



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

JOSÉ MESSIAS ALVES FILHO

**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO IDEAL E REAL DE ALUNOS A PARTIR DE SUA
IMAGEM CORPORAL E DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS**

**CAMPINA GRANDE
2018**

JOSÉ MESSIAS ALVES FILHO

**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO IDEAL E REAL DE ALUNOS A PARTIR DE SUA
IMAGEM CORPORAL E DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Especialização em Educação Física Escolar da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Educação Física Escolar.

Área de concentração: Escolar

Orientadora: Prof. Dr^a. Jozilma de Medeiros Gonzaga.

**CAMPINA GRANDE
2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A474a Alves Filho, José Messias.

Análise da percepção ideal e real de alunos a partir de sua imagem corporal e de indicadores antropométricos [manuscrito] / José Messias Alves Filho. - 2018.

32 p. : il. colorido.

Digitado.

Monografia (Especialização em Educação Física Escolar) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2018.

"Orientação: Prof. Dr. Jozilma de Medeiros Gonzaga , Coordenação do Curso de Especialização em Educação Física Escolar."

1. Imagem corporal. 2. Indicador antropométrico.
3. Estudante. 4. Corpo. I. Título

21. ed. CDD 153.7

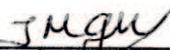
JOSÉ MESSIAS ALVES FILHO

**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO IDEAL E REAL DE ALUNOS A PARTIR DE SUA
IMAGEM CORPORAL E DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Especialização em Educação Física Escolar da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Educação Física Escolar.

Área de concentração: Escolar

Aprovado em: 19/09/2018



Prof.ª Dr.ª Jozilma de Medeiros Gonzaga / UEPB
Orientadora



Prof. Dr.ª Maria Goretti da Cunha Lisboa / UEPB
Examinadora



Prof. Dr.ª Dóris Nóbrega de A. Laurentino / UEPB
Examinadora

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar e analisar qual a autopercepção da imagem corporal de alunos do ensino médio e se esta percepção está em consonância com a sua forma corpórea real. A pesquisa foi realizada em uma escola estadual na cidade de Queimadas – PB. A amostra foi composta por 25 alunos, sendo 13 mulheres e 12 homens. Como critério de inclusão, os alunos deveriam estar no segundo ano do ensino médio, turno da noite, devidamente matriculados e frequentando as aulas. Para a coleta dos dados foram utilizadas medidas antropométricas, tais como, peso, altura, circunferência da cintura e do quadril e para a avaliação da percepção da imagem corporal através da escolha da silhueta, utilizou-se a escala composta por nove silhuetas proposta por Stunkard (1980), onde os estudantes olhavam a escala e elegiam a que mais se assemelhava a sua aparência corporal e em seguida aquela que era a ideal para ele. Localizei nesta pesquisa um número relativamente baixo de pessoas com sobrepeso ou obesidade, correspondendo a 28% do total de pesquisados e 25% e 30,6% para homens e mulheres respectivamente. Na avaliação de RCQ, 56% estão com risco baixo ou moderado para doenças coronarianas. Já na escolha das silhuetas a mais escolhida pelos homens foi a número 01 que representa um indivíduo muito magro, sendo a ideal segundo eles a de número 04, já as mulheres elegeram a silhueta 04 como a ideal e foi a mesma a escolhida pela maioria como ideal. Desta forma, pude concluir que a Educação Física permite ampliar discussões e metodologias utilizadas nas aulas e que o tema deste estudo se adequa perfeitamente nos conteúdos abordados, pois a partir dele é possível fazer reflexões sobre qualidade e estilo de vida, consumismo, políticas públicas dentre outros que podem também fazer parte dos temas transversais. Ainda, a escola apresenta-se como um cenário ideal para este tipo de abordagem por ter um público bastante diversificado e onde é possível iniciar uma mudança de comportamento, buscando sempre a melhoria do bem estar físico e social dos alunos. Os resultados deste estudo precisam ser levados em consideração na busca de incentivos à prevenção e combate destes problemas de saúde e de comportamento.

Palavras – chave: Imagem corporal. Indicadores Antropométricos. Estudantes.

ABSTRACT

The aim of this study was to identify and analyze the self-perception of the body image of high school students and whether this perception is in line with their actual body shape. The research was carried out at a state school in the city of Queimadas - PB. The sample consisted of 25 students, of whom 13 were women and 12 were men. As an inclusion criterion, students should be in second year of high school, night shift, properly enrolled and attending classes. For the collection of data, anthropometric measurements were used, such as weight, height, waist and hip circumference and for the evaluation of body image perception through the silhouette choice, the scale was composed of nine silhouettes proposed by Stunkard (1980), where students looked at the scale and chose the one that most resembled their body appearance and then the one that was ideal for them. I found in this survey a relatively low number of overweight or obese people, corresponding to 28% of the total number of respondents and 25% and 30.6% for men and women, respectively. In the WHR evaluation, 56% are at low or moderate risk for coronary heart disease. Already in the choice of silhouettes the most chosen by the men was the number 01 that represents a very thin individual, being the ideal according to them the one of number 04, already the women chose the silhouette 04 like the ideal one and was the same one chosen by the majority like ideal. In this way, I was able to conclude that Physical Education allows to broaden discussions and methodologies used in the classes and that the theme of this study fits perfectly in the contents approached, since from it it is possible to make reflections on quality and lifestyle, consumerism, public policies among others that may also be part of the cross-cutting themes. Still, the school presents itself as an ideal scenario for this type of approach because it has a very diverse public and where it is possible to initiate a change of behavior, always seeking the improvement of the physical and social well-being of the students. The results of this study need to be taken into account in the search for incentives to prevent and combat these health problems and behavior

Keywords: Body Image. Anthropometric Indicators. Students

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 6 |
| 2 REVISÃO DE LITERATURA | 7 |
| 2.1 O corpo como fator de identidade | 7 |
| 2.2 Imagem corporal | 9 |
| 2.3 A influência midiática e o culto ao belo | 10 |
| 2.4 Transtornos alimentares oriundos da busca pelo corpo ideal | 12 |
| 2.5 O uso de esteroides anabolizantes e a dependência excessiva de exercícios físicos..... | 13 |
| 2.6 – A Educação Física no ensino médio: conteúdos para além da sala de aula | 15 |
| 3. METODOLOGIA..... | 17 |
| 4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO | 19 |
| 5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 27 |
| REFERÊNCIAS | 29 |

1 INTRODUÇÃO

Acredita-se que a imagem corporal exerça um papel importante em nossa seleção de atividades físicas e aderência a programas de exercícios físicos. A percepção que temos do nosso corpo pode nos motivar ou nos intimidar, a tal ponto que podemos chegar a ficar inibidos e mesmo desmotivados para atividades do dia a dia, trazendo com isso um prejuízo enorme para a nossa saúde física e mental.

As exigências por um padrão de beleza específico para a sociedade tem sido cada vez mais reivindicado por muitos, e a cultura de eleger o corpo como identificação de uma pessoa está se fortalecendo. Isso acontece principalmente, pelos veículos midiáticos que fazem verdadeiros apelos por aquele corpo que eles escolhem por belo. Sofre-se um verdadeiro bombardeio de apelos e isto, de alguma forma influencia nas decisões das pessoas, que em alguns casos não são condizentes com o estilo de vida, com as opções de gosto ou mesmo situação financeira. O resultado é que se começa a viver em busca de um padrão longe do real e que em alguns casos sequer condiz com escolhas, apenas para se sentir aceito por um grupo, ou mesmo para dar satisfações à sociedade que a cada dia exige um padrão de beleza que poucos se encaixam.

Assim, quando não se consegue o padrão de beleza tão defendido e difundido pela sociedade e pela mídia, acontece um processo de baixa autoestima por causa da autoimagem que se tem e por perceber que não conquistou o corpo dito perfeito e ideal. Torres, Ferrão e Miguel (2005), falam sobre um Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) que faz com que a pessoa distorça a percepção da autoimagem corporal e se preocupe cada vez mais com a aparência.

O Transtorno Dismórfico Corporal que é a insatisfação corporal, tem sido cada dia mais acentuado e calcula-se que a prevalência desta doença está na população adolescente e juvenil, mas casos consideráveis vêm apresentando também em adultos jovens (RUSSO, 2005). Uma das características deste transtorno é justamente uma baixa autoestima corporal e ela não se separa da

autoestima global. Ambas expressam valores, costumes, conceitos próprios de inferioridade ou de superioridade, beleza (SEDIKIDES *et al*, 2004).

A insatisfação com o próprio corpo não é exclusividade apenas de alguém que tenha excesso de peso ou massa corporal. Indivíduos magros e mesmo aqueles que estão dentro dos limites estipulados pelos protocolos de avaliação física, também podem sofrer com a percepção muitas vezes equivocada do próprio corpo.

De acordo com Coqueiro *et al.* (2008), as mulheres, de maneira geral, anseiam pela redução do tamanho da silhueta corporal, enquanto que a predominância nos homens é pelo desejo de ter um corpo mais forte e volumoso. Este estudo demonstra resultados similares com outros estudos que buscaram investigar o mesmo objeto como no caso do estudo de Damasceno *et al.* (2006), que demonstraram a mesma tendência esse estudo realizado com amostra de 186 praticantes de caminhada de uma cidade do estado de Minas Gerais, Brasil.

Esta diferença nas preferências de silhuetas de mulheres e homens se dá em grande parte porque as mulheres na maioria das vezes superestimam a sua imagem corporal, enquanto que os homens mais frequentemente à subestimam. Desta forma, o objetivo deste estudo foi identificar e analisar qual a autopercepção da imagem corporal de alunos do ensino médio e se esta percepção está em consonância com a sua forma corpórea real.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O corpo como fator de identidade

Quando nos referimos ao corpo no ambiente escolar, notamos que em alguns momentos ele é discretamente mencionado ou até mesmo negado pela maioria das disciplinas, ficando em segundo plano por não fazer parte do que alguns acreditam ser de natureza cultural, este pensamento se dá por haver por parte de alguns estudiosos uma dicotomia entre natureza e cultura, e o corpo por estar no âmbito da natureza é negado na instância cultural (LOURO 2000). O que é um pensamento equivocado, pois esta separação é inexistente e acaba por enfraquecer uma das discussões mais fundamentais no ambiente

escolar que é portanto a que diz respeito ao corpo. Nós não possuímos um corpo, mas sim somos um corpo que é preciso ser analisado culturalmente, sabendo que nosso corpo diz muito sobre quem somos de fato, pois além da esfera biológica, temos que o corpo é um constructo social e a partir dele é possível fazer reflexões sobre gênero, raça, etnia, sexualidade, pertencimento a grupos e tribos e mesmo a própria imagem corporal do indivíduo como registro de sua identidade.

A formação dos docentes em geral não dá o enfoque devido ao corpo dentro da escola, ele parece ter ficado fora dela. Nos cursos de graduação em licenciatura ainda é pouco estudado a respeito do corpo e como ele pode interferir no aprendizado dos alunos, com isso o que temos são professores formados tão somente preocupados em ministrar suas aulas como se os alunos fossem apenas uma sala repleta de mentes descorporificados.

Com exceção da Educação Física, que faz do corpo seu objeto principal de estudo e seu foco primário, as demais disciplinas parecem querer formular seus conhecimentos sem a participação deste. Aparentemente estamos, nas escolas e universidades, lidando exclusivamente com ideias e conceitos que de algum modo fluem de seres incorpóreos, ou quando este corpo é colocado em questão pelos processos de escolarização, estão preocupados em vigiar, controlar, modelar, corrigir, construir os corpos de meninos e meninas, de jovens homens e mulheres. (LOURO 2000).

O corpo determina as identidades que queremos apresentar, num primeiro momento visualmente e em seguida através de diálogo e exposição de pensamentos. Desta forma entendemos que o estudo do comportamento do corpo humano é de grande importância para a comunidade escolar como um todo.

O estudo desta temática tem sido explorado por estudiosos como percepção de que este corpo representa o perfil exigido por uma sociedade modificada historicamente e que sofre modificações constantemente, tem seus padrões de exigências específicos e tem elencando relações de poder a partir da capacidade que os indivíduos tem de corresponder a estas exigências.

Acrescentado a estes processos históricos um contexto específico de relações de classe, raça e gênero, teremos boas pistas para entender como as sociedades ocidentais modernas e pós-modernas desenvolvem alguns códigos e padrões específicos para atribuir significado à aparência, aos corpos, à sexualidade e à subjetividade. Daí emergem conflitos e lutas particulares, vínculos entre corpos e poder, e noções simbólicas que valorizam muito mais alguns corpos (e alguns sujeitos) do que outros. A beleza, a aparência, a força física, a fragilidade, a qualidade de ser “sexualmente atraente” – todos estes valores e atributos precisam ser compreendidos como parte de um sistema de relações sociais e culturais, não como características individuais universalmente valorizadas ou desvalorizadas. (ADELMAN E LUGGI, 2007).

Quando compreendemos o corpo com sua complexidade passamos a perceber que tais discussões sobre o assunto são de grande relevância para a sociedade, na busca de termos condições de valorizar o indivíduo em detrimento da sua classe social, cor, raça, ou mesmo aparência corporal. Este último que, aliás, tem sido buscado de forma bastante intensa pelas pessoas por passarmos boa parte do nosso dia avaliando, aprovando ou reprovando as pessoas por causa da sua aparência física. A maneira como nos enxergamos tem uma grande influência nas nossas atitudes e neste aspecto o corpo tem tido um papel de destaque. A Educação Física no contexto escolar recebe uma função muito importante, pois principalmente ela proporciona tais reflexões a respeito deste corpo, oferecendo aos alunos subsídios para compreender seus corpos de forma equilibrada e coerente com seus padrões próprios e não os estabelecidos pela sociedade.

2. 2 Imagem corporal

A imagem corporal é uma construção psicológica que se desenvolve por meio de pensamentos e percepções das pessoas sobre sua aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas. No entanto, essas percepções podem ou não corresponder à realidade. O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado por diversos fatores tais como sexo,

idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura.

A busca incessante por um padrão de corpo ideal, associada às realizações pessoais e à felicidade, está entre as principais causas de alterações da percepção da imagem corporal. Esta imagem influencia a postura diante de situações do dia a dia (GRAUP *et al.*, 2008., CORSEUIL *et al.*, 2009). Neste contexto, especialmente, adolescentes e jovens tem várias percepções da sua imagem corporal por viverem em busca da imagem corporal “ideal” ou mesmo “perfeita”. Silva (2014), mostra em seu estudo um maior número de pessoas do sexo feminino com dificuldade de aceitação da própria imagem corporal, neste caso por terem um índice de massa corporal ou mesmo um percentual de gordura mais elevado do que os que preconizam os respectivos protocolos de avaliação física.

Corseuil *et al.* (2009) apresentam em seu estudo que 85% de adolescentes do sexo feminino estão insatisfeitas com a imagem corporal. A adolescência e juventude é um período de bastantes mudanças tanto físicas como psicológicas, é um momento em que os hormônios estão em plenas transformações e daí as modificações, sobretudo as físicas, que recebem uma atenção muito maior por parte destes, por acreditarem que estando bem com o corpo, poderão ser pessoas mais desenvolvidas e mesmo aceitas por determinado grupo.

Essas mudanças físicas e psicológicas podem afetar diversos aspectos da vida, dentre eles, hábitos alimentares, saúde mental e nutricional, bem como a própria percepção do corpo, que passa a ser não o que é realmente próprio, para ser ou pelo menos tentar ser o que ditado pelas grandes massas.

2.3 A influência midiática e o culto ao belo

A sociedade há anos adotou para si uma característica cultural em que apresenta sempre corpos ditos “belos”, esculturais, perfeitos como sendo uma das principais, senão a principal fonte de identidade de um indivíduo, e a mídia tem tido um papel de grande relevância neste processo de difusão do que é escalado como ideal para as pessoas em geral, estas impressões midiáticas chegam em grande escala aos adolescentes e jovens com bastante força e os

faz buscar cada vez mais se aproximar destes padrões estabelecidos e cobrados pela mídia (RUSSO, 2005).

As pessoas aprendem a avaliar seus corpos por meio da interação com o ambiente em que estão inseridos, sendo assim, dentro de uma sociedade em que se busca sempre apresentar padrões de beleza que estão em constante alternância, passam a vida se auto avaliando e reavaliando, buscando estar inserido no que a mídia preconiza e apresenta como padrão (SILVA, 2014). Mídia significa: Toda estrutura de difusão de informações, notícias, mensagens e entretenimento que estabelece um canal intermediário de comunicação não pessoal, de comunicação de massa, utilizando-se de vários meios, entre eles jornais, revistas, rádio, televisão, internet, entre outros (AURÉLIO, 2018). .

A indústria corporal através dos meios de comunicação encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens, padronizando corpos. Estes que se veem fora de medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos. O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada.

Não há dúvida de que os padrões de beleza feminina nas diversas culturas, com ênfase no desejo de magreza, tornam-se, para muitas das mulheres, um sonho difícil, somente sendo possível atingi-los através de meios não considerados saudáveis. Sendo assim, os meios de comunicação (televisão e revista) tornam-se um poderoso transportador dos ideais socioculturais. Observando as revistas da moda, em sua grande maioria, as mulheres expostas são jovens, altas e extremamente magras, enrijecidas, mas não musculosas, difundindo, desta maneira, um ideal feminino de beleza. A presença na mídia do ideal de magreza contribui de maneira significativa para altos níveis de insatisfação corporal e desordens alimentares (DAMASCENO *et al*, 2006).

Teixeira (2014), mostra em seu estudo que 70% das pessoas pesquisadas foram influenciadas pela mídia, principalmente a internet. Silva (2012, p. 25) aponta que os meios de comunicação de massa, ou seja, a mídia está cada vez mais expondo corpos como padrões de beleza, essa imagem está tão enfatizada que passou a ter um valor cultural, fazendo com que o indivíduo acredite que para ser aceito na sociedade tem que estar dentro dos

padrões estabelecidos, caso contrário será automaticamente excluído pelo sistema.

Este sistema por vezes pode provocar alienação e perda de identidade o que enfraquece a capacidade de aceitação. Diariamente são vendidos padrões de saúde, estética, e bem-estar que nem sempre são acessíveis a todos, isto pode provocar uma crise de identidade por não conseguir se enquadrar nestes padrões. Um corpo perfeito bem definido consagra e representa a vitória, o domínio e autoestima o que proporciona confiança e controle de si. A gordura, a flacidez, o sedentarismo simboliza indisciplina um descaso diante de algo tão valioso. Assim, as pessoas se culpam pelo fracasso do próprio corpo quando o mesmo não se encontra em nível do que é apresentado e imposto pela sociedade (GARRINI, 2007). Seja de maneira direta ou indireta a mídia realiza seu trabalho de influência e faz com que os indivíduos busquem alcançar esse padrão estético, para se sentirem aceitos pela sociedade.

2.4 Transtornos alimentares oriundos da busca pelo corpo ideal

A maneira como cada pessoa se enxerga diz muito sobre o seu comportamento, escolhas e atitude diante das atividades diárias. O indivíduo quando se depara com sua imagem no espelho, nem sempre vê aquilo que gostaria, e daí surgem algumas situações problema com as quais é preciso lidar. Uma dessas situações é a busca a qualquer custo pela forma de corpo dentro de um determinado padrão, desencadeando desta forma, transtornos alimentares e o indivíduo pode estar mergulhando numa situação bastante complexa.

A distorção da imagem corporal é comum entre aqueles que apresentam anorexia ou bulimia nervosas. Ambos são transtornos alimentares (TA). Caracterizam-se por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, distúrbios da percepção do formato corporal e consequente controle patológico do peso (CONTI *et al.*, 2012).

A anorexia nervosa caracteriza-se por perda de peso intensa e intencional à custa de dietas extremamente rígidas com uma busca desenfreada pela magreza, uma distorção grosseira da imagem corporal. A bulimia nervosa por sua vez, caracteriza-se por grande ingestão de alimentos com sensação de perda de controle. A preocupação excessiva com o peso e a

imagem corporal leva o indivíduo a métodos compensatórios inadequados para o controle de peso, como vômitos auto induzidos, uso de medicamentos (diuréticos, inibidores de apetite, laxantes), dietas e exercícios físicos (CORDÁS, 2004). A literatura documenta um número maior de disfunções da imagem corporal e de distúrbios alimentares em mulheres e garotas do que em homens e garotos (BARROW E MCGEE, 2003).

Com maior ocorrência em homens, aparece a dismorfia muscular que é um subtipo do transtorno dismórfico corporal que ocorre principalmente em homens que, apesar da grande hipertrofia muscular, consideram-se pequenos e fracos. A dismorfia muscular é uma porta de entrada para dois outros evidentes problemas que são o uso de anabolizantes e a vigorexia que é a prática excessiva de exercícios físicos (ASSUNÇÃO, 2002).

É importante salientar que estes distúrbios não são físicos, mas sim psicológicos que interferem no físico. O que de certa forma dificulta o tratamento, uma vez que o indivíduo quando diagnosticado é preciso um acompanhamento de especialistas de forma bastante efetiva para que se obtenham resultados positivos. O medo de engordar e o desejo persistente de emagrecer desencadeiam uma preocupação excessiva com os alimentos e, conseqüentemente, uma alteração do comportamento alimentar (ALVES *et al.*, 2008).

2.5 O uso de esteroides anabolizantes e a dependência excessiva de exercícios físicos.

As preocupações com a imagem corporal afetam pessoas tanto do sexo masculino quanto do feminino. Na busca por atingir um ideal muscular, alguns homens têm recorrido ao uso indevido de esteroides, acreditando assim ter um corpo mais adequado aos padrões estabelecidos como ideais pela sociedade.

Os esteroides anabolizantes são utilizados ilicitamente por indivíduos, atletas ou não, com o objetivo de aumentar a força muscular ou melhorar a aparência. Seus usuários acreditam que estas drogas proporcionam sessões de atividades físicas mais intensas por retardar a fadiga, aumentar a motivação e a resistência, estimular a agressividade e diminuir o tempo necessário para a recuperação entre as sessões de exercício. Além disso, os esteroides anabolizantes teriam ação direta no crescimento do tecido muscular. (ASSUNÇÃO, 2002).

O uso de esteroides anabolizantes está associado a uma série de problemas tanto físicos quanto psicológicos. Dentre os problemas físicos estão maiores riscos para o desenvolvimento de doenças coronarianas, hipertensão arterial, tumores hepáticos, alterações nos níveis hormonais, podendo causar problemas sexuais, dentre outros. Já no que se diz respeito problemas psicológicos, quando em quadros de abstinência, pode-se mencionar o estresse, a depressão e o próprio menosprezo ou subestimação da imagem corporal.

Além do uso de esteroides, para a obtenção de um corpo mais volumoso, alguns iniciam programas de exercícios físicos na expectativa de alcançarem seus objetivos, o problema reside então na prática excessiva de atividade física que pode levar o indivíduo a ter sérios problemas de saúde. A exagerada prática de atividade física está entre as principais atividades obsessivas de pessoas que não estão satisfeitas com seus corpos e assim com uma imagem corporal que não condiz com seu real desejo.

Pode-se associar hoje, o corpo à ideia de consumo. Em muitos momentos este corpo é objeto de valorização exagerada dando oportunidade de crescimento no mercado do corpo “belo” e escultural e ao consumo de bens e serviços destinado à manutenção deste corpo. Aquele corpo esculpido, músculos bem torneados, mais do que um índice de boa saúde, é também o resultado de uma cadeia de interesses (RUSSO, 2005).

No passado as pessoas flagelavam seus corpos tentando dominá-lo e colocá-lo dentro dos padrões da época, hoje muitas pessoas fazem o mesmo com exercícios físicos de forma exagerada e, ainda, fazem uso de substâncias que alteram seus corpos muitas vezes de forma radical. Em hipótese alguma a prática de atividade física, está sendo questionada, a crítica diz respeito ao excesso, a obsessão ao corpo perfeito e a falta de orientação por parte de muitos profissionais da área de saúde, que por vezes estão apenas interessados nos ganhos financeiros que estas buscas podem proporcionar. Os esteroides anabolizantes são em grande escala consumidos por jovens que buscam melhorar alguma performance corporal, estes jovens muitas vezes já em idade escolar começam a ser influenciados a fazer uso destas drogas. A escola é um local ideal para a conscientização destas pessoas, pois é lá que

existe um grande fluxo de jovens buscando estar dentro dos padrões propostos pela sociedade.

2.6 – A Educação Física no ensino médio: conteúdos para além da sala de aula

A adolescência e juventude é uma fase da vida de bastantes mudanças, dúvidas e tomadas de decisões e é neste cenário que os jovens chegam ao ensino médio. A lei número 9394/96 LDB (Lei das Diretrizes e Bases) diz que a idade ideal para ingresso no ensino médio é aos 15 anos de idade (BRASIL, 1996). Justamente o período onde comumente se iniciam os conflitos pessoais em alguns adolescentes aumentando ainda mais o desafio docente, que precisa além de ministrar o conteúdo programado, ter também a compreensão do momento em que estão seus alunos.

Até os anos 80 a Educação Física passou por problemas de identidade e de função dentro da escola.

Durante os mais de 150 anos de presença da Educação Física nas escolas brasileiras, o modo predominante de se tratar a orientação pedagógica dos professores sempre foi a indicação direta e prescritiva para a prática docente. Até os anos de 1980 prevaleceu a ideia do manual como elemento metodológico, cristalizando por muitos anos uma forma homogênea de trabalho que repercutiu em outros setores, como a construção dos espaços de aulas, a produção de equipamentos, a formação do professor. Essa formação, por sua vez, esteve ligada a uma visão social de Educação Física voltada para a disciplinarização e o condicionamento do corpo, com pressupostos teóricos e justificativas de ações no campo biofisiológico. (BRASIL, 2006).

Neste período o aluno era preparado para atividades braçais, manuais, onde a Educação Física tinha a incumbência de torná-los hábeis para a produção de mão de obra, seriam então sujeitos mais fortes, mais saudáveis, e resistentes. As aulas de Educação Física eram pautadas no fazer, na repetição de gestos, não havia debates, pensamentos críticos do “por que fazer?”, nem busca pelo desenvolvimento global do estudante que passa tanto pelos aspectos físicos como pelos intelectuais.

Como as discussões e estudos acerca das ações pedagógicas da Educação Física escolar e a influência de professores de outras áreas, a produção do conhecimento em Educação Física tomou outro rumo e passou a partir dos anos de 1980, a tecer uma crítica severa aos materiais e produções que tinham por objeto a determinação de práticas padronizadas e

direcionamento do fazer pedagógico. A partir dessa década, começaram a surgir estes direcionamentos, com a elaboração de materiais de suporte como os PCNs, que permitiram uma abertura maior de conteúdos e práticas que fizeram com que a Educação Física se consolidasse como uma disciplina mais ampla, que pode contribuir juntamente com as demais na formação dos estudantes.

A LDBEN (9.394/96) dá à Educação Física respaldo legal em seu artigo 26 § III onde dispõe que:

A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos. (BRASIL, 1996).

Desta forma, pode-se então concluir que diferente do que muitos defenderam, a Educação Física é sim um dos componentes curriculares da escola e tem sua função essencial de contribuir para o desenvolvimento dos alunos não só no aspecto físico, mas social, e intelectual, tornando-o um cidadão crítico e atuante na sociedade.

Surge, no entanto com esta lei alguns questionamentos, entre eles, podem-se argumentar o motivo da Educação Física ser oferecida de forma facultativa no período noturno. Será que os estudantes deste período não são merecedores dos conhecimentos que a Educação Física é capaz de proporcionar? Ainda pode-se questionar sobre qual tipo de Educação Física estamos nos referindo, se é a elitista que busca selecionar os melhores, mais fortes e habilidosos para prática de esportes, ou uma que procure desenvolver junto aos alunos um senso de sociedade, inclusão, e capacidade de desenvolvimento de um cidadão completo. Sobre isto o Coletivo de autores (1992, P, 26) diz:

Todo educador deve ter definido seu projeto político pedagógico... É preciso que tenha bem claro: Qual o projeto de sociedade e de homem que persegue? Quais os interesses de classe que defende? Quais os valores, a ética e a moral que elege para consolidar através de sua prática? Como articula suas aulas com este projeto maior de homem e de sociedade? (COLETIVO DE AUTORES, 1992)

Também se faz necessárias outras reflexões sobre a prática pedagógica de professores que buscam de alguma forma no movimento repetitivo dos esportes, adestrar, negar, limitar o corpo humano a apenas movimentos repetitivos. Mesmo as aulas práticas quando direcionadas de forma equivocada

pode trazer estes prejuízos aos alunos, ou seja, não é permitido ao estudante criar, questionar, modificar os gestos, o professor é quem determina as ações e desta forma, a Educação Física assemelha-se a outras disciplinas que fazem os mesmos processos de negação e adestramento corporal com outras práticas como, por exemplo, a forma que estão dispostas as carteiras nas salas de aulas, ou mesmo o uso exclusivo dos livros didáticos.

De acordo com os PCNs (2006), as especificações dos conteúdos da Educação Física estão pautadas nas Diretrizes Curriculares Nacionais do Ensino Médio que aponta em seu artigo 3º no parágrafo I que a organização do currículo e das situações de ensino aprendizagem e os procedimentos de avaliação deverão ser coerentes com princípios estéticos, políticos e éticos.

...deverá substituir a da repetição e padronização, estimulando a criatividade, o espírito inventivo, a curiosidade pelo inusitado, e a afetividade, bem como facilitar a constituição de identidades capazes de suportar a inquietação, conviver com o incerto e o imprevisível, acolher e conviver com a diversidade, valorizar a qualidade, a delicadeza, a sutileza, as formas lúdicas e alegóricas de conhecer o mundo e fazer do lazer, da sexualidade e da imaginação um exercício de liberdade responsável (RESOLUÇÃO CEB Nº 3, DE 26 DE JUNHO DE 1998).

Com as modificações sofridas pela Educação Física ao longo dos anos, tendências pedagógicas também foram surgindo, com a intenção de nortear as práticas dos professores. Saúde Renovada, Construtivista, Desenvolvimentista, Critico Emancipatória e Critico Superadora são algumas que tiveram e ainda tem direcionado os professores de Educação Física em geral. Cada uma em seu momento permitiu um avanço na área que aos poucos está permitindo enxergar cada vez mais um futuro promissor para a Educação Física escolar, sobretudo no ensino médio, que é bastante desafiador (BARNI e SCHNEIDER 2003).

Estas tendências permitem aos alunos ter acesso a um conteúdo com mais qualidade e que poderá contribuir de maneira mais efetiva com seu processo de formação.

3. METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa descritiva exploratória, que segundo Gil (2008) tem como objetivo, descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Já as pesquisas exploratórias têm como principal

finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática. O estudo foi realizado em uma escola estadual na cidade de Queimadas - PB, localizada na região metropolitana de Campina Grande - PB, sua população em 2018 é estimada pelo IBGE em 43.917 habitantes. Esta escola atende estudantes da zona urbana e da zona rural nos níveis do ensino fundamental II até o ensino médio. A escola tem cerca de 2,800 alunos, distribuídos entre os 3 turnos de funcionamento. A população do estudo foi composta por 25 alunos, sendo 13 mulheres e 12 homens.

Como critério de inclusão, os alunos deveriam estar no segundo ano do ensino médio, turno da noite, devidamente matriculados e frequentando as aulas. Para a coleta dos dados foram utilizadas medidas antropométricas, tais como, peso, altura, circunferência da cintura e do quadril e para a avaliação da percepção da imagem corporal através da escolha da silhueta, utilizou-se a escala composta por nove silhuetas proposta por Stunkard (1980), os estudantes olhavam a escala e elegiam a que mais se assemelhava a sua aparência corporal e em seguida aquela que seria a ideal para ele.

A partir destes dados, obteve-se informações acerca do IMC de cada participante e a classificação foi através do Protocolo da OMS (1995), o Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado pela razão entre o peso corporal (kg) e a estatura (m²).

| IMC | CLASSIFICAÇÃO |
|----------------------------|----------------------|
| < 18 | Abaixo do peso |
| >18 e <24,9 | Peso normal |
| >25 e < 29,9 | Sobrepeso |
| > 30 e < 34,9 | Obesidade nível I |
| > 35 e <39,9 | Obesidade nível II |
| >40 | Obesidade nível III |

Fonte: OMS (1995)

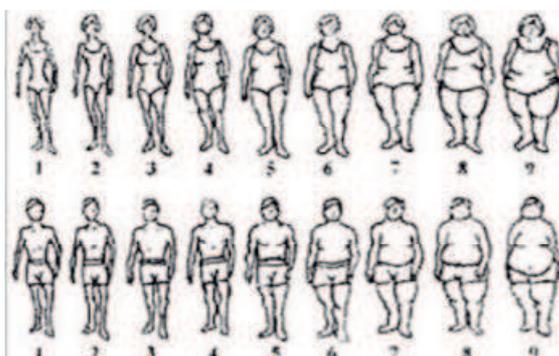
Para conhecer a Relação Cintura X Quadril (RCQ) usou-se a equação: $RQC = \text{Cintura} / \text{Quadril}$ segundo o protocolo da OMS (1997) e a classificação para o resultado desta equação é a seguinte:

| RCQ MASCULINO | | | | |
|---------------|--------|-------------|-------------|------------|
| RISCO | | | | |
| IDADE | BAIXO | MODERADO | ALTO | MUITO ALTO |
| ATÉ 29 | < 0,83 | 0,83 - 0,88 | 0,89 - 0,94 | > 0,94 |
| 30 - 39 | < 0,84 | 0,84 - 0,91 | 0,92 - 0,96 | > 0,96 |
| 40 - 49 | < 0,88 | 0,88 - 0,95 | 0,96 - 1,00 | > 1,00 |
| 50 - 59 | < 0,90 | 0,90 - 0,96 | 0,97 - 1,02 | > 1,02 |
| > 59 | < 0,91 | 0,91 - 0,98 | 0,99 - 1,03 | > 1,03 |

| RCQ FEMININO | | | | |
|--------------|--------|-------------|-------------|------------|
| RISCO | | | | |
| IDADE | BAIXO | MODERADO | ALTO | MUITO ALTO |
| ATÉ 29 | < 0,71 | 0,71 - 0,77 | 0,78 - 0,82 | > 0,82 |
| 30 - 39 | < 0,72 | 0,72 - 0,78 | 0,79 - 0,84 | > 0,84 |
| 40 - 49 | < 0,73 | 0,73 - 0,79 | 0,80 - 0,87 | > 0,87 |
| 50 - 59 | < 0,74 | 0,74 - 0,81 | 0,82 - 0,88 | > 0,88 |
| > 59 | < 0,76 | 0,76 - 0,83 | 0,84 - 0,90 | > 0,90 |

Fonte: OMS (1997)

E, ainda, os dados da escala de silhuetas que mais representa a aparência física dos participantes, e a que é considerada a “ideal”.

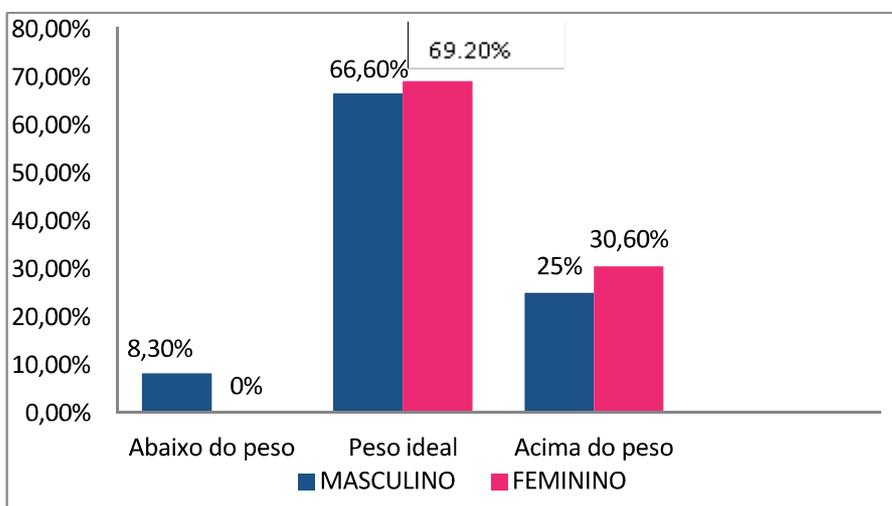


Stunkard, (1980)

4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o estudo foram avaliados 25 alunos, sendo 13 mulheres e 12 homens, representando 52% e 48% respectivamente. A avaliação do IMC está apresentada do gráfico abaixo.

Gráfico 1: Resultado da avaliação do IMC



Dados da pesquisa

Neste estudo observou-se que a maioria dos alunos tem IMC adequado a sua idade. Estes dados são parecidos aos achados por Moraes *et al* (2008), onde 88,7% dos adolescentes tem peso considerado normal (IMC >18,5 e < 25), 5,6% tem sobrepeso (IMC >25 e < 30), 5,7% estão abaixo do peso ideal (IMC >18,5) e nenhum dos seus pesquisados foi considerado obeso.

Números semelhantes foram encontrados no estudo de Silva (2014), onde 60% das mulheres e 66% dos homens estavam no peso normal. O IMC Por meio da avaliação das dimensões corporais pode verificar o estado de saúde dos indivíduos. A Organização Mundial da Saúde recomenda a utilização do IMC para diagnosticar tanto a obesidade quanto a desnutrição do sujeito.

Entretanto, um fato preocupante é que 28% dos alunos encontram-se acima do peso. Números que podem ser considerados baixos se comparados aos nacionais, mas que está crescendo consideravelmente, sobretudo pelo estilo de vida das pessoas. De acordo com os dados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – BRASIL (2017), mais de 50% da população adulta está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade.

Dentre as capitais, João Pessoa está com 56,6% da população com excesso de peso, o que representa um índice de bastante relevância para a região, acima dos índices nacionais. Ainda de acordo com, BRASIL (2017), o excesso de peso tende a aumentar com a idade e é maior com os que têm menor escolaridade. Dado esse que vem corroborar com a importância deste estudo e principalmente da Educação Física escolar, que pode contribuir bastante para que estes números sejam reduzidos cada vez mais.

Segundo a ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica), a Organização mundial da Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo e apresenta que mais de 1,6 bilhão de pessoas no mundo estejam com sobrepeso e projeta que 2,3 bilhões de adultos estarão com sobrepeso e cerca de 700 milhões com obesidade. Se nada for feito de forma efetiva 75 milhões de crianças poderão chegar ao sobrepeso e a obesidade, o que é muito mais alarmante.

Em 2013 o IBGE apresentou uma pesquisa onde quase 60% da população estão acima do peso e que os índices são maiores nas mulheres do que nos homens, 58,2% e 55,6% respectivamente. Os dados anunciados pelo IBGE traduzem a urgência de se pensar políticas públicas adequadas à prevenção e tratamento do sobrepeso e obesidade.

O peso fora dos limites preconizados pelos órgãos de saúde é um fator relevante para o aparecimento de várias enfermidades, bem como interfere na qualidade de vida dos indivíduos, os fazendo ter entre outras coisas, dificuldade de aceitação da sua imagem corporal o que acarreta outros problemas em sequência.

No Gráfico 2 será apresentado um outro fator que pode contribuir para o descontentamento com a imagem corporal. Um aumento na relação da cintura com quadril, apresenta um risco maior para o desenvolvimento de doenças coronarianas, uma vez que o acúmulo de gordura regional favorece também um acúmulo de gordura visceral.

Gráfico 2: Resultado da avaliação da Cintura x Quadril

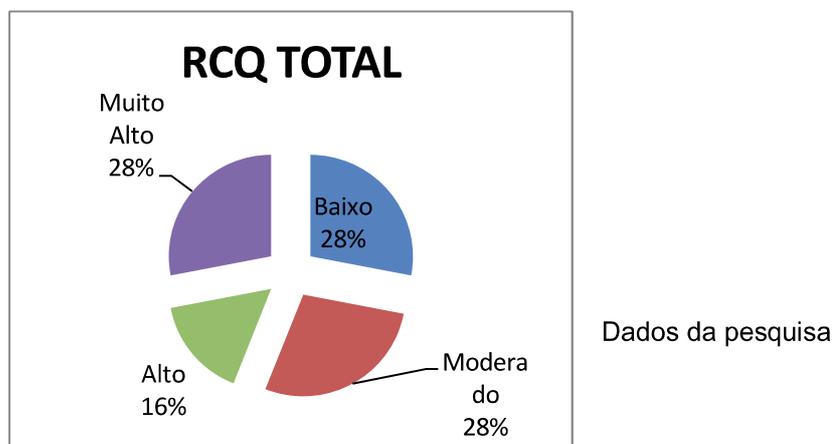


Gráfico 3: Resultado da avaliação da Cintura x Quadril

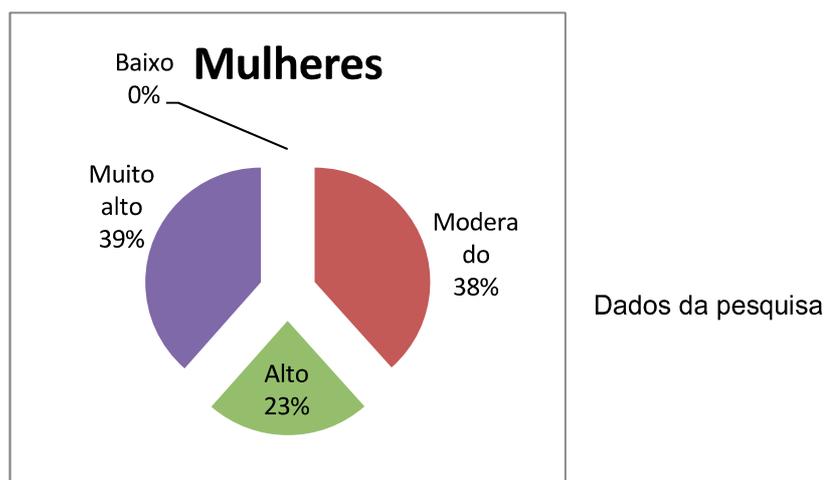
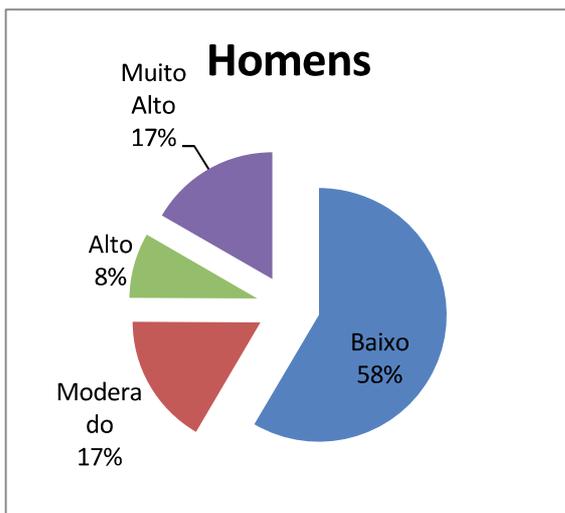


Gráfico 4: Relação Cintura x Quadril

Dados da pesquisa

As doenças crônicas não transmissíveis são a principal causa de morte no mundo, destacando-se as doenças cardiovasculares (DCV). Vários fatores aumentam o risco do desenvolvimento destas doenças, acometendo indivíduos cada vez mais jovens, sendo importante a identificação destes fatores de risco para promoção de intervenções. Este assunto é de grande importância já que o excesso de gordura corporal, principalmente abdominal, está diretamente relacionado com alterações do perfil lipídico, com o aumento da pressão arterial e a hiperinsulinemia, considerados fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, como o diabetes melito tipo 2, dentre outras.

Nesta variável de análise, foi possível observar números expressivos de pessoas com percentuais elevados de risco coronariano a partir da relação cintura x quadril. Sendo que 56% da população pesquisada têm risco baixo ou moderado, o que é um número considerável, porém que requer atenção, pois 44% destes tem risco alto ou muito alto. É um percentual bastante considerável se levarmos em consideração os números da Organização Pan – Americana da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (2017).

Essas Organizações estimam que 17,7 milhões de pessoas morreram por doenças cardiovasculares em 2015, representando 31% de todas as mortes em nível global. Desses óbitos, estima-se que 7,4 milhões ocorrem

devido às doenças cardiovasculares e 6,7 milhões devido a acidentes vasculares cerebrais (AVCs). 75% das mortes acontecem em países de baixa renda. Informação que nos faz refletir sobre possíveis problemáticas como o acesso que estas pessoas têm a políticas públicas de combate e prevenção a estas doenças, bem como a disponibilidade de informações que possam ajudar a diminuir estes elevados percentuais e a desigualdade entre países de baixa e alta renda.

No Brasil, de acordo com o governo, 300 mil pessoas sofrem infartos todos os anos; em 30% dos casos o ataque cardíaco é fatal. A maioria das doenças cardiovasculares pode ser prevenida por meio da abordagem de fatores comportamentais de risco – como o uso de tabaco, dietas não saudáveis e obesidade, falta de atividade física e uso nocivo do álcool –, utilizando estratégias para a população em geral.

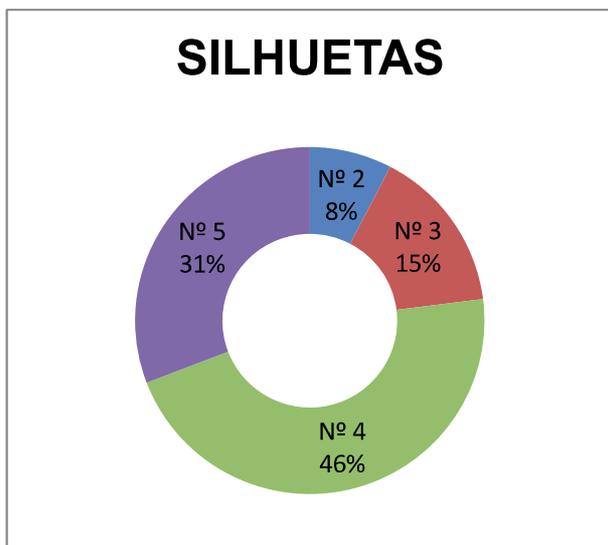
As medidas como a RCQ (Relação Cintura x Quadril) podem dar informação adicional quanto à natureza da obesidade, uma vez que a gordura em homens e mulheres tende a se localizar em locais diferentes, a obesidade ginoide ocorre predominantemente no sexo feminino é também chamada de obesidade baixa ou periférica. Este tipo de obesidade se associa à figura de uma pera, e acarreta num menor risco de complicações metabólicas. Já a obesidade androide é predominante no sexo masculino e esta variação também é conhecida como obesidade alta ou central, obesidade androide se assemelha à figura de uma maçã.

Estudos apontam que a obesidade androide oferece maior risco de complicação metabólicas. Esta variação é considerada de alto risco, pois possui um acúmulo predominante de células gordurosas na região abdominal, o que leva a um aumento de risco de doenças cardiovasculares e morte prematura. O depósito de gordura no tecido adiposo visceral é o que mais implica riscos para a saúde, porém o tecido adiposo abdominal é quantitativamente maior, representando um risco igual ao depósito de gordura visceral. Isto implica que a obesidade do tipo androide é mais perigosa para a saúde que a do tipo ginoide (HERMSDORFF e MONTEIRO, 2004).

No gráfico 4 e na figura 1, temos os seguintes dados das mulheres em relação a escolha da imagem da silhueta que elas acreditam se assemelhar melhor a sua própria. Na pesquisa, a silhueta número quatro foi a mais

escolhida como referência para a maioria e foi também a que elas mais escolheram como sendo a “ideal” com 61,5% delas. Os círculos vermelho e verde representam estas escolhas.

Gráfico 4: Resultado da avaliação da Escala de silhuetas para mulheres



Dados da pesquisa

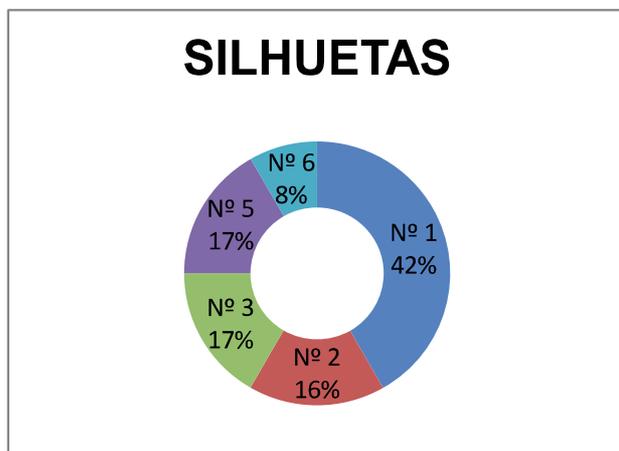
Figura 1: Escala de silhuetas



No gráfico 5 e na figura 2, temos os dados dos homens em relação a escolha da silhueta que mais se adequa a visão que cada um tem de si mesmo, desta forma observou-se os seguintes resultados: a silhueta número 1 foi a mais escolhida pelos rapazes com 41,6% deles, no entanto o mesmo percentual também acredita ser a silhueta 4 a “ideal” para a sociedade de

forma geral. O círculo vermelho representa a silhueta escolhida com a que mais se assemelha a aparência física da maioria e o círculo verde à silhueta tida como ideal.

Gráfico 5: Resultado da avaliação da Escala de silhuetas para homens



Dados da pesquisa

Figura 2: Escala de silhuetas



A insatisfação corporal pode ser compreendida como um incômodo que o indivíduo vivencia em relação aos aspectos de sua aparência física. É comum ver e ouvir pessoas se queixando de alguma coisa relacionada ao próprio corpo, alguns querem emagrecer, outros querem ficar mais fortes, outros são insatisfeitos com sua estatura, e por ai segue a lista de insatisfações. Fato é que para dificultar ainda mais este processo de aceitação pessoal, os padrões de beleza instituídos pela sociedade estão em constante

alternância, hora determinado padrão é o da moda, e logo depois o oposto, isto provoca em muitas pessoas perturbações e até mesmo enfermidades.

Miranda *et al* (2011) dizem que, o aumento do peso pode ser considerado um dos principais fatores relacionados à alta prevalência de insatisfação corporal, principalmente entre as meninas adolescentes. Afirmam ainda que:

Algumas pesquisas realizadas no Brasil mostram que a insatisfação com a imagem corporal durante essa fase da vida pode atingir de 40% a 60% em ambos os sexos, além de ser um fator que pode evoluir o desenvolvimento dos transtornos alimentares.

Miranda *et al.*, (2011) constataram que 24,6% dos seus pesquisados estão insatisfeitos com sua aparência física e 73,6% estão satisfeitos. Números que fortalece este estudo, pois notou-se também, sobretudo entre as mulheres um bom índice de aceitação.

Esse estudo, vai na contramão de outros estudos que apontam um maior índice de insatisfação entre as mulheres como o estudo de Conti *et al* (2005), que apresenta um número maior de mulheres do que de homens. Neste estudo, tomando por base a escolha de uma das nove silhuetas, propostas como instrumento de avaliação, a maioria das mulheres escolheu como ideal a mesma com a qual se identificam, já entre os homens ocorreu na maioria uma subestimação da imagem corporal, pois a maioria apontou ser a silhueta de número 4 na escala como a ideal, porém 42% apontou como se identificando com a silhueta número 1, a mais magra da escala, mesmo com os valores antropométricos também obtidos neste estudo, apresentando o contrário.

Petroski *et al* (2009) apontam que 41,3% dos rapazes estão insatisfeitos com a imagem corporal e desejam aumentar a massa muscular. Números próximos ao desse estudo que verificou 41,6% de rapazes que gostariam de ter um corpo mais forte e volumoso. Há fortes evidências de que a insatisfação corporal está presente em ambos os sexos, sendo resultado direto do não enquadramento nos padrões estético-culturais das sociedades atuais.

Os achados encontrados no presente estudo corroboram a literatura, pois com o incremento da massa corporal, e dos demais índices obtidos verificou-se existir um número elevado de insatisfação com a imagem corporal,

neste caso, em maior quantidade entre os rapazes, pois subestimam a sua forma física e almejam um corpo mais volumoso.

A principal limitação do estudo refere-se aos instrumentos utilizados para diagnosticar a imagem corporal, pois por ser um tema de grande amplitude é possível seguir caminhos diversos para se chegar a uma conclusão. Também por ser uma temática bastante pessoal, é possível obter resultados imprecisos se a pesquisa não for bem conduzida. Assim, foi percebida a necessidade de maiores discussões nas aulas de Educação Física, sobre a temática, buscando desta forma, estabelecer uma visão mais crítica acerca da complexidade de fatores que envolvem este assunto.

A temática saúde, nas aulas de Educação Física encontra respaldo também nos temas transversais propostas pelos PCN's (1998). Existem abordagens pedagógicas da Educação Física que trabalham o tema saúde com mais ênfase como é o caso da abordagem Saúde Renovada de Nahas (1997) que tem como objetivo introduzir a saúde como eixo norteador, procurando atender todos os alunos. Ela apesar de não ser a única maneira de se tratar a temática nas escolas oferece opções de trabalho como um meio de informar, conscientizar e mudar atitudes, procurando sempre oferecer aos alunos autonomia em relação à prática de hábitos saudáveis ao longo da vida. (NAHAS 1997). É bem verdade que não é possível fazer grandes mudanças com a quantidade de aulas que a Educação Física tem por semana, mas em longo prazo é possível que os conhecimentos repassados se tornem resultados positivos.

É necessário, no entanto conseguir associar o tema saúde, no qual a Imagem Corporal está inclusa, de maneira que a Educação Física escolar não perca sua essência pedagógica e acabe dividindo o aluno em um ser dicotômico (Corpo e Mente). É preciso preparar o aluno para que ele seja capaz de analisar criticamente as mais diversas possibilidades que o tema oferece, buscando sempre compreender o contexto dentro da sociedade em que está inserido.

5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar os dados, pude observar que tanto o IMC, como na RCQ os alunos com o peso normal foram superiores aos que estavam com sobrepeso ou obesidade e os que apresentavam risco alto ou muito alto para doenças coronarianas foi também inferior aos que apresentaram risco moderado ou baixo. Em relação a escolha dos participantes na escala de silhuetas, a maioria se mostrou satisfeitos com sua aparência física, no entanto um número ainda elevado mostrou-se insatisfeito.

São vários fatores que podem provocar insatisfação com a imagem corporal, neste estudo optou-se por observar os indicadores antropométricos, o que não dá conta de esgotar todas as questões sobre o assunto, sugere-se que outros estudos sejam realizados sobre a temática, ampliando o assunto que é de grande relevância.

A Educação Física escolar tem passado por várias modificações ao longo dos anos, modificações estas que foram positivas para a área, tornando-a uma área de significativa importância para a formação do ser humano de forma global e não apenas fisicamente como já foi em épocas passadas. A Educação Física atualmente tem permitido ao estudante ter mais liberdade de pensar, criar, recriar argumentar, tornando-se desta forma um cidadão mais participativo e atuante na sociedade.

As tendências e práticas pedagógicas proporcionaram a Educação Física ampliar seus conteúdos, e metodologia utilizada em cada aula, o tema deste estudo se encaixa perfeitamente nos conteúdos abordados pois a partir dele é possível fazer reflexões sobre qualidade e estilo de vida, consumismo, políticas públicas dentre outros que podem também fazer parte dos temas transversais.

A escola apresenta-se como um cenário ideal para este tipo de abordagem por ter um público bastante diversificado e onde é possível iniciar uma mudança de comportamento. Os resultados deste estudo precisam ser levados em consideração na busca de fazer incentivos a prevenção e combate destes problemas de saúde e de comportamento.

REFERÊNCIAS

ABESO. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Quase 60% dos brasileiros estão acima do peso, revela IBGE**. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/noticia/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-pesquisa-do-ibge>. Acesso em: 10/09/2018

ADELMAN. M. RUGGI. L. Corpo, identidade e a política da beleza. **Niterói**, v. 7, n. 2, p. 39-, 1. sem. 2007 39

AFONSO, F. M.; SICHIERI, R. Associação do índice de massa corporal e da relação cintura/quadril com hospitalizações em adultos do Município do Rio de Janeiro, RJ. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 5, n. 2, 2002.

ALVES. E. VASCONSELOS. F. A. G. CALVO. M. C. M. NEVES. J. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 24 (3):503-512, mar, 2008.

ASSUNÇÃO. S. S. M. Dismorfia muscular dismorfia muscular. **Rev. Bras. Psiquiatria** 2002; 24(Supl. III):80-4.

BARROW E MCGEE/ KATHELEEN TRITSCHLER; Elizabeth A. Hart , Avaliando a Imagem Corporal. TRISTSCHLER, Kathleen A. **Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes** [tradução da 5. Ed. Original de Márcia Gregual; revisão científica, Roberto Fernandes da Costa]. – Barueri, SP: Manole, 2003. Pg. 459.

BARNI. M. J. SCHNEIDER. E. J. A educação física no ensino médio relevante ou irrelevante? **Curso de Educação Física Escolar Instituto Catarinense de Pós-Graduação** 2003.

BRASIL. Doenças cardiovasculares são principal causa de morte no mundo. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/noticias/saude/2017/09/doencas-cardiovasculares-sao-principal-cao-de-morte-no-mundo>. Acesso em: 10/09/2018

BRASIL. **República Federativa do Brasil. Lei nº 9.394**: Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, 1996.

BRASIL. DIRETRIZES CURRICULARES NACIONAIS PARA O ENSINO MÉDIO. **RESOLUÇÃO CEB Nº 3, DE 26 DE JUNHO DE 1998**

BRASIL. LINGUAGENS, CÓDIGOS E SUAS TECNOLOGIAS / Secretaria de Educação Básica. – Brasília: **Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica**, 2006. 239 p. (Orientações curriculares para o ensino médio; volume 1)

_____; AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR (Brasil). **Vigilância Brasil 2015 Saúde Suplementar: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, DF; Rio de Janeiro: **Ministério da Saúde, ANS**, 2017. 119 p.

_____; Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). Manual de diretrizes para o enfrentamento da obesidade na saúde suplementar brasileira [recurso eletrônico]. – Rio de Janeiro: ANS, 2017.

BRASIL. Secretaria da Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1998

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

CONTI. M. A. TEIXEIRA. P. C. KOTAIT. M. S. ARATANGY. E. SALZANO. F. AMARAL. A. C. S. Anorexia e bulimia – corpo perfeito versus morte. **O Mundo da Saúde**, São Paulo - 2012; 36(1):65-70

CONTI. M. A. FRUTUOSO. M. F. P. GAMBARDELLA. A. M. D. **Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes**. 2005.

CORDÁS. T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. **Rev. Psiq. Clin.** 31 (4); 154-157, 2004

CORSEUIL. M. W. PELEGRINI. A. BECK. C. BECK E. L. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes. **Rev. da Educação Física/UEM** Maringá, v. 20, n. 1, p. 25-31, 1. trim. 2009.

COQUEIRO, R. S. PETROSKI, E. L. PELEGRINI. A. BARBOSA, A. R. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Rev. Psiquiatria RS**. 2008; 30 (1): 31-168

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **Rev. bras. Ci e Mov.** 2006; 14(1): 87-96.

DARIDO. S. C. GALVÃO. Z. FERREIRA. L. A. FIORIN. G. Educação física no ensino médio: reflexões e ações. **Motriz** - Volume 5, Número 2, Dezembro/1999.

Dicionário Aurélio. Mídia. Disponível em: <https://dicionariodoaurelio.com/midia>. Acesso em: 20/09/2018

GARRINI, S. P. Do corpo desmedido ao corpo ultramedido. Reflexões sobre o corpo feminino e suas significações na mídia impressa. In: **V Congresso nacional de mídia, FASCASPER e CIEE**, São Paulo. 2007.

GRAUP. S. PEREIRA. É. F. LOPES. A. S. ARAÚJO. V.C. LEGNANI. R. F. S. BORGATTO. A. F. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.2, p.129-38, abr./jun. 2008.

GIL, Antonio Carlos **Métodos e técnicas de pesquisa social** / Antonio Carlos Gil. - 6. ed. - São Paulo : Atlas, 2008.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Distribuição de gordura corporal, pressão arterial e níveis de lipídios-lipoproteínas plasmáticas. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, v.70 n.2 fev., 1998.

HERMSDORFF H. H. M.; MONTEIRO J.B.R. Gordura visceral, subcutânea ou intramuscular: Onde está o problema? **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo**, v. 48, n. 6, dez., 2004.

IBGE. Pesquisa nacional de saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas: Brasil, grandes regiões e unidades da federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf> Acesso em: 16/09/2018

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Infográficos: Informações completas Queimadas – PB. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pb/queimadas/panorama> Acesso em: 11/09/2018

LOURO. G, L. Corpo, escola e identidade. **Educação & Realidade**. 25 (2): 59-76 jul./dez. 2000

MIRANDA. V. P. N. CONTI. M. A. BASTOS. R. FERREIRA. M. E. C. **Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de Minas Gerais**. 2011.

MORAES, E. A.; SANTOS, J. F.; SASSARRÃO, L. S.; TANAKA, R. A.; CHIERIGHINI, D. R. L.; MARTINEZ, R. P. Nível de atividade física em adolescentes de 12 a 16 anos. **Revista Digital – Buenos Aires**, v. 13, n. 127, 2008.

NAHAS, M. V. Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. **Anais do IV Seminário de Educação Física Escolar/ Escola de Educação Física e Esporte**, p.17-20, 1997.

Organização Pan - Americana da Saúde. Doenças cardiovasculares. Disponível em: http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5253:doencas-cardiovasculares&Itemid=839 Acesso em: 10/09/2018

PAULA. A. I. **Percepção de dimensões corporais de adolescentes do sexo feminino. Aspectos psicofísicos e comportamentais**. 2010

PETROSKI. E. L. PELEGRINI A. GLANER. M. F. Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos. **Motriz**. v.5 n.4 Vila Real dez. 2009

PORTO, Gabriella. Obesidade Ginoide e Obesidade Androide. Disponível em: <https://www.infoescola.com/doencas/obesidade-ginoide-e-androide/> Acesso em 11/09/2018

RUSSO. R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005

SEDIKIDES. C. RUDICH E. A. GREGG. A.P. KUMASHIRO. M RUSBULT. C. Os narcisistas normais são psicologicamente saudáveis? : a autoestima é importante. **J Soc Soc Psychol**. Setembro de 2004; 87 (3): 400-416. doi: 10.1037 / 0022-3514.87.3.400.

SILVA, A. R. LINO, A. Ab . **Culto ao corpo feminino e a influencia da mídia**. Jaraguá do Sul, 2012.

SILVA. K, H, A. **Imagem corporal e indicadores antropométricos**. 2014.

TEIXEIRA. F. P. Influência da mídia na construção da imagem corporal de frequentadores de uma academia de musculação da cidade de Içara, SC.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 19, Nº 195, Agosto de 2004.

TORRES, Albina Rodrigues; FERRÃO, Ygor A; MIGUEL, Eurípedes C. Transtorno dismórfico corporal: uma expressão alternativa do transtorno obsessivo-compulsivo? **Revista Brasileira de Psiquiatria.** Associação Brasileira de Psiquiatria - ABP, v. 27, n. 2, p. 95-96, 2005. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/12502>>. Acesso em: 16/09/2018

VARGAS. E. G. A. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Rev. Bras. Nutr. Clin.** 2014; 29 (1): 73-5