



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS EXATAS E NATURAIS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO**  
**PROFISSIONAL EM ENSINO DE BIOLOGIA**

**A INFLUÊNCIA DOS PADRÕES SOCIAIS DE  
BELEZA NO COMPORTAMENTO DE ALUNOS  
ADOLESCENTES**

**ROSIMARY SILVA FREITAS**

MOSSORÓ-RN

2019

**ROSIMARY SILVA FREITAS**

**A INFLUÊNCIA DOS PADRÕES SOCIAIS DE BELEZA NO  
COMPORTAMENTO DE ALUNOS ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Mestrado - TCM  
apresentado ao Mestrado Profissional em  
Ensino de Biologia em Rede Nacional-  
PROFBIO, do Departamento de Ciências  
Biológicas, da Universidade Estadual do Rio  
Grande do Norte como requisito parcial para  
obtenção do título de Mestre em Ensino de  
Biologia.

Área de concentração: Ensino de Biologia.

Orientadora: Dra. Ana Cláudia Sales Rocha  
Albuquerque

MOSSORÓ-RN

2019

© Todos os direitos estão reservados a Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. O conteúdo desta obra é de inteira responsabilidade do(a) autor(a), sendo o mesmo, passível de sanções administrativas ou penais, caso sejam infringidas as leis que regulamentam a Propriedade Intelectual, respectivamente, Patentes: Lei nº 9.279/1996 e Direitos Autorais: Lei nº 9.610/1998. A mesma poderá servir de base literária para novas pesquisas, desde que a obra e seu(a) respectivo(a) autor(a) sejam devidamente citados e mencionados os seus créditos bibliográficos.

**Catálogo da Publicação na Fonte**  
**Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.**

F866i Freitas, Rosimary Silva

A Influência dos padrões sociais de beleza no comportamento de alunos adolescentes. / Rosimary Silva Freitas. - Mossoró-RN, 2019.

64p.

Orientador(a): Profa. Dra. Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque.

Dissertação (Mestrado em Programa de Pós-Graduação em Ensino de Biologia). Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.

1. Autoimagem;. 2. Cartilha informativa;. 3. Adolescentes;. 4. Qualidade de vida. I. Albuquerque, Ana Cláudia Sales Rocha. II. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. III. Título.

O serviço de Geração Automática de Ficha Catalográfica para Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC's) foi desenvolvido pela Diretoria de Informatização (DINF), sob orientação dos bibliotecários do SIB-UERN, para ser adaptado às necessidades da comunidade acadêmica UERN

**ROSIMARY SILVA FREITAS**

**A INFLUÊNCIA DOS PADRÕES SOCIAIS DE BELEZA NO  
COMPORTAMENTO DE ALUNOS ADOLESCENTES**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Ensino de Biologia da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Ensino de Biologia.

---

Dr<sup>a</sup>. Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque  
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN

---

Dr<sup>a</sup>. Patrícia Batista Barra Medeiros Barbosa  
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN

---

Ms. Maria da Conceição Vieira de Almeida  
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN

---

Dr<sup>a</sup>. Dijenaide Chaves Castro  
Centro de Educação Integrada Professor Eliseu Viana - CEIPEV

MOSSORÓ – RN  
2019

*A minha Avó Salete, meu maior testemunho de sabedoria e serenidade. Observar como fortaleza e amor habitam de maneira tão sublime o seu ser é o meu maior alento.*

## AGRADECIMENTOS

A Deus, Teu amor me liberta e a Tua misericórdia me sustenta. Não há eu sem Ti.

Aos meus pais, Rosângela e Valdir (*in memoriam*), não há maneira mais linda de perceber como fui e sou amada.

A meu esposo Gutemberg e meu filho Guilherme. A compreensão, paciência e amor que vocês me ofertaram foram essências para que eu chegasse até aqui. Retribuo com o mais puro amor que há em mim.

A minha irmã Rosana, que chega quando eu menos espero e torna o meu dia mais leve. Sua felicidade é contagiante, é impossível negar que minha vida é bem melhor por ter você.

As minhas amadas tias Dôra, Eliane e Lourdes, o que vocês me ensinaram nesta vida não há nada no mundo que mensure. Quem dera ser pra vocês ao menos um pouquinho do que vocês são para mim.

A minha prima, amiga, comadre e amada Adriana, é incrível como não há nada em minha vida que eu tenha feito sem o teu apoio como uma mão amiga que sempre está à disposição. Que a vida nos oportunize muitos anos de parceria.

A minha amiga Mônica Clarice, por ter enriquecido este estudo com suas contribuições profissionais, mas, sobretudo por ser tão especial. Sua humanidade tem sido essencial para o meu processo de reconstrução pessoal. Há pessoas que nos devolvem. Sinta-se uma delas. A Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque orientadora desta pesquisa, por todas as valiosas contribuições ofertadas durante esta caminhada. Seu apoio, dedicação e sensibilidade foram imprescindíveis para a realização deste trabalho.

As amigas Yslânia, Janaína e Sissi, presentes do PROFBIO que eu levarei para toda a vida.

Aos meus colegas de turma, pelo companheirismo ao longo dessa jornada.

A todos os docentes do Mestrado Profissional em Ensino de Biologia – PROFBIO/UERN em especial ao professor Dr. Iron Macedo pelo aprendizado através da troca de experiências, aprimorando minha prática profissional.

A coordenadora do PROFBIO/UERN Regina Célia Pereira Marques sua dedicação, apoio e disponibilidade tornou possível esse projeto.

As professoras Patrícia Batista Barra Medeiros Barbosa e Maria da Conceição Vieira de Almeida pelas contribuições dadas para este trabalho.

A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES pela oportunidade de aperfeiçoamento profissional.

## Relato do Mestrando

Instituição: Universidade do Estado do Rio Grande do Norte- UERN

Mestranda: Rosimary Silva Freitas

Título do TCM: A Influência dos padrões sociais de beleza no comportamento de alunos adolescentes.

Data de defesa: 11 de julho de 2019.

A busca por novos conhecimentos é indispensável e não há outra opção. Se não crescermos neste aspecto, corremos o risco de não explorar o potencial que possuímos por não conhecermos as estratégias devidas para isso. A área da educação em especial exige de nós uma atualização constante, que busquemos inovar a nossa prática a fim de driblarmos os desafios que, dia a dia, nossa profissão nos propõe.

A oportunidade de aprofundar o conhecimento em vários temas, e claro, também aprender novos em diferentes perspectivas, atrelada à possibilidade de descobrir novas abordagens de como trabalhar esses temas em sala de aula, foi o que mais me motivou a cursar o Mestrado Profissional em Ensino de Biologia.

No decorrer do curso, as trocas de experiências realizadas a cada encontro em um nível de discussão fantástico entre discentes e docentes, aos quais sou extremamente grata, me confirmavam a riqueza que existe em um mestrado profissional, onde tínhamos a oportunidade de diversificar a nossa prática, compartilhar com os demais os resultados obtidos e, ao ouvir o relato do colega, surgir com novas idéias de como aperfeiçoar a minha prática.

## RESUMO

Os padrões sociais de beleza podem exercer influência na formação da autoimagem de adolescentes, considerando que esses indivíduos estão em processo de mudanças corporais e comportamentais intrínsecas dessa faixa etária. Esses fatores os tornam vulneráveis aos preceitos ditados pela sociedade, levando-os muitas vezes a imergirem em um conjunto de hábitos que podem ser danosos ao seu bem-estar. No intuito de ajudá-los na construção de um pensamento crítico a respeito de questões que interferem na sua saúde e na sua identidade, este trabalho teve como objetivo levar à sala de aula a discussão de um conteúdo transversal e contemporâneo que tem influenciado de forma significativa, e muitas vezes de forma negativa, o comportamento desses sujeitos. Nesse sentido, foi realizada uma intervenção em uma turma de ensino médio em uma escola pública da cidade de Governador Dix-Sept Rosado/RN, iniciando-se com a aplicação de um questionário a fim de identificar quais os principais desafios que os adolescentes enfrentam em relação à aceitação da autoimagem e como os recursos midiáticos estão influenciando as suas concepções e seus hábitos. Em seguida, os temas foram trabalhados nas aulas de Biologia através de palestras, discussões e atividades interativas. Posteriormente, aplicou-se um segundo questionário com o mesmo grupo de alunos, contendo questões semelhantes às do primeiro, no intuito de verificar se as abordagens realizadas em sala de aula geraram os esclarecimentos esperados. A partir dessas ações, foram colhidas sugestões dos alunos sobre conteúdos relacionados ao tema trabalhado, os quais eles considerassem pertinentes para a produção de uma cartilha informativa. Os resultados constataram a ocorrência do poder da mídia na padronização das concepções dos estudantes no tocante à sua autoimagem e à sua autoestima. No entanto, houve algumas mudanças positivas nas respostas contidas no segundo questionário, quando comparadas às do primeiro, sugerindo que envolver adolescentes com informações e reflexões sobre temáticas relacionadas ao seu bem estar pode se configurar em um recurso metodológico com papel significativo na adequada promoção do desenvolvimento desses sujeitos. Dessa forma, conclui-se que o ambiente escolar necessita propiciar a inclusão de temas transversais no seu currículo não somente de forma pontual, mas num trabalho contínuo, permitindo gerar oportunidades em que os alunos possam reconhecer as suas singularidades e ocupar seus lugares e funções na sociedade.

**Palavras- chave:** Autoimagem; Cartilha informativa; Adolescentes; Qualidade de vida.



## **ABSTRACT**

The social patterns of beauty may influence the formation of the self-image of adolescents, considering that these individuals are in the process of intrinsic body and behavioral changes of this age group. These factors make them vulnerable to the precepts dictated by society, often leading them to immerse themselves in a set of habits that may be harmful to their well-being. In order to assist them in constructing critical thinking about issues that affect their health and identity, this paper aimed to bring to the classroom a discussion of cross-cutting and contemporary content that has significantly influenced, and often negatively, the behavior of these subjects. In this sense, an intervention was carried out in a high school class in a public school in the city of Governador Dix-Sept Rosado / RN, starting with the application of a questionnaire in order to identify the main challenges that adolescents face in acceptance of self-image and how media resources are influencing their conceptions and habits. Afterwards, the themes were worked out in Biology classes through lectures, discussions and interactive activities. Subsequently, a second questionnaire was applied with the same group of students, containing questions similar to the first, in order to verify if the approaches carried out in the classroom generated the expected clarifications. From these actions, students' suggestions were collected on content related to the topic worked, which they considered pertinent for the production of an informative primer. The results verified the occurrence of the power of the media in the standardization of students' conceptions regarding their self-image and their self-esteem. However, there were some positive changes in the answers contained in the second questionnaire, when compared to the first one, suggesting that involving adolescents with information and reflections on issues related to their well-being can be configured as a methodological resource with a significant role in the adequate promotion of development of these subjects. Thus, it is concluded that the school environment needs to foster the inclusion of cross-curricular themes in its curriculum not only in a timely manner, but in a continuous work, allowing to generate opportunities in which students can recognize their singularities and occupy their places and functions in the society

**Keywords:** Self-image; Informative primer; Adolescents; Quality of life

## SUMÁRIO

<b>1.Introdução</b> .....	10
1.1. O padrão de beleza em diferentes épocas.....	10
1.2. Influência da mídia na imagem corporal dos adolescentes .....	11
1.3.O ensino da biologia na prevenção de situações de risco ao corpo do indivíduo.....	13
<b>2.Objetivos</b> .....	16
<b>3.Material e Métodos</b> .....	17
<b>4.Resultados e Discussão</b> .....	20
4.1.Percepção da autoimagem corporal pelos adolescentes.....	22
4.2.Práticas difundidas pela mídia e suas influências no comportamento de adolescentes.....	24
4.3.Reflexos da definição de corpo perfeito na qualidade de vida de adolescentes.....	26
4.4. Produção de cartilha informativa.....	30
<b>4.Considerações Finais</b> .....	32
<b>5.Referências Bibliográficas</b> .....	33
<b>6.Anexos</b> .....	41
<b>7.Apêndices</b> .....	51

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1. O padrão de beleza em diferentes épocas.

Os padrões de beleza corporal sempre estiveram presentes na história da humanidade e variaram de acordo com o contexto histórico, econômico e cultural. Cada sociedade, cada cultura age sobre o corpo, construindo suas particularidades, enfatizando determinados atributos em detrimento de outros, criando assim os seus próprios padrões (BARBOSA, MATOS e COSTA, 2011). Para compreender os atuais padrões construídos acerca da corporeidade humana, é interessante percorrer os caminhos que nos fizeram chegar até aqui, mesmo que de forma breve, observando as diferentes formas de tratar o corpo ao longo da história.

Para Rosário (2004), na Grécia antiga o corpo era visto como elemento de glorificação e de interesse do Estado, o qual era valorizado pela sua capacidade atlética, sua saúde e fertilidade. A imagem corporal grega é referencial até os dias de hoje para um corpo idealizado.

Na idade média, Pelegrinni (2004) afirma que, as características corporais como estatura, cor de pele e peso corporal, agregados às posses do indivíduo, eram decisórios na distribuição das suas funções sociais, durante este período toda e qualquer preocupação com o corpo era reprimida.

No renascimento, aconteceu a redescoberta do corpo, que passou a ser investigado, descrito e analisado, principalmente, na área de conhecimento das artes. Teve-se então, uma concepção de corpo que difere das anteriores, começando a haver preocupação com a liberdade do ser humano. O trabalho artesão e a realização terrena passam a ser valorizadas, juntamente com o pensamento científico e o estudo do corpo (PAIM e STREY, 2004).

Com a chegada da industrialização sob a lógica da produção capitalista no século XVIII, o corpo mostrou-se tanto oprimido, quanto manipulável. Era percebido como uma “máquina” de acúmulo de capital (CRISPIM, 2010). Assim, o ser humano é colocado ao serviço da economia e da produção, gerando um corpo produtor que, portanto, precisava de saúde para melhor produzir e precisava adaptar-se aos padrões de beleza para melhor consumir.

Nos últimos anos, os padrões de beleza têm se modificado e as exigências da sociedade quanto a isso vêm se tornando cada vez maiores. A estética corporal humana vem

sendo valorizada e explorada pelas mídias sociais de maneira intensa e utilizando esses padrões como referência para o sucesso, status e felicidade (IRIART, 2009).

## **1.2 Influência da mídia na imagem corporal dos adolescentes.**

A definição de imagem corporal é algo bastante subjetivo, para Lira et al. (2017) imagem corporal é a concepção de corpo construída em nossa mente, incluindo os sentimentos, pensamentos e ações em relação ao corpo. Nesse mesmo sentido, Kanno et al. (2008, pág. 425) argumentam que :

Vinculada à aparência física, a imagem corporal é a construção cognitiva e afetiva que o indivíduo realiza a respeito de seu próprio corpo. Esta imagem encontra-se estritamente relacionada ao ideal corporal que circula pela mídia na sociedade. Assim, as pessoas aprendem a avaliar seus corpos a partir da interação com o ambiente, sendo, portanto, a autoimagem desenvolvida e reavaliada continuamente.

Deste modo, pode-se observar que a liberdade de aceitação do corpo é confirmada pela teoria da autodiscrepância. Esta teoria postula que “os indivíduos são motivados a alcançar uma condição aonde os seus autoconceitos vão ao encontro de suas autorepresentações” (KANNO et al., 2008, pág. 424), isto é, há um desequilíbrio entre o que somos e o que gostaríamos de ser.

Segundo Carvalho (2016), a insatisfação corporal é influenciada por diversos fatores, e três deles têm maior importância: os pais, os amigos e a mídia. Este último tem as redes sociais como uma das suas representações mais relevantes por colocarem quase que compulsoriamente o que seria não só o corpo ideal, mas também o correto. Ainda sobre os fatores de influência, Del Ciampo e Del Ciampo (2010), afirmam que a mídia pode ser considerada como um dos mais importantes fatores envolvidos na construção da identidade dos adolescentes, pois produz modelos de vida, de consumo e de comportamento.

A forma como a imagem corporal é explorada pela mídia dissemina a ideia de que para se mostrar, o corpo “deve” minimamente, atender aos modelos estéticos por ela disseminados, o que fomenta uma busca incessante do estereotipado corpo ideal que vai, desde a manipulação em edição das fotos (filtros, cortes, ângulo, luz) à uma infinidade de procedimentos estéticos e cirúrgicos (MARQUES, 2012).

De acordo com Aertes; Madeira e Zart (2010), entre os diferentes grupos etários, os adolescentes são um dos mais vulneráveis às pressões da sociedade quanto ao aspecto de seu corpo. Nesta faixa etária, que corresponde ao período entre 10 e 19 anos de idade, é dada muita importância à aparência física e a percepção corporal desses indivíduos é fundamental na construção da sua identidade. A adaptação a todas essas imposições é uma das maneiras de se sentirem aceitos por seus grupos. No entanto, sabe-se que os padrões idealizados de beleza não levam em questão os aspectos relacionados à saúde e às diferentes constituições físicas da população.

Conforme Moriyana (2003, pág.14):

Uma vez que a cultura influencia os comportamentos individuais, todo esse contexto tem gerado problemas comportamentais. Em busca da perfeição inatingível, as pessoas se tornam escravas de sua aparência, chegando a perder a noção de seu próprio corpo.

Em decorrência dessa percepção corporal negativa, observam-se alterações comportamentais entre os adolescentes, tais como restrição ao uso de alguns tipos de roupas que possam exibir o corpo, além da indução à prática exagerada de exercícios físicos, ao uso de anabolizantes e ao uso de dietas restritivas para o emagrecimento, tornando-os suscetíveis a graves distúrbios alimentares, como anorexia nervosa e bulimia nervosa, como também a outros tipos de transtornos. Nesses casos, a estética torna-se motivo de complexos psicológicos, de problemas existenciais e até problemas de relacionamento, desencadeando baixa autoestima (LUDORF, 2009).

De acordo com Allen e Hollander (2000), devido à grande importância dada à beleza na cultura atual, não é de se surpreender que as insatisfações com o corpo se tornem um forte fator de risco para o desenvolvimento psicopatologias. Entre elas, ainda pouco conhecida, é o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), definido como “uma preocupação exagerada com um defeito mínimo ou imaginário na aparência física, ocasionando sofrimento significativo ou prejuízo em áreas importantes na vida do indivíduo” (MONTEIRO, 2003, pág.2).

### **1.3 O ensino de biologia na prevenção de situações de risco ao corpo do indivíduo.**

A internalização dos padrões de beleza ao ponto de modificar as atitudes e o comportamento dos adolescentes e trazer consequências negativas, é algo que precisa ser prevenido. Faz-se necessário então a aplicação do papel transformador da educação em favor desta causa, para que estes indivíduos tenham condições de tomar decisões conscientes, que impliquem até mesmo ao rompimento de hábitos nocivos, que são socialmente aceitos e estimulados pela mídia.

Nesta perspectiva, é considerada a afirmação de Soares (1999) que enfatiza que o corpo, como primeiro plano de visibilidade humana e como lugar privilegiado das marcas da cultura, tem sido pouco considerado no campo da educação. É de fundamental importância perceber que o professor de Biologia ao ministrar aulas de nutrição humana, tecido muscular esquelético ou qualquer outro conteúdo que esteja relacionado às percepções de imagem corporal tão presentes no cotidiano dos adolescentes, deverá questionar se certas práticas difundidas na mídia são corretas ou não, se são eficientes, e se apresentam fundamentação científica.

Destaca-se neste ponto, como é importante que o professor de biologia ao abordar estes temas oriente os alunos e ajude-os a superar toda essa pressão externa que enfrentam. Brandl Neto, Campos (2010, p. 88) enfatizam a importância da aceitação da autoimagem corporal no processo de aprendizagem:

O processo de ensino-aprendizagem ocorre normalmente quando a pessoa está bem consigo mesma, tendo boa autoestima e boa autoimagem. Uma sociedade influenciada pela mídia, que engendra ações capazes de ditar o padrão de beleza e rotular os corpos, tem tendência de prejudicar emocionalmente estes sentimentos e atrapalhar a constituição subjetiva do sujeito e seu processo de desenvolvimento como aprendiz.

Segundo Elmescany et al. (2016), trabalhar em sala de aula temas da atualidade de forma aliada ao conhecimento científico, gera proximidade com alunos, formação de opiniões, autoaceitação, autoestima, respeito às pessoas e exercício da cidadania. Assim, o professor deve trabalhar os conteúdos relacionando-os com temas contemporâneos, e as informações devem ser inseridas de modo diferenciado, propiciando o surgimento de discussões, gerando a construção efetiva do conhecimento (OLIVEIRA e REZLER, 2006).

Neste sentido, se faz necessário permitir que os conflitos vivenciados pelos adolescentes sejam trabalhados livremente no meio educacional, construindo assim um aprendizado que norteia a construção da sua identidade, partindo da consciência de que não é viável realizar hábitos que sacrificam o seu corpo para obter resultados inatingíveis. Dessa forma, pode-se minimizar os impactos negativos que a era do culto ao corpo vem ocasionando na vida de muitos que não alcançam os atributos corporais idealizados.

Brandl Neto e Campos (2010, p. 90), destacam como o meio educacional pode auxiliar no processo de discernimento das informações difundidas na mídia:

Os valores que nos são repassados por esses veículos de informação possuem muito mais força que os valores que são trabalhados no contexto educacional, portanto, necessita de um trabalho árduo e intenso dos educadores para que não se torne verdade absoluta estes pseudovalores corporais.

A literatura contém trabalhos que abordam as variáveis dos padrões de beleza no meio educacional, em sua maioria voltados para o ensino da educação física, entre eles: Zoboli, Almeida e Bordas (2014), que estudaram o corpo e suas questões epistemológicas, na perspectiva de pensar desafios para a educação; Assaritti e Daolio (2011), que pretenderam compreender se os professores de Educação Física estão atentos para a influência que o fenômeno de culto ao corpo exerce sobre os alunos do ensino médio; Brandl Neto e Campos (2010), que investigaram a influência da mídia sobre o corpo através das aulas de educação física; Ludorf (2009) verificou a forma como as temáticas relacionadas ao corpo na contemporaneidade são abordadas no curso de licenciatura em Educação Física; Freitas et al. (2010), observaram não só a existência de um padrão de beleza sobre o corpo feminino, como também uma tendência à uniformidade na percepção do corpo belo realizada por estudantes e profissionais de Educação Física; Oliveira e Delcont (2010), identificaram a influência da mídia na relação corpo e consumo e suas implicações para a Educação Física escolar a partir de análise bibliográfica; Maldonado (2006), propôs um instrumento para discutir sobre os padrões de beleza entre os alunos do Ensino Médio; Garcia e Lemos (2003), verificaram como os sistemas educacionais de Portugal e do Brasil, através dos seus documentos oficiais, abordam o valor da estética na disciplina de Educação Física; e Caetano, Pires e Costa (2009), tentaram compreender como a indústria constrói um conceito de corpo como mercadoria e de que maneira a Educação Física e as demais disciplinas podem contribuir para a formação de uma visão crítica e reflexiva no sujeito.

No ensino de Biologia essa abordagem se apresenta com uma frequência bem menor. Assim, torna-se pertinente o questionamento de Trivelatto (2005): “Que corpo humano cabe no ensino de Biologia?”. Nesse contexto, destacam-se trabalhos que buscam essa relação, tais como o de Giacomini et al. (2009), acerca da importância da beleza para os alunos da Educação de Jovens e Adultos, nas disciplinas de Ciências e de Biologia; o de Faria (2016), que propôs uma abordagem interdisciplinar para os temas alimentação, beleza e saúde com alunos do Ensino Médio; o de Gonzalez e Paleori (2006), que analisou como o tema digestão e nutrição está sendo abordado nesta era de evidência do culto ao corpo; o estudo de Elmescany et al. (2016), que relata a experiência em abordar a temática do uso de esteróides anabolizantes em aulas de tecido muscular; e o de Bertolli Filho e Obregon (2000), que relata que os jovens consideram que as maneiras como o professor e os livros abordam os temas relacionados ao corpo não privilegiam sua exterioridade, justo em uma fase de suas vidas onde a aparência física é tão importante para sua integração ao meio em que vivem.

A partir do levantamento bibliográfico realizado para este estudo foi possível aferir que o Ensino de Biologia também pode contribuir de forma efetiva como ferramenta usada para aumentar a qualidade de vida das pessoas, promovendo esclarecimentos e orientações. Conforme Oliveira, Lopes e Fernandes (2014), o material educativo impresso tem sido muito utilizado para fornecer o conhecimento e a aderência ao autocuidado, servindo como reforço para as orientações verbalizadas. Assim, mediante essas afirmações, a construção de uma cartilha informativa, no intuito de ampliar o número de adolescentes que tenham acesso às informações nela contidas e de subsidiar a prática de profissionais não somente da Biologia como também de outras áreas que trabalham diretamente com este grupo de indivíduos, é provavelmente uma contribuição educativa que pode sair para além dos muros do ambiente escolar.

De acordo com Vianna (2008), a cartilha informativa é um tipo de artefato cultural que pode ser inserida na realidade do público alvo. Esses artefatos são descritos como resultantes de um processo que pode ser determinante na construção da coletividade, gerando grandes possibilidades de autoconhecimento e formação de uma identidade. No entanto, deve-se considerar que falar de identidade remete sempre a falar de diferenças, e portanto, que o cuidado de observar a forma como o discurso está sendo apresentado nesses artefatos culturais tem importância para não potencializar a ideia que se pretende desconstruir.



Diante do exposto, e na tentativa de inserir nas aulas de Biologia do Ensino Médio um tema transversal que exerce grande significado na vida de adolescentes, o presente trabalho se justifica pela contribuição que pode fazer na sensibilização desses sujeitos a respeito da valorização à sua saúde e bem estar.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo geral:**

- Diagnosticar a influência dos padrões sociais de beleza no comportamento de alunos adolescentes para nortear o desenvolvimento de ações educativas e produção de uma cartilha informativa visando à aceitação da autoimagem e o cuidado da saúde.

### **2.2. Objetivos Específicos:**

- Verificar as concepções dos alunos acerca dos padrões de beleza ditados na sociedade;
- Esclarecer os alunos sobre os perigos da ocorrência de danos à sua saúde corporal e mental decorrentes das tentativas de adequações do corpo a padrões sociais de beleza pré-estabelecidos;
- Estimular nos adolescentes, a prática da reflexão sobre o estabelecimento de padrões de beleza difundidos em diferentes mídias, para o resgate da valorização das suas singularidades;
- Produzir uma cartilha contendo sugestões dadas pelos alunos, com informações que possam auxiliar na prevenção de situações de risco, para que adotem um posicionamento crítico a respeito das influências da mídia na sua qualidade de vida;

A partir desses objetivos, três hipóteses foram geradas:

**Hipótese 1:** A sensibilização de adolescentes escolares sobre os riscos de práticas para adequação do corpo a padrões pré-estabelecidos pela mídia gera mudanças no seu comportamento.

**Hipótese 2:** A prática da reflexão sobre a importância da valorização da singularidade corporal leva ao resgate da aceitação da autoimagem.

**Hipótese 3:** A construção de uma cartilha com a participação dos adolescentes, contendo informações relacionadas às problemáticas resultantes da adoção de práticas impostas para obtenção do padrão de beleza corporal, é um instrumento que além de permitir que o aluno seja ator de seu próprio conhecimento, favorece mudanças positivas nas suas concepções acerca desse tema.

### **3. MATERIAL E MÉTODOS**

O estudo foi desenvolvido com alunos da Escola Estadual Manoel Joaquim, na cidade de Governador Dix-Sept Rosado/RN. O critério de inclusão dos participantes foi estar matriculado na segunda série do Ensino Médio, uma vez que é nesta série onde são trabalhados os conteúdos de fisiologia humana inseridos nas aulas de Biologia e onde as turmas são formadas por adolescentes.

Os procedimentos para o desenvolvimento da pesquisa respeitaram os preceitos estabelecidos pelo Conselho Nacional de Saúde conforme a resolução 466/12. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, aos 19 de maio de 2018, sob o CAAE de número: 87126918.1.0000.5294, conforme parecer final (Anexo 1). A gestora da escola assinou a carta de anuência (Anexo 2), e os pais, o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e o termo de autorização para o uso de imagens (Anexos 3 e 4). Os adolescentes, assinaram o termo de assentimento livre e esclarecido (Anexo 5) como garantia ética a respeito da participação voluntária, anônima e ausente de ônus ou prejuízos aos indivíduos participantes.

O estudo iniciou-se no segundo semestre de 2018, período em que foi ministrado o conteúdo de Fisiologia Humana. A sequência das etapas executadas no estudo está apresentada na Tabela 1.

Antecedendo as intervenções um questionário de natureza semiestruturada foi aplicado (Apêndice 1), contendo 11 questões abertas e fechadas, utilizando abordagem quali-quantitativa. Essas duas formas de registro são importantes para contemplar toda a realidade observada, uma vez que em determinadas circunstâncias são complementares, como afirmado por (BRÜGGEMANN e PARPINELLI, 2008).

O primeiro questionário visou identificar quais os principais desafios que os alunos enfrentam com relação à aceitação da sua autoimagem e como os recursos midiáticos estão influenciando as suas concepções e seus hábitos a respeito da sua compleição física. Em seu último item, o questionário solicitou aos alunos que sugerissem quais práticas popularizadas pela mídia para o alcance do corpo idealizado eles gostariam que fossem socializadas e discutidas nas aulas de Biologia. A característica semiestruturada do questionário levou a uma flexibilização (ALBUQUERQUE et al., 2010) que permitiu maior liberdade de respostas pelos alunos e de interpretações das respostas pelo pesquisador, como por exemplo, o agrupamento de respostas em categorias.

Os temas sugeridos pelos alunos foram inseridos nas aulas conforme sua relação com o conteúdo trabalhado. A cada sistema do corpo humano os temas foram abordados através de ações diferenciadas, entre elas, a contribuição de palestrantes em dois momentos: no primeiro, com uma nutricionista, e no segundo, com estudantes de psicologia, no intuito de gerar orientações, reflexões e discussões que auxiliassem os adolescentes no enfrentamento dessas questões tão presentes em seu cotidiano.

Após a realização das ações, os alunos foram divididos em grupos e foi solicitado que eles produzissem livremente materiais que retratassem a importância do cuidado com a saúde e do respeito às diferenças entre as características físicas de indivíduos. Posteriormente, esses materiais produzidos foram socializados com toda a turma na forma de seminários.

Em seguida, foi aplicado um segundo questionário com o mesmo grupo de alunos contendo questões semelhantes às do primeiro, no intuito de verificar se as abordagens realizadas em sala de aula geraram esclarecimento e sensibilização no tocante à problemática trabalhada. Em seu último item, foi solicitado aos alunos que sugerissem quais conteúdos eles consideravam relevantes para compor uma cartilha informativa sobre o tema abordado. Dessa forma, a partir das sugestões por eles dadas, a cartilha foi confeccionada e alguns dos produtos apresentados nos seminários foram também selecionados para a sua composição.

O questionário foi dividido em categorias para uma melhor análise e discussão dos seus resultados. As questões de números 1 a 3 estão relacionadas à percepção da autoimagem, enquanto as questões de 4 a 8 investigam como as práticas difundidas pela mídia estão influenciando o comportamento dos adolescentes. Essas questões foram

apresentadas de forma dicotômica (“sim” ou “não”). As questões de número 9 e 10 foram de natureza subjetiva e indagaram como os alunos definiam um corpo “perfeito” e as fontes que mais os influenciaram nesta definição.

A análise estatística dos dados das questões de respostas dicotômicas foi processada pelo software R i386 versão 3.6.0 para Windows. O teste qui-quadrado foi aplicado para aferir se houve mudança nas respostas apresentadas pelos alunos antes e após as ações realizadas em sala de aula. Em todos os testes aplicados, considerou-se como diferença estatisticamente significativa quando o nível de significância foi menor ou igual a 0,05 ( $p \leq 0,05$ ).

Para a análise das narrativas utilizou-se Software Iramuteq (Interface de R pour les Analyses Multi-dimensionnelles de Textes et de Questionnaires) 0.7 alpha 2. Trata-se de um programa livre que se ancora no software R, e que permite processamento e análises estatísticas de textos produzidos.

A análise utilizada foi a de similitude, que possibilita identificar as frequências de ocorrências das palavras, ou seja, quais as palavras mais citadas em um corpus textual que é um conjunto de textos escritos e registrados. Seu resultado traz indicações da conexidade entre essas palavras, fazendo portanto, uma distinção entre os termos mais comuns e aqueles menos citados que foram identificados na análise. (MARCHAND e RATINAUD, 2012).

**Tabela 1. Sequência das etapas realizadas durante o estudo.**

<b>Etapas</b>
1- Aplicação de um questionário quali/quantitativo com 11 questões.
2- Análise dos questionários e temas sugeridos pelos alunos para serem trabalhados nas aulas de fisiologia humana.
3- Inserção desses temas nas aulas através de palestras, artigos, vídeos e seminários com discussões e esclarecimentos.
4- Divisão da turma em grupos para produção de materiais que retratassem a importância do cuidado com a saúde e do respeito às diferenças apresentados em forma de seminários.
5- Aplicação do segundo questionário contendo questões semelhantes às do primeiro e uma questão diferenciada solicitando sugestões sobre temas para a construção de uma cartilha informativa.
6- Construção da cartilha com os temas sugeridos pelos alunos e com materiais apresentados durante os seminários.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 34 alunos, sendo 20 do sexo feminino e 14 do sexo masculino. Todos os alunos estavam matriculados em uma turma da segunda série do ensino médio e pertenciam a faixa etária de 15 a 19 anos de idade.

Em uma das questões do primeiro questionário foi solicitado aos alunos que sugerissem temas que estivessem relacionados aos ideais de beleza corporal e que gostariam que fossem trabalhados nas aulas de Fisiologia Humana. A tabela 2 apresenta esses temas e a frequência com a qual foram sugeridos.

**Tabela 2. Frequência dos temas sugeridos pelos alunos para serem abordados nas aulas de Fisiologia Humana.**

Temas	Número de alunos que sugeriram este tema. (ni)	Frequência
Exercícios físicos em excesso	31	31/34 = 0,91
Dietas da moda	29	29/34= 0,85
Uso de suplementos	29	29/34=0,85
Diuréticos	29	29/34= 0,85
Uso de anabolizantes	27	27/34= 0,79
Inibidores de apetite	22	22/34= 0,64

Como mostram os resultados da Tabela 2, todos os temas sugeridos obtiveram alta frequência de citações, sendo “exercícios físicos em excesso” o mais mencionado pelos adolescentes, com 91% de indicação, seguido de “dietas da moda”, “uso de suplementos” e “diuréticos”, com 85% de frequência cada um. O “uso de anabolizantes” e “inibidores de apetite” foram citados com menores frequências.

De acordo com a afirmação de Maldonado (2009) em que a educação pode e deve contribuir mais amplamente na relação mídia-adolescente, oferecendo aos jovens subsídios sobre atividade física, saúde, qualidade de vida e alimentação, os temas sugeridos foram inseridos nas aulas no segundo semestre de 2018 na turma participante, propondo uma discussão mais aprofundada sobre as informações veiculadas pela mídia e avaliando de que maneira todas estas informações podem influenciar positiva ou negativamente as suas vidas.

Os temas foram inseridos de forma transversal nos conteúdos de Fisiologia Humana através de ações que auxiliassem os alunos na prevenção e promoção de qualidade de vida. A forma como cada tema foi trabalhado está descrita na Tabela 3.

**Tabela 3. Ações realizadas nas aulas de Fisiologia Humana abordando os temas relacionados aos padrões de beleza corporal sugeridos pelos alunos.**

Conteúdo	Tema	Ações realizadas
Sistema Digestório	Dietas da moda <ul style="list-style-type: none"> <li>• Low Carb</li> <li>• Jejum Intermitente</li> <li>• Cetogênica</li> <li>• Paleolítica</li> </ul>	Palestra: O desafio de alimentar-se x Dietas da Moda. Nutricionista: Mônica Clarice Carlos de Aquino
Sistema Circulatório	Exercício Físico em excesso.	Leitura e debate do artigo “Quando o exercício faz mal á saúde.” Disponível em <a href="http://cienciahoje.org.br/quando-o-exercicio-faz-mal-a-saude">http://cienciahoje.org.br/quando-o-exercicio-faz-mal-a-saude</a>
Sistema Excretor	Uso indevido de diuréticos e suplementos	Apresentação de seminários a respeito dessas práticas e suas conseqüências para o sistema excretor.
Sistema Endócrino	Uso indevido de anabolizantes	Exibição do documentário “Ataques ao corpo- As drogas no esporte.”
Sistema Nervoso	Transtornos relacionados à autoimagem	Palestra realizada na escola por alunos do Curso de Psicologia com o tema Autoaceitação.

Em uma das ações realizadas no presente estudo, profissionais da saúde foram convidados para proferir palestras que contemplassem os temas referidos na Tabela 3, os quais estavam relacionados com as sugestões indicadas pelos alunos, no intuito de promover um debate com esclarecimentos no âmbito da sua prática. De acordo com as afirmações de Fernandes (2017), as quais apontam que não só os pais e educadores, mas também os profissionais da saúde devem encorajar o uso de mensagens positivas de aceitação corporal para provocar nos adolescentes o desejo de cuidar do próprio corpo ao invés de provocar mudanças desfavoráveis à sua saúde.

A partir dos dados obtidos dos questionários respondidos pelos alunos antes e após as intervenções, foi realizada uma análise quantitativa das questões de número 1 a 8. Os resultados em percentual e os valores obtidos no teste do qui-quadrado da comparação entre os dois questionários estão apresentados na Tabela 4.

**Tabela 4- Resultados obtidos nos questionários com valores do teste qui-quadrado.**

Questões	1º Questionário		2º Questionário		X <sup>2</sup>	P*
	SIM (%)	NÃO (%)	SIM (%)	NÃO (%)		
1- Você se preocupa com seu corpo não ser igual ao que é exposto na mídia?	47	53	37	63	6,325	0, 0119*
2-Se sente desconfortável com a opinião das pessoas a respeito do seu corpo?	59	41	59	41	0,250	1
3- Sente desmotivação para ir a algum lugar por estar preocupado com a aparência?	56	44	56	44	0	1
4- A mídia tem influenciado na maneira como você trata o seu corpo?	53	47	38	62	0,948	0, 3301
5- Iniciaria alguma dieta por conta própria?	32	68	38	62	0,064	0,7997
6 - Já imaginou realizar alguma cirurgia para modificar o seu corpo na intenção de torná-lo “perfeito”, assim como é exposto na mídia?	24	76	18	82	0,089	0, 7642
7- Utilizaria suplementos ou algo semelhante com finalidades estéticas?	47	53	21	79	4,204	0.0403*
8- Sente motivação para fazer atividades físicas ao observar corpos que são exaltados pelos padrões de beleza?	59	41	50	50	0,237	0, 6263

\* Nível de significância adotado: menor ou igual a 0,05 ( $p \leq 0,05$ ).

A estrutura do questionário possibilitou a organização da discussão dos seus resultados nas seguintes categorias: Percepção da autoimagem corporal pelos adolescentes; Práticas difundidas pela mídia e suas influências no comportamento de adolescentes; Reflexos da definição de corpo perfeito na qualidade de vida de adolescentes e produção da cartilha com a colaboração dos alunos.

#### **4.1. Percepção da autoimagem corporal pelos adolescentes.**

Na primeira questão dos questionários, os participantes foram indagados se tinham preocupação com o fato do seu corpo não ser igual ao dos padrões que são expostos na mídia. Quando comparadas as respostas entre os dois questionários (Tabela 4) para este questionamento, houve uma diferença estatisticamente significativa na mudança de opinião dos alunos após a aplicação das atividades da presente pesquisa ( $p = 0, 0119$ ), verificada no aumento percentual da assertiva “não” no segundo questionário. Esse resultado sugere que discutir o tema abertamente em sala de aula, esclarecendo, encorajando e orientando o adolescente, pode ajudá-lo na prevenção da insatisfação corporal, corroborando a segunda hipótese deste trabalho que afirma que a prática da reflexão sobre a importância da valorização da singularidade corporal leva ao resgate da aceitação da autoimagem.

Um trabalho semelhante foi realizado por Holz e Silva (2016) em turmas de 9º ano em um colégio da rede estadual da cidade de Curitiba-PR, por meio de uma intervenção onde os adolescentes manifestaram sua maneira de pensar e sentir sobre autoestima, satisfação pessoal e sua relação com a imagem corporal. Os autores afirmam que antes da implementação do projeto as concepções dos alunos focavam em falsas noções de cuidado de si e pseudoconhecimento do corpo, e ainda acrescentam que:

[...] durante o desenvolvimento de exercícios e debates foi possível construir um caminho em conjunto com os adolescentes para que os mesmos passassem a problematizar tais questões como sujeitos do processo de conhecimento, passando a perceber que o ser humano não tem um corpo como propriedade, mas ele é o próprio corpo, que pensa o mundo, o outro e a si próprio .

No presente estudo, curiosamente, quando os alunos foram questionados se sentiam desconforto ao ouvir a opinião de outras pessoas a respeito da sua aparência (Tabela 4, Questão 2), verificou-se que mesmo depois das intervenções realizadas em sala de aula o resultado se repetiu, com 49% dos participantes afirmando, em ambos os questionários, incomodar-se com esse tipo de opinião. Esse resultado não é coerente com a concepção dos alunos a respeito da primeira questão e isso pode ter ocorrido provavelmente por eles estabelecerem diferença entre possuir uma determinada característica por ele indesejada e essa característica ser julgada por uma outra pessoa, como sendo uma afirmação de algo que o incomoda.

Segundo Costa (2000), para os adolescentes, a aparência física fora dos padrões passa a ser uma marca que a pessoa possui e que pejorativamente a distingue das outras. Fixa-se um estereótipo derivado apenas de um aspecto ou atributo da pessoa, tornando a diferença uma exceção e esses indivíduos passam a ser vistos, a princípio, por essa diferença negativa que poderá levá-los a uma segregação social. É preciso, portanto, intensificar os esclarecimentos para que se possa compreender que cada pessoa é diferente de outra e que todos são normais, pois o conceito de normalidade implica em grande diversidade.

Ainda sobre percepção da autoimagem, na Questão 3 (Tabela4) foi perguntado se alguma vez eles se sentiram desmotivados a irem para algum lugar por acharem sua aparência inadequada. Nessa questão, 56% dos adolescentes responderam que sim, nos dois questionários. Deste modo, pondera-se que a imagem corporal é um aspecto muito importante da identidade pessoal, e que o sentido dessa identidade conforme descrito por



Tavares (2003) é estabelecido a partir da integração de experiências, refletindo a maneira como o indivíduo se relaciona com o mundo, pois é a partir da relação estabelecida com o ambiente que ele irá se conhecer melhor e desenvolver a identidade pessoal.

#### **4.2. Práticas difundidas pela mídia e sua influência no comportamento de adolescentes.**

As discussões a seguir estão relacionadas às questões que visavam investigar o quanto os adolescentes envolvidos na pesquisa estavam se expondo a práticas difundidas pela mídia que vendem a ideia de alcance do corpo idealizado sem levar em conta os riscos que elas podem causar à saúde

A quarta questão do questionário indagou se a mídia tem influenciado a maneira como os adolescentes tratam os seus corpos, conforme consta na Tabela 4. Embora tenha ocorrido variação entre as respostas dos dois questionários, onde a percepção dos alunos sobre essa influência diminuiu de 53% para 34% após as atividades de intervenção do presente estudo, essa variação não mostrou significância estatística ( $p= 0,3301$ ).

É sabido que a mídia acompanha atentamente os anseios da sociedade e vai oferecendo produtos para manter e reconstruir a juventude e a beleza. Porém, para muitos, o alcance desse ideal de beleza só é possível através de meios não considerados saudáveis. Brand Neto e Costa (2010) alertam para o fato de que a mídia é na grande maioria das vezes tendenciosa, não divulgando as notícias com imparcialidade e geralmente se colocando a serviço da classe dominante e do capital.

Reconhecer o potencial da mídia e a sua influência sob um grupo que ainda está em construção da sua personalidade, como no caso dos adolescentes, é algo preocupante. O apelo através das imagens, como mencionado por Apostólico (2006) apreende na memória a narrativa de que seguindo determinada receita ou determinado hábito, os atributos que estão sendo exaltados serão seus. Mas a pergunta que inquieta é: A que custo?

Nesse sentido, um dos fatores preocupantes é o uso de dietas que prometem resultados imediatos e eficientes para o emagrecimento, e por esse motivo se tornam bastante atraentes. Assim, quando questionados se iniciariam uma dieta por conta própria (Tabela 4, Questão 5), 32% dos participantes responderam que sim no primeiro questionário e esse perfil foi aproximado (38%) na resposta à mesma questão no segundo questionário. A esse respeito,

Cabral et al. (2010) enfatizam que a despeito de todos os possíveis danos à saúde, várias pessoas ainda buscam essas dietas de forma inadequada, com o objetivo de se enquadrarem na sociedade que dita um padrão estético magro. A presença na mídia do ideal de magreza facilita para que informações sobre dietas se propaguem e muitas vezes sem nenhum fundamento científico, podendo causar frustrações e desordens alimentares devido à falta ou ingestão excessiva de determinados nutrientes (NOGUEIRA, 2001; DAMASCENO, 2006).

Partindo-se desses dados, a palestra ministrada pela nutricionista Mônica Clarice Carlos de Aquino para os alunos do presente estudo, teve enfoque direto sobre a questão do esclarecimento a respeito de algumas dietas popularizadas pela mídia, destacando o seu significado, as situações específicas em que são indicadas e os riscos de adotá-las sem acompanhamento de um profissional especializado.

Nesse contexto, outro questionamento feito aos alunos foi se utilizariam suplementos ou algo semelhante com finalidades estéticas (Tabela 4, Questão 7). No primeiro questionário, 47% dos alunos responderam que sim e esse percentual passou para 21% no segundo questionário, indicando diferença significativa nas respostas dadas antes e após a intervenção ( $p=0,0403$ ). Para Murari e Dorneles (2018) é visível a crescente procura pelo consumo de suplementos sem o devido controle e orientação, necessitando de novos estudos sobre os efeitos das substâncias contidas nos suplementos, para melhorar o nível de informação e garantir segurança na sua utilização. Diante do resultado alcançado no presente estudo, verifica-se que o trabalho em sala de aula contribuiu para a mudança de postura com relação à adoção dessa prática.

Sobre o interesse de realizar cirurgias para modificar o seu corpo na intenção de torná-lo “perfeito”, assim como é exposto na mídia (Tabela 4, Questão 6), no primeiro questionário 24% dos alunos responderam que sim e 76% respondeu que não. Já no segundo questionário 18% respondeu que sim e 82% respondeu que não. Assim não houve diferença significativa ( $p=0,7642$ ) entre as respostas dos dois questionários, mostrando mais uma vez que a despeito da intervenção feita na escola, a influência da mídia parece ter mais força e estar bastante instaurada nas concepções de imagem corporal pelos sujeitos do estudo.

Perguntados ainda se ao observarem os corpos que são exaltados na mídia, os alunos se sentiam motivados a praticar atividades físicas (Tabela 4, Questão 8), os resultados mostraram que após a intervenção do presente estudo a motivação para a prática de atividades físicas influenciadas pelas propagandas de estética diminuiu, passando de 59% para 50% de

respostas afirmativas, respectivamente no primeiro e segundo questionário, porém essa variação não foi estatisticamente significativa. Com esse resultado, pode-se verificar que para esses adolescentes o alcance da aparência física é motivacional para a aderência aos exercícios físicos, o que coincide com o resultado obtido por Liz et al. (2010), que aponta a estética como um dos motivos mais citados para influenciar a prática de exercícios, seguidos de saúde, resistência, condicionamento físico, bem-estar, proximidade da academia da casa ou do trabalho, qualidade de vida, prazer pelo exercício e socialização.

Sobre os benefícios relativos à prática dos exercícios físicos, Soares (2004) afirma que quando praticados de forma regular, constituem um fator importante para a qualidade de vida, possibilitando benefícios sobre o estado físico, psicológico e social, independente da idade ou sexo.

Algumas pesquisas corroboram os resultados do presente estudo, indicando que a procura por um ideal estético excede a busca pela saúde (TAHARA et al., 2003; ARAÚJO et al., 2007; ZANETTI et al., 2007). Faz-se necessário portanto, trabalhar melhor esta questão para que os demais benefícios oriundos da prática da atividade física regular não sejam desconsiderados. De acordo com Guimarães e Boruchovitch (2004), as pessoas incentivadas por qualquer tipo de demanda externa têm maior probabilidade de abandonar a prática e realizá-la com menor eficiência do que quem a pratica com prazer e autonomia, de forma responsável e bem orientada. Esse abandono pode resultar na perda dos benefícios da prática e no surgimento de frustrações pela sensação de fracasso quando o padrão físico desejado não for alcançado (LUZ et al., 2007).

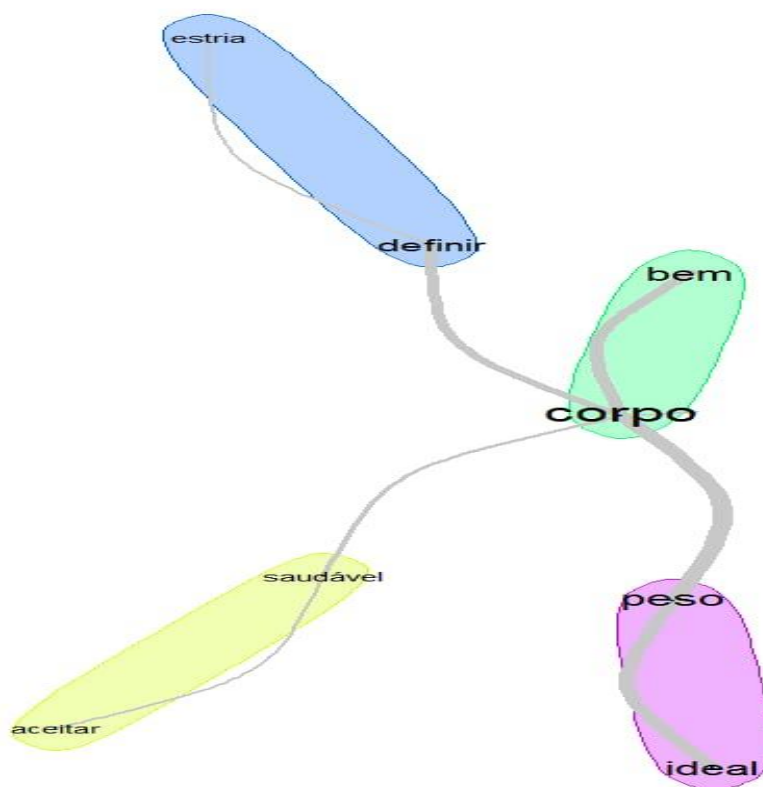
#### **4.3. Reflexos da definição de corpo perfeito na qualidade de vida de adolescentes.**

Atualmente a sociedade tem sido marcada por uma cultura que elege o corpo como uma fonte de identidade. Por meio da mídia que veicula propagandas com imagens de corpos ideais, atingindo principalmente os adolescentes, começa a existir uma busca por uma figura “perfeita”, o que leva as pessoas a se afastarem cada vez mais do seu corpo real (MARTINS, NUNES e NORONHA, 2008). Considerou-se importante então, investigar como os participantes da pesquisa definiam o que seria para eles um corpo perfeito, no intuito de

verificar os efeitos dessa definição nas atitudes promotoras da qualidade de vida desses indivíduos.

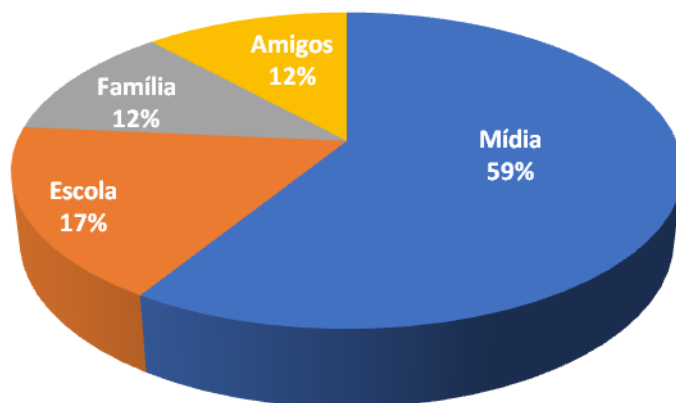
A partir da análise de similitude aplicada nas respostas dadas pelos participantes, é possível verificar que a ideia de corpo perfeito pelo grupo está associada com frequência a palavras que apontam para os padrões corporais de beleza tais como “bem definido”, “peso ideal” e sem “estrias”. Estas palavras aparecem com maior evidência indicando que foram mencionadas com frequência pelos participantes. Isso mostra que os modelos transmitidos culturalmente têm atuado de forma negativa na percepção que os adolescentes têm sobre o que seria um corpo perfeito quando comparado a presença do termo “saudável” e “aceito” que foi evocado apenas por 35% dos participantes e aparecem em menor destaque na Figura 1.

**Figura 1. Representação da definição de corpo perfeito apresentada pelos adolescentes participantes antes das intervenções em sala de aula resultante da análise de similitude.**



Na busca de identificar a origem das informações adquiridas, foi perguntado em seguida quem eles consideram que mais influenciou na sua definição de corpo perfeito. O resultado para este questionamento está representado na Figura 2.

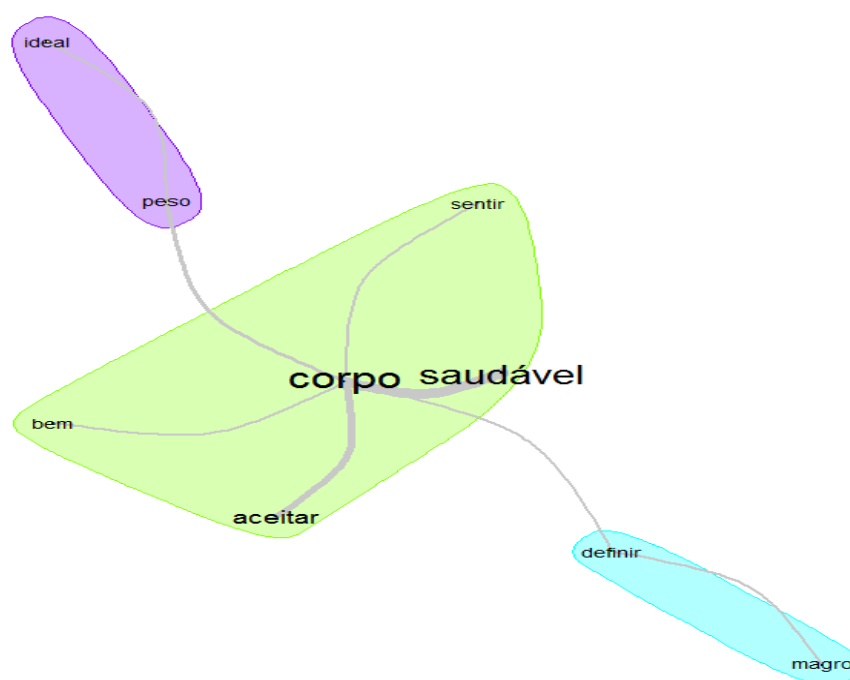
**Figura2. Representação sobre quem mais influenciou os participantes para definição de corpo perfeito no primeiro questionário.**



A mídia como o principal influenciador para definição de corpo perfeito, sendo mencionada por 59% dos participantes, seguido de escola 17%, família e amigos 12% (Figura 2). Convém concordar com Serra e Santos (2003) que “desconhecer ou desconsiderar a presença e a influência hegemônica da mídia na formação da opinião, dos desejos, das atitudes, dos valores, dos comportamentos e da subjetividade torna-se quase impossível”. Para Coimbra (2001), situações como esta sinalizam o poder da mídia como um dos mais importantes equipamentos sociais, no sentido de produzir esquemas dominantes de definição e interpretação do mundo. Onde o corpo com “peso ideal” e “bem definido” configura-se como um modelo padronizado difundido pelos meios de comunicação.

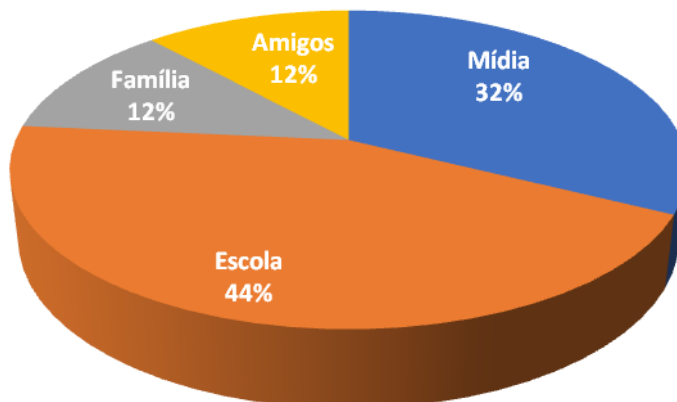
No segundo questionário, aplicado após as intervenções em sala de aula foi perceptível a mudança nas narrativas, de modo que a análise de similitude demonstra que as palavras “corpo e saudável” assumem uma centralidade, acompanhadas de “sentir-se bem” e “aceitar”, enquanto “peso ideal”, “definido” e “magro” aparecem em menor destaque. Esses resultados indicam uma menor frequência com a qual as características de corpo idealizado foram anteriormente citadas. O termo “corpo saudável” despontou na narrativa dos estudantes, sendo mencionado por 74% dos participantes, apresentando forte relação com a definição de corpo perfeito representado na Figura 3:

**Figura 3. Representação da definição de corpo perfeito apresentada pelos adolescentes participantes após as intervenções em sala de aula resultante da análise de similitude.**



Sobre quem mais influenciou na definição de corpo perfeito no segundo questionário, a escola aparece com um maior percentual, conforme a Figura 4. Esse resultado evidencia claramente o importante papel da escola na orientação e estimulação do pensamento crítico dos alunos para a mudança de concepções inadequadas ao seu bem estar. Os trabalhos realizados por Almeida (2012); Murari e Dorneles (2018) reforçam a importância da abordagem desses temas no ambiente escolar, buscando reforçar as consequências e os aspectos negativos que a autoimagem difundida na mídia trazem para os adolescentes e que estudos neste sentido têm favorecido a ocorrência de mudanças nos conceitos de imagem corporal.

**Figura 4. Representação sobre quem mais influenciou os participantes para a sua definição de corpo perfeito no primeiro questionário.**



#### **4.4. Produção da cartilha informativa.**

Após as ações realizadas em sala de aula, foi explicado aos alunos que seria produzida uma cartilha com o objetivo de contribuir para disseminação de informações sobre o tema discutido, possibilitando assim o acesso de outras pessoas às orientações que poderão evitar a exposição a práticas prejudiciais à sua saúde. Os alunos foram então motivados a participarem da construção desse material, contribuindo com indicações de tópicos que foram debatidos durante a intervenção na escola, os quais eles consideraram importantes para a composição da cartilha.

De acordo com Bacelar (2009), uma cartilha deve ser de preferência, um projeto coletivo, por meio de uma construção dialógica, resultado do trabalho em equipe. Assim, o uso da metodologia aplicada na presente pesquisa caminhou nessa mesma direção e além de promover a apropriação do conhecimento pelos alunos, permitiu ainda a elevação da sua autoestima, uma vez que puderam se sentir atores no processo de ensino-aprendizagem.

Os temas mais mencionados foram “exercícios físicos em excesso”, citado por 82% dos participantes, seguido de “dietas da moda” (76%), “autoaceitação” (73%) e “uso de suplementos”, “anabolizantes” e “inibidores de apetite” (64%). A frequência com a qual os temas foram sugeridos estão apresentados na Tabela 5. Nota-se que exercícios físicos em excesso foi o mais citado tanto no primeiro questionário quanto no segundo, indicando que

este tema é de grande interesse para os adolescentes, provavelmente por ser algo por eles praticado com frequência, uma vez que molda a escultura do corpo. Esse cenário foi registrado no trabalho de Azevedo Júnior, Araújo e Pereira (2006) que apontou a crescente busca dos adolescentes por atividades físicas, principalmente as oferecidas em academias como aulas de ginástica e de musculação.

**Tabela 5. Frequência dos temas sugeridos pelos alunos para composição da cartilha.**

Temas	Número de alunos que sugeriram este tema. (ni)	Frequência
Exercícios físicos em excesso	28	28/34 = 0,82
Dietas da moda	26	26/34= 0,76
Autoaceitação	25	25/34=0,73
Uso de suplementos	22	22/34=0,64
Uso de anabolizantes	22	22/34= 0,64
Inibidores de apetite	22	22/34= 0,64

Além dos temas sugeridos, os alunos também mencionaram que relato de pessoas que já sofreram discriminação por não estar de acordo com o padrão idealizado pela mídia, seria algo que tocaria muito quem fosse ler o material.

Como já mencionado, após a última palestra os alunos formaram grupos e produziram materiais abordando de alguma forma os temas que foram trabalhados. Essas produções foram aproveitadas para enriquecer a cartilha, como por exemplo, a poesia “O PADRÃO É SER FELIZ” que se refere à discriminação versus padrão de beleza, e a paródia “NÃO SOU EXPOSIÇÃO” da música “Meu abrigo”, de um grupo musical muito popular entre eles.

A cartilha (Apêndice 2) foi estruturada com os seguintes tópicos:

- 1- Padrão de Beleza x discriminação
- 2- Tudo tem limite!
  - 2.1- Dietas da moda
  - 2.2-Inibidores de apetite
  - 2.3- Atividades físicas em excesso
  - 2.4- O uso de anabolizantes
  - 2.5- O uso de suplementos
  - 2.6-Transtorno Dismórfico Corporal
- 3- Autoaceitação – Paródia: Não sou exposição
- 4- A padronização da imagem na era das redes sociais



## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O trabalho de temas relacionados aos padrões de beleza nas aulas de Biologia possibilitou perceber que o corpo está sendo construído com fortes interferências do poder midiático, verificado pela grande incidência de repetição do perfil de respostas antes e após a intervenção na escola, indicando assim, a importância da constância dessas atividades de forma que elas não sejam apenas pontuais, uma vez que conteúdos sobre o tema “Padrão social de beleza” estão em contínua expansão e tem tomado proporções suficientes para ser considerado um problema de saúde pública.

Nesse contexto, o ambiente escolar necessita propiciar a inclusão de variados temas transversais no seu currículo, os quais sejam pertinentes para gerar oportunidades em que os alunos possam reconhecer as suas singularidades e ocupar seus lugares e funções na sociedade, com consciência crítica.

A escola deve ainda estimular o respeito e a valorização do aluno enquanto sujeito que necessita ser compreendido em todas as suas dimensões, ser respeitado no seu jeito de ser, e ser valorizado como ser único e integrante de uma sociedade com responsabilidades individuais e coletivas.

Numa perspectiva de trabalhos futuros percebe-se a importância da validação da cartilha produzida no presente estudo a fim de verificar sua aceitação por outros adolescentes e eficiência na prevenção de situações de risco, para que adotem um posicionamento crítico a respeito das influências da mídia na sua qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Maria Lúcia Silva; TAQUETTE, Stella Regina; COUTINHO, Evandro Silva Freire. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, n. 3, p. 438-444, 2014.

AERTS, D.; MADEIRA, R. R.; ZART, V. B. **Imagem corporal de adolescentes escolares em Gravataí-RS**. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, DF, v.19, n.3, p. 283-291, 2010.

ALBUQUERQUE, U.P.; LUCENA, R.F.P. & ALENCAR, N.L. **Métodos e técnicas para coleta de dados etnobiológicos**. p. 41-64. In: Albuquerque, U.P.; Lucena, R.F.P.; Cunha, L.V.F.C (Eds.). *Métodos e Técnicas na Pesquisa Etnobiológica e Etnoecológica*, 2010.

ALLEN, A., & HOLLANDER, E. (2000). Body Dysmorphic Disorder. *The Psychiatric Clinics of North America*, 23(3): 617-628.

APOSTÓLICO, Cimara. Telenovela: o olhar capturado - construção da tríade telespectador, corpo e imagem. Dissertação (Mestrado) - Programa de Estudos Pós-Graduados em Comunicação e Semiótica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 200

ALMEIDA, Simone Gonçalves. A influência da imagem corporal como causa de transtornos alimentares em adolescentes escolares de uma escola da rede particular de Brasília. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 16, n. 6, p. 105-117, 2012.

ARAÚJO, Alessandra Santana et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista Digital**, v. 12, n. 115, p. 1-5, 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>. Acesso em: 13 abril 2019.

ASSARITTI, D. S; DAOLIO, J. **A intervenção do professor de educação física junto a aluno do ensino médio sobre o fenômeno do culto ao corpo.** Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 9, n. 1, p. 67-91, 2011.

BACELAR, B. M. F. et al. Metodologia para elaboração de cartilhas em projetos de educação ambiental em micro e pequenas empresas. **Recife (PE): Jepex**, 2009.

BARBOSA, Maria Raquel; MATOS, Paula Nema; COSTA, Maria Emília. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 1, 2011.

BERTOLLI FILHO, C. e OBREGON, R. L. **Corpo, Comunicação e Educação.** Revista Ciência e Educação, vol.6, n.1, p. 55-64, 2000.

BRANDL NETO, I.;CAMPOS, I.G. **A influência da mídia sobre o ser humano na relação com o corpo e a autoimagem de adolescentes.** Caderno de Educação Física, 9(17), 87-99, 2010.

BRÜGGEMANN, Odaléa Maria; PARPINELLI, Mary Ângela. Utilizando as abordagens quantitativa e qualitativa na produção do conhecimento. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, n. 3, p. 563-568, 2008.

CABRAL, Ana Beatriz Guedes et al. Dietas da Moda: Qual o mal que podem causar a saúde humana. **Juiz de Fora. Universidade Federal de Juiz de Fora, ICB-Departamento de Nutrição**, 2010.

CAETANO, A; PIRES, G. L.; COSTA, A. R. **Corpo na educação física escolar: Uma visão crítico-reflexiva a partir da indústria cultural.** Congresso Paulistano de Educação Física Escolar, 2009.

COIMBRA, C. MB. Mídia e produção de modos de existência. **Psicologia: Teoria e pesquisa**, v. 17, n. 1, p. 1-4, 2001.

COSTA, Juliana da Silva. Educação inclusiva e orientação sexual: dá para combinar? **Psicologia: Ciência e profissão**, v. 20, n. 1, p. 50-57, 2000.

CRISPIM, Maria Angélica Correia. Determinações da obesidade na pobreza: regência da acumulação do capital. 2019. 124 f. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Faculdade de Serviço Social, Programa de Pós-Graduação em Serviço Social, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2010.

DAMASCENO, V.O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2006.

DEL CIAMPO, Luiz Antonio; DEL CIAMPO, Ieda Regina Lopes. Adolescência e imagem corporal. **Adolescência e Saúde**, v. 7, n. 4, p. 55-59, 2010.

ELMESCANY, Y. R. B.; SILVA, I. M.; NUNES, C. B.; MOSCOSO, SILVA, V. B. **O uso de esteroides anabolizantes, suas implicações na saúde do corpo e influência no conceito de beleza na sociedade em uma aula de biologia.** *Revista da SBEnBio - Número 9 – 2016*, p. 5087-5096, 2016.

EITERER, Carmem Lúcia ; MEDEIROS, Zulmira. **Metodologia de Pesquisa em Educação.** Belo Horizonte: UFMG, 2010. v. 1.

FARIA, GUILHERME DE PAULA. **Interdisciplinaridade e ensino de biologia: uma sequência didática sobre alimentação-saúde-beleza.** Universidade Federal de Itajubá, Itajubá, MG, 2016. Disponível em <https://saturno.unifei.edu.br/bim/201600117.pdf>. Acessado em 17 de agosto de 2018.

FERNANDES, A. **Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte.** Dissertação. Belo Horizonte. Universidade Federal de Minas Gerais, 2007

FREITAS, C. M. S. M.; LIMA, R. B. T.; COSTA A. S.; LUCENA FILHO, A. **O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.3, p.389-404, 2010.

GARCIA, R. P.; LEMOS K. M.; **A estética como um valor na educação física.** Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 17(1): 32-40, 2003.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 3ª ed. São Paulo: Atlas, 1991

GIACOMIN, J.S.; ALVES2, I; CHESINI, T.S; VALDEREZ M. R. L. **Relação entre ensino de Ciências e padrão de beleza na contemporaneidade: um desafio para a Educação de Jovens e Adultos.** X Salão de Iniciação Científica – PUCRS, p. 1607- 1609,2009.

GONZALEZ, F. G.; PALEARI, L. M. **O ensino da digestão-nutrição na era das refeições rápidas e do culto ao corpo.** Ciência & Educação (Bauru), vol. 12, núm. 1, abril, 2006, pp. 13-24

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini et al. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

HOLZ, G. S.; SILVA, R.G. As representações dos adolescentes sobre o corpo. **Cadernos P.D.E**, Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor pde, vol. 01, 2016.

IRIART, J.A.; CHAVES, J. C.; OLEANS, R. G . **Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação.** Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro, 25(4):773-782 , 2009.

JUNIOR, Mario Renato De Azevedo; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; PEREIRA, Flávio Medeiros. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo

das últimas décadas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 1, p. 51-58, 2006.

KANNO, P; RABELO, M; MELO, G.F; GIAVONI, A. **Discrepâncias na imagem corporal e na dieta de obesos**. Revista de Nutrição. 2008;21(4):423-430 [acessado em fev 2018]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n4/v21n4a06.pdf>.

LIRA, A. G; GANEN, A. D. P; LODI, A. S; ALVARENGA, M. D. S. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J Bras Psiquiatr*, 66(3), 164-71.

LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 181-188, 2010.

LÜDORF, Sílvia M. Agati. **Corpo e formação de professores de educação física**. Interface Comunic., Saúde, Educ., Botucatu, v.13, n.28, p.99-110, 2009.

LUZ, L. S.; SILVA FILHO, V. A. P. WR. Motivos que levam as pessoas a frequentarem um programa de condicionamento físico. **XXVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. Rev Bras Ciênc Mov**, 2006

MALDONADO, G. R. **A educação física e o adolescente: A imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Ano 5, n.1, p.59-76, 2009.

MARCHAND, P., RATINAUD, P. L'analyse de similitude appliqueé aux corpus textuelles: les primaires socialistes pour l'election présiden tielle française. In Actes des 11eme Journées internationales d'Analyse statistique des Données Textuelles. JADT 2012 (pp. 687-699).

MARQUES, Clóvis. A crise do corpo na sociedade contemporânea: uma reflexão à luz da filosofia e da bioética. Centro Universitário São Camilo -p.416-421, 2012. Disponível em:<<http://www.saocamilo-sp.br/pdf/bioethikos/98/06.pdf>>. Acesso em 15 abril 2019.

MARTINS, Denise da Fonseca; NUNES, Maiana Farias Oliveira; NORONHA, Ana Paula Porto. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. **Revista Psicologia-Teoria e Prática**, v. 10, n. 2, 2009.

MONTEIRO, A. C. **Espelho, espelho meu: percepção corporal e categorização nosográfica no transtorno dismórfico corporal**. 2003. 98 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2003.

MORYAMA, Josy de Souza. **Transtorno dismórfico corporal sob a perspectiva da análise do comportamento**, (Dissertação de Mestrado ) PUC -Campinas -SP, 2003.

MURARI, Karina Stangherlin; DORNELES, Patrícia Paludette. Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 3, n. 1, 2018.

OLIVEIRA, Sheyla Costa; OLIVEIRA LOPES, Marcos Venícios; FERNANDES, Ana Fátima Carvalho. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 611-620, 2014.

OLIVEIRA, V. M.; DELCONTI, W. L. **Corpo e consumo: implicações para a educação física escolar**. V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá – Paraná, 2010.

OLIVEIRA, Vera Lucia Bahl de; REZLER, Meiri Alice. **Temas contemporâneos no ensino de Biologia do ensino médio**. Acta Scientiae, Canoas, v.8, n.1, p. 95-104,

PAIM, María Cristina Chimelo; STREY, Marlene Neves. Corpos em metamorfose: um breve olhar sobre os corpos na história, e novas configurações de corpos na atualidade. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 79, p. 3, 2004.

PELEGRINI, Thiago. Imagens do corpo: reflexões sobre as acepções corporais construídas pelas sociedades ocidentais. **Revista Urutágua, Maringá**, n. 8, 2004.

ROSÁRIO, N. M. (2006). Mundo contemporâneo: corpo em metamorphose. [versão online]., em [http://www.comunica.unisinos.br/semiotica/nisia\\_semiotica/conteudos/corpo.htm](http://www.comunica.unisinos.br/semiotica/nisia_semiotica/conteudos/corpo.htm). Acesso em 12 de abril, 2019.

SERRA, G. M. ; SANTOS, E. M. dos. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Ciência & saúde coletiva**, v. 8, p. 691-701, 2003.

SOARES, C.L. (Org.). **Corpo e educação**. Cad. Cedes, Campinas,SP, v.19, n.48, p.5-108, 1999

TAHARA, Alexander K.; SCHWARTZ, Gisele M.; SILVA, Karina A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008.

TAVARES, M. C. G. C. F. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. São Paulo: Manole, 2003.

TRIVELATO, S. L. F. **Que Corpo/Ser Humano Habita Nossas Escolas?**. In: Martha Marandino; Sandra Escovedo Selles; Marcia Serra Ferreira; Antonio Carlos Rodrigues de Amorim. (Org.). Ensino de Biologia: conhecimentos e valores em disputa. Niterói - RJ.: EdUFF, 2005, v. , p. 121-130

VIANNA, Tiago Fernandes et al. A sexualidade em cartilhas educativas oficiais: uma análise cultural. 2008.



ZANETTE, Elisangela Torrilla. Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico. 2003.

ZOBOLI, F.; ALMEIDA, F. Q.; BORDAS, M. A. G. **Corpo e educação: algumas questões epistemológicas.** Revista Contemporânea de Educação, vol. 9, n. 18, p. 218 – 231, 2014.

## ANEXOS

UERN - UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DO RIO GRANDE DO  
NORTE



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** A influência dos padrões sociais de beleza no comportamento de alunos adolescentes

**Pesquisador:** ROSIMARY SILVA FREITAS

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 87126918.1.0000.5294

**Instituição Proponente:** UERN

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 2.663.659

#### Apresentação do Projeto:

Os padrões sociais de beleza podem exercer influências na formação da autoimagem de adolescentes, considerando que esses indivíduos estão em processo de mudanças corporais e comportamentais intrínsecas dessa faixa etária. Esses fatores os tornam vulneráveis aos preceitos ditados pela sociedade, levando-os muitas vezes a mergulharem em um conjunto de hábitos que podem prejudicar a sua saúde. Aqueles que não conseguem atingir esses padrões idealizados passam a construir uma imagem negativa de si, o que pode trazer danos irreversíveis. Este trabalho tem como objetivo abordar, em paralelo aos conteúdos de fisiologia humana, temas contemporâneos que influenciam os alunos adolescentes na aceitação da sua autoimagem, conscientizá-los sobre os riscos de adotarem as práticas nocivas que estão sendo difundidas pela mídia e estabelecer estratégias que os auxiliem na adoção de posicionamento crítico às questões relativas à imagem corporal, as quais influenciam na construção da identidade do sujeito e estão cada vez mais

presentes no campo da saúde, uma vez que mostram uma relação com patologias e consequentes prejuízos na qualidade de vida das pessoas. Para isto, esses temas serão trabalhados de forma transversal nas aulas de fisiologia humana, através de discussões e esclarecimentos.

#### Objetivo da Pesquisa:

**Objetivo Primário:**

Endereço: Avenida Professor Antônio Campos, s/nº, BR 110, km 48 - Campus Central - UERN  
Bairro: Presidente Costa e Silva CEP: 59.010-000  
UF: RN Município: MOSSORÓ  
Telefone: (54)3313-7000 E-mail: cep@uern.br

Continuação do Parecer: 2.000.000

Abordar, paralelamente aos conteúdos de fisiologia humana, temas contemporâneos que influenciam os alunos adolescentes na aceitação da sua autoimagem.

**Objetivo Secundário:**

Conscientizar os alunos sobre os riscos de adotarem as práticas nocivas que estão sendo difundidas pelas mídias, explanando sobre os problemas decorrentes das tentativas de adequações do corpo a padrões pré-estabelecidos;

Estimular nos adolescentes, a prática da reflexão sobre o estabelecimento de padrões de beleza, para o resgate da valorização das suas singularidades;

Produzir uma cartilha com informações que auxiliem na prevenção de situações de risco, para que os alunos adotem um posicionamento crítico a respeito das influências da mídia na sua qualidade de vida;

Identificar juntamente com os alunos, as relações entre capitalismo, consumo e padrões corporais.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos e benefícios inerentes a pesquisa foram apresentados.

**Riscos:**

A temática abordada pode gerar desconforto ou constrangimento aos alunos, no entanto, tais situações serão minimizadas mediante a garantia do anonimato/privacidade do participante na pesquisa, onde não será preciso colocar o nome do mesmo.

**Benefícios:**

A construção de um aprendizado que norteia a formação da sua identidade, partindo da consciência de que não é viável realizar hábitos que sacrifiquem o seu corpo para obter resultados inatingíveis.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O presente protocolo de pesquisa é relevante e exequível.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os termos de apresentação obrigatória encontram-se anexados.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O presente protocolo de pesquisa não apresenta óbice ético. Estando assim APROVADO.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: Avenida Professor Antônio Campos, s/nº, RR 110, km 48 - Campus Central - UERN  
Bairro: Presidente Costa e Silva CEP: 59.610-000  
UF: RN Município: MOSSORÓ  
Telefone: (84)3213-7032 E-mail: cep@uem.br

Continuação do Parecer: 2.663.659

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1103533.pdf	08/05/2018 10:07:52		Acelto
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_assentimento_livre_e_esclarecidoTALE.docx	08/05/2018 10:06:54	ROSIMARY SILVA FREITAS	Acelto
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo_de_consentimento_livre_e_esclarecidoTCLE.docx	08/05/2018 10:05:41	ROSIMARY SILVA FREITAS	Acelto
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.pdf	06/04/2018 16:54:12	ROSIMARY SILVA FREITAS	Acelto
Outros	usodelmagem.doc	06/04/2018 16:51:52	ROSIMARY SILVA FREITAS	Acelto
Outros	questionario.docx	06/04/2018 16:49:18	ROSIMARY SILVA FREITAS	Acelto
Outros	modelo_carta_de_anuencia_2015.pdf	06/04/2018 16:40:17	ROSIMARY SILVA FREITAS	Acelto
Declaração de Pesquisadores	2016_declaracao_inicio_pesquisa.pdf	06/04/2018 16:32:01	ROSIMARY SILVA FREITAS	Acelto
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	06/04/2018 16:15:57	ROSIMARY SILVA FREITAS	Acelto

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

MOSSORO, 19 de Maio de 2018

---

Assinado por:  
Pablo de Castro Santos  
(Coordenador)



**SECRETARIA ESTADUAL DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA  
ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE- SEEC/RN  
ESCOLA ESTADUAL MANOEL JOAQUIM  
RUA SEVERINO RAMOS VIEIRA -246-GOVERNADOR DIX-SEPT  
ROSADO /RN**

**DECRETO DE TRANSFORMAÇÃO Nº 8.143/81 SEDC/GS DE  
05/05/81.CEP:59.790-000-FONE: 3328 3257CNPJ-018282223/0001-0**

### **CARTA DE ANUÊNCIA**

Eu, Ana Karulyne Lopes de Oliveira, matrícula – 130299-0, diretora da Escola Estadual Manoel Joaquim, localizada na Rua Severino Ramos Vieira, 246, centro, Governador Dix-Sept Rosado/RN, venho através deste documento, conceder a anuência para a realização da pesquisa intitulada: A influência dos padrões sociais de beleza no comportamento de alunos adolescentes, tal como foi submetida à Plataforma Brasil, sob a orientação da professora Dra. Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque, vinculada a Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN, a ser realizada nesta instituição de ensino com os alunos do ensino médio.

Declaro conhecer e cumprir as resoluções Éticas Brasileiras, em especial a resolução 466/12 e suas complementares.

Esta instituição está ciente de suas responsabilidades, como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa e de seu cumprimento no resguardo da segurança e bem estar dos participantes de pesquisa nela recrutados, dispondo de infra-estrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem estar.

Ciente dos objetivos, métodos e técnicas que serão usados nesta pesquisa, concordo em fornecer todos os subsídios para seu desenvolvimento, desde que seja assegurado o que segue abaixo:

- 1) O cumprimento das determinações éticas da Resolução 466/12 CNS/MS;
- 2) A garantia do participante em solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e depois do desenvolvimento da pesquisa;
- 3) Liberdade do participante de retirar a anuência a qualquer momento da pesquisa sem penalidade ou prejuízos.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

Governador Dix-Sept Rosado/RN, 02 de Abril de 2018.

---

Ana Karulyne Lopes de Oliveira  
Diretora



*Governo do Estado do Rio Grande do Norte*  
*Secretaria de Estado da Educação e da Cultura - SEEC*  
**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE – UERN**  
*Campus Central Mossoró*  
*Mestrado Profissional em Ensino de Biologia*

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

### **Esclarecimentos**

Este é um convite para você participar da pesquisa “**A influência dos padrões sociais de beleza no comportamento de alunos adolescentes**” coordenada pela **Prof<sup>ª</sup>: Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque** e que segue as recomendações das resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares. Sua participação é voluntária, o que significa que você poderá desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento sem que isso lhe traga nenhum prejuízo ou penalidade.

Caso decida aceitar o convite, seu/ sua filho (a) será submetido a aplicação de questionários, cuja responsabilidade de aplicação é da professora Rosimary Silva Freitas, Mestranda em Ensino de Biologia, curso do Campus Central, da Universidade Estadual do Rio Grande do Norte. As informações coletadas serão organizadas em banco de dados em programa estatístico e analisadas a partir de técnicas de estatística descritiva e inferencial. Essa pesquisa tem como objetivo geral: Abordar, paralelamente aos conteúdos de fisiologia humana, temas contemporâneos que influenciam os alunos adolescentes na aceitação da sua autoimagem. E como objetivos específicos: Conscientizar os alunos sobre os riscos de adotarem as práticas nocivas que estão sendo difundidas pelas mídias, explanando sobre os problemas decorrentes das tentativas de adequações do corpo a padrões pré-estabelecidos; Estimular nos adolescentes, a prática da reflexão sobre o estabelecimento de padrões de beleza, para o resgate da valorização das suas singularidades; Produzir uma cartilha com informações que auxiliem na prevenção de situações de risco, para que os alunos adotem um posicionamento crítico a respeito das influências da mídia na sua qualidade de vida; Identificar juntamente com os alunos, as relações entre capitalismo, consumo e padrões corporais.

O benefício desta pesquisa é a possibilidade de construir um aprendizado que norteie a formação da sua identidade, partindo da consciência de que não é viável realizar hábitos que sacrificam o seu corpo para obter resultados inatingíveis. A pesquisa não oferecerá nenhum dano, risco, desconforto ou constrangimento aos alunos. Qualquer risco da pesquisa será minimizado mediante a garantia do anonimato/privacidade do participante na pesquisa, onde não será preciso colocar o nome do mesmo. Para manter o sigilo e o respeito ao participante da pesquisa, apenas a discente Rosimary Silva Freitas aplicará o questionário e somente a discente Rosimary Silva Freitas e demais pesquisadores da equipe poderão manusear e guardar os questionários. Sigilo das informações por ocasião da publicação dos resultados, visto que não será divulgado dado que identifique o participante; Garantia que o participante se sinta a vontade para responder aos questionários e Anuência das Instituições de ensino para a realização da pesquisa.

Os dados coletados serão, ao final da pesquisa, armazenados em CD-ROM e caixa arquivo, guardada por no mínimo cinco anos sob a responsabilidade da pesquisadora Dra. Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque no Departamento de Ciências Biológicas da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, a fim de garantir a confidencialidade, a privacidade e a

segurança das informações coletadas, e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os participantes e o responsável.

Você ficará com uma via original deste TCLE e toda a dúvida que você tiver a respeito desta pesquisa, poderá perguntar diretamente para a pesquisadora responsável Rosimary Silva Freitas e Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte/RN, Campus Central, no endereço Rua Prof. Antônio Campos, S/N, bairro Costa e Silva, CEP 59.633-010, Mossoró – RN. Tel.(84) 3421-6513. Dúvidas a respeito da ética desta pesquisa poderão ser questionadas ao **Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-UERN)** -Campus Universitário Central - Centro de Convivência. BR 110, KM 48 Rua: Prof. Antonio Campos, S/N, Costa e Silva.Tel: (84) 3312-7032. e-mail: cep@uern.br / CEP 59.610-090.

Se para o participante houver gasto de qualquer natureza, em virtude da sua participação nesse estudo, é garantido o direito a indenização (Res. 466/12 II.7) – cobertura material para reparar dano – e/ou ressarcimento (Res. 466/12 II.21) – compensação material, exclusivamente de despesas do participante e seus acompanhantes, quando necessário, tais como transporte e alimentação – sob a responsabilidade do (a)pesquisador(a) Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque.

Não será efetuada nenhuma forma de gratificação por sua participação. Os dados coletados farão parte do nosso trabalho, podendo ser divulgados em eventos científicos e publicados em revistas nacionais ou internacionais. O pesquisador estará à disposição para qualquer esclarecimento durante todo o processo de desenvolvimento deste estudo. Após todas essas informações, agradeço antecipadamente sua atenção e colaboração.

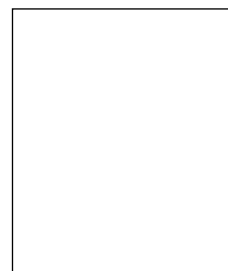
#### **Consentimento Livre**

Concordo em participar desta pesquisa “a influência dos padrões sociais de beleza no comportamento de alunos adolescentes”. Declarando, para os devidos fins, que fui devidamente esclarecido quanto aos objetivos da pesquisa, aos procedimentos aos quais meu/ minha filho (a) será submetido (a) e dos possíveis riscos que possam advir de tal participação. Foram garantidos a mim esclarecimentos que venham a solicitar durante a pesquisa e o direito de desistir da participação em qualquer momento, sem que minha desistência implique em qualquer prejuízo a minha pessoa ou a minha família. Autorizo assim, a publicação dos dados da pesquisa, a qual me garante o anonimato e o sigilo dos dados referentes à minha identificação.

Gov. Dix-Sept Rosado/RN, \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante



**Aluna Rosimary Silva Freitas(Pesquisadora Responsável)** - Aluna do Curso de mestrado em ensino de biologia, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Campus Central, no endereço endereço Rua Prof. Antônio Campos, S/N, bairro Costa e Silva, CEP 59.633-010, Mossoró – RN. Tel.(84) 3421-6513.

**Professora Dra. Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque (Orientadora da Pesquisa)** – Curso de Mestrado em Ensino de Biologia, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Campus Central, no endereço Rua Prof. Antônio Campos, S/N, bairro Costa e Silva, CEP 59.633-010, Mossoró – RN. Tel.(84) 3421-6513.

**Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-UERN)** -Campus Universitário Central - Centro de Convivência. BR 110, KM 48 Rua: Prof. Antonio Campos, S/N, Costa e Silva.Tel: (84) 3312-7032.  
e-mail: cep@uern.br / CEP 59.610-090.



## ***TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGEM***

Eu \_\_\_\_\_, depois de conhecer e entender os objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como de estar ciente da necessidade do uso de minha imagem, especificados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), AUTORIZO, através do presente termo, os pesquisadores Rosimary Silva Freitas e Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque do projeto de pesquisa intitulado “**A INFLUÊNCIA DOS PADRÕES SOCIAIS DE BELEZA NO COMPORTAMENTO DE ALUNOS ADOLESCENTES**” a realizar captação de imagens que se façam necessárias sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes.

Ao mesmo tempo, libero a utilização destas imagens (suas respectivas cópias) para fins científicos e de estudos (livros, artigos, monografias, TCC's, dissertações ou teses, além de slides e transparências), em favor dos pesquisadores da pesquisa, acima especificados, obedecendo ao que está previsto nas Leis que resguardam os direitos das crianças e adolescentes (ECA, Lei N.º 8.069/ 1990), dos idosos (Lei N.º 10.741/2003) e das pessoas com deficiência (Decreto Nº 3.298/1999, alterado pelo Decreto Nº 5.296/2004).

Governador Dix-Sept Rosado - RN, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante da pesquisa

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável

IMPRESSÃO  
DATILOSCÓPICA



### **TERMO ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Declaro que estou ciente e concordo em participar do estudo “A influência dos padrões sociais de beleza no comportamento de alunos adolescentes”, orientado pela **Prof(a). Dra. Ana Cláudia Rocha Sales Albuquerque**. Declaro que fui devidamente esclarecido quanto ao objetivo geral: Abordar, paralelamente aos conteúdos de fisiologia humana, temas contemporâneos que influenciam os alunos adolescentes na aceitação da sua autoimagem e quanto aos objetivos específicos: Conscientizar os alunos sobre os riscos de adotarem as práticas nocivas que estão sendo difundidas pelas mídias, explanando sobre os problemas decorrentes das tentativas de adequações do corpo a padrões pré-estabelecidos; Estimular nos adolescentes, a prática da reflexão sobre o estabelecimento de padrões de beleza, para o resgate da valorização das suas singularidades; Produzir uma cartilha com informações que auxiliem na prevenção de situações de risco, para que os alunos adotem um posicionamento crítico a respeito das influências da mídia na sua qualidade de vida; Identificar juntamente com os alunos, as relações entre capitalismo, consumo e padrões corporais.

E quanto aos procedimentos aos quais serei submetido: a aulas expositivas e dialogadas, seguida da realização de palestras e de atividades em sala de aula e responder um questionário que será aplicado no início e no fim da pesquisa com o mesmo teor, cujo informações coletadas serão organizadas em banco de dados em programa estatístico e analisadas a partir de técnicas de estatística. E dos possíveis riscos de ordem emocional (constrangimento/vergonha de a sua vida ser exposta) que possam advir de tal participação e que serão minimizados mediante: Garantia do anonimato/privacidade do participante na pesquisa, onde não será preciso colocar o nome do mesmo; Para manter o sigilo e o respeito aos participantes da pesquisa, apenas a discente pesquisadora responsável Rosimary Silva Freitas aplicará o questionário e somente a discente pesquisadora responsável Rosimary Silva Freitas e a pesquisadora Dra. Ana Cláudia Rocha Sales Albuquerque poderão manusear e guardar os questionários; Sigilo das informações por ocasião da publicação dos resultados, visto que não será divulgado dado que identifique o participante; Garantia que o participante se sinta a vontade para responder aos questionários e Anuência da diretora das Instituição de ensino para a realização da pesquisa. Dessa forma, concordo em participar voluntariamente da pesquisa e autorizo sua publicação.

---

Assinatura do Aluno

Governador Dix-Sept Rosado – RN, \_\_\_/\_\_\_/201\_\_

**Aluna Rosimary Silva Freitas(Pesquisadora Responsável)** - Aluna do Curso de mestrado em ensino de biologia, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Campus Central, no endereço endereço Rua Prof. Antônio Campos, S/N, bairro Costa e Silva, CEP 59.633-010, Mossoró – RN. Tel.(84) 3421-6513.

**Professora Dra. Ana Cláudia Sales Rocha Albuquerque (Orientador da Pesquisa)**- Curso de Mestrado em Ensino de Biologia, da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Campus Central, no endereço Rua Prof. Antônio Campos, S/N, bairro Costa e Silva, CEP 59.633-010, Mossoró – RN. Tel.(84) 3421-6513.

**Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-UERN)** -Campus Universitário Central - Centro de Convivência. BR 110, KM 48 Rua: Prof. Antonio Campos, S/N, Costa e Silva.Tel: (84) 3312-7032.  
e-mail: cep@uern.br / CEP 59.610-090.

## APÊNDICE

### QUESTIONÁRIO SOBRE A INFLÊNCIA DOS PADRÕES SOCIAIS DE BELEZA NO COMPORTAMENTO DE ADOLESCENTES.

1- Você se preocupa com seu corpo não ser igual ao que é exposto na mídia?

( ) Sim ( ) Não

2- Se sente desconfortável com a opinião das pessoas a respeito do seu corpo?

( ) Sim ( ) Não

3- A mídia tem influenciado na maneira como você trata o seu corpo?

( ) Sim ( ) Não

4- Sente desmotivação para ir a algum lugar por estar preocupado com a aparência?

( ) Sim ( ) Não

5- Iniciaria alguma dieta por conta própria?

( ) Sim ( ) Não

6- Já imaginou realizar alguma cirurgia para modificar o seu corpo na intenção de torná-lo “perfeito”, assim como é exposto na mídia?

( ) Sim ( ) Não

7- Utilizaria suplementos ou algo semelhante com finalidades estéticas?

( ) Sim ( ) Não

8- Sente motivação para fazer atividades físicas ao observar corpos que são exaltados pelos padrões de beleza?

( ) Sim ( ) Não

9- Como você define um corpo perfeito?

---

---

---

10- Quais dos grupos abaixo você considera que mais influenciou na sua definição de corpo perfeito e corpo saudável exposta na questão anterior.

a) Família      b) Escola      c) Amigos      d) Mídias

11- Quais práticas que objetivam o alcance dos padrões de beleza divulgado pela mídia você gostaria que fossem trabalhados nas aulas de biologia?

---

---

---

QUESTIONÁRIO SOBRE A INFLÊNCIA DOS PADRÕES SOCIAIS DE BELEZA NO COMPORTAMENTO DE ADOLESCENTES.

1- Você se preocupa com seu corpo não ser igual ao que é exposto na mídia?

( ) Sim ( ) Não

2- Se sente desconfortável com a opinião das pessoas a respeito do seu corpo?

( ) Sim ( ) Não

3- A mídia tem influenciado na maneira como você trata o seu corpo?

( ) Sim ( ) Não

4- Sente desmotivação para ir a algum lugar por estar preocupado com a aparência?

( ) Sim ( ) Não

5- Iniciaria alguma dieta por conta própria?

( ) Sim ( ) Não

6- Já imaginou realizar alguma cirurgia para modificar o seu corpo na intenção de torná-lo “perfeito”, assim como é exposto na mídia?

( ) Sim ( ) Não

7- Utilizaria suplementos ou algo semelhante com finalidades estéticas?

( ) Sim ( ) Não

8- Sente motivação para fazer atividades físicas ao observar corpos que são exaltados pelos padrões de beleza?

( ) Sim ( ) Não

9- Como você define um corpo perfeito?

---

---

---

10- Quais dos grupos abaixo você considera que mais influenciou na sua definição de corpo perfeito e corpo saudável exposta na questão anterior.

a) Família      b) Escola      c) Amigos      d) Mídias

11- Quais dos temas que foram trabalhados em sala de aula você sugere que estejam presente na cartilha informativa?

---

---

---



**ESPELHO, ESPELHO MEU.  
ΕΣΒΕΓΗΟ, ΕΣΒΕΓΗΟ ΜΕΝΙ**



## # APRESENTAÇÃO:

A busca do corpo adequado ao padrão de beleza corporal vigente tem ocasionado na vida de muitos um aprisionamento, uma correria frenética para o alcance do corpo ideal, muitas vezes colocando em risco a própria saúde. A complexa questão da adoção de práticas que prometem resultados em curto prazo, como dietas milagrosas, uso de suplementos e anabolizantes, e tantas outras, é um problema inquietante que atinge a muitos de forma próxima e abrangente.

Uma das ferramentas mais importantes para prevenção e o combate deste problema é a informação, neste sentido, apresentamos a cartilha “Espelho, espelho meu”

Esta cartilha é dedicada a você adolescente, e apresenta abordagens sobre algumas práticas difundidas na mídia para o alcance dos padrões de belezas idealizados, tão dominados atualmente por desinformação técnico-científica e por preconceitos de toda ordem.

Desejamos que você aproveite as informações contidas nesta cartilha e compartilhe com todos aqueles que possam se beneficiar deste material.

Boa leitura!

## #PADRÃO DE BELEZA e DISCRIMIÇÃO

O padrão é ser feliz.

Lidar todos os dias  
Com a autoaceitação  
Lutando diariamente  
Contra um exato padrão  
Que a sociedade cobra  
A murro e a muxição.

Não é tarefa fácil  
Eu tenho que dizer  
Que muitas é tão difícil  
Ao ponto de perecer  
E achar que nasceu errado  
Simplesmente por ser você.

Sofrer desde cedo  
com a discriminação  
Chorar baixinho no banheiro  
durante a recreação  
Não pegar o lanche do colégio  
Para não ser chamado de comilão.

Mais a frente,  
Quando já adolescente  
Ser excluído do social  
Ouvir piadas e ter que achar normal  
Engolir que o certo  
É ter um corpo escultural.

Ouvir que você não serve  
Para determinado afazer  
Que o que eles procuram  
Vai além do que você tem a oferecer  
E que a sua qualificação  
De nada pode valer.

Talvez seja difícil  
Lutar contra tudo isso  
Mas se você tiver o próprio amor  
De tudo terá valido  
Quando entender o quão maravilhoso  
É se parecer contigo.

Amar quem você é  
É a melhor provocação  
À todos que apontaram e fizeram zombarção  
Gostar do seu corpo  
De um jeito lindo e louco  
É a maior aceitação

Luana Dyane-@sentirpoético



## # TUDO TEM LIMITE

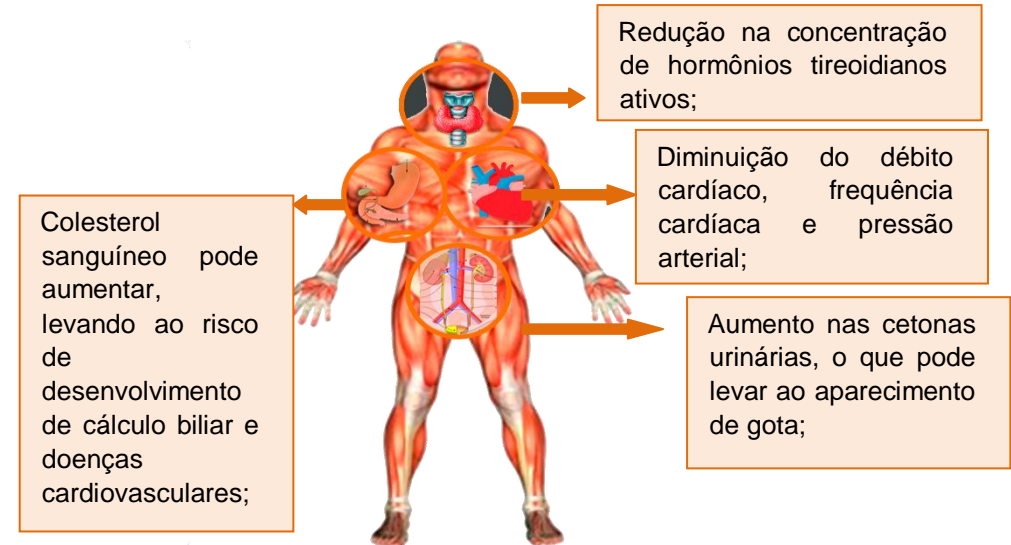
- Dietas da moda

A facilidade de comunicação que o mundo atual proporciona favorece a disseminação de informação cada vez mais rápida. Com isso, o surgimento de dietas e alimentos milagrosos atrai seguidores por prometerem uma perda rápida de peso, já que há uma alta restrição alimentar e/ou a monotonia de nutrientes fundamentais para a manutenção equilibrada do metabolismo.(1).

Exemplos de dietas da moda: Dieta da proteína, Dieta da sopa, Dieta da lua, Dieta Dukan, Dieta do tipo sanguíneo, Dieta das frutas, Dieta dos pontos, Dieta da USP, Dieta dos shakes, Dieta do atum, Dieta da clara do ovo, Dieta da bíblia, Dieta das cores, Dieta dos 3 dias.(2)



Dietas restritas em calorias tornam a alimentação deficiente em nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo podendo levar a algumas consequências negativas (3,4):




Outros danos: Intolerância ao frio; Queda de cabelo; Fadiga; Dificuldade de concentração; Nervosismo; Constipação ou diarreia.

## #INIBIDORES DE APETITE

Os moderadores de apetite consistem em drogas sintéticas que em sua maioria atuam diretamente sobre o Sistema Nervoso Central (SNC), mais precisamente sobre as regulações do hipotálamo reduzindo a fome. Diante desse déficit de nutrientes o organismo passa a utilizar suas reservas de energia, provocando por consequência o emagrecimento.(5)



**ATENÇÃO**   
No Brasil conforme a resolução nº 52 de 06 de outubro de 2011 da Anvisa, a comercialização dessas substâncias foi proibida.

O que poucas pessoas conhecem, são os efeitos, às vezes irreversíveis, que o uso destas “drogas” podem causar. Entre eles, consideram-se os mais frequentes: (6)



Irritabilidade, depressão, disforia (uma mistura de humor instável, euforia, irritação, agressividade e depressão), perda de memória, cefaleia, confusão mental, alucinações e

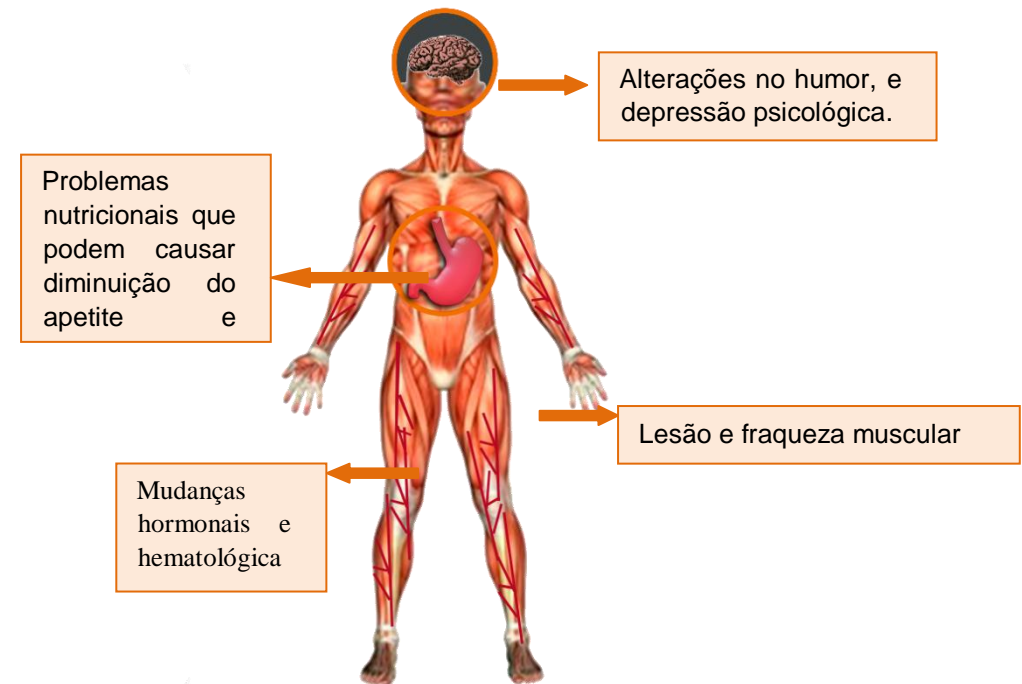
## #ATIVIDADES FÍSICAS EM EXCESSO

Ultimamente, está cada vez maior o número de praticantes de exercícios que treinam por conta própria nas academias ou em suas próprias residências

A importância do profissional de Educação Física é extrema nesta área, pois ele é o único profissional habilitado e que tem conhecimento para ministrar a prática da atividade física e do esporte com segurança e coerência na busca dos objetivos procurados pelo praticante. (8)



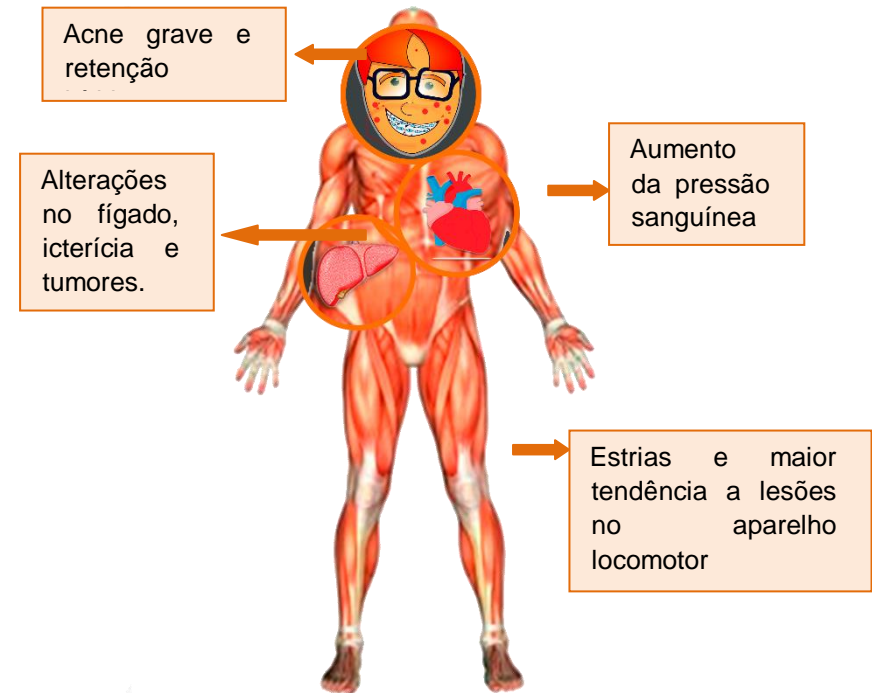
A prática de atividade física é sempre importante para se ter uma boa qualidade de vida, mas um treinamento excessivo e prolongado, pode trazer alguns danos:



## #O USO DE ANABOLIZANTES

A partir da base molecular da testosterona os esteróides anabolizantes são produzidos em laboratório e substituem a sua função. Foram desenvolvidas como finalidades médicas visando à reposição da testosterona em quem não a produzem quantidades normais. (10) Os anabolizantes só podem ser comprados com prescrição médica seu uso com propósitos estéticos ou por pessoas que desejam aumentar sua força, resistência e massa muscular é ilegal e está entre as drogas investigadas em exames antidopings em atletas.

É muito importante salientar que o uso desse tipo de substância pode trazer efeitos colaterais como:



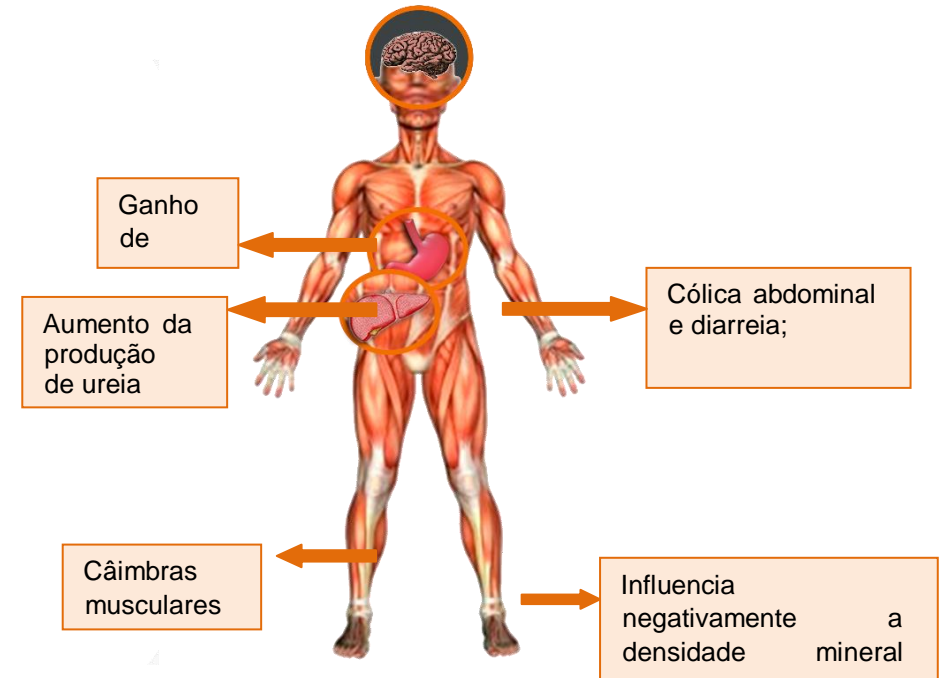
Além disso, os indivíduos que fazem o uso de anabolizantes injetáveis correm o risco de compartilhar seringas contaminadas e se infectar com os vírus da AIDS ou da hepatite B ou C. (11)

## #O USO DE SUPLEMENTOS

Suplementos alimentares são definidos como substâncias utilizadas por via oral com o objetivo de complementar uma determinada deficiência dietética. Muitas vezes eles são comercializados como substâncias capazes de melhorar ou aumentar a performance física. Proteínas e aminoácidos, creatina, carnitina, vitaminas, microelementos, cafeína, betahidroximetilbutirato e bicarbonato são os suplementos alimentares mais utilizados.(12)



O uso irrestrito de suplementos dietéticos deve ser desaconselhado, uma vez que expõe o adolescente a vários efeitos adversos.



## #TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL

O que é?

Um transtorno que envolve sintomas de preocupação excessiva em relação a um defeito mínimo ou imaginário na aparência e que traz prejuízos na vida social, ocupacional ou em outras áreas importantes para o indivíduo. (14)

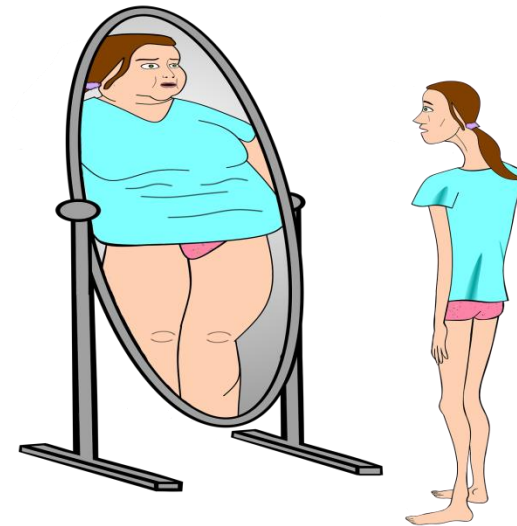
Sintomas:

- Esquiva social;
- Tentativas de camuflagem (com maquiagem, roupas, gestos).
- Olhar fixamente no espelho, ou evitar espelhos
- Comparar-se com outras pessoas, pedir reafirmações sobre o defeito;
- Realizar cirurgias plásticas e tratamentos estéticos.

Alguns desses comportamentos podem se tornar rituais que prejudicam as atividades diárias. (15)

Tratamento:

- Acompanhamento com profissionais especializados. Normalmente é psiquiátrico, com antidepressivos, psicoterapia e acompanhamento familiar.
- Para os casos menos graves, o doente pode se beneficiar bastante da psicoterapia.(16)



## #AUTOACEITAÇÃO

Paródia: Eu não sou exposição  
Original: Meu Abrigo – Melim

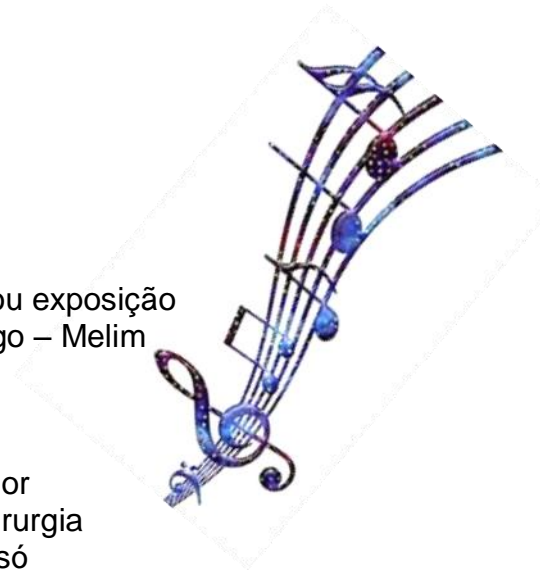
Tentei emagrecer  
Pra me sentir melhor  
Quem sabe uma cirurgia  
Pra não me sentir só

Tentei me encaixar  
Nos padrões para me aceitar  
Pensando em perder peso  
Malhando sem parar

Críticas não ouço mais  
Nada nem ninguém vai me ofender  
Se aceitar é bom demais  
O melhor padrão é ser sempre você

Eu não sou exposição para sociedade  
Não vá dizer que perfeição  
Exista de verdade  
Meu amor, eu não vou, fazer isso comigo  
O meu corpo é o meu abrigo.

Uh,uh,uh,uh,uh



Ousaram me culpar  
Por me alimentar  
Perdi minha saúde  
Tentando me encaixar

Preciso me cuidar  
Ser saudável já vai me bastar  
Não importa o que digam  
Prefiro me amar.

Críticas não ouço mais  
Nada nem ninguém vai me ofender  
Se aceitar é bom demais  
O melhor padrão é ser sempre você

Eu não sou exposição para a sociedade  
Não vá dizer que perfeição  
Exista de verdade  
Meu amor, eu não vou, fazer isso comigo  
O meu corpo é o meu abrigo

O meu abrigo  
Meu corpo é o meu abrigo  
O meu abrigo



Diana Régis  
Erika Costa  
Italo Bruno  
SuyanneThayse  
Wedna da Silva



## # A PADRONIZAÇÃO DA IMAGEM NA ERA DAS REDES SOCIAIS.

Atualmente, com a intensificação do uso das redes sociais e com suas tecnologias cada vez mais aprimoradas, estabeleceu-se um ambiente propício para que os padrões de beleza fossem cada vez mais disseminados, com uma linha de extrema perfeição e mediados pela indústria de consumo. Associado a isso uma disponibilidade de aplicativos que possibilitam a edição de fotografias onde de minuto a minuto podemos observar pessoas com rosto e corpos “perfeitos”.

Os *digital influencers*, também conhecidos como *blogueiras(os)*, *youtubers* e *instagramers*, divulgam tendências que passam a ser desejadas e copiadas por milhões de pessoas, colaborando com a ditadura da beleza, que não considera a diversidade e o limite de cada corpo. O que precisamos nos atentar é que não podemos tentar ficar “igual” à pessoa que seguimos, já que essa busca só vai trazer insatisfações e transtornos de autoimagem.

Não queremos aqui dizer que as redes sociais não estimulam os cuidados com a beleza e a boa qualidade de vida, é claro que sim, e isso é muito bom para a autoestima e a saúde como um todo. Mas, é de suma importância que saibamos reconhecer os limites e valorizar as características individuais, ter moderação e entender que a diversidade é o que temos de mais belo.



## REFERÊNCIAS

- 1- BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*, v. 9, n. 1, p. 430 – 440, 2010.
- 2- ANEMIYA; D. A.; NUNES, M.J.C.; SILVA, C.V.A; As consequências da dieta da moda para a saúde! Coordenação de Vigilância Nutricional GVENT/SUVISA/SES-GO, Goiânia/GO, 2014.
- 3- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003
- 4- PEREIRA, L. K. C. Comportamento alimentar dos pacientes diabéticos atendidos pelo programa de atenção ao diabético de Hospital Universitário de Belém, PA. *Nutrição em Pauta*. v. 87, p. 24-28, 2007.
- 5- DUTRA. J.R; SOUZA. S.M.F; PEIXOTO. M.C. A influência dos padrões de beleza veiculados pela mídia, como fator decisório na automedicação com moderadores de apetite por mulheres no município de Miracema-RJ. *Revista Transformar*, 7ª Ed., 194-213, 2015.
- 6- MANCINI, M. C.; HALPERN, A. Tratamento Farmacológico da Obesidade. *ArquBrasEndocrinolMetab* ? SãoPaulo.:2002. v. 46, n.5
- 7- BRASIL, ANVISA.RESOLUÇÃO -RDC Nº52, DE 6 DE OUTUBRO DE 2011. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/hotsite/anorexigenos/pdf/RDC%20522011%20DOU%2010%20de%20outubro%20de%202011.pdf>
- 8- SILVEIRA; E. F.; SOUZA;S. G.; SCHMIDE; A.; Atividade Física sem orientação: riscos para quem pratica. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Ano 19 - Nº 192 - Mayo de 2014. Disponível em <http://www.efdeportes.com/> . Acessado em 10 de março de 2019.
- 9- CUNHA G.S., RIBEIRO J.L., OLIVEIRA A.R. Sobre treinamento: teorias, diagnóstico e marcadores. *RevBrasMed Esporte*. 2006;12(5):297-302.
- 10- ARAÚJO, Jordano Pereira. O uso de esteróides androgênicos anabolizantes entre estudantes do ensino médio no Distrito Federal. 2003. 90 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2003.
- 11- MACHADO A.G, RIBEIRO P.C.P. Anabolizantes e seus riscos. *Adolescência & Saúde*. 2004;1(4):20-22.
- 12- ALVES, Crésio; VILLAS BOAS LIMA, Renata. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. *Jornal de pediatria*, v. 85, n. 4, 2009.
- 13- ZAMIN, Tatiane Vanessa; SCHIMANOSKI, Vanderléa Michael. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 4, n. 23, 2012.
- 14- SADOCK, B. J., & SADOCK, V. A. (2007). *Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. Porto Alegre: Artmed.
- 15- 15-DE SOUZA MORIYAMA, Josy; DO AMARAL, Vera Lúcia Raposo. Transtorno dismórfico corporal sob a perspectiva da análise do comportamento. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 9, n. 1, p. 11-25, 2007.
- 16- 17-SALINA-BRANDAO, Alessandra et al . Transtorno dismórfico corporal: uma revisão da literatura. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto , v. 19, n. 2, p. 525-540, dez. 2011 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2011000200015&lng=](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2011000200015&lng=). Acessado em 20 mar. 2019.