

APTIDÃO FÍSICA PROMOVENDO A CONSTRUÇÃO DE UM IDEAL DE IMAGEM CORPORAL SAUDÁVEL

Anaisla Koblitz¹; Cassiane Simonetto Contini²; Santiago Pich³

RESUMO: Esta pesquisa teve como tema a promoção da saúde através dos componentes da aptidão física, tendo intuito de promover a construção da imagem corporal de uma forma saudável. Norteamos-nos pela seguinte problemática: Qual a influência que a realização de exercícios físicos para a melhora da aptidão física de uma forma saudável tem na construção do ideal de imagem corporal? Com base nesta problemática, definimos o seguinte objetivo geral: Identificar a importância da realização de exercícios físicos para a melhora da aptidão física de uma forma saudável influenciando assim, na construção do ideal de imagem corporal. Foi desenvolvida por acadêmicas da disciplina de Estágio Supervisionado: Pesquisa da Prática Pedagógica, do curso de Educação Física no Instituto Lar da Juventude de Assistência e Educação (Parque Dom Bosco), localizado no Município de Itajaí. Metodologicamente utilizamos uma abordagem qualitativa, seguindo os critérios da pesquisa-ação. Para coleta de dados foram utilizados planos de ação, intervenções e relatórios. A análise dos dados e o estudo das fontes evidenciaram que as aulas de Educação Física devem conter conteúdos que relacionem a qualidade de vida e a promoção da saúde, preconizando a prática de exercícios físicos, a melhora dos componentes da aptidão física e a relação com o ideal de imagem corporal saudável. Nos compete como educadores situar os alunos em aulas de Educação Física que os entenda como um ser integral, que não limite o ato de dialogar com o mundo, de se movimentar, permitindo uma relação problematizadora com este objeto de conhecimento, agindo de forma independente.

PALAVRAS-CHAVE: Aptidão física; Imagem corporal; Promoção da saúde.

INTRODUÇÃO

A Educação Física precisa ser relacionada com a promoção da saúde a partir da aptidão física e os componentes que a constituem. Conseqüentemente, todos os indivíduos deveriam possuir sua saúde funcional adequada, possibilitando uma vida independente. Ainda, com a utilização dos componentes da aptidão física relacionados à saúde é possível a construção de hábitos saudáveis de vida.

Destacamos que a imagem corporal e alguns distúrbios a ela relacionados precisam ser identificados e esclarecidos, pois são muito freqüentes na pré-adolescência e adolescência, faixa etária trabalhada. Justificamos esta afirmação, pois a repercussão dos padrões de beleza idealizados em estereótipos de corpos excessivamente magros ou com músculos volumosos, aflora nos adolescentes através de vários distúrbios que giram em torno de anseios relacionados à construção da identidade, aceitação no grupo de amigos, destaque entre os demais colegas, satisfação pessoal, entre outros.

¹ Licenciado em Educação Física. Departamento de Ciências da Saúde da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Itajaí – SC. anaisla88@hotmail.com

² Pós-graduanda da Especialização em Educação Física Escolar. Departamento de Ciências da Saúde do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. cassisimonetto@hotmail.com

³ Professor orientador do Curso de Educação Física. Departamento de Ciências da Saúde da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Itajaí – SC. santiagopich@yahoo.com

Fundamentamos este artigo com a concepção de saúde situada na dimensão da relação do indivíduo e das coletividades com o meio social que estão inseridos. A partir da concepção de saúde, apresentamos o conceito de aptidão física relacionado à saúde que é entendido como a capacidade dos sistemas do organismo funcionar de maneira a resistir às doenças, participando das diversas atividades do dia-a-dia e das demais, sem que haja um grande esforço físico e como consequência o cansaço. Os componentes que a constituem são: resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força e resistência muscular e flexibilidade.

Através da prática do exercício físico focando a resistência cardiorrespiratória, obtém-se em alguns indivíduos a busca incessante por um corpo magérrimo, outros comem descontroladamente e ao se arreperderem, passam horas na academia. Estas duas práticas são consideradas distúrbios da auto-imagem que atingem na maioria das vezes as mulheres. Já no caso dos homens, acontece a busca pelo aumento do volume dos músculos. Através do componente da aptidão física, a força, muitos deles extrapolam a carga de peso, das séries de exercícios e da duração destes, em busca de um corpo “bombado”.

Entendemos que os componentes relacionados à saúde que constituem a aptidão física são possivelmente um meio para a construção de um ideal da imagem corporal. Sendo assim, apresentamos a concepção de beleza trazida historicamente a as modificações a esta atribuída, sendo a sociedade cada vez mais cruel na importância atribuída aos aspectos físicos. Geram-se assim alguns distúrbios relacionados à imagem corporal, destacamos a anorexia, a bulimia e a vigorexia.

Diante destes itens que apontamos como relevantes, direcionamos nossa pesquisa a partir da seguinte problemática: Qual a influência que a realização de exercícios físicos para a melhora da aptidão física de uma forma saudável tem na construção do ideal de imagem corporal? Com base nesta problemática, definimos o seguinte objetivo geral: Identificar a importância da realização de exercícios físicos para a melhora da aptidão física de uma forma saudável influenciando assim, na construção do ideal de imagem corporal.

Temos como objetivos específicos: compreender conceitualmente os componentes da aptidão física relacionados à saúde para posteriormente mensurá-los; compreender o conceito de imagem corporal e os distúrbios mais frequentes nos jovens; efetuar a organização de práticas de exercícios físicos direcionados a saúde; compreender a possibilidade de construir o ideal da imagem corporal através de hábitos saudáveis.

MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa consiste em uma investigação de natureza qualitativa, sendo a fonte direta de dados o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal. Os investigadores freqüentam locais de estudo por se preocuparem com o contexto que influi o comportamento humano (BOGDAN; BIKLEN, 1994).

Guiados pela perspectiva da pesquisa-ação, Thiollent (1996, p. 14) nos dá a seguinte definição para o termo:

[...] a pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Como instrumentos para coleta de dados utilizamos planos de ação, intervenções e relatórios.

Para a construção dos planos de ação utilizamos os objetivos trabalhados em cada oficina, os conteúdos que foram subsídio às oficinas, a descrição das atividades previstas,

o material necessário, o tempo de duração para execução de cada atividade, o pessoal envolvido e a avaliação utilizada ao decorrer da oficina. As temáticas que nortearam o processo foram: conceito de aptidão física e seus componentes relacionados à saúde; avaliação dos componentes da aptidão física; conceito de imagem corporal e distúrbios da auto-imagem; influência da mídia para os padrões de beleza, depoimentos, fatos e aptidão física como meio para construir um ideal da imagem corporal.

Os relatórios foram elaborados de forma descritiva após cada oficina, registrando os resultados (alcances e limites) de acordo com os objetivos propostos.

O campo de pesquisa foi o Instituto Lar da Juventude de Assistência e Educação (Parque Dom Bosco), localizado no Município de Itajaí. Os sujeitos de pesquisa foram 54 alunos participantes das Oficinas Alternativas, sendo em média 5 alunos de cada Oficina Alternativa. As intervenções foram organizadas 5 oficinas e realizadas na quadra coberta da instituição, além deste espaço há um ginásio, uma sala de jogos e ao ar livre uma quadra de vôlei e uma de tênis. Estas oficinas perduravam em média de 50 minutos e foram distribuídas nas seguintes datas: 13/05, 15/05, 20/05, 27/05 e 29/05.

A análise dos conteúdos segundo Minayo (1994) deve ter um bom referencial teórico, ter os objetivos e as hipóteses bem definidas, para então interpretar e articular o referencial teórico com os dados coletados. Se objetiva em concluir o que nós como pesquisadoras compreendemos, o que o referencial teórico cita e os dados coletados na prática, respondendo as indagações e ampliando o conhecimento sobre o assunto.

Trabalhamos com categorias, que abrangem elementos considerados alcances e limites dos objetivos de aprendizagem. Estes elementos foram retirados dos relatórios de cada oficina.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como a Educação Física ainda é vista enquanto uma área na qual predominam os esportes, grandes e pequenos jogos, ao introduzirmos assuntos relacionados à saúde, à promoção da mesma e a qualidade de vida, acreditávamos que estes não seriam facilmente aceitos como o conteúdo da Educação Física. Ao nos depararmos com um público que têm interesses nos cuidados com o corpo, com sua imagem perante aos colegas, nos cuidados nutritivos, entre outros aspectos que envolvem o adolescente e o pré-adolescente, visualizamos empenho no entendimento dos conteúdos, interesse na participação das atividades práticas e também questionamentos que condiziam com as oficinas, girando em torno do meio social que estão inseridos e dos interesses pessoais. Apesar destes pontos positivos houve alguns objetivos que foram limitados a fatores externos e internos, sendo o atraso no início das oficinas e a acústica do local.

A relação entre os componentes da **aptidão física e os distúrbios da auto-imagem proposta**, foi compreendida pelos alunos. Utilizamos da base teórica para iniciar o assunto condizente a aptidão física e os distúrbios da auto-imagem, em seguida intervimos na prática com atividades que buscavam a relação mais concreta destes dois assuntos, de maneira a facilitar o entendimento.

Em outra atividade enfocamos os distúrbios anorexia e bulimia. A bulimia é difícil de ser diagnosticada, pelo fato dos bulímicos não serem magros ao extremo igual os anoréxicos. A diferença entre uma pessoa com anorexia e um bulímico reside no fato de que os anoréxicos são obcecados em manter a sua forma atual sempre magra, “[...] chegando em pontos de desnutrição, enquanto o bulímico possui peso normal e faz dietas e/ou usa diuréticos com medo de engordar” (RIBEIRO, s/d). Os bulímicos praticam exercícios aeróbicos descontroladamente, utilizando à resistência cardiorrespiratória, componente da aptidão física. A resistência cardiorrespiratória se refere à capacidade do coração fornecer oxigênio aos músculos que estão trabalhando ao executarmos determinado exercício, gerando assim, energia (BARBANTI, 1990).

Refletimos que o objetivo de aprendizagem definido: compreender a relação dos componentes da aptidão física relacionada à saúde para a construção de um ideal de imagem corporal saudável obteve resultados positivos, pois ao final das oficinas relacionadas aos temas e da análise dos relatórios, destacando os trechos acima relatados, percebemos que os alunos já conseguiam fazer essa relação sem que tivéssemos explicando novamente.

Propomos **atividades contextualizadas em relação aos distúrbios da auto-imagem** e obtemos resultados significantes. Diante das explicações sobre anorexia, bulimia e vigorexia, intervimos de maneira efetiva para facilitar o processo de ensino/aprendizagem.

Através do objetivo traçado no plano de ação que compreendia o entendimento dos alunos sobre a auto-imagem e os distúrbios que a ela estão relacionados, bem como a influência da mídia nos padrões de beleza, concluímos que por inserirmos atividades contextualizadas, os objetivos foram mais facilmente alcançados, fazendo-se perceptível o entendimento dos alunos.

Durante as intervenções percebemos que os alunos se mostraram **interessados na realização das atividades e participaram efetivamente** de todas. Este interesse ocorreu pelo fato de alguns assuntos se relacionarem com a faixa etária da adolescência, como a imagem corporal, a influência que a opinião dos colegas traz para a satisfação física, os modelos ideais de beleza trazidos pela mídia, o corpo magro no caso feminino e musculoso no caso masculino. Buscamos relacionar os componentes da aptidão física na construção do ideal da imagem corporal de cada aluno e percebemos que todos estes assuntos fizeram com que em alguns momentos eles se identificassem e prestassem mais atenção nas oficinas. Já nas oficinas relacionadas à alimentação eles buscaram suprir as curiosidades e dúvidas existentes, já que esta faz parte do seu dia-a-dia.

CONCLUSÃO

Diante do artigo apresentado e dos resultados obtidos refletimos que alguns objetivos traçados foram alcançados e alguns foram limitados a fatores externos. Dentre os alcançados, apresentamos o entendimento dos alunos quanto à relação dos componentes da aptidão física com a busca por um corpo fisicamente satisfatório de uma maneira saudável. Também propomos atividades contextualizadas de acordo com os distúrbios da auto-imagem para que os alunos entendessem de forma mais concreta o conceito e as características de cada distúrbio. Os alunos mostraram entendimento sobre esta forma de ensino, fazendo ao final das atividades facilmente relação. Ao mesmo tempo em que ponderamos estes resultados foi perceptível o interesse e conseqüentemente a participação dos alunos durante as oficinas, pois os assuntos estabelecidos estão presentes na pré-adolescência e adolescência, faixa etária dos alunos. Existem fatores que evidenciam a presença deste interesse, pois nesta fase os alunos possuem preocupações relacionadas ao corpo e a forma que este se apresenta perante aos colegas, sendo influenciados pela mídia que institui padrões de beleza calcados na magreza e no desenvolvimento muscular para o público feminino e masculino respectivamente, levando-os a sentir insatisfação com o próprio corpo.

Porém houve também algumas limitações estabelecidas por fatores externos, sendo estes procedentes do atraso no início das atividades e da acústica do local utilizado para estas se realizarem.

Percebemos a importância da inserção de novas perspectivas de pesquisa, pois os professores atuantes no campo escolar demonstram sérios problemas que surgem pela precariedade teórica, não sabendo orientar sua prática pedagógica. Além disto, não conseguem identificar os objetivos que caracterizam a área do conhecimento a qual pertencemos. As aulas de Educação Física ainda privilegiam o esporte, tornando o

sucesso do professor decorrente do preparo e desempenho dos alunos em competições. De acordo com essa realidade escolar pautamos nossas intervenções nos conceitos relacionados à saúde, a aptidão física, os componentes que a constituem, a imagem corporal e seus distúrbios, pois acreditamos que a educação Física escolar não é somente prática, mas sim, um trabalho docente guiado pela práxis, que tenciona permanentemente a teoria e a prática.

As contribuições trazidas pelo estágio curricular refletem em oportunidades de desenvolver um novo olhar sobre a Educação Física, sendo que esta deveria ser cada vez mais receptiva a novas formas de trabalho e aplicação de métodos de ensino, fazendo com que os alunos tornem-se participantes e se sintam capazes diante das aulas e dos desafios propostos pelo professor. Além disso, nos compete situar os alunos em aulas de Educação Física que os entenda como um ser integral, que não limite o ato de dialogar com o mundo, de se movimentar, permitindo uma relação problematizadora com este objeto de conhecimento, agindo de forma independente.

Vivenciamos neste estágio a prática docente em um ambiente escolar diferenciado, pois este atua por oficinas que englobam temas relevantes para a realidade social ali presente, e para cada faixa etária trabalhada. Além deste aspecto, considerado relevante para a nossa formação inicial como educadores, podemos ressaltar que as intervenções trouxeram reflexões a cerca dos aspectos sociais e culturais dos alunos, pois não basta planejar conteúdos para as aulas, é preciso adaptar estes conteúdos para cada realidade escolar, fazendo presente aspectos que sejam facilmente entendidos pelos alunos, e que auxiliem na transformação social.

Nós, educadores nos confrontamos com inúmeros desafios na escola, e nesta fase de formação tivemos a oportunidade de aprender a refletir sobre eles e enfrentá-los da maneira mais correta. Temos consciência que muitos outros desafios virão, mas a vivência obtida nos dá subsídio para lidarmos com nossa profissão que está se iniciando.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Aptidão física**: um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1990.

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em Educação**: uma introdução à teoria dos métodos. Porto Alegre: Lisboa, 1994.

BRASIL. Brasil Escola. **Bulimia**, [S.l.], s/d. Disponível em: <http://www.brasilecola.com/doencas/bulimia.htm>. Acesso em 15 abril 2008.

MINAYO. M. C. de S. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa - ação**. 7. ed. São Paulo: Cortez, 1996.