e a discriminação perpetrada contra aqueles com sobrepeso são reconhecidas em diversos estudos realizados com adolescentes e adultos como sendo fatores de risco para o aumento da insatisfação corporal destes.

De acordo com Silva, Taquette e Coutinho (2014, p. 3), “(...) pesquisas sobre imagem corporal mostram sua relação com patologias, tais como depressão e distúrbios alimentares, as quais estão associadas ao componente negativo da imagem corporal”. Em virtude disso, cada vez mais têm sido realizadas investigações acerca dos impactos dos padrões de beleza na saúde física e mental dos indivíduos, tornando-se um debate no campo da saúde que envolve todos os profissionais da área, o que inclui os profissionais de educação física. Esses, na verdade, são sujeitos essenciais nesse processo, já que lidam diretamente com as atividades que podem vir a promover tais mudanças e transformações corporais, muitas vezes almeçadas de maneira errônea pelos indivíduos que buscam academias e/ou outras atividades físicas com a pretensão de conquistar corpos inalcançáveis, fruto da influência do padrão de beleza socialmente definido e difundido.

A compreensão do profissional de Educação Física quanto a esse tema é fundamental, pois, sabendo do papel que os padrões de beleza cumprem na imagem corporal dos sujeitos, ele pode buscar abordagens que poderão influenciar de maneira positiva a construção da identidade do sujeito, assim como a percepção que se tem de seu próprio corpo ou do que se entende como saudável. A Figura 2 representa diferentes formas de enxergar o corpo. Enquanto um personagem está relacionando o corpo aos padrões de beleza impostos pela sociedade na qual podem ocorrer distúrbios nos hábitos alimentares, que ameaçam a saúde dos adolescentes, o outro está falando sobre o corpo real e saudável.

Figura 2 – Tirinha “Sem esforço”



Fonte: Tirinhas em quadinhos, 2022.

É de consenso científico geral que um estilo de vida saudável, que tenha em sua rotina diária exercícios físicos e uma boa alimentação, em qualquer faixa etária, é fundamental para o bem-estar físico e mental dos indivíduos. No entanto o que se observa hoje é que esse bem-estar está recorrentemente (e fortemente) associado a um padrão de beleza igual ao da(o) modelo da capa de revista, ou do Instagram, uma vez que esse corpo, que é o tido como ideal, é na fantasia do indivíduo o mais saudável e capaz de alcançar o sucesso.

Um estudo qualitativo de Silva, Taquette e Coutinho (2014) intitulado *Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental*, conduzido com 96 estudantes, de ambos os sexos, do ensino fundamental de quatro escolas públicas no Rio de Janeiro, em 2013, ilustrou bem essa associação entre um corpo tido como saudável e o corpo idealizado a partir dos padrões de beleza. O trabalho, que teve como objetivo compreender a percepção da imagem corporal entre adolescentes, não é o único a apresentar tais dados. Vai ao encontro de uma produção acadêmica considerável que endossa a afirmação da relação entre o corpo ideal e o corpo saudável. Nesse estudo em questão, foi utilizado um roteiro com questões sobre sentimentos dos adolescentes em relação a: corpo, padrão de beleza idealizado, prática de exercícios físicos e influência sociocultural sobre a autoimagem.

Após aplicação, foram identificados os seguintes resultados:

- Identificou-se que os jovens reconhecem a influência da mídia na imagem corporal. Eles expressaram a dificuldade de se alcançar um corpo perfeito e a desconfiança diante dos padrões de beleza difundidos. No entanto, mesmo reconhecendo tal aspecto, todos buscam até certa medida se encaixarem nesses padrões;
- Também foi relatada pelos jovens a importância do corpo saudável à medida que o padrão de beleza e a boa aparência apresentaram-se intimamente ligados à boa condição física e decorrentes de um corpo saudável;
- Foi exposta a relação entre padrão de beleza e preconceito quanto às pessoas que não são consideradas atraentes por apresentarem pequenas imperfeições corporais, podendo ser discriminadas, rejeitadas e até mesmo excluídas do convívio social.

Nessa perspectiva, o trabalho chega à conclusão de que

(...) o padrão de corpo perfeito propagado pela mídia influencia a autoimagem e, conseqüentemente, a autoestima dos adolescentes e é considerado objetivo inatingível por corresponder a padrão de beleza descrito como artificial e irreal. Entretanto, provoca grande sofrimento e discriminação naqueles que não se sentem atraentes, o que pode levar a problemas de saúde decorrentes da baixa autoestima (SILVA; TAQUETTE; COUTINHO, 2014, p. 7).

A autoestima está diretamente relacionada a como lidamos com as nossas emoções, e os conflitos gerados a partir dela podem levar a quadros mais severos, como transtornos alimentares<sup>1</sup> (anorexia, bulimia e compulsão alimentar), vigorexia<sup>2</sup> e quadros de depressão. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, aproximadamente 4,7% dos brasileiros sofrem de algum transtorno alimentar, porém, na adolescência, esse índice chega a 10% (OMS, 2021).

Segundo o neurocientista Donald Stuss, da Universidade de Toronto, no Canadá, adolescentes podem sentir as emoções negativas até três vezes mais do que quando eram crianças. Estudos indicam que, a partir dos 11 anos, a frequência de sentimentos tidos como positivos tende a diminuir conforme a puberdade apresenta novos conflitos. Ou seja, com a chegada da adolescência, a criança passa a ser mais suscetível a outras emoções, como tristeza e raiva.

<sup>1</sup> Transtornos alimentares são caracterizados, segundo a American Psychiatric Association (2014), por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial.

<sup>2</sup> A vigorexia é um transtorno dismórfico corporal caracterizado pela insatisfação persistente com o próprio corpo, fazendo com que o indivíduo nessa situação pratique atividade física excessiva, o que pode causar efeitos nutricionais clínicos adversos nos pacientes (VELOZO, 2020).

SAIBA MAIS



Freepik.com

A **Vigorexia** não é classificada como um transtorno alimentar e sim como um subtipo de transtorno dismórfico corporal, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), apesar de apresentar sintomas semelhantes como a prática de exercício excessivo e distorção da imagem corporal.

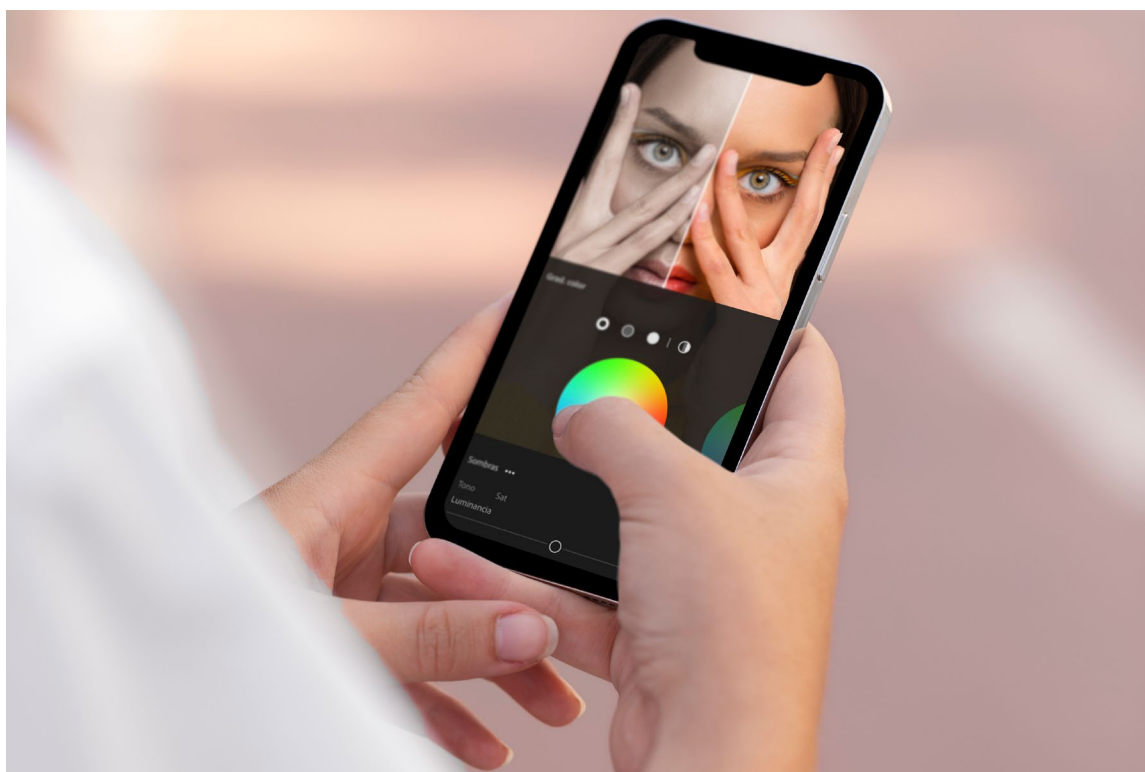
Essas mudanças emocionais tornam o adolescente mais vulnerável a opiniões dos outros e, claro, da mídia. Por isso, no estudo realizado com os 96 jovens nas escolas públicas do Rio de Janeiro, é apontado que, mesmo reconhecendo a influência da mídia na maneira como enxergam seus corpos, eles se engajam na busca pelo corpo ideal e sofrem em consequência dessa busca. Em um artigo publicado na Revista Pais em Apuros, a psicóloga Lauren Moreaux explicou que "(...) a cultura do corpo perfeito não é a cultura da saúde, como a mídia propaga. Quando se elege um 'corpo perfeito' como modelo, isso já é um caminho para o comportamento obsessivo" (SILVA, 2022). A ditadura da beleza precede os tempos digitais, mas é inegável que a exposição excessiva a conteúdos que cultuam corpos e padrões de beleza irreais intensificou essa distorção das imagens corporais.





## 1.1 Pesquisa aponta que 84% das jovens com 13 anos usam aplicativos para distorcer aparência

Figura 3 - Postagem nas redes sociais



Fonte: Freepik, 2022a.

De acordo com os dados obtidos por meio de um estudo realizado pelo Projeto Dove pela Autoestima, efetuada em dezembro de 2020, em prol de averiguar como estava o comportamento de adolescentes pela busca em seguir o padrão estético potencializado pela sociedade e compartilhado nas redes sociais, 84% das jovens com 13 anos já usaram aplicativos para distorcer a própria aparência. Como pode ser visto na Figura 3, alguns adolescentes fazem de tudo para ganharem curtidas nas redes sociais, tornando-se um hábito comum o uso de aplicativos para manipular a foto, em busca de *likes* (PESQUISA..., 2021).

Ainda segundo a pesquisa, há implicações graves do uso das redes sociais digitais e de filtros no que tange à autoestima de meninas entre 10 e 17 anos na Inglaterra, no Brasil e nos Estados Unidos. No Brasil, o estudo foi conduzido com uma consultoria global e multidisciplinar de pesquisa, análise e dados, abrangendo 503 meninas, de 10 a 17 anos, e 1.010 mulheres, de 18 a 55 anos (PESQUISA..., 2021).

A pesquisa revelou que aproximadamente 84% das jovens brasileiras com 13 anos já utilizaram um filtro ou um aplicativo para mudar sua aparência em suas fotos; 78% delas tentam modificar ou omitir pelo menos uma parte ou atributo de seu corpo que não as agradaram, antes de publicar uma foto delas mesmas nas redes sociais digitais (PESQUISA..., 2021).

Se antes eram ensaios fotográficos e campanhas publicitárias estampados nas revistas femininas os responsáveis por difundir e impor um determinado padrão estético, hoje, somos bombardeados por centenas de imagens. Facebook, Instagram e Pinterest estão aí para mostrar padrões de beleza corporal a todo o momento. Padrões que, em sua maioria, são sempre inatingíveis. Na pesquisa realizada com os 96 adolescentes das escolas públicas do Rio de Janeiro, um outro dado que também foi constatado e chama a atenção é a falta de referências de corpos mais reais presentes nas mídias sociais apontada pelas meninas que participaram dos grupos focais. O grupo de meninas participantes da pesquisa relatou que acreditam que se sentiriam melhores com elas mesmas se tivessem mais referências para se espelharem na internet, em vez de muitas fotos de pessoas malhando loucamente, sem estrias ou sinais de celulite.

Silva *et al.* (2018) apontam que o impacto dessa importância, dada a exposição de corpos perfeitos nas mídias sociais, muitas vezes de maneira implícita pelos indivíduos, tem se manifestado de forma cada vez mais negativa, uma vez que o simples ato de praticar exercícios e alimentar-se deixou de ser considerado simples e rotineiro e tornou-se motivo de angústia e urgência, favorecendo o aparecimento de doenças mentais e físicas. Ribeiro, Silva e Kruse (2009) destacam que a mídia é um dos principais fatores de risco para insatisfação com o corpo, o que leva muitas vezes a frustração e depressão, causando efeitos devastadores na qualidade de vida dos sujeitos. Além disso, é um dos grandes fatores para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Chies (2020) aponta que, com base nos atendimentos realizados na instituição desde 2016, é notável que houve um aumento da preocupação com a estética e uma menor consideração pela saúde de fato. Notou-se, também, a relação dessas mudanças com o surgimento de inúmeros influenciadores digitais, os quais tendem a mostrar uma imagem que costuma fugir da realidade da maioria das pessoas.

Com relação a esse panorama, assume-se o importante papel pedagógico da Educação Física na transformação desse cenário problemático. Tratando-se de um campo da saúde e ao mesmo tempo de um campo formativo, a disciplina de Educação Física pode desempenhar, até certa medida, uma melhoria no entendimento dos jovens acerca do seu próprio corpo, com uma abordagem pensada e direcionada para a reflexão sobre a prática de atividades físicas e os seus efeitos para o corpo humano. Essa ação pode vir a ter efeito direto no quadro apresentado até aqui, que evidencia uma internalização de um protótipo ideal de beleza, o qual pode gerar repercussões no desenvolvimento biopsicossocial dos indivíduos. Pensando no trabalho pedagógico, elaborou-se um pequeno guia de atividades apresentado a seguir.



Freepik.com



## 2. GUIA DE ATIVIDADES DO PROFESSOR



### ATIVIDADE 1

## Roda de conversa

De acordo com Mélo (2007), as rodas de conversa são uma ferramenta metodológica de grande eficácia, quando o objetivo da atividade está em buscar socializar e problematizar algum determinado tema. Para o autor, a roda de conversa busca priorizar discussões em torno de uma temática (selecionada de acordo com os objetivos da pesquisa) e, no processo dialógico, provocar as pessoas para que elas produzam e apresentem suas elaborações, sendo que, nesse processo, a tendência é que cada pessoa instigue a outra a falar, sendo possível se posicionar e ouvir o posicionamento do outro.

A dinâmica é bem simples, mas com grandes efeitos. Basta que o professor estabeleça o objetivo da aula e busque introduzir o assunto a partir de uma provocação e/ou alguma ferramenta de auxílio, tal como: um texto, uma música ou uma matéria que tragam como tema central aquele cuja aula objetiva explorar. A ideia é que a discussão sobre o tema, ainda que direcionada e mediada, dê aos alunos a liberdade de expressar e refletir sobre suas opiniões. Portanto orienta-se que o professor busque um vocabulário mais informal e tente, ao máximo, promover um ambiente em que os sujeitos envolvidos se sintam acolhidos, confortáveis e respeitados.

Para contribuir com os debates, segue abaixo uma breve lista com alguns textos interessantes que podem ser utilizados como materiais em sala de aula:



- O artigo *Padrões de Beleza: os efeitos da mídia nos jovens* (ESMERALDINO *et al.*, 2022), que busca discutir os efeitos das mídias sociais e dos padrões de beleza impostos na forma como os jovens constroem sua percepção sobre imagem corporal de si e do outro;
- O artigo *Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental* (SILVA; TAQUETTE; COUTINHO, 2014), que buscou investigar a concepção sobre estética, imagem e padrões de beleza com 96 jovens de escolas públicas do Rio de Janeiro;
- O artigo *Culto ao corpo na adolescência e a influência da mídia* (SILVA; CAVALLI, 2014), que também busca tratar os impactos da mídia na produção de sentidos sobre o corpo e a saúde, bem como a percepção da imagem corporal dos sujeitos.

Dando continuidade a contribuição para o debate segue a indicação de um vídeo com duração de quatro minutos aproximadamente:

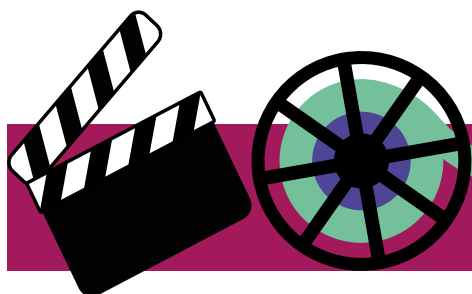
**50 people, 1 question ( 50 pessoas, 1 pergunta)**, produzido por *Jubilee Project*.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=f0tEcxLDDd4>

O vídeo apresenta um contraponto entre um grupo de crianças e um grupo de adultos, fazendo a eles o mesmo questionamento: O que você mudaria no seu corpo? As respostas do grupo de crianças foram surpreendentes, pois de forma unânime elas aspiraram características animais, não se sujeitando a qualquer inconformismo puramente estético, em contrapartida ao grupo de adultos, que demonstrou insatisfação com o corpo, reforçando a percepção que a partir da adolescência desenvolvemos uma autocrítica baseada em um ideal de beleza propagado pela mídia e a sociedade.

**COMENTÁRIO:**

para que o debate seja bem aproveitado, é de suma relevância que o professor, enquanto intermediador do processo, esteja atento aos alunos que não quiserem falar e não deixe que o ambiente dessa conversa gere desconforto, ou até mesmo que seja um potencializador da prática de *bullying*. É importante que o momento seja agradável e seguro, para que os alunos consigam participar efetivamente.



## ATIVIDADE 2

# Cinema e formação

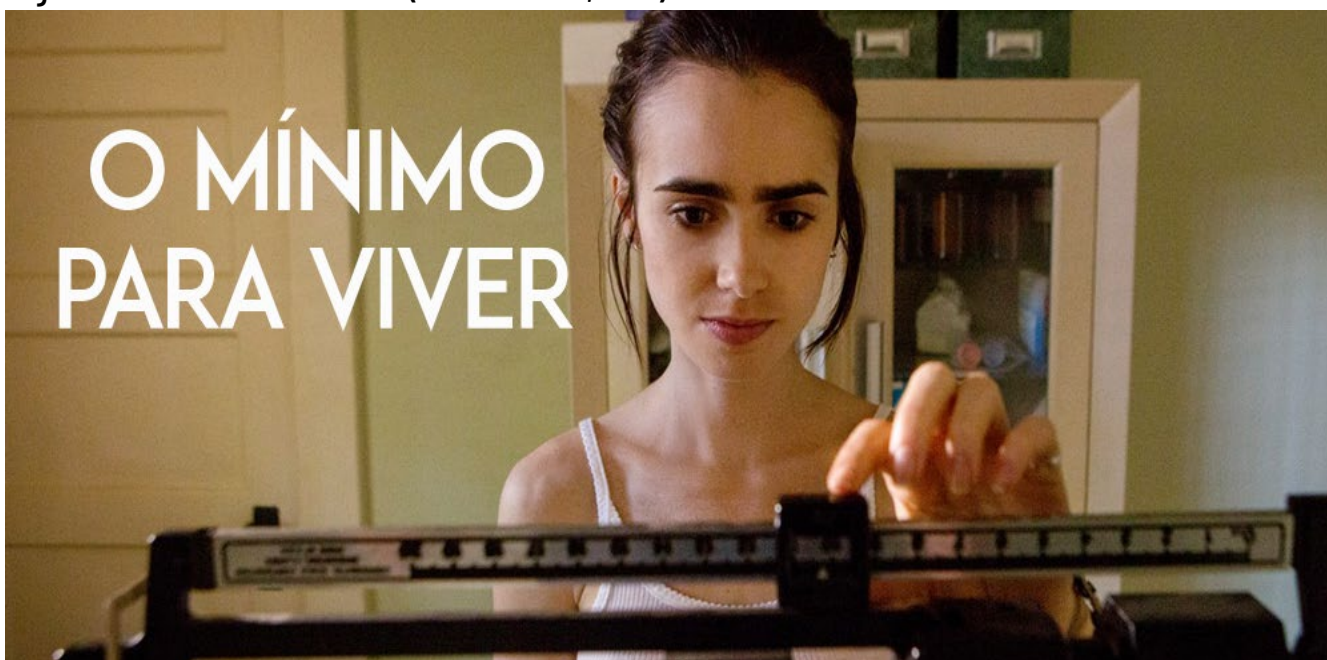
O audiovisual é uma excelente estratégia pedagógica quando se está buscando introduzir um tema em sala de aula. A experiência vivida na tela é capaz de produzir nos sujeitos os mais diversos (e controversos) sentimentos e sensações e consegue, na maioria das vezes, expressar, ensinar e transformar um espectador.

Usar filmes e documentários como recursos didáticos pode trazer dinamismo e interesse para a discussão e a reflexão de temas complexos, proporcionando o aprendizado e ajudando os alunos a encontrarem uma nova maneira de compreender o conteúdo.

Nesse sentido, foi selecionada uma lista breve com filmes que podem engajar os alunos em temas como autoestima, transtornos alimentares, padrões de beleza e percepção de imagem. A maneira como as discussões a partir do filme serão realizadas pode ocorrer de diferentes formas: levando para a roda de conversa, solicitando a escrita de uma redação etc.

A seguir, é apresentada uma breve lista com alguns filmes que abordam a temática do corpo e seus efeitos na saúde física e mental dos indivíduos.

#### Figura 4 – O Mínimo Para Viver (Martin Noxon, 2017)



Fonte: Salvia, 2017.

O filme retrata uma jovem (Lily Collins) que está lidando com um problema que afeta muitos jovens no mundo: a anorexia. Sem perspectivas de se livrar da doença e ter uma vida feliz e saudável, ela passa os dias sem esperança. Porém, quando ela encontra um médico (Keanu Reeves) não convencional que a desafia a enfrentar sua condição e abraçar a vida, tudo pode mudar.

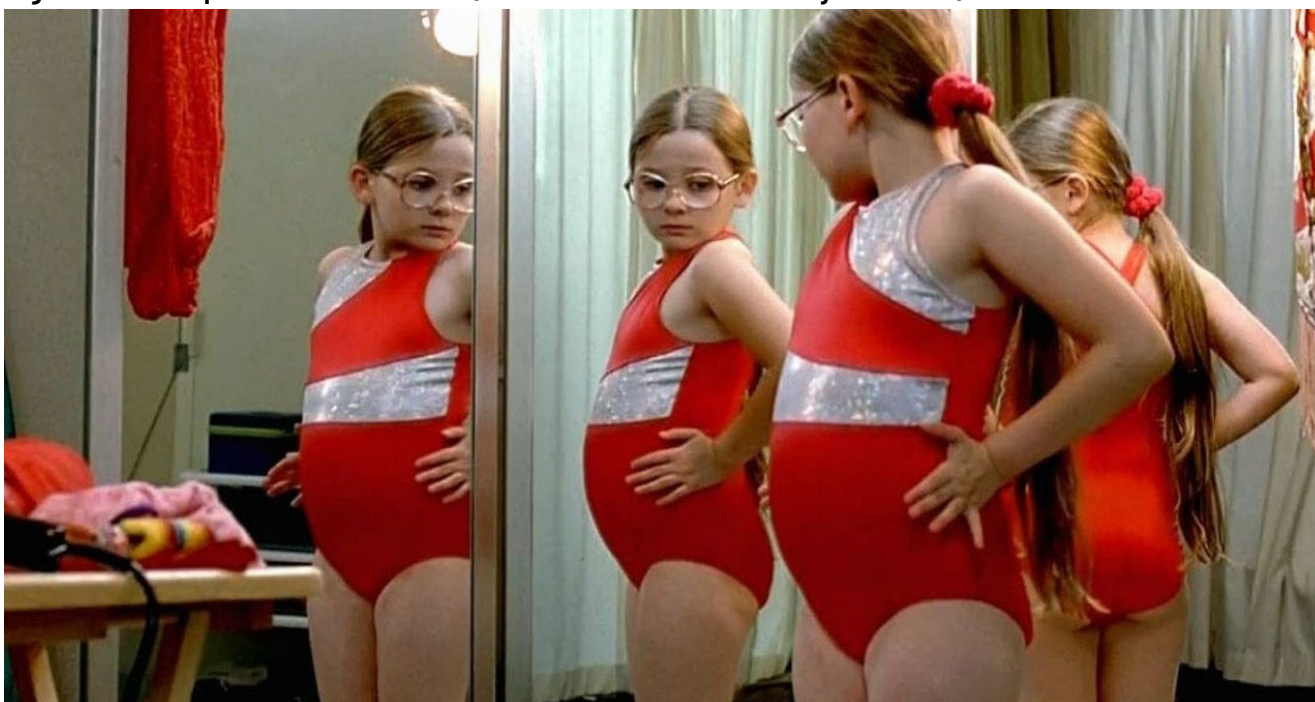
**Figura 5 – Anorexia - A Ilusão da Beleza (Tara Miele, 2014)**



Fonte: Galvão, 2014.

O filme conta a história de uma dançarina de 17 anos que conhece o site *Thinspiration*, uma comunidade que incentiva a magreza excessiva entre as jovens. Adepta, ela passa a parar de comer e aumenta os exercícios físicos. Quando sua família percebe o que está acontecendo, a garota já está dominada pela anorexia.

**Figura 6 – A Pequena Miss Sunshine (Valerie Faris e Jonatha Dayton, 2006)**



Fonte: Campos, 2021.

No filme, uma família roda o país inteiro para levar a filha caçula para competir num concurso de beleza. Só que a menina está longe de ter o padrão das suas concorrentes. Mesmo assim, ela brilha. Não vence o concurso. Mas se diverte muito sendo ela mesma.

## COMENTÁRIO:

é interessante que, após assistirem ao(s) filme(s) proposto(s), haja uma discussão na sala de aula, a partir das percepções dos próprios alunos. Caso a turma não se sinta à vontade para falar em público, é aconselhável que seja solicitado um texto, com comentários pessoais sobre o filme.

Sugestões de questões a serem levantadas após assistirem ao(s) filme(s) proposto(s):

- 1 - O que vocês entendem por Transtorno alimentar e de imagem?
- 2 - Vocês conhecem alguém que teve ou tem algum desses transtornos?
- 3 - Acham correto mudar o seu "eu" para seguir um padrão de beleza imposto pela sociedade e a mídia?
- 4 - Para vocês quais são os motivos de estarmos tão preocupados em sermos aceitos num círculo social?
- 5 - Existem diferenças entre os padrões que a sociedade e a mídia impõem aos meninos e às meninas?
- 6 - Vocês acreditam que a insatisfação com o corpo também tem origem em preconceito e bullying sofridos quando mais novos nas escolas?

Outras questões poderão ser acrescentadas pelo professor e pelos alunos.



Como visto ao longo dos textos apresentados na cartilha, a prática de atividade física tem sofrido com a concepção superficial de sua utilização como uma forma de se alcançar os padrões de beleza e atingir os corpos magros ou malhados. A compreensão da importância de se praticar atividade física pela saúde, pelo bem-estar e pela qualidade de vida foi substituída pela necessidade de se ter, no menor prazo possível, um corpo que possa ser "postado" no *feed*.

As consequências e os danos causados por essa percepção distorcida da imagem corporal já foram largamente apresentados neste trabalho, e seus efeitos quase sempre culminam em transtornos

alimentares, problemas de autoestima e depressão. Nesse sentido, pensou-se na importância de realizar uma atividade que pudesse trazer ao corpo todos os benefícios da prática de exercícios físicos e, ao mesmo tempo, tirasse o foco da perda de peso e/ou ganho de massa, colocando o foco nos sentidos produzidos e vivenciados pelo corpo durante a realização do exercício.

Portanto a indicação é a introdução e a realização de yoga (por 20 minutos) nas aulas de Educação Física (Figura 7).

**Figura 7 - Yoga**



Fonte: Freepik, 2022b

A yoga, enquanto atividade física, promove melhorias na musculatura, flexibilidade, condicionamento físico, postura e conhecimento corporal. Para além da parte física visível, a yoga proporciona bem-estar mental para a nossa vida, com redução do estresse, melhora na atenção e foco, entre outros benefícios, como o autoconhecimento.

Tirando o foco da aparência do corpo e colocando nas suas infinitas capacidades, o sentido dado à atividade física pode ganhar outro significado para os jovens que a praticam. A proposta de inserir a yoga nas aulas de Educação Física tem como objetivo promover esse autoconhecimento e momentos de troca e reflexão entre os pares.





## ATIVIDADE 4

# O corpo "ideal" existe?

Nesta atividade, os alunos irão realizar uma pesquisa. O objetivo aqui é refletir sobre os diferentes tipos de corpos existentes ao redor do mundo. Os alunos deverão realizar uma colagem (como mostra o exemplo na figura 8) com imagens de diferentes pessoas e corpos.

**SUGESTÃO:** a atividade de colagem pode ser feita em casa, mas, na próxima aula, a atividade deve ser trazida para discussão.

Figura 8 - Colagem retratando diferentes tipos de corpos



Fonte: Elaboração própria.

Assim, na próxima aula, os alunos apresentarão suas colagens. O professor deverá intermediar essas apresentações, propondo algumas reflexões, tais como:

- 1 - Quais são os modelos de beleza corporal predominantes em nossa sociedade?
- 2 - Esses padrões são os mesmos que você observa em sua escola? Em sua rua? Ou seja, em seu convívio social?
- 3 - Os padrões de beleza corporal são iguais ao redor do mundo?
- 4 - Você acredita que essas fotos são reais ou podem estar sob efeitos de aplicativos ou softwares?

A ideia desta atividade é conhecer diferentes corpos e enfatizar que não existe corpo ideal, mas, sim, corpo real.



Nesta atividade, os alunos irão criar uma pequena narrativa, usando uma ferramenta de videoanimação, no Powtoon ou no Canva; ou uma ferramenta de quadrinhos, no Pixton, seguindo os seguintes passos:

- 1 - Leia o artigo "Vigorexia: influência dos padrões estéticos culturais e obsessão pelo corpo ideal". O artigo está disponível em <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/3901/5186>
- 2 - Escolha uma das três ferramentas e crie uma narrativa com elementos do artigo sugerido: o Powtoon ou o Canva, para o vídeo, ou o Pixton, para os quadrinhos:  
Assista aos tutoriais de como usar cada uma das ferramentas:  
**Powtoon:** <https://www.youtube.com/watch?v=7WPss7Pzom8>  
**Canva:** [https://www.youtube.com/watch?v=fRZi5IE\\_j8c](https://www.youtube.com/watch?v=fRZi5IE_j8c)  
**Pixton:** <https://www.youtube.com/watch?v=8xCqwh3ApNE>
- 3 - O tempo de duração do vídeo deverá ser de, no mínimo, três minutos; já os quadrinhos deverão ter um diálogo de, no mínimo, três cenas;
- 4 - Não se esqueça de criar um pequeno roteiro para facilitar a construção de sua animação ou dos quadrinhos;
- 5 - Compartilhe o link da sua atividade no fórum da plataforma Moodle.

**Sugestão:** a atividade poderá ser apresentada em sala de aula por meio do projetor ou TV.

O objetivo desta atividade é que todos os alunos possam acessar e compartilhar o conhecimento adquirido sobre o tema vigorexia.

Por fim, acredita-se que as interações dessas atividades possam surtir efeitos positivos no processo de formação de identidade dos sujeitos, bem como no modo como eles percebem seus corpos. A Educação Física cumpre um papel fundamental na superação e na desmistificação das atividades físicas apenas como veículo para se alcançar corpos perfeitos. Atividade física é mais vida, mais qualidade e mais saúde.



### 3. UMA SÉRIE DE DICAS

#### *Na mídia*

Como grande parte das discussões deste texto giraram em torno do papel das mídias sociais e seus impactos na produção de sentido e de percepção sobre os corpos, foram separados alguns perfis que merecem uma visita, pois, além de um conteúdo de grande valor, ainda fazem enfrentamento a essa valorização e à propagação dos padrões de beleza.

Follow positivo:

- **@alexandrismos** – Alexandra Gurgel é escritora, ativista e influenciadora que fundou o movimento #CorpoLivre, que reúne milhares de mulheres na internet para a promoção do enaltecimento de corpos e belezas diversas. O perfil possui uma vasta gama de conteúdos informativos e didáticos que podem ser, inclusive, usados em sala de aula como recurso didático;
- **@obarrigapositiva** – Muriel é nutricionista e especialista em transtornos alimentares. Produz conteúdo relacionado ao tema para a internet e ajuda os interessados a entenderem melhor sobre tais questões.
- **@lxccarvalho** – Luana Carvalho é ativista *body positive* e dá dicas de moda e beleza, inspirando centenas de mulheres a se aceitarem e a praticarem o autocuidado. O perfil de Luana possui muitos vídeos em que a influenciadora debate questões raciais e pautas relacionadas a gordofobia.

## *Na música*

Assim como no audiovisual, a música é um instrumento de reflexão e aprendizado. Uma música com uma mensagem de empoderamento, ou mesmo que desnude questões difíceis de serem discutidas como os transtornos alimentares e a ditadura da beleza, pode nos causar efeitos que um longo e robusto conteúdo teórico talvez não conseguisse. Portanto indicamos para trabalhar em sala de aula a música **Pretty Hurts**, da **Beyoncé**, que narra as dores vivenciadas por uma mulher em busca da perfeição estética.

**Sugestão:** utilizar o trailer da música se possível.

## *Dia Mundial de Conscientização de Transtorno Alimentar - World Eating Disorders Action Day*

Criado em 2015, o dia 2 de junho é marcado internacionalmente como o Dia Mundial de Conscientização dos Transtornos Alimentares, visando expandir o debate sobre esse problema que afeta cada vez mais a população mundial.

A data pode ser utilizada para promover atividades como rodas de conversa e palestras sobre a conscientização de problemas relacionados à temática.

## *Links úteis*

### **ASTRAL**

A Associação Brasileira de Transtornos Alimentares (ASTRAL) informa, orienta e divulga materiais e conhecimentos acerca da temática. No site, inclusive, são encontrados materiais para se trabalhar acerca do tema.

<https://astralbr.org/>

### **GENTA**

Grupo Especializado em Nutrição, Transtornos Alimentares e Obesidade (GENTA) com a missão de estudar, pesquisar e discutir formas de tratar e prevenir os transtornos alimentares e a obesidade. No site, inclusive, são encontrados materiais para se trabalhar acerca do tema.

<https://www.genta.com.br/>

### NÃO CONTO CALORIAS

O site tem como missão desmistificar dietas da moda, quebrar paradigmas sobre imagem corporal e repensar nossa relação com a comida.

<https://www.naocontocalorias.com.br/>

### SAÚDE NÃO SE PESA

O site tem caráter meramente educativo contendo informações sobre obesidade e qualidade de vida.

<https://www.saudenaosepesa.com.br/>

### THE BODY POSITIVE

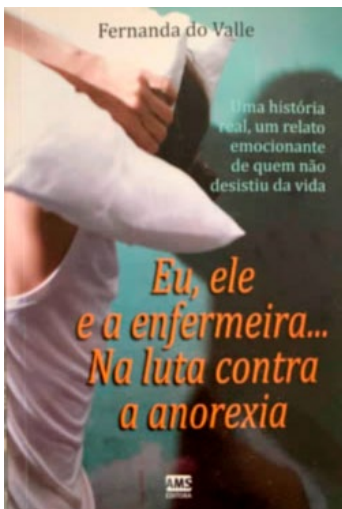
O site oferece recursos e materiais educacionais projetados para ajudar as pessoas a se sentirem bem com seus corpos, tirando o foco da perda de peso por meio de dietas e exercícios pouco saudáveis (site em inglês).

<https://thebodypositive.org/>

## Dicas de leitura

### Fazendo as pazes com o corpo

O livro referenciado é um relato da jornalista Daiana Garbin a respeito do sofrimento pelo qual passou ao tentar atingir uma beleza ideal. Ditado por mídias sociais, o padrão de beleza dos dias atuais exige corpos emagrecidos em troca de sucesso, felicidade, fama, dinheiro e reconhecimento. Portanto é um fator gerador de sofrimentos e adoecimentos. Se você acredita ter encontrado soluções em dietas e no emagrecimento, saiba que não funcionarão!



### Eu, ele e a enfermeira... Na luta contra a anorexia

Neste livro, a autora Fernanda do Vale compartilha, de forma leve na medida do possível, sua luta contra a anorexia. O livro é um relato em forma de diário no qual a autora conta como foi sua internação poucos dias antes de seu casamento. É repleto de relatos emocionantes como quando ela conta que tem um filho pequeno em casa e quando ela compartilha a carta que seu noivo escreveu. A autora consegue se abrir de maneira profunda, usando um pouco de humor para amenizar as passagens fortes e emocionais.

## Como lidar com os transtornos alimentares. Guia prático para familiares e pacientes

A obra referenciada foi organizada por dois médicos psiquiatras, com coautoria de profissionais da saúde com anos de experiência no tratamento e no manejo de pacientes com transtornos alimentares. Uma dica de leitura para familiares e profissionais que possuem interesse em compreender um pouco mais sobre os transtornos alimentares.



Fonte: Astral (2022).

## Vamos promover uma imagem corporal positiva?

- Não seja comentarista do corpo alheio – não comente se alguém emagreceu ou engordou;
- Não comente sobre calorias, peso, dietas milagrosas da internet;
- Não normalize a insatisfação corporal;
- Ensine sobre a pluralidade dos corpos e que todos merecem respeito;
- Não estimule a comparação. Cada indivíduo é único.
- Unfollow terapêutico – deixe de seguir aquelas contas que estimulam uma má relação com o corpo e a alimentação;
- Crie momentos de reflexão para promover a melhoria da autoestima;
- Estimule o estilo de vida ativo por meio da prática de exercícios, despertando uma vida mais saudável e feliz.

## Onde buscar ajuda

### SUDESTE

#### RIO DE JANEIRO

#### CETTAO (Clínica de Estudos e Tratamento em Transtornos Alimentares e Obesidade)

Cidade: Rio de Janeiro

Telefones: (21) 2533-0118/2533-3203

E-mail: [contato@cettao.com.br](mailto:contato@cettao.com.br)

Site: [www.cettao.com.br](http://www.cettao.com.br)

Instagram: [@cettao2020](https://www.instagram.com/cettao2020)

## **GOTA (Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares)**

Cidade: Rio de Janeiro

E-mail: [jotappo@gmail.com](mailto:jotappo@gmail.com)

Site: [www.gota.org.br](http://www.gota.org.br)

## **SÃO PAULO**

### **Programa de Transtornos Alimentares (AMBULIM)**

Cidade: São Paulo

Telefone: (11) 2661-6975

E-mail: [ambulim.ipq@hc.fm.usp.br](mailto:ambulim.ipq@hc.fm.usp.br)

Site: [www.ambulim.org.br](http://www.ambulim.org.br)

Instagram: [@ambulim.ipq](https://www.instagram.com/ambulim.ipq)

### **Ceppan (Clínica Cybelle Weinberg de Estudos e Pesquisa em Psicanálise da Anorexia e Bulimia)**

Cidade: São Paulo

Telefone: (11) 97079-3838

E-mail: [ceppan@uol.com.br](mailto:ceppan@uol.com.br)

Site: [redeceppan.com.br](http://redeceppan.com.br)

Instagram: [@ceppan\\_clinica](https://www.instagram.com/ceppan_clinica)

## **ESPÍRITO SANTO**

### **Instituto Liberta**

Cidade: Vitória

E-mail: [liberta@libertaes.com.br](mailto:liberta@libertaes.com.br)

Site: [www.libertaes.com.br](http://www.libertaes.com.br)

Instagram: [@liberta.es](https://www.instagram.com/liberta.es)

## **MINAS GERAIS**

### **Núcleo Mineiro de Comportamento Alimentar**

Cidade: Belo Horizonte

E-mail: [nucleodecomportamentoalimentar@gmail.com](mailto:nucleodecomportamentoalimentar@gmail.com)



## SUL

### RIO GRANDE DO SUL

#### **GEATA (Grupo de Pesquisa e Assistência em Transtornos Alimentares)**

Cidade: Porto Alegre

Telefone: (51) 3231-6306

E-mail: [maanunes@gmail.com](mailto:maanunes@gmail.com)

Site: <http://www.geata.med.br>

---

## CENTRO-OESTE

#### **Ambulatório de Transtornos Alimentares do Hospital de Base do Distrito Federal**

Cidade: Brasília -DF

Telefone: (11) 97079-3838

E-mail: [transtornosalimentareshbuf@gmail.com](mailto:transtornosalimentareshbuf@gmail.com)

Site: [www.centroclinicorainha.com.br](http://www.centroclinicorainha.com.br)

Instagram: [@centroclinicorainha](https://www.instagram.com/centroclinicorainha)

---

## NORDESTE

### CEARÁ

#### **PRONUTRA (Programa Interdisciplinar de Nutrição dos Transtornos Alimentares e Obesidade)**

Cidade: Fortaleza

Telefone: (85) 3477-3621

E-mail: [pronutra@unifor.br](mailto:pronutra@unifor.br)

Site: [www.unifor.br/pronutra](http://www.unifor.br/pronutra)

Instagram: [@pronutra.unifor](https://www.instagram.com/pronutra.unifor)

#### **CETRATA (Centro de Tratamento de Transtornos Alimentares)**

Cidade: Fortaleza

Telefone: (85) 3366-8149

E-mail: [cetrata.ata@gmail.com](mailto:cetrata.ata@gmail.com)

Instagram: [@cetrata.ata](https://www.instagram.com/cetrata.ata)

## NORTE

### ACRE

#### **GENCA (Grupo de Estudo em Nutrição e Comportamento do Acre)**

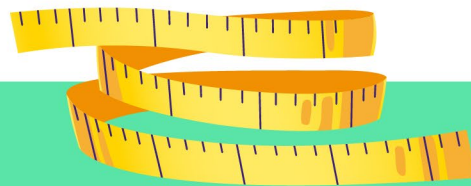
Cidade: Rio Branco

E-mail: [genca.ccsd@ufac.br](mailto:genca.ccsd@ufac.br)

Instagram: [@genca\\_acre](https://www.instagram.com/genca_acre)



## REFERÊNCIAS



AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE TRANSTORNOS ALIMENTARES (ASTRAL). Saiba Mais. **Astral**, 2022. Disponível em: <https://astralbr.org/saiba-mais/>. Acesso em: 10 set. 2022.

BELO. *In*: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2022. Disponível em: [dicio.com.br/belo/](https://dicio.com.br/belo/). Acesso em: 10 set. 2022.

CAMPOS, V. 5 curiosidades sobre Pequena Miss Sunshine: de inspiração em Arnold Schwarzenegger a papel de Dwayne [LISTA]. **Rolling Stone**, 31 jul. 2021. Disponível em: <https://rollingstone.uol.com.br/cinema/5-curiosidades-sobre-pequena-miss-sunshine-de-inspiracao-em-arnold-schwarzenegger-papel-de-dwayne-lista/>. Acesso em: 10 set. 2022.

CHIES, K. Como Padrões de Beleza na Sociedade afetam o Estado Nutricional. Faculdade Laboro, 1 jul. 2020. Disponível em: <https://laboro.edu.br/blog/padroes-de-beleza-na-sociedade/>. Acesso em: 10 set. 2022.

ESMERALDINO, A. S. *et al.* **Padrões de Beleza**: os efeitos da mídia nos jovens. São Francisco do Sul: FEPEX, 2022.

ESTÉTICA. *In*: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2022. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/estetica/#:~:text=Significado%20de%20Est%C3%A9tica,modelo%20tem%20uma%20%C3%B3tima%20est%C3%A9tica>. Acesso em: 10 set. 2022.

FREEPIK. Crianças com tiro médio em colchonetes de yoga na academia. **Freepik**, 2022b. Disponível em: [https://img.freepik.com/fotos-gratis/criancas-com-tiro-medio-em-colchonetes-de-ioga-na-academia\\_23-2149038763.jpg?w=740&t=st=1668705350~exp=1668705950~hmac=9b47edf27ddd6273f5019997d10cf0884ee6494631d49fe71b89c4a5bee28f62](https://img.freepik.com/fotos-gratis/criancas-com-tiro-medio-em-colchonetes-de-ioga-na-academia_23-2149038763.jpg?w=740&t=st=1668705350~exp=1668705950~hmac=9b47edf27ddd6273f5019997d10cf0884ee6494631d49fe71b89c4a5bee28f62). Acesso em: 10 set. 2022.

FREEPIK. Person holding smartphone with social media app. **Freepik**, 2022a. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-photo/person-holding-smartphone-with-social-media-app\\_25272394.htm#page=2&query=person-holding-smartphone-with-social-media-app&position=13&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.com/free-photo/person-holding-smartphone-with-social-media-app_25272394.htm#page=2&query=person-holding-smartphone-with-social-media-app&position=13&from_view=search&track=sph). Acesso em: 10 set. 2022.

GALVÃO, N. Reflexão: Filme “Anorexia – A Ilusão da Beleza”. **Singular**, 13 maio 2017. Disponível em: <https://sitesingular.wordpress.com/?s=Anorexia+-+A+Ilus%C3%A3o+da+Beleza>. Acesso em: 10 set. 2022.

MÉLLO, R. P. **Construcionismo, práticas discursivas e possibilidades de pesquisa**. São Paulo: Psicologia e Sociedade, 2007.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Transtornos Alimentares**. Genebra: OMS, 2021.

PESQUISA aponta que 84% das jovens com 13 anos usam aplicativos para distorcer aparência. **Portal a tarde**, 3 maio 2021. Disponível em: <https://atarde.com.br/brasil/pesquisa-aponta-que-84-das-jovens-com-13-anos-usam-aplicativos-para-distorcer-aparencia-1155370>. Acesso em: 10 set. 2022.

RIBEIRO, R. G.; SILVA, K. S.; KRUSE, M. H. L. O corpo ideal: a pedagogia da mídia. Porto Alegre: **Rev. Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 30, n. 1, p. 71-76, 2009.

SALVIA, A. Cinema: O Mínimo para Viver. **Estante da Alê**, 23 jul. 2017. Disponível em: <http://estante-da-ale.blogspot.com/2017/07/cinema-o-minimo-para-viver.html>. Acesso em: 10 set. 2022.

SILVA, A. F. *et al.* **Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores**. São Paulo: Paulus, 2018.

SILVA, G. Os riscos da geração malhação. **Pais em Apuros**, 2022. Disponível em: <https://paisemapuros.com.br/mito-do-corpo-perfeito/>. Acesso em: 10 set. 2022.

SILVA, M. L. A.; TAQUETTE, S. R.; COUTINHO, E. S. F. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 438-444, 2014.

SILVA, P. C. da; CAVALLI, M. O. Culto ao corpo na adolescência e a influência da mídia. *In*: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS., 23., 2014, Pelotas. **Anais [...]** Pelotas: UFPEL, 2014. Disponível em: [https://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2014/CS\\_01653.pdf](https://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2014/CS_01653.pdf). Acesso em: 10 set. 2022.

TIRINHAS EM QUADRINHOS. **Sem esforço**. Pinterest: @ludmilasouza37 Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/472455817141356893/>. Acesso em: 10 set. 2022.

VELOZO, D. L. F. G. Vigorexia: Dismorfia corporal. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, [S.l.], ano 5, v. 10, n. 12, p. 72-82, 2020.

WIZANY, T. A “evolução humana” e os paradoxos do culto à abundância e à beleza. **Ilusão Blogspot**, 2010. Disponível em: <https://inlusao.blogspot.com/2010/12/evolucao-humana-o-culto-abundancia-e.html?m=1>. Acesso em: 10 set. 2022.

