

## SAÚDE X ESTÉTICA

<sup>1</sup>CAFFÉ, Flávia  
<sup>2</sup>PICH, Santiago

### Resumo

É possível perceber atualmente o aumento crescente de pessoas que modificam seu estilo de vida e seu corpo em busca de uma bela aparência, um corpo bonito e desejável. Os adolescentes são alvos fáceis para este tipo de propaganda, estão numa fase em que precisam ser aceitos, passando por um momento de mudanças devido à puberdade, acreditam que se tiverem corpos bonitos e fortes essa aceitação será mais fácil. É essa a informação que a mídia passa e eles estão mais suscetíveis a aceitar e acreditar nisto devido à fase de mudanças que estão vivendo. Aberastury (1981) diz que “essas mudanças, nas quais (o adolescente) perde a sua identidade de criança, implicam a busca de uma nova identidade que vai se construindo num plano consciente e inconsciente. O adolescente não quer ser como determinados adultos, mas, em troca, escolhe outros como ideais” (p.64). O artigo tem o objetivo de apresentar a intervenção realizada a partir da disciplina de educação física escolar sobre a construção da relação entre estética e saúde por parte dos alunos do ensino médio. A pesquisa foi de caráter qualitativo na perspectiva de pesquisa-ação tendo como sujeitos de pesquisa os alunos do Ensino Médio da Escola de Educação Básica Deputado Nilton Kucker da cidade de Itajaí- SC. Os dados foram coletados através de Diários de Campo feitos em forma de relatórios registrados ao final de cada intervenção e analisados através de categorias criadas *a- posteriori*. O trabalho realizado contribuiu para minha formação profissional pois me possibilitou ver de forma mais ampla o importante papel do profissional de educação física na escola,

---

<sup>1</sup> Flávia Caffé

Acadêmica do 6º período do Curso de Educação Física da Univali

<sup>2</sup> Santiago Pich

Professor do curso de Educação Física da Univali - Orientador

pois é através de suas aulas que o adolescente compreende o que é imagem corporal e aprende a se relacionar com seu corpo de forma saudável.

**Palavras Chaves:** Adolescência, distúrbios de imagem corporal, educação física, saúde.

### **Metodologia**

Esta pesquisa caracterizou-se por uma pesquisa-ação qualitativa com o objetivo de apresentar a intervenção realizada a partir da disciplina de educação física escolar sobre a construção da relação entre estética e saúde por parte dos alunos do ensino médio. A pesquisa qualitativa consiste numa pesquisa em que o ambiente natural é a fonte direta de dados e o pesquisador é o instrumento fundamental, tem caráter descritivo, o pesquisador tem a preocupação com o significado que as pessoas dão as coisas e a sua vida, e tem enfoque indutivo. (GODOY, 1995, p.62), tendo como sujeitos de pesquisa duas turmas de alunos de Ensino Médio da E.E.B. Deputado Nilton Kucker da cidade de Itajaí – SC, com um total de 49 alunos, sendo 15 meninas e 34 meninos. As intervenções foram realizadas em uma carga horária de 60h e os dados foram coletados através de Diários de Campo feitos em forma de relatórios registrados ao final de cada intervenção e analisados através de categorias criadas *a- posteriori*.

### **Introdução**

É possível perceber atualmente o aumento crescente de pessoas que modificam seu estilo de vida e seu corpo em busca de uma bela aparência, um corpo bonito e desejável. Também é fácil perceber como a mídia interfere nas escolhas e nos padrões de beleza da sociedade apresentando corpos belos e invejados de um modo que parece nos dizer “você precisa ser assim para conseguir ser feliz”, o pior é que muitas vezes acreditamos, e em busca dessa beleza que nos é apresentada como um padrão muitas vezes esquecemos que acima de tudo além de manter um corpo bonito e bem apresentável precisamos manter um corpo saudável.

Os adolescentes são alvos fáceis para este tipo de propaganda, estão numa fase em que precisam ser aceitos, passando por um momento de mudanças devido, à puberdade acreditam que se tiverem corpos bonitos e fortes essa aceitação será mais fácil. No momento em que o adolescente não consegue aceitar seu corpo e parte em uma busca sem limites por um corpo “perfeito” ele esquece de cuidados extremamente importantes para sua saúde.

A Anorexia Nervosa, assim como a Bulimia e a Vigorexia estão relacionadas ao Distúrbio na Imagem Corporal. Cordás define Imagem Corporal “como o modo de sentir o peso, o tamanho ou a forma corporal” (1998, p.17). No entanto, essas patologias estão relacionadas também a questões psicológicas e sociais. Intervir a partir da disciplina de Educação Física escolar com os alunos do Ensino Médio do Colégio Nilton Kucker em relação a sua construção da relação entre saúde e estética foi o objetivo deste artigo, além de compreender como os alunos constroem sua imagem corporal, analisar de que modo a mídia interfere na apropriação do modelo corporal dos alunos e apresentar os transtornos alimentares e psiquiátricos causados pela distorção de imagem corporal causada pela influência da mídia.

### **Saúde, Imagem Corporal e Distúrbios de Imagem Corporal**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não só como ausência de doença, mas como “um estado de completo bem estar físico, psíquico e social” (OMS, 1948). No entanto, por ser considerado uma interação muito longe da realidade, Dubo (1965) e Laurell (1983), definiram saúde como “o resultado do equilíbrio dinâmico entre o individuo e o meio ambiente”.

Uma pesquisa realizada na cidade de São Paulo com 400 participantes entre março de abril de 2001 revelou um conceito bem mais abrangente de saúde. A pesquisa buscou testar uma nova definição de saúde para o Brasil, uma visão social bem menos tradicional, envolvendo desde o comportamento até a busca pela religião. Surgiram novos aspectos como, práticas meditativas, viagens, equilíbrio da mente, moradia, contato com a natureza entre outros, como

aspectos importantes para uma vida saudável. <http://www.mail-archive.com/direitos-humanos@grupos.com.br/msg00791.html>).

O que pode-se notar com esta pesquisa é que a saúde vem ganhando uma definição cada vez mais ampla, além da ausência de doença, as pessoas buscam uma vida com mais qualidade.

Relacionado ainda a saúde esta a mídia que reforça novos padrões e estereótipos de saúde e beleza além da internet que torna disponível um grande volume de informações a respeito deste assunto. (<http://www.mail-archive.com/direitos-humanos@grupos.com.br/msg00791.html>). Estes meios criam um estereotipo de beleza que muitos querem seguir, inclusive os adolescentes que quando estão na puberdade tornam-se alvos fáceis, pois estão passando por um momento que precisam ser aceitos em um grupo e varias vezes sentem-se inferiores aos companheiros, buscando assim um modelo corporal forte e belo tentando resolver seus problemas de introversão. (BALLONE, 2004:02).

Alguns deles ao se olharem no espelho vêem uma imagem que não é real, consideram-se gordos ou magros, ou fracos de mais, ainda que não seja essa a situação, quando confrontados as suas posições com o perfil estético predominante entre os adolescentes. Isso acontece devido ao Distúrbio de Imagem Corporal. Cordás define Imagem Corporal “como o modo de sentir o peso, o tamanho ou a forma corporal” (1998, p.17). Esse distúrbio pode levar os adolescentes a desenvolverem transtornos alimentares como a Anorexia Nervosa, a Bulimia Nervosa e a Vigorexia.

A Anorexia Nervosa assim como a Bulimia Nervosa atinge geralmente mulheres na fase da adolescência. A anorexia pode ser percebida devido a uma acentuada perda de peso auto induzida. A adolescente com anorexia não consegue perceber o quanto já emagreceu, nunca fica satisfeita com seu corpo e continua perdendo peso ate chegar a inanição. (CORDÁS, 1998).

Assim como a anorexia a bulimia apresenta causas complexas e fatores fisiológicos, psicológicos e sócio-culturais relacionados. No entanto a adolescente com esta transtorno faz uma indução ao próprio vômito após uma

refeição, mas nem sempre a bulímica chega a ficar com o peso abaixo do ideal para sua altura. (CORDÁS, 1998).

A Vigorexia atinge geralmente homens entre 18 e 35 anos e caracteriza-se por um grande desejo de ficar forte, levando o portador deste distúrbio a realizar atividades físicas intensas, consumir anabolizantes e complexos vitamínicos além de outros remédios sem prescrição médica, sem se importar com os malefícios que esta atitude pode causar para a sua saúde. (BALLONE, 2004).

Qualquer um dos três transtornos apresentados tem cura e tratamento, o importante é lembrar que quanto mais cedo for diagnosticado pelo paciente, pais e familiares um quadro de anorexia, bulimia ou vigorexia, menores as chances de complicações graves ou fatais.

O professor de educação física na escola tem um papel muito importante neste contexto pois nas suas aulas, através de atividades específicas os adolescentes podem compreender as mudanças que são comuns na fase da puberdade e aprender a lidar com seu corpo de forma saudável, conhecendo-o melhor e compreendendo suas capacidades. Desta forma o adolescente percebe que não precisa mudar seu corpo ou seu modo de ser para ser aceito.

### **Conclusão**

Este artigo teve a intenção de compreender como os alunos do ensino médio de uma escola pública de Itajaí-SC constroem sua relação entre estética e saúde, que influências a mídia têm em relação à idealização de modelo corporal para estes adolescentes, além de apresentar algumas patologias causadas por distúrbios de imagem corporal, transtornos estes muito presentes nesta faixa etária por se tratar de um momento de intensas mudanças biológicas e comportamentais causadas pela puberdade. Outro fator importante apresentado nesta pesquisa é o importante papel do professor de educação física na escola diante deste contexto. A pesquisa contribuiu de forma positiva para minha vida profissional, me possibilitando ver de forma mais ampla o como o professor de educação física é importante na escola, pois sabendo fazer um bom uso de suas aulas e de sua relação com os alunos, ele pode

contribuir para que estes não venham a desenvolver um distúrbio de imagem corporal, utilizando suas aulas para realizar atividades que visem trabalhar este tema com os alunos, além de ajudá-los a compreender as mudanças que ocorrem na adolescência.

### **Referências:**

BETTI, Mauro. **Corpo, Cultura, Mídias e Educação Física**: novas relações no mundo contemporâneo. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> Ano 10 nº 79. Buenos Aires, 2004. Acessado em 12/04/07 as 15:43h.

CORDÁS, Táki Athanássios. **Anorexia e Bulimia**: o que são? Como ajudar? Um guia de orientação para pais e familiares. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

BALLONE, GJ - **Vigorexia** - in. PsiqWeb, Internet, disponível em <http://gballone.sites.uol.com.br/alimentar/vigorexia.html> revisto em 2004. Acessado em 21/04/07 as 16:15h.

**Conceito Abrangente de Saúde**. Direitos Humanos. 2001. in <http://www.mail-archive.com/direitos-humanos@grupos.com.br/msg00791.html>. Acessado em 12/06/07 as 16:25h.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Educação para a Saúde Mediante Programas de Educação Física Escolar**. Revista Motriz. Rio Claro, SP, 1999 - rc.unesp.br