O CORPO EM QUESTÃO

Uma proposta de ensino para Educação Física no Ensino Médio Integrado à Educação Profissional

Gabriela de Medeiros Cabral

Jair José Maldaner

ficha catalográfica

Texto: Gabriela de Medeiros Cabral

Orientador: Jair José Maldaner

Revisão: Gesimário Carvalho

Diagramação: Marina Mendes de C. C. Andrade e Gleidison Barbosa de Carvalho

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

C117c Cabral, Gabriela de Medeiros
O corpo em questão : uma proposta de ensino para Educação Física no ensino médio integrado à educação profissional / Gabriela de Medeiros Cabral. – Palmas, TO, 2020.
51 p. : il. color.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, TO, 2020.

Orientador: Dr. Jair José Maldaner

1. Imagem Corporal. 2. Ensino. 3. Educação Física. I. Maldaner, Jair José. II. Título.

CDD 370

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Elaborado pelo sistema de geração automatica de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

ISBN: 978-65-00-14810-7
Título: O Corpo em Questão Uma Proposta de Ensino da Educação Física no Ensino Médio Integrado à Educação Profissional
Formato: Papel
Veiculação: Físico

Sumário

Apresentação 01

A Proposta 02

Encontro 1 07
Como você percebe o próprio corpo?

Encontro 2 13
Consciência Corporal

Encontro 3 18
Fatores que Influenciam a Imagem Corporal

Encontro 4 25
Distúrbios da Imagem Corporal

Encontro 5 31
Conversando com Profissionais da Saúde

Encontro 6 38
Seminário: O corpo

Considerações Finais 42

Referências 43

Anexos 45

Apresentação

Esta proposta de ensino é resultante de uma pesquisa de mestrado intitulada "Percepção da Imagem Corporal: Contribuições da Educação Física para a Formação Humana Integral de Adolescentes" desenvolvida junto ao Programa de Mestrado profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), ofertado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO).

Refere-se à materialização de uma sequência didática que tem a intenção de abordar o ensino do conteúdo da cultura corporal, *conhecimentos sobre corpo,* relativos ao tema imagem corporal de adolescentes para as aulas de Educação Física, implementada no IFTO Campus Paraíso do Tocantins, no período de outubro a novembro de 2019.

O objetivo deste material é construir um arcabouço facilitador, uma ferramenta que auxilie a prática docente no desenvolvimento do tema imagem corporal baseada na concepção da formação humana integral enquanto princípio da Educação Profissional e conduzida na abordagem crítico-superadora da Educação Física.

O produto em questão organiza-se por meio de encontros e utiliza-se de diferentes metodologias, como: aulas expositivas dialogadas, atividades práticas, apresentação de trabalhos, debates, roda de conversa com profissionais da saúde, dinâmicas, seminários, dentre outras. Os temas das aulas circundam os saberes: satisfação corporal, consciência corporal, fatores que influenciam a imagem corporal e distúrbios da imagem corporal.

Acreditamos que o acesso a estes conhecimentos estimulam experiências que favorecem a formação integral do adolescente, uma vez que contribui para desenvolvimento do estudante enquanto ser crítico capaz de perceber-se a partir da própria imagem.

A proposta

Entende-se por imagem corporal (IC) a percepção que um indivíduo tem do seu próprio corpo e desenvolve-se a partir de princípios sensoriais, cognitivos e afetivos e acompanha a pessoa do nascimento até a morte (CECCHETTO;PEÑA; PELLANDA,2015). Para Macedo e colaboradores (2019), a IC é compreendida como a representação mental de todas as maneiras de percepção do corpo seguida por uma autoavaliação da imagem percebida pelo indivíduo; e é um importante componente de identidade pessoal, influenciada pelo sexo, idade, meios de comunicação, relação do corpo com crenças, valores e atitudes culturais (FORTES e colaboradores, 2015).

Estudos têm revelado que a insatisfação com a imagem corporal é altamente prevalente na fase da adolescência (SANTOS *et al,* 2014; ADAMI e colaboradores, 2008), principalmente, porque trata de uma etapa de transição entre a vida infantil e a vida adulta e está associada a profundas transformações físicas e psíquicas (FILIPPINI *et al,* 2013). Atrelado a isto, há um padrão de imagem corporal imposto pela sociedade explorado pelos meios de comunicação, pela indústria estética e pela indústria *fitness* a partir de comerciais publicitários e produtos que tem gerado uma preocupação exagerada e valorização da aparência física por parte dos adolescentes (ROCHA *et al*, 2019; IBGE, 2016).

A percepção corporal que os adolescentes tendem a formular em sua mente, por muitas vezes, sofre distorção, trazendo consequências para sua saúde e bem estar físico, mental e social, prejudicando sua qualidade de vida (ROCHA *et al*, 2019). Alguns autores afirmam que a avaliação subjetiva negativa do formato e tamanho do corpo pode gerar repercussões psicológicas negativas, tais como, preocupação excessiva, desconforto, sofrimento, isolamento social, depressão, ansiedade, baixa autoestima e, até mesmo, transtornos alimentares (FORTES *et al,* 2013).

Considerando os aspectos apresentados, surgiu a ideia de discutir o tema Imagem Corporal nas aulas de Educação Física como uma proposta de ensino para o conteúdo conhecimentos sobre o corpo, cuja fundamentação apoia-se no princípio básico estabelecido nas Diretrizes Curriculares Nacionais do Ensino Médio - a formação humana integral - que tem como pressuposto o desenvolvimento intencional dos aspectos físicos, cognitivos e

socioemocionais do estudante por meio de processos educativos significativos que promovam a autonomia, o comportamento cidadão e o protagonismo na construção de seu projeto de vida (BRASIL, 2018).

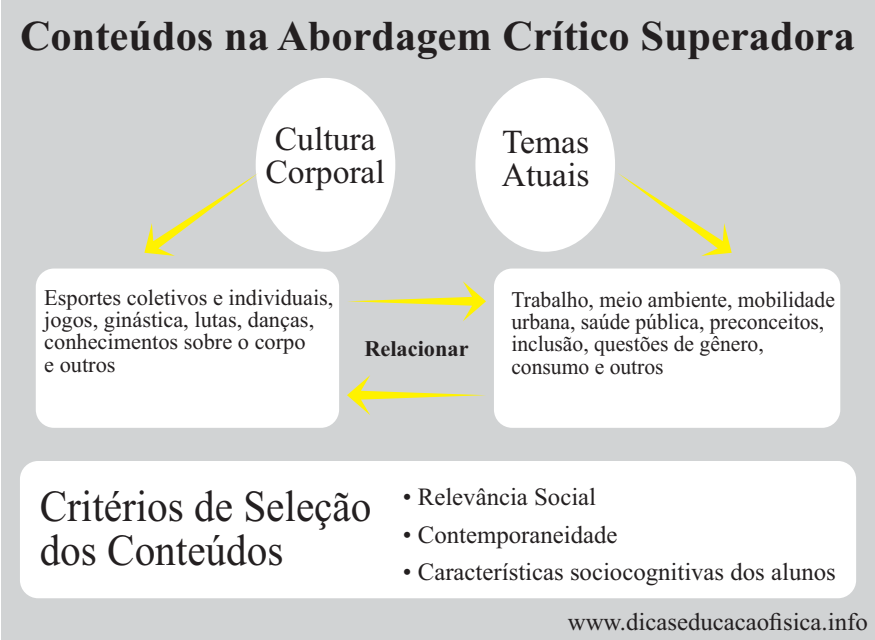
A Educação Física, enquanto componente curricular do Ensino Médio que tem como campo de discussão a corporeidade, torna-se um campo fértil para o desenvolvimento de ações que propiciem a discussão e a vivência de experiências corporais capazes de estimular a percepção positiva da imagem corporal dos adolescentes, temática esta significativa que deve ser explorada nas instituições escolares, uma vez que contribui para a formação humana integral por ponderar os aspectos socioemocionais dos adolescentes.

Neste sentido, esta sequência didática, que objetiva auxiliar professores no desenvolvimento do tema proposto, intitulada: "O Corpo em Questão: Uma proposta de ensino para a Educação Física no Ensino Médio Integrado à Educação Profissional", fundamenta-se na concepção da formação humana integral referenciada na Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, p. 14, 2018); e organiza-se enquanto abordagem de ensino na perspectiva crítico-superadora da Educação Física, em que são abordados os conhecimentos da Cultura Corporal em interdependência com os problemas sociopolíticos, tendo como ponto de partida, a Pedagogia Histórico-Crítica de Dermeval Saviani e colaboradores (BRACHT, 1999).

Para a definição de sequência didática, utilizou-se o conceito de Zabala que a entende como o conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais que têm um princípio e um fim conhecidos tanto pelo professor como pelos alunos (ZABALA, 2007).

Quanto a seleção dos conteúdos, orientou-se segundo o Coletivo de Autores (1992, p. 87), os quais expressam que "os conhecimentos da Cultura Corporal a serem apreendidos na escola devem emergir da realidade dinâmica e concreta do mundo do aluno".

Figura 1 - Abordagem dos conteúdos na perspectiva Crítico-Superadora.



Fonte: Google imagens. Adaptado pela autora.

Conforme explicitado anteriormente, a realidade que circunda muitos adolescentes é de insatisfação corporal, e foi pensando em minimizar os efeitos deste problema na vida dos estudantes que tal proposta foi estruturada. Deste modo, os encontros foram organizados de acordo com o detalhamento a seguir:

1º Encontro

- Introduzir o tema Imagem Corporal;
- Verificar a Satisfação Corporal.

2º Encontro

- Explorar vivências corporais que favorecem a consciência corporal.

3º Encontro

- Apresentar os fatores que influenciam a percepção da imagem corporal na adolescência.

4º Encontro

- Apresentar os Distúrbios da Imagem Corporal Comum na Adolescência.

5º Encontro

- Realizar rodas de conversa com profissionais da saúde acerca do tema: Imagem Corporal.

6º Encontro

- Verificar a aprendizagem dos estudantes por meio das apresentações de trabalhos no seminário: O Corpo.

Espera-se que este material, além de uma agradável leitura, provoque reflexões e contribuições para a prática pedagógica. Além disso, facilite a exploração deste tema nos ambientes escolares, especialmente nas aulas de Educação Física, pois é possível crer que muito pode ser feito na escola para a melhoria dos aspectos socioemocionais dos estudantes.

A seguir, apresentar-se-á a sequência didática com os respectivos planos de aulas e procedimentos metodológicos adotados para o ensino dos *conhecimentos sobre corpo,* conteúdo da cultura corporal, com ênfase em temas relativos à imagem corporal, aplicada na Educação Profissional e Tecnológica.

Encontro 1

Como você percebe o próprio corpo

Encontro 1

Como você percebe o próprio corpo

Plano de Aula

<table>
<tr><th colspan="3">Encontro 1</th></tr>
<tr><td rowspan="5">Identificação</td><td>Série:</td><td>Carga Horária: 1 h e 40’</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tema: Imagem Corporal. Como me Vejo?</td></tr>
<tr><td>Área do Conhecimento (BNCC):

Linguagens e suas Tecnologias</td><td>Componente Curricular:

Educação Física</td></tr>
<tr><td colspan="2">Competências específicas a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

- Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.

- Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.

- Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-os e vivenciando-os como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Habilidades a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

- Analisar os diálogos e os processos de disputa por legitimidade nas práticas de linguagem e em suas produções (artísticas, corporais e verbais).

- Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.

- Utilizar as diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais) em diferentes contextos, valorizando-as como fenômeno social, cultural, histórico, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso.</td></tr>
</table>

Metodologia	**Objetos de conhecimento (conteúdos, conceitos e processos):** - Questionário de Satisfação Corporal (BSQ); - Dinámica - Como me Vejo? - Imagem Corporal.
	Conhecimento prévio necessário: Espera-se que os estudantes sejam capazes de perceber o corpo além dos aspectos biológicos (aparência física), além de compreender a importância do tema proposto.
Recursos	**Materiais, tecnologias e recursos utilizados:** -Papel A4; -Quadro branco; -Pincel atômico; -Caneta;
Procedimentos e Atividades Avaliativas	**Aplicação/Fixação:** 1- Sensibilizar os estudantes quanto a proposta de ensino (apresentando a sequência didática e metodologias adotadas). 2 - Solicitar o preenchimento do questionário de satisfação corporal (BSQ), bem como orientar a tarefa. 3 - Verificar a visão do grupo em relação ao corpo a partir do desenvolvimento de uma dinâmica de grupo - "Como me Vejo" que tem como objetivo integrar através da problematização de questões relacionadas à autoestima - *o que eu mais gosto em mim, o que menos gosto, o que mais me preocupa*. 4 - Refletir juntamente com os estudantes as respostas do grupo com o objetivo de alertar sobre a evidente preocupação com a aparência física. 5. Explorar o conceito de imagem corporal e a necessidade de entender/ falar e perceber o corpo. 5 . Orientar aos estudantes sobre a elaboração do Seminário: O Corpo. Esta atividade representa a culminância da sequência didática.
	Avaliação Avaliar se os alunos desenvolveram as aprendizagens e as habilidades propostas: - Participar da dinâmica por meio da linguagem corporal e expressando a opinião das percepções corporais; - Compreender/respeitar os diferentes discursos apresentados pelos colegas sobre o corpo.

Procedimentos Metodológicos - Encontro 1

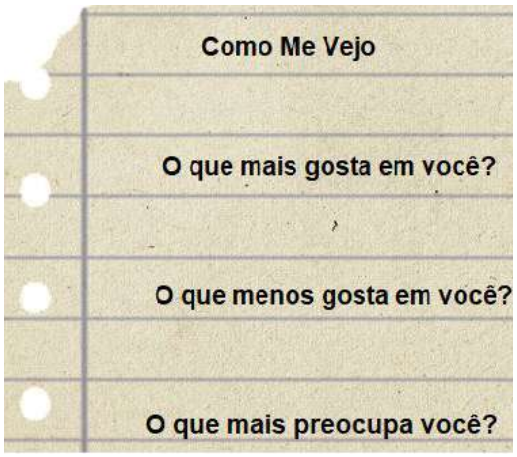
■ **1° Momento -** Inicialmente, é necessário sensibilizar o grupo a respeito do tema que será proposto na sequência didática: Imagem Corporal e adolescentes. Por meio de uma conversa explicita-se os aspectos relevantes para o desenvolvimento do tema proposto na escola e principalmente para a faixa etária em que os estudantes se encontram. Nesse momento, explica-se a sequência didática, delimitando por exemplo, a quantidade de intervenções (aulas) e metodologias que serão adotadas, como: dinâmicas, vivências de práticas corporais, vídeos, debates, seminário, entre outros. É imprescindível que os estudantes compreendam os objetivos, metodologias e atividades propostas.

■ **2° Momento -** Com a intenção de avaliar a insatisfação e a preocupação com a imagem corporal, propõe-se a aplicação do *Body Shape Questionnaire* - BSQ (anexo I), cujo objetivo é mensurar o nível de insatisfação corporal. Por meio dos resultados do questionário buscar-se-á obter informações quanto à satisfação corporal dos estudantes, como: livre de insatisfação corporal, leve insatisfação, moderada insatisfação e grave insatisfação corporal.

■ **3° Momento -** *Dinâmica de Grupo*

Para aproximar os estudantes ao tema proposto, será realizada a dinâmica - *Como me Vejo*.

A atividade consiste em estimular os estudantes a pensar sobre as seguintes questões: O que mais gosta em você? O que menos gosta em você e o que mais preocupa?



- Dispostos em círculo, os estudantes devem responder as perguntas e depositar os papéis nas caixas correspondentes às questões, que são embaralhadas pelo professor. Concluída esta etapa, os estudantes se dirigirão ao centro da sala, retirando um papel da caixa e revelando a resposta em voz alta ao grupo.

importante: A fim de garantir o anonimato e estimular a liberdade para responder às questões, não é necessária a identificação dos estudantes.

As práticas educativas devem privilegiar uma metodologia participativa garantindo um espaço para a fala/participação de todos, reconhecendo os saberes e vivências dos sujeitos. Neste sentido, a **dinâmica de grupo** constitui um valioso instrumento educacional que pode ser utilizado para trabalhar o ensino-aprendizagem por considerar todos os envolvidos como sujeitos do processo (ALBERTI, *et al*, 2014). Segundo os mesmos autores, as dinâmicas de grupo podem se efetivar não apenas no plano teórico, mas também integrada à capacidade de atuar tanto em situações conhecidas como nas não previstas.

Segundo Alberto et al (2011, p. 2), as dinâmicas levam "os indivíduos a participar e ter responsabilidades e por isso, é um veículo de socialização; além disso, à medida que proporcionam a convivência, contribuem para a formação e, sobretudo, para expressão de ideias lógicas, objetivas e coerentes". "Não é no silêncio que os homens se fazem, mas na palavra, no trabalho, na autorreflexão" (FREIRE, 2005, p. 90).

- **4° Momento -** A partir da dinâmica, pode-se refletir acerca das respostas dos estudantes e estimular o autoconhecimento. A partir das respostas que evidenciam os aspectos da aparência física, pode-se fazer uma aproximação ao conceito de imagem corporal.

Conceitos de Imagem Corporal (IC) que podem ser utilizados

A (IC) é a percepção que um indivíduo tem do seu próprio corpo e desenvolve-se a partir de princípios sensoriais, cognitivos e afetivos e acompanha a pessoa do nascimento até a morte. (CECCHETTO; PEÑA; PELLANDA, p. 87, 2015).	A (IC) é compreendida como a representação mental de todas as maneiras de percepção do corpo seguida por uma autoavaliação da imagem percebida pelo indivíduo (MACEDO e colaboradores, p.618, 2019).

Encontro 2

Consciência corporal

Encontro 2

Consciência corporal

Plano de Aula

<table>
<tr><td colspan="3">Encontro 2</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Identificação</td><td>Série:</td><td>Carga Horária: 1 h e 40’</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tema: Consciência Corporal.</td></tr>
<tr><td>Área do Conhecimento (BNCC):

Linguagens e suas Tecnologias</td><td>Componente Curricular:

Educação Física</td></tr>
<tr><td colspan="2">Competências específicas a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

-Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.

- Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Habilidades a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):
- Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos.

- Mapear e criar, por meio de práticas de linguagem, possibilidades de atuação social, política, artística e cultural para enfrentar desafios contemporâneos, discutindo princípios e objetivos dessa atuação de maneira crítica, criativa, solidária e ética.

- Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

- Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.</td></tr>
</table>

Metodologia	**Objetos de conhecimento (conteúdos, conceitos e processos):** - Consciência Corporal - Práticas corporais que estimulam a percepção do corpo
	Conhecimento prévio necessário: Espera-se que os estudantes sejam capazes de realizar as práticas corporais que envolvem movimentos rítmicos e expressivos e técnicas de relaxamento.
Recursos	**Materiais, tecnologias e recursos utilizados:** -Caixa de Som; - Notebook - colchonete
Procedimentos e Atividades Avaliativas	**Aplicação/Fixação:** 1- Contextualizar a importância da consciência corporal e apresentar o movimento como um meio de reconectar as potencialidades e estímulo à consciência do corpo. 2- Vivenciar práticas corporais que favorecem a consciência corporal. As atividades vivenciadas: - Telefone-sem-fio Corporal; - Movimento espelhado - Técnicas de relaxamento e Meditação 3 - Relacionar as vivências práticas à percepção corporal. Ao final de cada atividade os estudantes serão estimulados a refletir e dialogar sobre as sensações corporais. 4 - Explorar o conceito de imagem corporal a partir dos relatos realizados pelos estudantes. 5- Solicitar uma fotografia do estudante na fase (criança) para realização de um experimento (Painel de Fotos - De volta à Infância). As fotografias devem ser enviadas através de (e-mail e whatsapp) como encaminhamento para aula seguinte.
	Avaliação Avaliar se os alunos desenvolveram as aprendizagens e as habilidades propostas: - Participar das práticas corporais de forma consciente; - Interagir e estabelecer relações construtivas com os colegas de turma a partir dos movimentos corporais; - Compreender o conceito de imagem corporal através da experiência prática e dos discursos apresentados pelos colegas.

Procedimentos Metodológicos - Encontro 02

- **1° Momento -** Inicialmente, tem-se como objetivo despertar nos estudantes o interesse pelo tema da aula: consciência corporal. Para isso, pode ser realizado uma conversa a respeito de como as práticas corporais são capazes de reconectar as potencialidades e a consciência do corpo.

Na sequência encontram-se algumas proposições de atividades práticas que favorecem a consciência corporal.

- **2° Momento** - Os estudantes vivenciarão três práticas corporais, sendo elas :

<u>- Telefone sem-fio-corporal</u>

Objetivo: estimular que os estudantes sejam capazes de reproduzir o movimento corporal realizado por um colega a partir de suas percepções.

- *Desenvolvimento da brincadeira:* Os estudantes devem ficar dispostos em círculo e de costas uns para os outros. Escolhe-se um deles para ser o mestre, que ficará no centro do círculo. O mestre deve tocar em um colega em sua de frente, e tal movimento, memorizado pelo colega tocado. Na sequência, o mestre volta para o círculo e o colega que observou o movimento deverá tocar em outro colega que está de costas e realizar o mesmo procedimento do mestre, reproduzindo o movimento inicial do mestre e assim por diante até que chegue ao mestre, que deverá realizar o movimento inicial para todos os participantes. Reinicia-se a brincadeira designando novo mestre.

- Movimento Espelhado

Objetivo: estimular que a partir de vários ritmos musicais os estudantes sejam capazes de reproduzir os movimentos criados pelos colegas.

- *Desenvolvimento da Atividade:* Ao som de uma música os estudantes devem andar, dispersos pela sala. Quando o professor parar a música, os estudantes formam duplas rapidamente; ao soltar a música, as duplas realizam movimentos espelhados, ou seja, ambos os colegas realizam movimentos a partir da imitação. Na sequência o professor para a música para desfazerem as duplas. A atividade pode ser realizada inúmeras vezes, com ritmos musicais diferentes.

- Práticas Corporais Alternativas

Objetivo: Vivenciar técnicas de relaxamento a fim de conectar o estudante às potencialidades corporais.

- *Desenvolvimento da Atividade* - Ao som de uma música (instrumental) os estudantes devem se posicionar da maneira que se sentirem à vontade (deitado ou sentado) e com olhos fechados. O(a) professor(a) realiza os comandos: inspirar/expirar; tocar o próprio rosto lentamente, para, delicadamente, perceber as suas dimensões; tocar nos ombros e peito; pensar nas capacidades do seu corpo (que caminha/corre/estuda/ aprende, se comunica e outros). Ainda de olhos fechados, apenas com a orientação do(a) professor(a), os estudantes podem realizar técnicas de alongamentos e relaxamento. Após finalizar o alongamento, a professora pode solicitar aos estudantes, que ao abrir os olhos eles observem a si mesmos, olhando para o seu corpo - pé, mãos, pernas.

- **3° Momento** - Após vivenciar as práticas corporais alternativas (meditação/ técnica de relaxamento), pode-se abrir um espaço de diálogo para os relatos de experiências dos estudantes nas atividades práticas propostas.

Importante:

As práticas corporais selecionadas basearam-se em estudos que indicam a imitação, a dança e as atividades práticas alternativas como indutoras da consciência corporal, conforme os apontamentos abaixo:

Segundo Medina citado por Kuchler e Miranda (p. 11893, 2008) "a consciência corporal pode ser entendida como o estado pelo qual o corpo percebe a própria existência e tudo mais que existe", portanto a aceitação do próprio corpo como ele é, e a percepção do meio fazem parte desse processo de consciência corporal e devem ser estimulados nos estudantes.

- Atividade 1 - O ato de imitar o movimento que outra pessoa realiza também é uma forma de construir e manter o próprio esquema corporal, pois, ao observar e realizar o movimento, este é representado em um único modelo para o esquema corporal. A informação visual é processada, mas somente a execução do movimento fortalece a percepção corporal (HAGGARD e WOLPERT citado por Thurm, 2012).

- Atividade 2 - Há evidências de que a dança favorece a imagem corporal. Um estudo de Mendes e colaboradores concluiu que é possível observar que os praticantes da dança melhoram sua autoimagem, pois "quando movimentamos nosso corpo as pessoas se reconhecem melhores, adquirem sensibilidade e começam a compreender melhor a realidade, fazendo com que a sua imagem corporal melhore, sentindo-se mais satisfeitos

com seu corpo" (MENDES *et al*, p.8, 2018). No mesmo sentido, acrescenta Medeiros (2007) que afirma que a dança age nas totalidades do indivíduo, atuando no desenvolvimento de movimentos, expressão e, possivelmente, nas modificações da imagem corporal e da autoimagem.

- Atividade 3 - vários tipos de atividades físicas foram encontrados como influências na mudança da imagem corporal como os exercícios aeróbios, relaxamento, flexibilidade e meditação (GONÇALVES, 2009).

Para Salgado e Da Silva (2018), a construção da imagem corporal se dá pela percepção do movimento, pelo contato e influência social e da cultura, por isso, a sugestão de estimular práticas corporais diversas.

- **4° Momento:** Após os relatos de experiências dos estudantes, é possível iniciar nova discussão e debater acerca do conceito de imagem corporal a partir da experimentação das práticas corporais.

Encontro 3

fatores que influenciam a imagem corporal

Encontro 3

Fatores que influenciam a imagem corporal

Plano de Aula

<table>
<tr><td colspan="3">Encontro 3</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Identificação</td><td>Série:</td><td>Carga Horária: 1 h e 40’</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tema: Fatores que Influenciam a Imagem Corporal na Adolescência</td></tr>
<tr><td>Área do Conhecimento (BNCC):

Linguagens e suas Tecnologias</td><td>Componente Curricular:

Educação Física</td></tr>
<tr><td colspan="2">Competências específicas a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo.

-Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.

-Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Habilidades a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

-Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.

-Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas.

-Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade.</td></tr>
</table>

Metodologia	**Objetos de conhecimento (conteúdos, conceitos e processos):** - Adolescência (aspectos físicos e emocionais) - Identidade Pessoal; - Padrão de Beleza e Mídia.
	Conhecimento prévio necessário: Espera-se que os estudantes sejam capazes de reconhecer as alterações físicas, psicológicas e sociais decorrentes do processo adolescer.
Recursos	**Materiais, tecnologias e recursos utilizados:** -Datashow -Caixa de som -Fotografia -Papel Cartão, papel A4.
Procedimentos e Atividades Avaliativas	**Aplicação/Fixação:** 1. Contextualizar a adolescência como um período de grandes mudanças corporais, relacionando essa fase do desenvolvimento às mudanças físicas, a identidade pessoal e a influência da opinião dos amigos sobre o modo de ser e aparência. 2. Explorar sobre os padrões de beleza de acordo com os períodos da história (antiguidade, idade média, modernidade e pós-modernidade), comparando-os com aos padrões de beleza atuais expostos na mídia. 3. Fazer atividade em dupla com objetivo de analisar uma rede social de uma celebridade brasileira que explora conteúdos sobre os padrões de beleza e ditadura da beleza. 4. Participar da Exposição de fotos: Meu Corpo, Minha Infância) com o objetivo de identificar o maior número de colegas de turma enquanto criança e compreender que as mudanças físicas ocorridas são comuns a todas as pessoas. 5 . Concluir a aula com *questões em debate:* Gostaram de identificar os colegas da turma na fase criança? Sentiu vergonha de expor o corpo de criança? Sentem-se mais satisfeitos com o corpo na fase criança ou o corpo atual (adolescência)?
	Avaliação Avaliar se os alunos desenvolveram as aprendizagens e as habilidades propostas: • Participação através do diálogo acerca das opiniões e críticas sobre padrão de beleza e a influência da mídia na autoimagem corporal; • Comunicação por meio da oralidade a experiência do painel de fotos; • Respeito às diferentes opiniões apresentadas pelos colegas sobre a percepção da corpo na adolescência.

Procedimentos Metodológicos - Encontro 03

■ **1° Momento:** abordar temas que objetivam expor alguns fatores que influenciam a percepção da imagem corporal em adolescentes. Neste sentido, apropriamos de situações recorrentes na adolescência para exemplificar as implicações na percepção da imagem corporal, para isso, selecionou-se os seguintes temas:

-Tema 1: *Mudanças físicas/ biológicas:*

Identificar as transformações físicas que ocorrem na adolescência como as alterações hormonais e desenvolvimento do corpo, influenciam e refletem na percepção do corporal do adolescente.

Figura 02: Exemplo de imagem utilizada na aula
Fonte: Google imagem, adaptada pela autora.

-Tema 02: *Adolescência e Identidade Pessoal* - sobre este tema pode-se explanar a adolescência enquanto período de formação da identidade pessoal. As características, os desejos e escolhas individuais muitas vezes podem refletir autoimagem corporal, por exemplo, quando os adolescentes sentem-se envergonhados ou fragilizados em expor suas opiniões, como o caso de um adolescente que não assume a sexualidade, ou um estilo de vestir, pode trazer implicações na percepção da imagem corporal, inclusive na autoaceitação.

- Tema 03: *Adolescência e sociedade* (opinião dos amigos): Sugere-se expor sobre a tendência do adolescente afastar-se da família e unir-se aos grupos de amigos, e que muitas vezes as opiniões dos amigos, as amizades são capazes de influenciar na percepção corporal. Citar exemplos como: pintar o cabelo porque a amiga pintou, frequentar uma escolinha de futebol porque o melhor amigo gosta, entre outras situações.

É **importante:**
- Conversar sobre a influência dos amigos nas tomadas de decisões pessoais.
- Citar exemplos comuns de influências nos aspectos relacionados à aparência e ou comportamento.
- Estimular que os estudantes apresentem situações em que já foram influenciados.

Tema 04: *Padrões de Beleza e Mídia:*

Pode-se abordar os padrões de beleza (homens e mulheres) ao longo dos períodos da história observando as diferenças e significados do corpo para cada época da história social e evidenciar (conforme imagem 04) o ideal de corpo exposto na mídia e a influência nos padrões de beleza no Brasil.

Figura 03: Exemplo de imagem utilizada na aula
Fonte: Google imagens, adaptado pela autora.

Quanto ao tema 4, pode-se debater alguns questionamentos como: Costumam comparar o próprio corpo com os padrões de beleza expostos na mídia? Como se sentem ao perceber que na maioria das vezes o corpo (real) não se aproxima do corpo (ideal) colocado pela mídia?

Atenção: Para a fundamentação da aula e organização dos temas apresentados, sugere-se a utilização do artigo ***Transformações físicas e psíquicas: um olhar do adolescente,*** da Revista Adolescência & Saúde. Autores: Cibelle Barcelos Filipini; Bárbara de Oliveira Prado; Adriana Olímpia Barbosa Felipe; Fábio de Souza Terra

- **2° Momento -** Refletir sobre o corpo a partir do conteúdo retirado de uma rede social de uma celebridade brasileira.

Atividade – Em dupla, os estudantes realizam análise crítica dos *posts* do Instagram de uma atriz (em anexo), os quais contém conteúdos que revelam a opinião da mesma acerca das pressões da mídia e o culto ao corpo. O **objetivo** da atividade é provocar a reflexão dos estudantes sobre a situação – as celebridades artísticas também sofrem as pressões e cobrança por corpos "perfeitos".

- **3° Momento:** Exposição de Fotos - *Meu corpo, Minha infância*

Esta etapa da aula consiste na participação dos estudantes na exposição: *Meu corpo, Minha Infância,* organizada em espaço externo à sala de aula. O **objetivo** da atividade é estimular que os estudantes reconheçam o máximo de colegas da classe e sejam capazes de compreender o processo natural das mudanças quanto aos aspectos da aparência física.

Imagem 04: Painel de Fotos
Fonte: a autora, 2019.

- **4° Momento:** *Relato de experiências acerca da atividade proposta*

- Após a exposição "Meu Corpo, Minha Infância" os estudantes podem ser provocados a argumentar a respeito da participação na atividade proposta, a partir de algumas questões norteadoras.

Questões Norteadoras para o Diálogo

-Como foi participar da exposição de fotos?

- Conseguem relacionar os conteúdos da aula - fatores que influenciam a imagem corporal na adolescência, com o que vivenciaram no painel de fotos?

- Em relação ao conteúdo inicialmente abordado na aula, especialmente acerca das mudanças corporais que surgem na adolescência, vocês conseguiram relacionar a atividade do painel de fotos?

- Fazer aproximação do questionário (BSQ), por exemplo: a maioria de vocês relatou que em algum momento já sentiu vergonha do corpo, por que não sentiram envergonhados ao mostrar o corpo da infância? Qual a diferença?

Para finalizar a aula, o professor pode propor reflexões sobre a importância de reconhecer a diversidade dos corpos, como, também, explorar a questão do risco de comparar

próprio corpo com os exibidos na mídia, posto que esse é um dos fatores que têm influenciado na insatisfação corporal de adolescentes.

Contribuições para a reflexão

"A maioria dos adolescentes idealizam um modelo de corpo que, normalmente, segue o padrão de beleza esguio divulgado pela mídia. Quanto mais o corpo real se distanciar do corpo idealizado, maior será a possibilidade de conflito e comprometimento da auto-estima" (CHIPKEVITCH citadopor SOUSA; ARAÚJO e NASCIMENTO, p. 106, 2016).

Há evidências, que comprovam o impacto do uso das mídias na imagem corporal de adolescentes. Segundo Lira *et al* (2017), ainda existam poucos estudos sobre a temática, no entanto, os dados encontrados na pesquisas dos autores apontaram que as adolescentes que acessam Facebook, Instagram e Snapchat diariamente tinham mais chance de ser insatisfeitas com sua IC.

Encontro 4

Distúrbios da Imagem Corporal

Encontro 4

Distúrbios da Imagem Corporal

Plano de Aula

Encontro 4		
Identificação	**Série:**	**Carga Horária:** 1 h e 40’
	Tema: Distúrbios da Imagem Corporal	
	Área do Conhecimento (BNCC): Linguagens e suas Tecnologias	**Componente Curricular:** Educação Física
	Competências específicas a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC): - Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas culturais (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos na recepção e produção de discursos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo. - Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza. - Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.	
	Habilidades a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC): -Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade. - Analisar interesses, relações de poder e perspectivas de mundo nos discursos das diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e verbais), compreendendo criticamente o modo como circulam, constituem-se e (re)produzem significação e ideologias. - Analisar os diálogos e os processos de disputa por legitimidade nas práticas de linguagem e em suas produções (artísticas, corporais e verbais). - Posicionar-se criticamente diante de diversas visões de mundo presentes nos discursos em diferentes linguagens, levando em conta seus contextos de produção e de circulação.	

	- Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas
Metodologia	**Objetos de conhecimento (conteúdos, conceitos e processos):** - Distúrbios da Imagem Corporal: Bulimia, anorexia e Vigorexia; - Cirurgias plásticas em adolescentes; - Uso de anabolizantes.
	Conhecimento prévio necessário: Espera-se que os estudantes sejam capazes de compreender vídeos acerca do tema da aula e opinar sobre a realidade pela busca da beleza que o cerca.
Recursos	**Materiais, tecnologias e recursos utilizados:** -Datashow -Caixa de som - Vídeos
Procedimentos e Atividades Avaliativas	**Aplicação/Fixação:** 1- Iniciar a aula evidenciando que a insatisfação corporal tem aumentado entre as pessoas de todas as idades e a busca incansável pela beleza tem potencializado ainda mais esse problema e despertado atitudes que prejudicam a saúde física e mental. Apresentar dados que refletem os adolescentes enquanto o principal alvo de insatisfação corporal. 2 - Explanar sobre distorção da imagem corporal e alguns tipos de distúrbios como: Bulimia, anorexia e vigorexia. Estimular o conhecimento prévio dos estudantes acerca do tema, incitando questões como: Conhece alguém que tem ou já teve distúrbios de imagem? Já parou para pensar que na turma de seus colegas pode ter alguém com distúrbios de imagem como esses apresentados? 3 - Exibir vídeos com o objetivo de exemplificar situações (homem e mulher) com distorção da imagem corporal, bem como evidenciar atitudes comportamentais desencadeadas pela busca incansável da beleza: o uso excessivo de cirurgias plásticas e anabolizantes. 4 - Mostrar dados mundiais e do Brasil de cirurgias plásticas em jovens. 5 - Verificar a visão do grupo em relação às questões: cirurgia plástica em adolescentes e uso de anabolizante para busca do físico desejável. 6- Realizar atividade: Elaboração de perguntas relacionadas ao tema da aula para encaminhamento aos profissionais da área da saúde (psicóloga, nutricionista e médica).

	Avaliação Avaliar se os alunos desenvolveram as aprendizagens e as habilidades propostas: • Participação nos diálogos propostos; • Análise sobre a relação insatisfação corporal e atitudes que comprometem a saúde; • Elaboração de perguntas direcionadas aos profissionais da saúde.

Procedimentos Metodológicos - Encontro 04

- **1° Momento:** *Distorção da Imagem Corporal*

Conceituar distorção da Imagem Corporal, abordando os distúrbios mais frequentes em jovens: *Anorexia, Bulimia e Vigorexia*, explorando informações como conceito, sintomas e tratamento.

- **2° Momento -** *Beleza ou obsessão?*

Para aprofundar a discussão dos distúrbios da imagem corporal e atitudes comportamentais que algumas pessoas assumem pela busca incessante da beleza, podem ser exibidos vídeos com foco em relatos de pessoas que possuem distorção de imagem. Como exemplo sugere-se dois vídeos:

•1°vídeo - Intitulado: "A Busca pela beleza pode se tornar uma Obsessão" tem como objetivo explicar como a busca pela beleza pode ser tornar obsessão e exemplifica os efeitos da insatisfação corporal na vida de um homem e uma mulher.

Importante:

- O primeiro exemplo exibido no vídeo, retrata a história de uma mulher que já realizou inúmeras cirurgias plásticas em busca da beleza, e, mesmo com tantas modificações no corpo, ainda sente-se insatisfeita.
- A outra situação, explicitada no vídeo, aborda a realidade de um homem que utiliza do excesso de atividade física e do uso de anabolizantes para desenvolver um corpo musculoso e buscar uma forma que corresponda ao ideal de força desejado.

Imagem 5:: Print da tela do vídeo “A Busca pela beleza pode se tornar uma Obsessão”

Fonte:TV Record, 2018. Disponível em: Domingo Espetacular explica como a busca pela beleza pode ser tornar obsessão

• 2°vídeo – Intitulado Anabolizantes, exibe a reportagem com uma médica endocrinologista, a respeito do uso de anabolizantes e dos riscos à saúde.

Imagem 6:: Print da tela do vídeo “Anabolizantes”

Fonte:Youtube, 2017. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=cy6C-tLlbnc.

■ **3° Momento** – Após exibição dos vídeos pode-se tomar como referência os exemplos evidenciados no vídeo 1 (A Busca pela beleza pode se tornar uma Obsessão) e lançar uma questão para debate: *Beleza ou Obsessão?* Os estudantes livremente poderão expor suas opiniões e curiosidades acerca do tema.

Fundamentação para o Professor

- Ler matéria da Revista época - **Brasil lidera ranking de cirurgia plástica entre adolescentes (2019)**. Fonte :Época. Disponível em: https://epoca.globo.com/brasil-lidera-ranking-de-cirurgia-plastica-entre-adolescentes-23651891.

- Assistir reportagem do programa Caminhos da Reportagem - **Por trás da selfie: adolescentes e cirurgia plástica** (2019). Fonte: TV Brasil. Disponível em: **Por trás da selfie: adolescentes e cirurgia plástica | Caminhos da Reportagem | TV Brasil | Notícias**

- Acessar a notícia da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica **- Número de cirurgias plásticas entre adolescentes aumenta 141% em 4 anos (2013). Fonte: SBPC. Disponível em: Número de cirurgias plásticas entre adolescentes aumenta 141% em 4 anos**

- **4° Momento** – Organização prévia da Roda de Conversa com Profissionais da Saúde.

Com o objetivo de organizar uma atividade proposta para a aula subsequente, Roda de Conversa com Profissionais da Saúde, sugere-se que seja reservado um tempo para que os estudantes elaborem perguntas acerca dos temas relativos à imagem corporal direcionadas a profissionais das áreas: médico, psicólogo e nutricionista.

Encontro 5

Conversa com profissionais da saúde

Encontro 5

Conversa com profissionais da saúde

Plano de Aula

<table>
<tr><th colspan="3">Encontro 5</th></tr>
<tr><td rowspan="6">Identificação</td><td>Série:</td><td>Carga Horária: 1 h e 40’</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tema: Conversando sobre o corpo com profissionais da saúde</td></tr>
<tr><td>Área do Conhecimento (BNCC):

Linguagens e suas Tecnologias</td><td>Componente Curricular:

Educação Física</td></tr>
<tr><td colspan="2">Competências específicas a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

- Compreender os processos identitários, conflitos e relações de poder que permeiam as práticas sociais de linguagem, respeitando as diversidades e a pluralidade de ideias e posições, e atuar socialmente com base em princípios e valores assentados na democracia, na igualdade e nos Direitos Humanos, exercitando o autoconhecimento, a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, e combatendo preconceitos de qualquer natureza.

-Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.

-Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Habilidades a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

- Dialogar e produzir entendimento mútuo, nas diversas linguagens (artísticas, corporais e verbais), com vistas ao interesse comum pautado em princípios e valores de equidade assentados na democracia e nos Direitos Humanos.

- Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global.

- Analisar criticamente preconceitos, estereótipos e relações de poder presentes nas práticas corporais, adotando posicionamento contrário a qualquer manifestação de injustiça e desrespeito a direitos humanos e valores democráticos.</td></tr>
<tr><td rowspan="1">Metodologia</td><td colspan="2">Objetos de conhecimento (conteúdos, conceitos e processos):

- Distúrbios de Imagem;
- Depressão;
- Saúde Corporal.</td></tr>
</table>

	- Alimentação saudável.
	Conhecimento prévio necessário: Espera-se que os estudantes sejam capazes de interagir com os profissionais da saúde a fim de sanar dúvidas relacionadas ao conhecimento sobre o corpo, especialmente, autoimagem corporal.
Recursos	**Materiais, tecnologias e recursos utilizados:** - Colchonetes; - Almofadas e - Puffs
Procedimentos e Atividades Avaliativas	**Aplicação/Fixação:** 1- Explicar a dinâmica da roda de conversa que pode ter como participantes: uma médica, uma nutricionista e uma psicóloga. Inicialmente deve-se Informar aos estudantes que todas as perguntas elaboradas no encontro 4 deverão ser direcionadas aos profissionais de saúde. 2 - Apresentar e agradecer os profissionais pela participação e explicitar a todos o objetivo da roda de conversa, que é estabelecer um diálogo entre estudantes e profissionais da saúde de modo a esclarecer as dúvidas dos estudantes sobre algumas questões abordadas nas aulas (1,2,3 e 4), a saber: Distúrbios de Imagem corporal, cirurgia plástica, autoestima, insatisfação corporal, depressão, alimentação saudável, influência da mídia. 3 - Abrir para falas e esclarecimentos dos profissionais de saúde que terão em média 15 minutos para fazer um apanhado geral das perguntas previamente recebidas. 4 - Reservar um tempo para que outras perguntas que vierem a surgir durante a conversa sejam discutidas e estimular o diálogo com os profissionais da saúde. 5 - Realizar esclarecimentos acerca da atividade: Seminário do Corpo que acontecerá na aula 6.
	Avaliação Avaliar se os alunos desenvolveram as aprendizagens e as habilidades propostas: • Participação na roda de conversa com os profissionais da saúde; • Exposição das dúvidas acerca dos temas estudados nas aulas de Educação Física.

Procedimentos Metodológicos - Encontro 05

Tema: Conversando com Profissionais da Saúde sobre Imagem Corporal

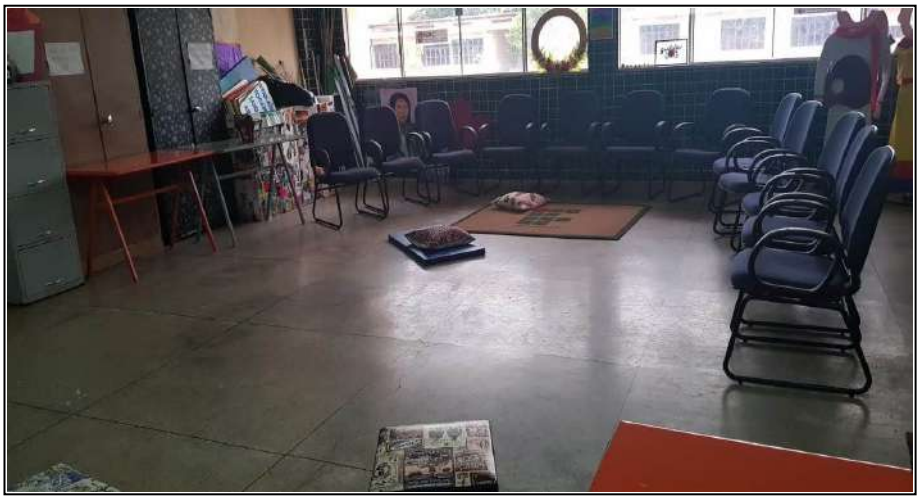
Profissionais Sugeridos: **Médico**, **Nutricionista e Psicóloga**

A proposta metodológica para o encontro 5 é uma roda de conversa com profissionais da saúde cujo objetivo principal é abordar questionamentos ligados à imagem corporal dos adolescentes. A partir desta metodologia, espera-se provocar uma aproximação dos estudantes com os profissionais da saúde a fim de sanar dúvidas sobre a temática.

As rodas de conversa, também nomeadas por Paulo Freire: "Círculos de Cultura", proporcionam momentos de fala e de escuta. Para Freire (1983) os Círculos de Cultura são o diálogo, é a pronúncia do mundo, ou seja, é o processo de ler o mundo, problematizá-lo, compreendê-lo e transformá-lo. É um diálogo, em que "[...] o pensar do educador somente ganha autenticidade, na autenticidade do pensar dos educandos, mediatizados ambos pela realidade, portanto na intercomunicação[...]" (FREIRE, 1983, p.64).

Da organização - Para organizar o espaço para a roda, pode-se colocar as cadeiras em círculo, decorar o ambiente, deixar a sala de um jeito mais acolhedor e confortável. Além disso, se for possível, é interessante que a atividade ocorra num ambiente distinto da sala de aula, a fim de provocar uma mudança na rotina dos estudantes.

Imagem 8 - Organização do ambiente para Roda de Conversa



Fonte: a autora, 2019.

- Para fins de otimização do tempo, a Roda de Conversa pode ser organizada em dois blocos, conforme descrito abaixo:

- *1° Bloco*

- O primeiro bloco consiste na apresentação dos participantes. No caso dos convites aos profissionais de saúde serem realizados pelo professor, o mesmo pode se encarregar de apresentá-los e, posteriormente, explicar como se dará a dinâmica da Roda de Conversa.

- Além das apresentações iniciais, o professor deve aproveitar os minutos iniciais e realizar uma breve retrospectiva dos temas abordados nos encontros 1, 2, 3 e 4 das aulas de Educação Física.

- A fim de conceber mais dinâmica aos trabalhos, é importante que o 1° bloco seja destinado à exploração de questionamentos prévios dos estudantes realizados na aula anterior. Neste bloco, cada profissional terá cerca de 15 minutos para abordar as dúvidas previamente identificadas.

No quadro abaixo, constam possibilidades de temas que podem ser explanados pelos profissionais.

Assuntos que podem ser abordados pelos profissionais		
Nutricionista	**Médica**	**Psicóloga**
- Alimentação saudável relação calorias e perda de peso - Quantidade diária de calorias - Macronutrientes - Dieta focada em ganho de massa magra - Diminuição do apetite - Restrição Alimentar.	-Transtornos alimentares - o que são? causas? idade que inicia? - Cirurgias plásticas - Risco cirúrgico da cirurgia plástica em adolescente.	Como melhorar a auto-estima; Insatisfação corporal e auto-aceitação Questões psicológicas e relação com a imagem corporal Como reverter um transtorno dismórfico? Grupos de apoio à família de pacientes com distúrbio de imagem.

- *2° Bloco*

- O segundo bloco tem como objetivo principal estimular que novos questionamentos apresentados pelos estudantes sejam explorados pelos profissionais da saúde. Vale ressaltar que os estudantes deverão se sentir capazes de expor suas dúvidas, à medida que se sentirem à vontade com os profissionais, o que deve favorecer o diálogo consistente.

- Para a organização deste bloco, entende-se como necessário orientar a disposição das falas dos estudantes a fim de que os questionamentos sejam direcionados ao profissional da área correspondente.

Temas que podem ser explorados - Bloco 2		
Psicóloga	**Médica**	**Nutricionista**
-Depressão; - Ansiedade; - Como lidar com as pressões decorrentes da escolha profissional e opiniões dos outros.	-Opinião sobre cirurgia plástica - Rinoplastia; - Dúvidas acerca da formação profissional.	-Dicas para favorecer alimentação saudável; -Oferta de alimentos rápidos - a questão do tempo (*fast food*); -A escolha de alimentos saudáveis.

Da Finalização - Com a finalidade de avaliar a metodologia adotada na aula, o professor pode problematizar e lançar algumas questões a fim de se obter o *feedback* dos estudantes. Exemplo de questões: O que acharam da aula? Sentiram-se à vontade para conversar com os colegas e profissionais da saúde?

Imagem 9: Participação dos estudantes na Roda de Conversa
Fonte: a autora, 2019.

Ao final, o professor poderá realizar o fechamento da roda de conversa agradecendo a participação de todos e fazer os encaminhamentos e esclarecimentos para realização da próxima aula.

Encontro 6

Seminário:
O corpo

Encontro 6

Seminário – O corpo

Plano de Aula

<table>
<tr><th colspan="3">Encontro 6</th></tr>
<tr><td rowspan="5">Identificação</td><td>Série:</td><td>Carga Horária: 1 h e 40’</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tema: Seminário - O corpo.</td></tr>
<tr><td>Área do Conhecimento (BNCC):

Linguagens e suas Tecnologias</td><td>Componente Curricular:

Educação Física</td></tr>
<tr><td colspan="2">Competências específicas a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

-Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, exercendo protagonismo de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.

-Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.

-Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Habilidades a serem desenvolvidas nesta aula (BNCC):

- Analisar os diálogos e os processos de disputa por legitimidade nas práticas de linguagem e em suas produções (artísticas, corporais e verbais).

- Utilizar as diferentes linguagens, levando em conta seus funcionamentos, para a compreensão e produção de textos e discursos em diversos campos de atuação social.

- Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos.

- Expressar-se e atuar em processos de criação autorais individuais e coletivos nas diferentes linguagens artísticas (artes visuais, audiovisual, dança, música e teatro) e nas intersecções entre elas, recorrendo a referências estéticas e culturais, conhecimentos de naturezas diversas (artísticos, históricos, sociais e políticos) e experiências individuais e coletivas.</td></tr>
</table>

Metodologia	**Objetos de conhecimento (conteúdos, conceitos e processos):** - Imagem Corporal - Insatisfação da imagem corporal - Questionário de Satisfação Corporal (BSQ);
	Conhecimento prévio necessário: Espera-se que os estudantes sejam capazes de utilizar diversas linguagens, sejam elas corporais, artísticas e verbais para manifestar o entendimento adquirido acerca dos temas abordados na sequência didática: Imagem Corporal e Adolescentes.
Recursos	**Materiais, tecnologias e recursos utilizados:** - Quadro branco -Pincel atômico - Datashow
Procedimentos e Atividades Avaliativas	**Aplicação/Fixação:** 1- Apresentar os critérios avaliativos do Seminário - O Corpo, e enfatizar que a atividade representa a culminância da sequência didática. 2 - Exposição dos trabalhos em grupo. 3 - Aplicar o questionário de Satisfação Corporal (BSQ). 4. Finalizar a sequência didática, enfatizando que a discussão de temas relevantes a imagem corporal na aulas de Educação Física contribuem para a formação integral do estudantes.
	Avaliação Avaliar se os alunos desenvolveram as aprendizagens e as habilidades propostas: • Apresentação e desenvoltura no Seminário - O corpo, por meio das diferentes linguagens (corporais, artísticas e verbais). • Preencher o questionário de satisfação corporal (BSQ).

Procedimentos Metodológicos - Encontro 06

- **1° Momento -** Após o desenvolvimento das aulas é chegado o momento da verificação da aprendizagem. É nessa etapa que o professor examinará se as metodologias adotadas foram efetivas no processo de ensino-aprendizagem.

Durante o processo de ensino foram propostas diferentes estratégias metodológicas, a saber: dinâmicas, exposição de fotos, roda de conversa, aula-expositiva dialogada, pois sabe-se que os discentes aprendem de formas variadas e, portanto, não se pode restringir o método de ensino. Sobre essa questão da diversificação das aulas e dos seus instrumentos de ensino, Palma, Bassoli e Palma (2010, p.29) reforçam que

> [...] os instrumentos para que ocorra aprendizado podem ser os mais variados possíveis, como discussões em grupo, leituras, informática, seminários, pesquisas e outros recursos que o professor achar adequado, com o intuito de construir a aprendizagem.

No caso desta sequência didática, o último encontro reserva-se a apresentação de Seminários, cuja finalidade é verificar a aprendizagem dos estudantes acerca dos temas relativos à imagem corporal. Segundo Masetto:

> O seminário (cuja etimologia está ligada a semente, sementeira, vida nova, ideias novas) é uma técnica riquíssima de aprendizagem que permite ao aluno desenvolver sua capacidade de pesquisa, de produção de conhecimento, de comunicação, de organização e fundamentação de idéias, de elaboração de relatório de pesquisa, de forma coletiva. (MASETTO, 2010 p.111)

Espera-se que através da realização dos seminários os estudantes possam exercer todo o seu protagonismo por meio de apresentações criativas e repletas de reflexões importantes a partir dos conhecimentos sobre o corpo (Imagem corporal), tratados ao longo dos encontros apresentados na sequência didática.

Da Organização do Seminário

- Cada grupo de trabalho pode constituir-se de 4 a 5 pessoas, dependendo do tamanho da turma. É interessante no mínimo a composição de 4 grupos, haja vista, a necessidade de perceber diferentes tipos de apresentações.
- As apresentações podem ocorreram no auditório da escola ou na sala (a combinar com os alunos), durante o respectivo horário de aula, variando os tempos de apresentação entre dez e quinze minutos.
- As apresentações podem ser materializadas de diferentes formas, incluindo as formas de linguagens (artísticas, corporais e verbais) como por exemplo: encenações, composição de paródias, composição de poesia, produção de vídeos, apresentação

oral, dentre outras apresentações não convencionais de seminários que estimulem a capacidade criativa dos estudantes.

Do Objetivo

A proposta é que o seminário reflita as aprendizagens construídas e desconstruídas ao longo da sequência didática, além de estimular as capacidades criativas dos estudantes, possibilitando um novo modo de pensar as apresentação de seminários.

Para alcançar tais objetivos, pode-se pensar o desenvolvimento do seminário em três momentos: abertura dos trabalhos (fala do professor), apresentações dos grupos, debate acerca dos trabalhos expostos e as experiências do processo de elaboração.

É importante que o professor atente-se aos critérios de avaliação do seminário:

- Organização, participação, criatividade, domínio do conteúdo e desenvoltura.

- **2° Momento -** Com o objetivo de reavaliar a insatisfação corporal do estudante, pode-se reaplicar o *Body Shape Questionnaire* - BSQ (anexo I). O objetivo do questionário é identificar o nível de insatisfação corporal, por meio dos resultados pode-se relacioná-los aos efeitos da sequência didática na vida do estudante, especialmente no que diz respeito à satisfação do corpo.

- **3° Momento -** Consolidação dos conteúdos estudados e avaliação da Sequência Didática.

Para esta etapa, sugere-se um momento de diálogo com os estudantes para que os mesmos sejam capazes de expor as opiniões, as dificuldades enfrentadas e as percepções acerca das atividades realizadas, com o intuito de avaliar os pontos positivos e negativos da sequência didática: O Corpo em Questão.

Considerações finais

Todo o processo de criação da sequência didática revela que é possível desenvolver o ensino da Educação Física numa perspectiva crítica. A inclusão de temas relevantes como a imagem corporal se apresenta como uma possibilidade didática-pedagógica viável para o ensino médio, pois trata-se de conhecimentos sobre o corpo muitas vezes esquecidos pela escola, mas que são fundamentais para o processo formativo dos indivíduos.

A proposta em questão está intimamente ligada ao compromisso da educação com a formação humana integral, uma vez que a família, a escola, os pares e mídia aparecem nas pesquisas como influências na imagem corporal dos jovens (SALGADO;DA SILVA, 2018). Ademais, reafirma o papel indispensável da Educação Física na formação aluno-sujeito capaz de conhecer seu corpo, de expressar-se melhor no mundo externo e de construir um olhar crítico às imposições sociais.

Espera-se, portanto, que a aplicação da sequência didática desperte o interesse dos estudantes nos conteúdos propostos, principalmente no que diz respeito ao envolvimento maciço nas atividades: exposição de fotos, conversa com os profissionais da saúde, participação no seminário e principalmente nos debates e exposição das opiniões, uma vez que a proposta abarca importantes aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais dos estudantes.

Acredita-se que as informações contidas neste produto, advindas das experiências vividas com a aplicação desta proposta didática, irão corroborar com algumas mudanças, como por exemplo, a iniciação do conteúdo imagem corporal nas aulas, a sensibilização de educadores para com a relevância do tema e a implementação de novas práticas no ambiente escolar; que subsidiarão a prática pedagógica da Educação Física no Ensino Médio Integrado para a formação integral dos estudantes.

Referências bibliográficas

ALBERTI, T. F. *et al*. **Dinâmicas de grupo orientadas pelas atividades de estudo: desenvolvimento de habilidades e competências na educação profissional**. Rev. Bras. Estud. Pedagog., Brasília , v. 95, n. 240, p. 346-362, Aug. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-66812014000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 12 Abr. 2020.

ALBERTO, M. de F. P. *et al*. *Dinâmicas de grupo*: instrumentos no processo de formação de agentes sociais. Disponível em: http://www.prac.ufpb.br/anais/Icbeu_anais/anais/trabalho/dinamicas.pdf. Acesso em: 23 mai. 2011

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Ensino Médio. Brasília: MEC / Secretaria de Educação Básica, 2018.

CECCHETTO, F. H.; PEÑA, D. B.; PELLANDA, L. C. **Insatisfação da imagem corporal e estado nutricional em crianças de 7 a 11 anos: estudo transversal**. Clinical and Biomedical Research, v.35, n.2, p.86-91, 2015.

FILIPINI CB, PRADO B. O; FELIPE A. O. B, TERRA F. S. **Transformações físicas e psíquicas: um olhar do adolescente**. Adolesc Saude. 2013;10(1):22-29

FORTES, L. S.; FILGUEIRAS, J. F.; MEIRELES, C.; NEVES, M.; ALMEIDA, S. S.; FERREIRA, M. E. C. **Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares?** Revista de Nutrição. Vol. 28, n. 3. 2015. p.253-264.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 42ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

GONÇALVES, C.O. **Influências da Atividade Física na imagem corporal: uma revisão bibliográfica**. 2009. 53f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Unicamp, Campinas, 2009.

KUCHLER, R. A. M.; MIRANDA, S. **Atividade Física, Consciência Corporal e Estilo de Vida**. KUCHLER. EDUCERE: Recreação e Lazer 2008 p .11892-11901.

MACEDO, J. L., OLIVEIRA, A. S. S., REIS, E. R., & ASSUNÇÃO, M. de J. S. M. (2019). **Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física**. *RBNE* - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, *13*(81), 617-623. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1397> Acesso em: 12.04.2020.

MASETTO, M. T. **Competência pedagógica do professor universitário**. São Paulo: Summus, 2012.

MENDES, A.; MENDES, E. S.; GARCIA, N. C. B.; SILVA, C.B. Imagem corporal e a

dança. **EFDeportes.com - Revista Digital.** Buenos Aires. Vol. 22, n. 238 - Março de 2018.

Por trás da selfie: adolescentes e cirurgia plástica em alta. TV Brasil, 2019. Disponível em:<https://tvbrasil.ebc.com.br/caminhos-da-reportagem/2019/07/por-tras-da-selfie-adolescentes-e-cirurgia-plastica>. Acesso em: 10, Abril de 2019.

SALGADO, R. C.; SILVA, K. R. X. P. **Imagem Corporal em Adolescentes: Reflexões para a Educação Física Escolar**. Revista Ciência e Desenvolvimento**.** Vol. 11, n.3. 2018.

SOARES, C.L.*et al*. **Metodologia do ensino da Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA. **Número de cirurgias plásticas entre adolescentes aumenta 141% em 4 anos , 2013.** Disponível em: <http://www2.cirurgiaplastica.org.br/2013/08/07/numero-de-cirurgias-plasticas-entre-adolescentes-aumenta-141-em-4-anos.>. Acesso em**:** 10, Abril de 2019.

SOUSA, A. R; ARAÚJO, J. L; NASCIMENTO E. G. C. **Imagem corporal e percepção dos adolescentes**. Adolesc Saude. 2016;13(4):104-117.

ZABALA, A. **A prática educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Editora Artes Médicas, 2007.

Anexos

ANEXO I

Encontro 1 e 6

Body Shape Questionnaire (BSQ)

Caro estudante,

Gostaríamos de saber como tem se sentido em relação à sua aparência ao longo do ÚLTIMO MÊS. Por favor leia cada uma das questões e assinale a opção que melhor se aplica ao seu caso, tendo como referência a seguinte escala:

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente	Sempre
1	2	3	4	5	6

1. Sentir-se aborrecido fez preocupar-se com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
2. Tem estado tão preocupado com a forma do seu corpo que começou a sentir que devia fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
3. Tem pensado que as suas coxas, quadril ou nádegas são demasiadamente grandes para o resto do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4. Tem sentido medo de ficar gordo (ou mais gordo)?	1	2	3	4	5	6
5. Preocupou-se com o fato do seu corpo não ser suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6. Sentir-se cheio (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) a fez sentir-se gordo?	1	2	3	4	5	6
7. Sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
8. Evitou correr devido à hipótese do seu corpo poder estremecer?	1	2	3	4	5	6
9. Estar com pessoas magras do mesmo sexo o fez sentir-se desconfortável com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
10. Preocupou-se com o fato das suas coxas se espalharem quando está sentada?	1	2	3	4	5	6
11. Comer, mesmo que seja uma quantidade pequena de comida, o faz se sentir gordo?	1	2	3	4	5	6
12. Reparou nas formas do corpo de outras mulheres/ homens e sentiu-se em desvantagem quando as comparou com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
13. Pensar na forma do seu corpo interferiu na sua capacidade de se concentrar (por exemplo, enquanto está a ver televisão, a ler, a ouvir conversas)?	1	2	3	4	5	6
14. Estar nu, por exemplo, durante o banho, o faz sentir-se gordo?	1	2	3	4	5	6

15. Tem evitado usar roupas que o façam reparar na forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
16. Imaginou cortar (remover) do seu corpo as partes de gordura?	1	2	3	4	5	6
17. Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias o fez sentir-se gordo?	1	2	3	4	5	6
18. Deixou de ir a eventos sociais (por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação à forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
19. Sentiu-se excessivamente grande ou arredondado?	1	2	3	4	5	6
20. Sentiu vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21. A preocupação com a forma do seu corpo o fez fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22. Sentiu-se mais feliz com a forma do seu corpo quando o seu estômago estava vazio (por exemplo, de manhã)?	1	2	3	4	5	6
23. Pensou que tem a forma de corpo que tem atualmente por falta de autocontrole ?	1	2	3	4	5	6
24. Tem-se preocupado com o fato de outras pessoas estarem vendo dobras de gordura na zona da sua cintura ou do seu estômago?	1	2	3	4	5	6
25. Pensou que não é justo que outras pessoas do mesmo sexo sejam mais magros (as) que você?	1	2	3	4	5	6
26. Vomitou para se sentir mais magra (o)?	1	2	3	4	5	6
27. Preocupou-se por ocupar muito espaço (Ex: enquanto está sentado num sofá ou no banco do ônibus), quando na companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
28. Preocupou-se pelo fato do seu corpo apresentar covas ou ondulações dobras?	1	2	3	4	5	6
29. Ver o seu reflexo (por exemplo, no espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
30. Beliscou partes do seu corpo para ver a quantidade de gordura?	1	2	3	4	5	6
31. Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)?	1	2	3	4	5	6
32. Tomou laxantes para se sentir mais magra (o)?	1	2	3	4	5	6
33. Sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34. A preocupação com a forma do seu corpo faz você sentir que devia fazer exercício?	1	2	3	4	5	6

ANEXO 2

Encontro 3 -Conteúdo Mídia Digital - Padrões Corporais

Oi galera! Passando aqui pra dizer que nesse tempo de carreira, enquanto você me assistia esperando que eu correspondesse a sua expectativa sobre a minha magreza, eu estive pressionada a me manter no padrão estético sufocante que esperavam de mim. São muitas marcas e muitos abismos.

2/10

Sempre fui transparente sobre os procedimentos estéticos que eu fiz, pois nunca foi meu objetivo ser representante de uma "beleza natural inalcançável", mas isso está longe de significar que vivo minha vida dentro de uma clínica de estética. E parece que usam justamente minha franqueza contra mim. Quando eu engordo, dizem: "o que ela fez no rosto? Está ficando deformada". Quando emagreço, dizem que eu fiz bichectomia, ou que estou ficando irreconhecível. Todo dia, aparece alguém falando de algo que eu não fiz.

3/10

Normalmente, eu foco no bom. Não amplifico o negativo. Mas chega a um ponto que não dá mais pra naturalizar esses comentários, porque penso o tanto de meninas e mulheres que, assim como eu, sofrem com distúrbios alimentares e emocionais por conta desse padrão irresponsável, inalcançável e cruel, que é fortemente alimentada pela cultura, indústria e por um certo tipo de jornalismo que tende a comentar sempre de forma depreciativa quando alguém aparece com quilos a mais. Isso não é vergonha!

4/10

Eu não vou sentir vergonha do meu corpo, esteja ele do tamanho que estiver, com plástica ou não. Está tudo bem com a minha saúde, está tudo bem com as minhas celulites, estrias, e com o que mais posso estar incomodando todo mundo. Eu tenho trabalhado incansavelmente, graças a Deus. Estou vivendo para fazer meu sonho se concretizar e, de repente, por conta das minhas novas curvas, recebo uma enxurrada de comentários negativos, pesados, maliciosos e abusivos? Está na hora de sermos aquilo que faz falta no mundo: pessoas empáticas, justas e, principalmente, livres de comentários tóxicos.

5/10

Pra você que, como eu, enfrenta a interferência dessas opiniões medíocres, te desejo força! A vida sempre vai ter obstáculos e a gente tem que pedir por coragem, saúde, paciência para superar todos eles e crescimento para chegarmos onde queremos. Está tudo bem. Tudo bem engordar, tudo bem emagrecer, tudo bem! Siga seus sonhos e peça por coragem. Não vamos deixar isso nos abalar, por mais inconveniente e patético que isso seja. Agora dá licença que a minha pizza chegou. Vlw flw!

Alice Caymmi (@alicecaymmi)

"Já diria uma teórica Latino Americana: "a nudez é a burca da mulher moderna". A super exposição do corpo da mulher e a objetificação são aceitos através da gordofobia. Toda parte do abuso sexual, da loucura... Eles estão "curando", eles estão "resolvendo", mas na questão há gordura, ou não, inclusive a magreza extrema, não se problematiza e não se fala sobre isso, nem sobre a objetificação feminina, sobre o quanto o assunto é sempre o corpo da mulher. É como se o corpo fosse uma coisa a parte e quem mora dentro é uma pessoa que não importa.

7/10

É como se a mulher, nesses casos, fosse vista apenas como um corpo que não tem mente, história, cicatrizes ou seus momentos. Ninguém tem o direito de comentar nenhum tipo de mudança corporal no outro de forma pejorativa, para - ou p/ +. Tomar posse do próprio corpo e da narrativa do próprio corpo é fundamental hoje em dia. Engordar e emagrecer a gosto, a maneira como você quiser. Isso é uma coisa que até a Rihanna tem mostrado em público, às vezes ela ganha uns 5kg, às vezes ela perde uns 5kg... Pra grande mídia isso é um escândalo, mas para qualquer mulher é uma questão cotidiana, ou melhor, deveria ser uma questão cotidiana, de hábitos, de momentos de vida, mas

8/10

Gaby Amarantos (@gabyamarantos)

"Sempre que o verão começa, eu lembro de quando eu era adolescente e tinha muita vergonha do meu corpo. Demorava para tomar coragem de tirar a blusa pra me jogar no Igarapé, rio ou praia que ia. Me enchia de defeitos sempre me comparando com outras garotas, por isso, hoje eu entendo que amar o próprio corpo é como prática de yoga, parece difícil mas qualquer pessoa é capaz de fazer. Hoje vejo que muitas mulheres ainda se sentem assim cheias de limitações e questionamentos em relação ao corpo.

9/10

Minha vontade é de dar um forte abraço em todas elas principalmente as mais novas que vivem a cobrança do mundo digital. Eu descobri que a gente pode ser feliz a partir do momento que a gente percebe o poder dos nossos corpos. Posso dizer que hoje eu VIVO o meu corpo, eu vivo para cuidar do meu templo e para alimenta-lo de poder, vivo os meus defeitos e vivo excitando o que me é de agrado."

10/10

Letícia Munniz (@letticia.munniz)

"Magra demais, gorda demais, se não se maquia é desleixada, se se maquia demais "homem não gosta"
A mulher nunca é suficiente pra sociedade, pro homem, pros outros.
A gente tem que ser suficiente pra gente e bonita pra gente. Autoestima é autoconhecimento, e quanto mais eu e conheço mais eu me amo porque a mulher que me tornei é linda demais, pena que você não consegue enxergar."

Autores

Gabriela de Medeiros Cabral é natural de Conceição do Araguaia - PA, Licenciada em Educação Física pelo Centro Universitário Unirg - TO, em 2006, especialista em Educação Física Escolar pela Faculdade de Ciências Humana de Marabá - Facimab - 2010 e Mestre em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal do Tocantins. Professora do IFTO Campus Paraíso do Tocantins, com atuação há 7 anos no Ensino Médio Integrado à Educação Profissional e Tecnológica.

Email: gmcabral@ifto.edu.br

Jair José Maldaner é natural de Pinhalzinho - SC. Possui Licenciatura em Filosofia pela Universidade de Passo Fundo (1996), Especialização em Filosofia pela Universidade Católica de Brasília (1999) e Especialização em Gestão Educacional e Metodologias de Ensino - Educon (2006), Mestrado (2009) e Doutorado (2016) em Educação pela Universidade de Brasília. Atualmente é professor do Instituto Federal do Tocantins com atuação no Ensino Médio Integrado à Educação Profissional e Tecnológica e Coordenador Local e docente no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica-ProfEPT.

Email: jair@ifto.edu.br

O CORPO EM QUESTÃO