

# SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ORIENTAÇÕES, RECOMENDAÇÕES E PECULIARIDADES DURANTE AS AULAS

Emerson Barros Ferreira<sup>1</sup>, Fabiano Duarte Silva<sup>1</sup>, Jefferson Alves da Luz<sup>2</sup>

O presente artigo trata de uma análise que primordialmente procura avaliar com base em uma pesquisa bibliográfica, conceitos e reflexões importantes sobre a satisfação da imagem corporal nas aulas de educação física bem como trabalhar temas que envolvam a imagem corporal dos alunos. Nas aulas de avaliação física, por exemplo, grande parte dos alunos não se sente a vontade em participar das aulas por vergonha e por imaginar que não estão de acordo com modelos de imagem corporal sugeridos pelo meio social em que este está inserido, modelos midiáticos do mundo capitalista. A pesquisa se mostrou eficaz no que diz respeito à temática satisfação da imagem corporal. O assunto é bem difundido nos meios acadêmicos, contudo, quando se trata de orientações durante as aulas não há muitas discussões no meio de produção acadêmica. O professor de educação física torna-se então, um referencial no que se refere à sua formação e atuação profissional na atuação em sala de aula como mediador de informação sobre a importância da imagem corporal do aluno relacionado a um modelo de vida saudável.

**Palavras-Chave:** Imagem Corporal. Educação Física. Mídia.

This paper deals with an analysis which tries, based in a literature review, evaluates important concepts and reflections about the body image satisfaction in physical education classes as well as working issues involving body image of students. In the classes of physical assessment, for example, most students do not feel well to participate in class because a great number of pupils feel themselves ashamed and think that they are not in agreement with models of body image imposed by the social environment in which they are inserted. Research has proven effective about the satisfaction of the body image subject. This matter is quite widespread in academia, however, when it comes to guidance during lessons there are not a lot of discussions in the academic written production. The physical education teacher then, become a reference in their formation and professional performance in the classroom as a mediator of information about the importance of students' body image to a model of healthy living.

**Keywords:** Evaluation. Performance. Organizations.

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do 8º Período do curso de Licenciatura em Educação Física; Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos - ITPAC; Av. Filadélfia, 568; Setor Oeste; CEP: 77.816-540; Araguaína - TO. Email: fabiano\_duart@hotmail.com, emersonedfisica@hotmail.com.

<sup>2</sup> Docente do curso de Licenciatura em Educação Física, Orientador. Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos - ITPAC; Av. Filadélfia, 568; Setor Oeste; CEP: 77.816-540; Araguaína - TO. Email: jefdiana@hotmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

O conceito de imagem corporal é bastante abrangente: “trata-se de uma ilustração mental do tamanho, forma e imagem do corpo, moldados de acordo com os sentimentos relacionados a essas características bem como às partes que o constituem.” (SLADE, 1994 apud BELING, 2008, p.22).

Embora se apresente como uma construção cognitiva individual subjetiva, só se concretiza dentro de um social, a partir das interações do sujeito com o meio, sendo sua elaboração realizada diariamente e totalmente flexível às mudanças. (BELING, 2008).

Uma definição do conceito autoimagem corporal muito usada por autores que abordam esse assunto é a de Schilder (1999), apud Beling (2008, p.22): “A imagem de corpo humano é a figura de nosso próprio corpo que formamos em nossa mente, ou seja, o modo como o corpo aparece para nós mesmos”.

Dessa forma, entende-se por imagem corporal a percepção que o indivíduo tem de seu corpo, ou seja, como ele se enxerga, bem como a afetividade ou a falta de afetividade que ele atribui à sua aparência.

Segundo Schilder (1999) citado por Martins; Nunes; Noronha (2008): a imagem envolve os sentidos, as ideias e os sentimentos referentes ao corpo.

“Na construção da imagem há uma interação e inter-relação entre fatores pessoais, fisiológicos, neurais, psicológicos, sociais e emocionais”. (BELING, 2008, p. 22). Isso justifica a magnitude desse conceito, que se traduz na soma desses fatores.

Portanto, não é algo estático, vai se moldando com base nas significações que o sujeito constrói e reconstrói em suas relações pessoais e interpessoais. As relações intersubjetivas do sujeito, num determinado contexto cultural vão influenciá-lo

intensamente na atribuição de valor simbólico à sua imagem.

Uma imagem corporal remete de algum modo, ao sentido das imagens corporais que circulam na comunidade e se constroem a partir dos diversos relacionamentos que ali se estabelecem, seja pela proximidade, seja pela distância emocional que aquela imagem proporciona. Ou seja, em qualquer grupo existe sempre uma imagem social do corpo, e por isso mesmo provoca uma tendência à identificação do sujeito com outros integrantes do grupo, instituindo-se assim imagens corporais para seus membros. (TEVES, 2002 apud ANDRADE; AMARAL e FERREIRA, 2010, p. 25). A abstratividade dos valores e crenças sociais fluentes se concretiza nas ações e postura comportamental do indivíduo.

Banfield e McCad (2002), citadas por Conti (2008, p.243) exploraram este tema e trouxeram para discussão a avaliação da imagem corporal sob três fatores: afeto e cognição referentes ao corpo, percepção da imagem corporal e importância corporal nos comportamentos alimentares.

Ainda segundo as autoras citadas, a dimensão afetiva refere-se aos sentimentos pessoais envolvendo a aparência corporal e o aspecto cognitivo, aos pensamentos e crenças sobre esta aparência e tamanho corporal. Os aspectos perceptivos relacionam-se à exatidão no julgamento do indivíduo quanto ao seu tamanho, formato e peso corporal em relação a sua apresentação atual. Por fim, o aspecto comportamental que diz respeito às atitudes voltadas para a corporeidade.

A esse conjunto de concepções chega-se a um novo elemento, o autoconceito. O autoconceito é um conceito multidimensional que envolve basicamente três esferas elementares: cognição, afetividade e postura comportamental.

Conforme Martins; Nunes; Noronha (2008) ele depende exclusivamente dessas

atribuições, que por sua vez são constituídas com base nas relações sociais de cada um.

O desenvolvimento da autoimagem e do autoconceito se misturam. É um processo construtivo, no qual participam as experiências da infância e as experiências vivenciadas no presente, principalmente as que se experimentam com as modificações corporais na adolescência (BELING, 2008, p. 23).

No que se refere aos estudos das questões relativas à imagem corporal, a adolescência tem se destacado como alvo de pesquisas por constituir uma fase de intensas modificações corporais e conflitos psíquicos. E por constituir um momento de intensos conflitos, transformações, influências, formação de identidade e consolidação da imagem adulta a insatisfação é mais comum.

### **1.1 Implicações Negativas da Busca de um Modelo Ideal de Corpo**

Estar bem consigo mesmo deve estar entre os objetivos de qualquer pessoa com um mínimo de senso de vaidade, entretanto, quando este objetivo passa a ser considerado como o principal na vida da pessoa ele ganha características narcisistas, que afetam o desenvolvimento de quem sofre com o que é conhecido como complexo de vaidade excessiva e chega a afetar a qualidade de vida de quem está envolvido neste processo.

Conforme Botelho, et al (2007) é notória a influência das ideologias dentro dos grupos e dos meios de comunicação em massa na definição de padrões de beleza e estética na sociedade contemporânea, podendo surgir dentre as muitas formas para se atingir tais padrões, meios não convencionais, que acabam desencadeando patologias como a anorexia e bulimia.

O que se tem presenciado de forma cada vez mais expressiva é uma convicta busca por corpos cada vez mais definidos e "perfeitos" que se mostram a cada dia que se

passa inacessível e praticamente fora da realidade humana. A percepção que um indivíduo tem a respeito de si mesmo pode ser equivocada e demasiada, a pessoa com certo desejo de interação imagina que só será aceita se apresentar um corpo perfeito e totalmente dentro do que é exigido por determinados padrões de beleza midiáticos e que atendem ao sistema capitalista. Deste modo o que se imagina é que quando uma pessoa tende a lutar excessivamente por um padrão corporal específico, o que se consegue é a notória centralização de um desejo que na maioria das vezes não é saudável, como exemplo, para se atingir esse padrão muitas pessoas recorrem ao uso de medicamentos sem prescrição médica colocando em risco diretamente sua saúde.

A percepção de ganho de peso trás para quem se imagina fora dos padrões um quadro psicológico conturbado com a diminuição da auto estima, depressão e distúrbio da auto imagem, contribuindo assim para o aumento dos gastos na saúde pública e pessoal. (NAHAS, 2003, p. 53)

A saúde das pessoas com essa disseminação de um ideal de corpo perfeito é a mais atingida, pois em busca de se estar relacionado como integrante de um padrão de beleza, as pessoas tomam uso de meios e métodos que muitas vezes não são correspondentes ao seu biótipo, suas características corpóreas, pois a maioria desses métodos "padronizados" tende a atingir um grande contingente de pessoas, crianças, adolescentes, jovens e adultos, descartando as características, as fases de desenvolvimento e os fatores individuais.

As crianças aprendem cedo, tanto com as famílias como no meio social, a valorizar o corpo delgado e muitas, mesmo com peso adequado, relatam insatisfação com seu corpo, engajando-se em condutas para a perda de peso. O temor à obesidade vem sendo associado a distorções comportamen-

tais entre crianças e adolescentes, gerando condutas danosas à saúde como ingestão inadequada de nutrientes com prejuízo ao desenvolvimento cognitivo e risco para o desenvolvimento de transtornos do comportamento alimentar. (PINHEIRO & GUIGLIANI, 2005 p. 232).

De acordo com os autores acima, as crianças e por decorrência os jovens são estimulados no meio social e familiar a valorizar continuamente seu corpo e suas formas delgadas e aceitas dentro de padrões de beleza que mudam todo dia. Esta prática faz com que a criança se coloque como sendo uma peça moldável para se encaixar dentro de modelos de beleza que lhe são impostos.

Esta imposição sobre beleza por sua vez, produz no jovem a clara sensação de que ele não preenche os pré-requisitos necessários e que ele não pode de forma alguma se inserir em um grupo ou comunidade qualquer. Neste sentido, obtém-se a efetiva exclusão associada a surtos de auto piedade e isolamento social, evoluindo facilmente para depressão na maioria dos casos.

No caso do gênero masculino a insatisfação existe e tem crescido consideravelmente. Conforme Assunção (2002) citado por Martins; Nunes; Noronha (2008) entre eles o corpo perfeito é aquele que além de magro é forte e musculoso, representando o ideal de imagem corporal masculina desejado cada vez mais, principalmente pelos adolescentes. Visando melhorar a aparência, o uso de anabolizantes e a prática de atividades físicas extrema, se mostram comuns podendo acarretar alteração na imagem corporal, baixo autoestima e até mesmo um quadro de dismorfia muscular ou anorexia nervosa.

## 1.2 Adolescência e as Transformações Sociais

A adolescência é um processo do desenvolvimento humano que vai dos 10 aos 19 anos, tendo início na puberdade e

caracterizada pelas primeiras mudanças ideológicas do organismo. Sendo posteriormente acompanhadas e correlacionadas às transformações mentais, proporcionando ao adolescente uma reorganização nas experiências físicas individuais e um ajuste dos pensamentos e sentimentos acerca da própria identidade.

Essa fase da vida representa momento de mudanças no âmbito social, sexual, emocional e psicológico; uma transformação adaptativa na postura comportamental do sujeito, conhecida principalmente pela assimilação do código social e valor moral fluente no contexto sociocultural onde ele se encontra.

A adolescência pode ser definida como o período da vida em que a manifestação do grupo social é mais significativa. A opinião dos membros do grupo no qual o adolescente se insere tem uma consideração muito grande influenciando suas ideias, suas decisões e até mesmo os possíveis rumos seguidos por ele. (CARRETEIRO FILHO, 2005 *apud* ANDRADE; AMARAL; FERREIRA, 2010, p.25).

Ser aceito na adolescência, constitui para o sujeito uma grande significação, e a aparência física ganha muita importância nessa fase, já que interfere diretamente na autoimagem, influenciando a aceitação. (SANDSTROM, 1973; HURLOCK, 1979; GILLINI, 1998 *apud* BELING, 2008, p.24). Conforme BELING, (2008) o indivíduo incorpora a importância da imagem ainda na infância, mas, na adolescência a preocupação em ser uma figura atraente como molda a sociedade se evidencia mais.

De acordo com Tavares (2003), citado por Martins; Nunes; Noronha (2008), o sentido da imagem corporal é estabelecido a partir da integração de experiências perceptivas do sujeito. Segundo ele, a percepção que o indivíduo tem de sua imagem engloba desde condições biológicas, a

aspectos culturais, valores sociais e relações afetivas. O adolescente busca se adequar às exigências do grupo, distanciando-se de sua imagem real, e conseqüentemente quando não se aceita fora dos moldes padrões de estética, desenvolve certo desequilíbrio emocional, principalmente uma baixa autoestima.

O meio familiar constitui o primeiro contato interpessoal do indivíduo, portanto é a primeira influência na percepção da imagem corporal, seja positiva ou negativamente. Conforme retratado por Beling (2008), a percepção e expectativa dos pais com o próprio peso e com o peso dos filhos pode interferir na forma como o adolescente se vê. Aqueles pais que possuem uma preocupação excessiva com o peso e a aparência tendem a transferir tal comportamento para seus filhos.

Esta fase representa grandes impactos emocionais nas esferas familiar e social, o que segundo Dias (2000), citado por Botelho, et al, (2007, p.4) se traduz como uma eventualidade comum em meio a uma crise de identificações vivenciada pelo adolescente entre subjetividade, valores tradicionais e as exigências do mundo globalizado. Apesar da relação adolescente com grupo social se mostrar por muitas vezes cheias de conflito e contradição, ela é fundamental e necessária como em qualquer fase da vida, principalmente por ser no agrupamento que o indivíduo encontra sua autoafirmação.

O adolescente atravessa desafios distintos: aceitar as modificações de seu corpo e ao mesmo tempo cuidar de sua aparência para formar a imagem pessoal e social almejada, conforme Sandstrom,(1973), Hurlock,(1979) e Souza, (2006) citados por Beling (2008, p.24). "Assim em busca da inserção no meio social os indivíduos tomam como referenciais os ideais culturais e ignoram suas histórias pessoais, sentimentos emoções e a própria realidade corporal". (TAVARES, 2003 apud BELING, 2008, p.24). Segundo Beling (2008), os indivíduos são

pressionados a concretizar no próprio corpo um ideal físico, sob a pena de não serem aceitos, sofrem com o medo de críticas e desprezo.

Os amigos também possuem uma forte influência no processo de socialização do adolescente, e com o aproximar da vida adulta suas opiniões passam a ser mais cogitadas, até mesmo mais que a dos próprios pais (MUKAI, 1996; BELING, 2008, p. 27). Dessa forma, comparações e comentários por eles realizados tendem a encorajar nos demais atitudes que busquem mudanças físicas, como dietas por exemplo.

O uso de termos pejorativos, piadinhas e comparações, na maioria das vezes, serão atribuídos pelo adolescente como elementos negativos e de rejeição. Provocando insatisfação com a aparência e sentimentos de baixa autoestima, já que a ideia de corpo perfeito está associada à aceitação social.

Conforme Schneider (1994), citação de Martins; Nunes e Noronha (2008) não existe imagem corporal coletiva, entretanto, os seres humanos principalmente os adolescentes estão sempre estruturando sua imagem corporal em um intercâmbio contínuo com as outras pessoas, buscando ser cada vez mais iguais, sendo isso tarefa praticamente impossível.

"Todo adolescente tem em sua mente um corpo idealizado, e quanto mais esse corpo se distancia do real maior será a possibilidade de conflito, comprometendo sua autoestima." (CHIPKEVITCH, 1987 apud BRANCO; HILÁRIO e CINTRA, 2006, p.293).

Quanto mais idealizada estiver a autoimagem corporal do sujeito, mais tendência ele terá em sofrer a insatisfação com a própria imagem.

Conseqüentemente os adolescentes se distanciam cada vez mais do seu corpo real, e sob essa perspectiva passam a acreditar que só serão aceitos pelos outros se seu corpo

estiver de acordo com os padrões estabelecidos, o que acaba acarretando alterações na percepção do corpo e insatisfação com o peso, acompanhado de sentimento de inferioridade e incapacidade. (ANDRADE; BOSI, 2003; CONTI; GAMBARDELLA; FRUTUOSO, 2005 *apud* MARTINS; NUNES; NORONHA, 2008, p.95).

### 1.3 O Valor Simbólico do Corpo na Contemporaneidade

Na contemporaneidade o corpo adquiriu um valor simbólico de *status* acompanhado de bem-estar, adotou-se uma padronização da imagem, uma idealização coletiva que todos buscam independente das diferentes características biológicas. Conforme Andrade; Amaral; Ferreira (2000), chega-se a uma supervalorização da aparência, acarretando um fenômeno denominado por eles epidemia da beleza. Uma exigência social, voltada principalmente para o público adolescente, principal alvo da indústria da beleza.

Na contemporaneidade a sociedade tem se caracterizado por uma cultura que elege a aparência física como fonte de identidade. Através da mídia que veicula propagandas com imagens de corpos ideais, voltadas principalmente ao público adolescente, propagando entre eles um modelo de imagem corporal considerado perfeito, possível de se concretizar em qual qualquer um.

As mulheres tendem a sofrer mais com a insatisfação da imagem corporal já que a cobrança social com a aparência entre elas é maior. Emagrecer torna-se uma necessidade de aceitação social, fazendo crescer entre as mulheres a adoção de comportamentos de risco, tais como dietas não orientadas, uso indiscriminado de medicamentos, diuréticos e laxantes e a prática exagerada de exercícios físicos. São elas as principais vítimas dos

transtornos alimentares objetivando chegar ao corpo magro difundido como ideal na contemporaneidade.

Conforme Beling (2008), na cultura ocidental o corpo magro corresponde ao ideal de beleza desejado e buscado por grande parte das mulheres. Elas constituem o principal público ao qual se destina a indústria da beleza, de forma especial os cosméticos e as cirurgias estéticas. Ser magra significa ser atraente, saudável e competente, enquanto que o excesso de peso associa-se com desmotivação e falta de cuidado pessoal.

Conforme Gillini (1998), *apud* Beling (2008) o ato de emagrecer tem se tornado uma questão de estética, ao invés de saúde, constituindo um agravante que de forma confusa e arbitrária é associado à admiração e poder. Dessa forma, ser magro na cultura atual significa ser bonito, ser amado, ser aceito e ter sucesso. E a mídia é a principal propulsora desse ideal divulgando cada vez mais propagandas e imagens que remetem a essa situação do corpo como um objeto.

Conforme Sticeetal, (1994) citado por Beling (2008), quanto maior a exposição a imagens consideradas ideais veiculadas pela mídia, maior a chance de desenvolver a insatisfação. Observa-se que a auto avaliação de atratividade e satisfação da imagem corporal é menor quando há tendência a se comparar fisicamente com atuais modelos, pois, se comparar a alguém considerado ou socialmente visto como melhor, diminui o bem-estar pessoal. (KENNED, 1993, *apud* BELING, 2008, p.22).

## 2. EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

O referencial curricular do Ensino Médio (2000) cita a LDB nº 9.394/96 quando aponta as finalidades para essa etapa de ensino:

A consolidação e o aprofundamento dos estudos; o preparo para o trabalho e a cidadania; o desenvolvimento de habilidades como continuar a aprender e capacidade de se adaptar com flexibilidade às novas condições de ocupação e aperfeiçoamento; o aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico; e a compreensão dos fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos, relacionando teoria e prática.

Os alunos do ensino médio em sua grande maioria traz em sua história escolar uma longa trajetória de aulas práticas, onde os conhecimentos que eram expostos pelo professor não tinham significados além do recreativo, enquanto que as aulas teóricas não tinham relação alguma com as aulas práticas, o que popularizou os professores de educação física como profissionais desleixados e a disciplina sem valor em relação às outras.

Contudo, é necessário perceber a importância da Educação Física no contexto escolar, onde a disciplina, através de movimentos em todos os seus eixos (jogos, esportes, danças, lutas e ginástica) quando bem aplicada, desenvolve não só uma cultura corporal ou cultura física de extrema importância, mas também indivíduos capazes de exercer sua cidadania com respeito mútuo, crítico e com uma consciência sobre sua própria qualidade de vida também fora da vida escolar.

Entendemos como necessário e urgente repensar a formação do professor de Educação Física, com vistas a formar profissionais que sejam capazes de compreender a complexidade das realidades sociais nas quais estamos envolvidos e contribuir para a sua transformação, para que os mesmos sejam produtores, transformadores, co-criadores e não reprodutores de saberes. Julgamos que, para que isso aconteça, um dos caminhos seria a superação do modelo de

racionalidade técnica presente na educação em todos os níveis de ensino e na formação inicial rumo a uma nova epistemologia da prática docente (BARBOSA-RINALDI, 2008, p.192).

De acordo com Daólio (1995): a Cultura Corporal de Movimento pode ser considerada como uma parcela da Cultura geral, que trata de conhecimentos materiais e imateriais relacionados ao movimento humano, produzidos e acumulados historicamente. Além disso, e sem negar este entendimento, acredita-se que a Cultura Corporal abarca cinco eixos de conhecimento: o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a luta.

Lidando com o corpo e o movimento na totalidade do ser humano, a Educação Física busca, em última instância, a mudança de consciência (GONÇALVES, 1997, p.158).

### **3. ORIENTAÇÕES, RECOMENDAÇÕES E PECULIARIDADES DURANTE AS AULAS**

As aulas de educação física têm características muito dinâmicas, onde o aluno sente-se a vontade para se expressar. Contudo, também é muito presente nas aulas de educação física, alunos com dificuldades de se expressar, de se envolver nas atividades práticas por medo ou vergonha do que os demais irão pensar sobre seu desempenho na realização da atividade proposta.

Diante do exposto acima, cabe ao professor de educação física mediar essa relação entre os alunos, possibilitando aos extrovertidos a possibilidade de ampliar suas características, e no que se refere aos alunos introvertidos, o professor deve criar um ambiente dinâmico e agradável, livre de preconceito, onde os alunos com dificuldades possam sentir-se confiantes e romper com a barreira que os impede de participar das aulas, interagindo com todos.

Ao trabalhar conteúdos, como medidas de cintura e quadril, peso, altura, IMC e outros que estão inclusos na temática de avaliação física, o professor deve tomar alguns cuidados, pois esses conteúdos trabalham diretamente com a imagem corporal dos alunos; utilizando conceitos de beleza corporal pré-formado fora da escola pelos meios midiáticos, o que ocasiona a rejeição pela prática dessas aulas.

Ao trabalhar em suas aulas temáticas que envolvam a imagem corporal, o professor de educação física tem que se atentar a alguns detalhes como:

- Trabalhar com aulas teóricas, explicando os objetivos;
- Trabalhar aulas práticas de maneira dinâmica, fazendo do aluno um articulador das atividades e não um alvo;
- Evitar comparações entre alunos;
- Evitar comparações com modelos de beleza impostos pelos meios de comunicação;
- Não permitir piadinhas de alunos com os colegas sobre sua composição corporal;
- Explicar a importância das avaliações para a saúde dos alunos na escola e fora dela;
- Trabalhar aulas sobre padrões de beleza e vida saudável;
- Realizar aulas teóricas sobre composição corporal e biótipo;
- Realizar aulas teórico-práticas sobre atividade física, padrões de beleza e vida saudável;
- Conquistar a confiança dos alunos por meio de atividades teórico-práticas, nas quais os alunos possam opinar sobre a produção das aulas.

## 4. CONCLUSÃO

A busca por produções acadêmicas que fazem referência ao tema abordado é muito ampla, com várias publicações sobre a satisfação da imagem corporal nos mais diversos âmbitos da sociedade. Porém, a procura por orientações no que diz respeito às aulas de educação física e orientações durante as aulas, não são tão difundidas como imaginado em artigos, mas é amplamente divulgada em apontagens pedagógicas como, por exemplo, nos PCN's e referenciais curriculares de educação física, o que possibilitou aos pesquisadores identificar e desenvolver orientações pertinentes à problemática.

Tornar as aulas que trata da imagem corporal dos alunos um ambiente de quebra de paradigmas é dever e responsabilidade do professor de educação física. Para proporcionar um ambiente agradável, o educador físico deve romper com a comodidade da sala de aula e levar a discussão para todas as áreas da escola, promovendo a conscientização dos demais participantes do ambiente escolar e posteriormente, juntos, promover a inclusão da sociedade no processo de transformação em seu meio social.

## 5. REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Mônica R.M.; AMARAL, Ana Carolina S.; FERREIRA, Maria Elisa, C. A cultura do corpo ideal: prevalência da insatisfação corporal entre adolescentes. *Psicologia em pesquisa UFJF, Juiz de Fora, V.4, n.1, p.24-30, 2000.*
- ANDRADE, Mônica R.M.; AMARAL, Ana Carolina S.; FERREIRA, Maria Elisa, C. A cultura do corpo ideal: prevalência da insatisfação corporal entre adolescentes. *Psicologia em pesquisa UFJF, Juiz de Fora, V.4, n.1, p.24-30, 2010.*
- BARBOSA-RINALDI, I. Formação inicial em educação física: uma nova epistemologia da



prática docente. *Movimento*, Porto Alegre, V. 14, N. 3, p. 185-207, Set/Dez 2008.

BELING, Maria Tereza C. A autoimagem corporal e o comportamento alimentar de adolescentes do sexo feminino de Belo Horizonte, MG. 2008. 165f. Dissertação (pós-graduação Ciências da saúde)-Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

BOTELHO, Fabiano et al. Um estudo sobre imagem e crenças alimentares em adolescentes. *Psicologia hospitalar*, São Paulo, V.5, n.2, p.1-29, 2007.

BRANCO, Lucia Maria; HILÁRIO, Maria Odete E.; CINTRA, Isa de P.; Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Psiquiatria clínica*, São Paulo, v.33, n. 6, 2006.

CONTI, Maria Aparecida. Os aspectos que compõem o conceito de imagem corporal pela ótica do adolescente. in: *Revista brasileira crescimento e desenvolvimento humano*, [sn], v.18, n.3 p.240-253, São Paulo, 2008.

DAÓLIO, J. Da cultura do corpo. Campinas: Papirus, 1995.

GONÇALVES, M. A. S. Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação. Campinas: Papirus, 1997.

BRASIL. Ministério de Educação e Cultura. LDB - Lei nº 9394/96, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da Educação Nacional. Brasília: MEC, 1996.

MARTINS, Denise, F.; NUNES, Maiana, F. O. ; NORONHA, Ana Paula, P. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v.10, n.2, p.94-105, novembro 2008. Disponível em: [www.BVS.ajove.br](http://www.BVS.ajove.br)[->1].

NAHAS, M. V: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativam. 3ª ed.rev. e atual. Londrina. Midiograf, 2003.

PINHEIRO A. P. GIUGLIANI E. R. *Who are the children with adequate weight who feel fat?* *Journal of Pediatr* (Rio J). 2005 ;82:232-5.