



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JAINÉ SILVA OLIVEIRA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR ENQUANTO INSTRUMENTO DA EDUCAÇÃO
EMOCIONAL NA PREVENÇÃO À ANOREXIA NERVOSA NO ENSINO MÉDIO**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIA DO ESPORTE**

JAINÉ SILVA OLIVEIRA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR ENQUANTO INSTRUMENTO DA EDUCAÇÃO
EMOCIONAL NA PREVENÇÃO À ANOREXIA NERVOSA NO ENSINO MÉDIO**

Projeto de TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Dr^a Lara Colognese Helegda

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

Catálogo na fonte

Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Ana Ligia F. dos Santos, CRB4-2005

O48e Oliveira, Jaine Silva.

A educação física escolar enquanto instrumento da educação emocional na prevenção à anorexia nervosa no ensino médio. / Jaine Silva Oliveira. - Vitória de Santo Antão, 2019.

27 folhas.

Orientadora: Lara Colognese Helegda.

TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2019.

Inclui referências.

1. Anorexia Nervosa. 2. Inteligência Emocional. 3. Educação Física Escolar. I. Helegda, Lara Colognese (Orientadora). II. Título.

616.85262 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE-212/2019

JAINE SILVA OLIVEIRA

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR ENQUANTO INSTRUMENTO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA PREVENÇÃO À ANOREXIA NERVOSA NO ENSINO MÉDIO

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 02/12/2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Lara Colognese Helegda (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dra. Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Darlindo Ferreira de Lima (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

*Dedico este trabalho a minha avó paterna (in memorian), Judite Maria de Oliveira.
Vovó, eu sei que a senhora esteve comigo nos momentos mais difíceis. Dedico
também aos meus pais, que são minha maior motivação e inspiração. Foi por vocês
todos os meus esforços. Sem vocês eu não teria conseguido.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus e ao universo por me dar a oportunidade e a sabedoria necessária para trilhar esse caminho tão difícil. Por ter me iluminado em momentos que eu não acreditei que conseguiria concluir este trabalho.

Agradeço também aos meus pais que acreditaram em mim e me motivaram todas as vezes que eu pensei em desistir. Que me ensinaram a ter fé, não só em Deus, mas também em mim. Obrigada por acreditarem em mim, quando nem eu acreditei. A minha irmã Gisele, por todas as palavras de motivação, apoio, paciência em ouvir sempre a mesma reclamação e por ter insistido em me inscrever na lista de espera do Sisu de 2015 quando eu não acreditei que seria capaz de entrar na Universidade, a minha tia Daniele e ao meu avô paterno Valdemiro e a toda minha família por fazerem parte disto, me ouvindo, me apoiando, e se fazendo presente na minha caminhada. Vocês são meu cais, não seria teria chegado até aqui sem vocês.

Ao meu namorado, Romilson de Almeida, pela paciência, e amor. Por sempre me lembra que eu sou capaz, obrigada por me ouvir falando sobre a mesma coisa por tanto tempo. Obrigada por cuidar e acreditar de mim.

Agradeço a minha orientadora Dr^a Lara Colognese, pela paciência, pela orientação por disponibilizar uma parte do seu tempo a este trabalho. Obrigada por todos os ensinamentos dados neste período de graduação.

Agradeço ao irmão que a vida me deu Luan Kelwyny, por estar comigo sempre e por ter lido tantas vezes esse trabalho para me ajudar a dar continuidade. Agradeço as minhas amigas Taysla e Eduarda por todos os momentos de descontração e risadas quando eu estive mais estressada. Agradeço também a Gilvânia e Josivalda e compartilharam comigo essa jornada, me dando força, sofrendo comigo, indo para as finais juntas e principalmente por todas as idas a tia e todas as risadas juntas. Vocês são um presente que a graduação me deu. Essa caminhada teria sido pesada demais sem vocês. Se hoje eu sou uma pessoa melhor, eu devo isso a cada um de vocês, obrigada por compartilharem comigo tudo isso.

Enfim, agradeço aos professores, e aos meus colegas por todos os ensinamentos e as vivências proporcionadas. A todos que torceram pelo meu sucesso, muito obrigada.

“A menos que modifiquemos à nossa maneira de pensar, não seremos capazes de resolver os problemas causados pela forma como nos acostumamos a ver o mundo”.

(Albert Einstein)

RESUMO

A anorexia é um transtorno classificado pela Organização Mundial da Saúde como um transtorno alimentar. Dentre os fatores que podem ocasionar o mesmo, se tem a insatisfação corporal proveniente de padrões estéticos preestabelecidos e a incapacidade de expressão de sentimentos de forma saudável, sendo a anorexia, uma forma de expressão desses sentimentos. Assim sendo, este trabalho objetivou estudar como a Educação Física escolar pode ser utilizada na prevenção à anorexia se utilizando da Educação Emocional. Para isto, foi realizado um trabalho de revisão da literatura com o intuito de pesquisar como a Educação Emocional pode se utilizar da Educação Física no âmbito escolar. Após a análise de dados, foi constatado que a Educação Emocional se torna efetiva quando a afetividade é trabalhada nas relações professor/aluno. Sendo a Educação Física disciplina relacionada diretamente com o movimento humano, a mesma acaba se tornando mais eficiente ao promover a desmistificação do magro como belo, além de trabalhar questões emocionais de forma transversal em sua prática pedagógica, tornando assim o trabalho da educação emocional, não só algo que acontece esporadicamente, mas tornando o trabalho constante e significativo para os indivíduos.

Palavras chaves: Educação Emocional. Anorexia Nervosa. Educação Física Escolar.

ABSTRACT

Anorexia is a disorder classified by the World Health Organization as an eating disorder. Among the factors that can cause the same are body dissatisfaction with pre-applied aesthetic standards and the inability to show feelings in a healthy way, being anorexia, a form of expression of these feelings. Thus, this study aimed at studying how school Physical Education can be used to prevent anorexia using Emotional Education. Therefore, the literature review was conducted to research how Emotional Education can use Physical Education at school. After analysis, it was found that the Emotional Education becomes effective when the affectivity is worked in the teacher / student relations. Being a discipline of Physical Education directly specialized in human movement, it ends up becoming more efficient, promoting the demystification of skinny as beautiful, besides working with emotional issues in its pedagogical practice, making the work of emotional education, not only sporadic, but constant and meaningful to individuals.

Keywords: Emotional Education. Nervous Anorexia. School Physical Education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 JUSTIFICATIVA	9
1.2 OBJETIVOS.....	10
2 METODOLOGIA DO ESTUDO	11
2.1 CARÁTER DA PESQUISA.....	11
2.2 COLETA DE DADOS.....	11
2.3. ANÁLISE DOS DADOS	12
3 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA HISTÓRIA	13
3.1 BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA.....	13
3.2 A EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS ATUAÇÕES	15
4 A EDUCAÇÃO EMOCIONAL E A EDUCAÇÃO FÍSICA.....	16
4.1 A EDUCAÇÃO EMOCIONAL	16
4.2. A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL	17
5 EDUCAÇÃO EMOCIONAL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS	19
5.1 COMPREENDENDO A ANOREXIA NERVOSA	19
5.2 ANOREXIA NERVOSA EM JOVENS DO ENSINO MÉDIO	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
7 CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

Adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social (EISENSTEIN, 2005).

É quase que impossível falar sobre a adolescência e não pensar nos conflitos enfrentados nessa fase da vida; é nessa fase que se apresentam as maiores preocupações com o corpo, sendo dessa forma, cada vez mais comum encontrar jovens com verdadeira obsessão pelo “corpo perfeito” onde a juventude está cada vez mais ligada a padrões inalcançáveis. “Também as crianças submetidas a esse processo midiático sofrem para se adequar a esse padrão, chegando a desenvolver distúrbios alimentares e a não aceitar o próprio corpo quando entram na puberdade.” (VIANNA, 2005, p.1)

Para Portes e Gonçalves (2008), qualquer análise sobre a condição juvenil atual deve levar em conta as imagens da juventude disseminada pela mídia, que representa padrões de beleza e de consumo que poucos podem atingir.

É preocupante a relação da juventude com a magreza, uma vez que o mesmo é considerado como o perfeito, levando os adolescentes a cometerem loucuras para alcançar a perfeição corporal, ocasionando problemas de desenvolvimento e de transtornos alimentares.

Segundo o Correio Braziliense (2009), a obsessão pela magreza pode desencadear a anorexia nervosa, doença classificada no grupo de transtornos alimentares pela Organização Mundial da Saúde.

“A anorexia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado pela recusa do indivíduo em manter um peso adequado para a sua estatura, medo intenso de ganhar peso e uma distorção da imagem corporal, além de negação da própria condição patológica (ALVES *et. al.*, 2008, p. 503).”

Essas condições de distorção da autoimagem refletem diretamente nas condições físicas do indivíduo, uma vez que o mesmo assume atitudes autodestrutivas visando a manutenção do corpo perfeito. Para Latini (2007), as ações para a manutenção do peso, vão desde contagem de calorias dos alimentos, a abstinência alimentícia, até uso de laxantes, diuréticos e autoindução de vômito.

Partindo-se desse pressuposto, entende-se a Educação Emocional uma alternativa de prevenção a anorexia por meio da resignificação do indivíduo com seu corpo. Uma vez que a mesma é capaz de reduzir as dores mentais, a fim de aprimorar a convivência humana e diminuir a violência (ARAÚJO, 2013). Ainda, para o autor, é preciso criar espaços para que a harmonia floresça, a fim de gerar serenidade individual e equilíbrio social.

Assim, sendo, entende-se a Educação Física como um possível instrumento da Educação Emocional no combate a anorexia, uma vez que a mesma tem relação direta com o corpo, possibilitando modificar paradigmas corporais através da cultura corporal de movimento.

A Educação Física é entendida como disciplina acadêmica, que não visa apenas o estudo do corpo, mas o movimento humano. [...] Que por sua vez abrange vários níveis de estudos, desde elementos microscópicos (biológico), a macroscópicos (comportamentais), e até mesmo sociais e culturais (contextuais). (DARIDO; RANGEL, 2011 p.26)

Segundo o Soares *et al.* (2014), sendo a Educação Física uma prática pedagógica, pode-se afirmar que ela surge de necessidades sociais concretas que, identificadas em diferentes momentos históricos, dão origem a diferentes entendimentos do que dela se conhece.

Seguindo-se essa perspectiva, a Educação Física Escolar, vem como agente preventivo, e com o objetivo de quebra de paradigmas sociais, que visam o corpo magro como o único padrão corporal aceito e considerado perfeito.

1.1 JUSTIFICATIVA

Portanto, justifica-se essa revisão pois, na atualidade, a mídia exerce uma grande influência no padrão corporal, incentivando a magreza excessiva, fazendo-se com que muitos adolescentes busquem esse padrão corporal inatingível de forma não saudável.

Para Paz (2013) o adolescente chega à escola trazendo consigo aspectos relacionados à sua identidade e as vivências familiares, como também, na escola acaba sofrendo influências que repercutem não somente na sistematização do

conhecimento científico, mas também nos aspectos relativos aos processos de socialização e autoestima.

Essa realidade traz o aumento dos índices de transtornos alimentares, devido à busca desenfreada pelo corpo perfeito, onde, adolescentes buscam alternativas para um rápido emagrecimento, sem pensar nas consequências de tais atos.

A Educação Física pode contribuir com fatores relacionados à autoestima de forma saudável, contribuindo não só para a desconstrução de padrões de beleza, mas, também, auxiliando os adolescentes na compreensão de que um corpo magro nem sempre é o saudável e que para isso, não há necessidade da utilização de meios que levem a resultados imediatos, como: laxante, indução de vômito entre outros episódios que possam levar a resultados maléficis aos jovens.

1.2 OBJETIVOS

Ainda, o objetivo geral foi verificar como a Educação Física escolar pode ser utilizada na prevenção à anorexia se utilizando da Educação Emocional e, os objetivos específicos foram delimitados por:

- ❖ Identificar as implicações dos padrões de beleza estabelecidos;
- ❖ Investigar a anorexia no ensino médio;
- ❖ Delinear as principais influencias dos fatores emocionais nos processos corporais;
- ❖ Refletir a influência da mídia na busca do corpo perfeito.

2 METODOLOGIA DO ESTUDO

2.1 CARÁTER DA PESQUISA

Esta é uma pesquisa de revisão narrativa da literatura e enquadra-se na pesquisa qualitativa. Esse tipo de revisão apresenta temática mais aberta, são publicações mais abrangentes, o que facilita descrever e discutir assuntos sob o ponto de vista teórico e contextual (ROTHER, 2007). Para Cordeiro *et. al.* (2007) a revisão da literatura narrativa ou tradicional, se caracteriza pela seleção dos artigos, é arbitrária, provendo o autor de informações sujeitas a viés de seleção, com grande interferência da percepção subjetiva.

2.2 COLETA DE DADOS

Os dados coletados partiram das leituras de livros que discutiam o transtorno anorexia nervosa; Educação Emocional e paradigmas de beleza. Foram selecionados artigos originais ou de revisão, livros e sites referentes ao tema. Os artigos foram pesquisados nas plataformas SCIELO, e Periódicos da CAPES. Para a pesquisa dos artigos foram utilizados os descritores: “Anorexia”; “Adolescência”; “Ensino Médio”; “Educação Física Escolar”; “Educação Emocional” e “Transtornos Alimentares.

Os critérios de inclusão para os artigos:

- A linguagem: português ou espanhol;
- A pesquisa está entre os anos de 2004 a 2019. A pesquisa foi delimitada nos últimos 15 anos devido à dificuldade de encontrar material referente ao tema;
- Está relacionado com os descritores.

Os critérios de exclusão:

- A pesquisa ultrapassar o período de 15 anos;
- Não está nos idiomas português e espanhol;
- Não está relacionado com os descritores;

No total foram selecionados 286 artigos originais ou de revisão, mas apenas 17 artigos foram selecionados após a triagem. Além disto, foram utilizados 6 livros e 4 sites.

2.3. ANÁLISE DOS DADOS

A análise de dados foi realizada a partir da leitura dos materiais encontrados referentes ao tema: anorexia no ensino médio, onde foi analisado se a literatura apresentava meios de ação, que incluíssem a Educação Física Escolar e a Educação Emocional no combate do transtorno, ou se haveria a possibilidade de se utilizar de estratégias apresentadas pela Educação Emocional nas aulas de Educação Física com o intuito de ressignificar a relação dos adolescentes com seus corpos.

3 A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA HISTÓRIA

3.1 BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

A Educação Física desde sua gênese assumiu diferentes sentidos e significados ao longo da história da humanidade, em cada período histórico a mesma assume características e objetivos de acordo com as demandas sociais. Mas é a partir do Brasil Império que a Educação Física Escolar começa a dar os primeiros passos, é a partir dessa época que segundo Malcheski (2017), surge o “Tratado de Educação Física-Moral dos Meninos” que a Educação Física toma forma mais ampla.

Esse tratado compreendia a Educação de forma mais ampla, englobando a saúde do corpo e a cultura do espírito. Classificando os exercícios em duas categorias: os que exercitavam o corpo e os que exercitavam a memória. Além de considerar a educação moral e a Educação Física como complementares (MALCHESKI, 2013, p. 2205).

Para Andrade e Pontes (2016), o início da Educação Física Escolar se deu a partir da reforma de Couto Ferraz, que sinaliza para que haja Educação Física nas escolas da corte, que a princípio era intitulada, ginástica. Porém segundo Darido e Rangel (2014), somente com a reforma proposta por Rui Barbosa em 1882, que a ginástica se torna obrigatória, para ambos os sexos, e que fossem oferecidas as escolas normais.

A concepção predominante no início da Educação Física Escolar, era a higienista, que tem como objetivo a promoção de hábitos de higiene e saúde, valorizando o desenvolvimento do físico e da moral, a partir do exercício (DARIDO; RANGEL, 2014). A Educação Física na escola já sofria preconceitos e baixo status desde o seu início (DARIDO; RANGEL, 2014).

Após a onda higienista na Educação Física, a mesma assume caráter militarista, devido a influência histórica, essa mudança se dá devido a conflitos gerados pela 1ª Guerra Mundial, fazendo com que seus objetivos na escola fossem vinculados à formação de uma geração capaz de suportar combate, a luta para atuar na guerra (DARIDO; RANGEL, 2014). Neste período a Educação Física se preocupava com indivíduos sem imperfeições físicas, se tornando excludente para pessoas portadoras de deficiência, uma vez que esses sujeitos eram considerados imperfeitos e incapazes.

Com a ascensão militar ao governo brasileiro a Educação Física Escolar mais

uma vez se molda para atender as necessidades da época, sendo assim a mesma toma caráter esportivista, uma vez que os governantes brasileiros tinham como pretensão exaltar o nome do país através dos esportes em grandes competições. A escola neste momento é vista como celeiro de atletas.

Os governantes militares que assumiram o poder em março de 1964 passaram a investir pesado no esporte, na tentativa de fazer da Educação Física um sustentáculo ideológico, na medida em que ela participaria da promoção do país através do êxito em competições de alto nível. Neste período, a ideia central girava em torno do Brasil-Potência, na qual era fundamental eliminar as críticas internas e deixar transparecer um clima de prosperidade e desenvolvimento.
(DARIDO; RANGEL, 2014 p.04).

Segundo Darido e Rangel (2014), nesse modelo de ensino, o papel do professor é ensinar a técnica dos esportes aos educandos, visando assim a formação de atletas na escola.

Posteriormente, a esse modelo militarista, surge o movimento recreacionista, o professor de Educação Física assume o mero papel de dar a bola ao aluno e, o mesmo, escolhe o que fazer e como fazer.

A crítica excessiva ao esporte de alto rendimento voltou-se para outro extremo, ou seja, assistimos ao desenvolvimento de um modelo no qual o aluno é quem decide o que vão fazer na aula, escolhendo o jogo e a forma como querem praticá-lo, e o papel do professor se restringe a oferecer uma bola e marcar o tempo. Praticamente, o professor não intervém (DARIDO; RANGEL, 2014 p. 4).

Esse modelo contribui para uma maior desvalorização da área, uma vez que a Educação Física Escolar começa a ser vista como um segundo recreio, sem importância nenhuma para o desenvolvimento do aluno.

Em 1980, acontece uma mudança significativa na sociedade brasileira, com o período de redemocratização do país, acontece a “abertura” para pesquisas e diversos campos (DARIDO; RANGEL, 2014), o que leva a criação de novas concepções para a Educação Física Escolar, essas concepções mudaram a forma de se pensar a Educação Física na escolar, rompendo o paradigma esportivista e biológica, surgem novos movimentos na Educação Física Escolar, inspirados no novo modelo histórico por que passam o país. (DARIDO; RANGEL, 2014). Dentre essas concepções surge a concepção criadas nesse período histórico, surge a concepção Crítico-superadora, que tem por objetivo analisar a realidade de a partir das pratica corporais historicamente construídas pelo homem.

O conhecimento é tratado metodologicamente de forma a favorecer a compreensão dos princípios da logica dialética: totalidade, movimento, mudança qualitativa e contradição. É organizado de modo a ser compreendido como provisório, produzido historicamente e de forma espiralizada vai ampliando a referência do pensamento do aluno através de

ciclos (SOARES *et al.*, 2009 p. 41).

3.2 A EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS ATUAÇÕES

A escolar vem sendo palco para a exposição de vários problemas sociais problemas como, violência, depressão, ansiedade, transtornos alimentares e outros comportamentos. Dessa forma, torna-se de extrema importância que a mesma não fique apática a essa realidade, tornando-se, assim, agente ativo na prevenção desses problemas.

Cabe salientar, que a Educação Física Escolar quando se utiliza da concepção crítico-superadora possibilitará ao educador meios de interferir nessa realidade frente ao educando, proporcionando ao mesmo uma visão mais ampla de mundo.

4 A EDUCAÇÃO EMOCIONAL E A EDUCAÇÃO FÍSICA

4.1 A EDUCAÇÃO EMOCIONAL

A Educação em uma sociedade capitalista, inclina-se a apenas atender às necessidades do mercado sem se preocupar com às necessidades dos indivíduos, desconsiderando muitas vezes questões psicológicas que se apresentam em alunos e professores. “A Educação apresentada nas escolas tem deixado de fora as questões emotivas tão importantes para a vida.” (ARAÚJO, 2013, p.102).

Nessa perspectiva de Educação, as questões humanas são substituídas pelo desespero em cumprir metas que estão relacionados com exames estaduais e nacionais, fazendo com que os indivíduos passem a ser visto como meros números de uma pesquisa. “Os alunos são submetidos a prova que, por meio de números, estabelecem se ele está abaixo ou acima da média.” (ARAÚJO, 2013, p. 133.)

“Nesse modelo estabelecido a Educação é voltada para a preparação do indivíduo para o mercado de trabalho, dessa forma a Educação parte do princípio da neutralidade científica e inspirada nos princípios da racionalidade, eficiência e produtividade” (SAVIANI, 2012 p.11). O ensino é fragmentado, o que para Araújo (2013), torna-se de difícil interação por parte dos alunos.

A forma como se estrutura as disciplinas, apresentadas em matérias, vem separada das grandes questões humanas, além de bloquear a interação dos alunos com o mundo concreto. Essa escola imita os modelos das prisões ou fábrica, em que não há liberdade de pensamento e a reprodução do saber é feita em série (ARAÚJO, 2012, p. 132).

“O artificialismo do pensamento mecanicista e o descaso com as emoções cruzam os limites da escola e atingem a vida lá fora” (ARAÚJO, 2013, p. 134). Nesse padrão de Educação não há preocupação com a subjetividade humana o que vem contribuindo para o adoecimento da população uma vez que não há interesse em trabalhar outras inteligências que não seja a inteligência lógico-matemática e linguística.

Dessa forma, a Educação Emocional se manifesta como possibilidade de ação dentro do âmbito escolar uma vez que o papel da escolar é contribuir para

o desenvolvimento integral do indivíduo, então o papel da Educação Emocional seria desenvolver aspectos fundamentais para a busca por um equilíbrio do sujeito frente a tantos problemas sociais, tais como o estresse emocional, ansiedade, transtornos, entre outros (SANTOS, 2018.)

Para Araújo (2013), a Educação tem o papel de lapidar a sensibilidade, bondade, e a compaixão com o próximo, para que haja o crescimento emocional do indivíduo, visando a promoção de uma mudança social.

Neste contexto, é importante entender o que é de fato a Inteligência emocional, assim sendo Ruivo; Paes, (2015 v.21 p.236) conceituam a mesma como:

Ser emocionalmente inteligente pode significar ter a capacidade de se motivar a si próprio e «persistir a despeito das frustrações; de controlar os impulsos e adiar a recompensa; de regular o seu próprio estado de espírito e impedir que o desânimo subjugu a faculdade de pensar; de sentir empatia e de ter esperança» (apud GOLEMAN, 2010: 54).

Dessa forma, “Faz-se, necessário, trabalhar a Inteligência Emocional na escola, uma vez que a mesma tem o papel dentro e fora da escola, exige “educar” as emoções para que as pessoas se tornem aptas a lidar com frustrações, angústias e medos” (RÊGO; ROCHA, 2009, v. 17, p. 135).

Assim, sendo, a mesma torna-se uma importante aliada da escola, uma vez que tem como o objetivo o desenvolvimento aspectos como: “Adquirir o conhecimento das próprias emoções; identificar a emoção nas demais; desenvolver a habilidade para regular as próprias emoções; aumentar a tolerância à frustração; prevenir os efeitos nocivos das emoções desconfortáveis” (ARAÚJO, 2013 p. 102).

4.2. A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

A Educação Física tem um importante papel para o desenvolvimento humano, uma vez que a mesma, através dos seus eixos temáticos trabalham não só questões físicas e motoras, mas também tem um importante papel no desenvolvimento socioafetivo dos indivíduos.

A aula de Educação Física tem por objetivo desenvolver o aluno, por meio do movimento corporal, favorecendo de maneira relevante a

estruturação do conhecimento corporal, das futuras aquisições e aprimoramento cognitivo, vivência e controle das emoções, bem como, na construção e evolução dos princípios norteadores que envolvem o convívio social (SANTOS, 2017, v. 14, p. 427).

Partindo-se desse pressuposto, a Educação Física pode ser vista como possibilidade de ação para a implementação da Educação Emocional dentro do âmbito escolar, uma vez que através dos seus eixos temáticos _ esportes, lutas, dança, jogos, ginástica e capoeira _ é possível se trabalhar questões afetivas, fazendo sempre relação com a realidade que o educando está inserido. Assim sendo, “é de extrema importância que o educador, além do compromisso de intelectual de ensinar sua matéria, deve pôr em prática a pedagógica afetiva” (ARAÚJO, 2013, p. 137).

A Educação Física escolar vem na perspectiva da quebra do tradicional, é a quebra da “passividade do educando que se senta em uma carteira, durante horas” (ARAÚJO, 2013, p. 135). O movimento torna-se a maior aliada da Educação Emocional. A Educação Física possibilita por meio dos seus conteúdos o desenvolvimento e a exploração da criticidade do educando, uma vez que a mesma faz link com a realidade do aluno, tornando a aprendizagem significativa, contribuindo para a formação integral do sujeito.

A Educação Física Escolar, que tem como objetivo a reflexão sobre a cultura corporal, contribui para a afirmação dos interesses de classe das camadas populares, na medida que em que desenvolve uma reflexão pedagógica sobre valores como solidariedade substituindo individualismo, cooperação confrontando a disputa, sobretudo enfatizando a liberdade de expressão do movimento (SOARES *et al.*, 2009, p. 41).

Dessa forma a Educação Física Escolar a partir da Educação Emocional, tem como objetivo a construção de espaços que visam incluir, estimular a solidariedade, a justiça, a liberdade e a afetividade dos indivíduos (ARAÚJO, 2013).

5 EDUCAÇÃO EMOCIONAL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

5.1 COMPREENDENDO A ANOREXIA NERVOSA

Os padrões corporais são tão antigos quanto a própria humanidade. O culto a beleza é algo que acompanha as sociedades de forma que cada uma estabelece o que considera como corpo belo. “A qualidade chamada “beleza” existe de forma objetiva e universal” (WOLF, 2019, p. 29). Ao olhar para a história, é possível verificar que o conceito é mutável, subjetivo e depende do contexto histórico, social e cultural em que está inserido (SEMIS, 2014).

À medida que a sociedade foi se desenvolvendo o conceito de belo foi se transformando década após década; e nessa ressignificação da beleza são os corpos femininos os mais afetados por esses modelos sociais preestabelecido.

Desde a Grécia antiga há registro sobre o culto a beleza e o que seria o corpo perfeito, porém esse conceito acaba se perdendo na idade média, devido à grande influência religiosa.

Entretanto, é no renascimento que são retomados conceitos e padrões a Antiguidade Clássica (SEMIS, 2014). Ainda segundo a autora, é neste momento histórico que corpos femininos valorizados são os protuberantes, de seios fartos e quadris largos.

Nos anos 1920 o conceito de belo exalta o corpo feminino cilíndrico: cintura, seios e quadris deveriam ter medidas parecidas (SEMIS, 2014). Mas é no final dos anos 80, início dos anos 90 que há a ascensão ao culto do corpo magro sob a influência das supermodelos. Inicia-se a obsessão por outro tipo de perfeição: a perfeição física, observadas em modelos de alta moda e estrelas de cinema (WOLF, 2019). “O peso das modelos despencou 23% abaixo do peso das mulheres normais, a incidência de transtornos alimentares aumentou exponencialmente e foi promovida uma neurose em massa” (WOLF, 2019 p 28).

Neste momento acontece o aumento dos transtornos alimentares, principalmente a anorexia e a bulimia, como um meio para conseguir atingir padrões de beleza cada vez mais surreais. “Não apenas agremiações femininas inteiras acham natural que a bulimia sejam um comportamento generalizado, mas modelos agora falam abertamente à revista *Glamour* sobre seu regime de

fome.” (WOLF, 2019 p 20).

A opinião pública considerava a anorexia e a bulimia um comportamento marginal anômalo; e não se partia do pressuposto de que a causa fosse responsabilidade das sociedades. Mas, sim, de que o comportamento decorria de crises pessoais, perfeccionismo, atuação e falha dos pais (WOLF, 2019 p 19).

Nesta perspectiva a mídia tem grande influência a essa realidade, uma vez que a mesma tem grande responsabilidade na disseminação de padrão corporal.

A mídia contemporânea vincula somente corpos que se encaixam em um padrão estético “aceitável”, mediado pelos interesses da indústria de consumo. Modelos corporais são evidenciados como indicativo de beleza, em todos os formatos de mídia, num jogo de sedução e imagens. Trata-se de vincular à representação da beleza estética ideais de saúde, magreza e “atitude”. Configurando-se como objeto de desejo um corpo bonito, jovem, “malhado”, com ideias de vencedor e rodeado pelo consumo. Esse conjunto de fatores acabou por criar no imaginário social uma associação entre “corpo ideal” e sucesso. (PELEGRINI, 2005, v. 5, p. 5)

Nessa realidade muitos indivíduos sintam grande desconforto com o que o espelho reflete, uma vez, que a sociedade que esse sujeito está inserido, o bombardeia diariamente com imagens que mostram que só o magro é belo. E, isto, por muitas vezes, acaba contribuindo para que o mesmo desenvolva o transtorno anorexia nervosa.

Segundo Buckroyd (2000, p 18), a anorexia é um transtorno caracterizado por:

Recusa em manter o peso no mínimo normal para a idade e altura, perda que leva a manter o peso do corpo 15% mais baixo que o esperado. Medo intenso de ganhar peso ou engordar, mesmo quando abaixo do peso normal. Perturbação da imagem do corpo, a pessoa se queixa de se “sentir gorda”. Nas mulheres, ausência de pelo menos três ciclos menstruais consecutivos. (apud AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1987).

Além dos problemas fisiológicos trazidos pela anorexia, o transtorno irá afetar as relações interpessoais, uma vez que a pessoa com o transtorno tende a se isolar das outras pessoas (BUCKROYD, 2000, p. 32). A autora salienta ainda que a dieta de fome - ou seja, a dieta de quem sofre com tal transtorno - exige enorme energia emocional e concentração e deixa pouco espaço para as demais práticas pessoais ou interpessoais.

5.2 ANOREXIA NERVOSA EM JOVENS DO ENSINO MÉDIO

A anorexia pode ser proveniente de um padrão corporal promovido midiaticamente, ou pode ser uma forma de expressar sentimentos antes reprimido pelo indivíduo. Segundo Buckroyd (2000, p 60.) “o transtorno alimentar pode ser visto como uma forma de lidar com os sentimentos que surgiram em situações emocionalmente difíceis”.

A falta de educação emocional pode ser um dos fatores que contribuem para o desenvolvimento do transtorno, uma vez que a mesma pode ser vista como um meio de expressar sentimentos. A forma com que a família desse indivíduo se relaciona com os sentimentos, também podem contribuir para a ineficiência de lidar com os sentimentos.

Nem todas as famílias permitem que os filhos expressem os sentimentos. Por motivos diferentes, muitas desestimulam os filhos a expressar seus sentimentos abertamente, em especial os que são negativos ou difíceis, com raiva, frustração, desafio, irritação ou crítica (BUCKROYD, 2000, p. 61).

E esse distanciamento familiar, faz com que esses indivíduos procurem semelhantes na internet, em um mundo globalizados onde a interação e o acesso a informação está ao alcance de um click, plataformas de busca como o Google, fornece ao sujeito cerca de 37.400.000 resultados relacionados a sites pro anorexia chegam a 372.000.000 resultados.

A anorexia na adolescência pode se manifestar como uma forma de expressa sentimentos que antes foram reprimidos por esses indivíduos. Seja essa repressão proveniente de relações familiares disfuncionais, bullying, relacionamentos abusivos e etc.

O transtorno nesses sujeitos pode se manifestar em forma de anorexia em grau leve. “Acredito que muitas jovens sofrem da anorexia em grau leve e nunca vão a um médico, ou já estão sofrendo de anorexia antes de ir. Elas manifestam muitas características da doença em grau moderado” (BUCKROYD, 2000, p. 20).

Essa realidade só ressalta a necessidade de trabalhar a Educação Emocional na escola. Quando esses indivíduos aprendem a lidar com seus sentimentos, possíveis frustrações, e quando a autoestima é estimulada, a probabilidade desses sujeitos serem acometidos por esses transtornos diminuem.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando todos os aspectos abordados em relação a anorexia, foi possível compreender as necessidades de instruir os indivíduos a lidarem de forma saudável não só com o transtorno, mas com seus sentimentos. Pensar nos indivíduos da nossa sociedade é reconhecer que a forma com que esses sujeitos se relacionam entre eles e com o mundo acaba gerando relações disfuncionais que por sua vez tem uma influência negativa nessas pessoas.

Além disso, em uma sociedade onde a mídia tem grande influência na cultura disseminada para a massa, a mesma acaba estabelecendo padrões de vida e corporais, muitas vezes inalcançáveis. Nessa perspectiva de sociedade é necessário pensar em ações preventivas, para que esses fatores não tenham tanta influência nas pessoas ao ponto de causar nos mesmos adoecimento.

Sendo assim, a Educação Emocional é vista como estratégia de ação, uma forma de cuidado do sujeito pensando na prevenção do adoecimento psicológico do mesmo. É importante entender a escola como local de formação integral do indivíduo, que deve objetivar não só atender as demandas do mercado, mas também, ensinando esse sujeito a lidar com os sentimentos dele e do próximo, trabalhando sempre respeito a diversidade.

É necessário que a escola pense em momentos como palestras, oficinas, reuniões com pais para que a Educação Emocional seja trabalhada de forma que realmente faça sentido para os indivíduos a ponto que eles consigam levar isso para a vida cotidiana.

Além disso, é necessário que a Educação Emocional seja trabalhada continuamente, não somente em ocasiões esporádicas, dessa forma a Educação Física torna-se possibilidade de ação, uma vez que a mesma consegue trabalhar assuntos de relacionando a questões emocionais de forma natural como tema transversal das aulas.

Sobre tudo em aulas com turmas de ensino médio, onde o público alvo são adolescentes. É importante pensar em um ambiente de afetividade com o educando para que as ações desenvolvidas em sala de aula sejam significativas.

Ademais a Educação Física Escolar consegue ressignificar as relações do indivíduo com o corpo, quando a mesma, durante suas aulas, conscientiza os

alunos que o importante é a saúde corporal independente da forma que este corpo possui, a mesma desmistifica que apenas o corpo magro é perfeito. Além de trabalhar o respeito pelas diferenças este evita ações como bullying que pode ser um gatilho para a anorexia.

7 CONCLUSÃO

Conclui-se, então, que a Educação Física Escolar é uma importante ferramenta na efetivação da Educação Emocional, quando a mesma, por meio da sua prática pedagógica, trabalha o respeito e a autoestima dos alunos, fazendo que esses sujeitos se sintam confortáveis em seus corpos independente da sua forma, prevenindo assim, a anorexia no ensino médio.

REFERÊNCIAS

- A ANOREXIA e a bulimia já atingem 1% e 5% das mulheres no mundo, **Correio Braziliense Ciência e Saúde**, Brasília, 09 jul. 2009. Disponível em: https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/ciencia-esauade/2009/07/09/interna_ciencia_saude,125004/a-anorexia-e-a-bulimia-ja-atingem-1-e-5-das-mulheres-no-mundo.shtml. Acesso em: 09 set, 2018
- A FORMAÇÃO Dos Professores De Educação Física No Brasil E Sua Trajetória Histórica. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 13., 2017, Curitiba. **Anais**[...] Curitiba: Editora Universitária Champagnat, 2017. p. 2203-2218.
- ALVES, E. *et al.* Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 03, p. 503-512, Mar. 2008.
- ALVES, R. O. T. **Educação Física: História da Educação Física e dos Esportes**. Montes Claros: Editora Unimontes, 2013.
- ANDRADE, C. A. B.; PONTES, J. A. M. PERCORRENDO OS CAMINHOS DA Educação Física Escolar: Da Reforma Couto Ferraz A Base Nacional Comum. **Pêriodicos UFC**, Fortaleza, v. 1, n. 1, ed. 1, p. 3127, 2016. Encontros Universitários da UFC 2016
- ARAÚJO, J.R. **Ensinar a Paz**: Ensaio sobre educação emocional e social. Ribeirão Preto: Inteligência Emocional, 2013. 216 p.
- BUCKROYD, J. **Anorexia e Bulimia**: Esclarecendo Suas Dúvidas. São Paulo: Ágora, 2000. 136 p. v. 1.
- CORDEIRO, A. M. *et al.* Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Comunicação Científica**, Rio de Janeiro, p. 428-431, 11 out. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rcbc/v34n6/11>. Acesso em: 9 ago. 2019.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na Escola**: Implicações para a Prática Pedagógica. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. 292 p.
- EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Revista Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 02, n. 02, p. 06-07, 28 set. 2005. Disponível em: http://adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167. Acesso em: 24 set. 2019.
- LATINI, C. **Abzurdah**: A perturbadora história de uma adolescente. 1. ed. rev. São Paulo: Planeta, 2007. 316 p.

MALCHESKI, R. F. B. S.. A Formação Dos Professores De Educação Física No Brasil E Sua Trajetória Histórica. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 13., 2017, Curitiba. **Anais** [...] Curitiba: Editora Universitária Champagnat, 2017. 2203- 2218 p.

PAZ, E. B. Caderno pedagógico: educação física no ensino médio: contribuição no processo de socialização e autoestima dos alunos da zona rural do município de São Mateus do Sul-PR. *In*: PROGRAMA de desenvolvimento nacional. São Mateus Do Sul, jan. 2013. v. 12, p. 01-48.

PELEGRINI, T. Imagens do corpo:: reflexões sobre as acepções corporais construídas pelas sociedades ocidentais. **Revista Urutágua**, Maringá, v. 5, ed. 08, p. 1-6, 2 dez. 2005.

PORTES, C. R. P; GONÇALVES, N.G. *In*: **Adolescência Inventada**: a mídia como representação. 1. ed. São Mateus Do Sul: Secretaria De Estado Da Educação, Jan 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2029-8.pdf>. Acesso em: 8 jan. 2019.

RÊGO, C. C. A. B.; ROCHA, N. M. F. Avaliando a educação emocional:: subsídios para um repensar da sala de aula. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, Rio de Janeiro, v. 17, ed. 62, p. 135-152, Março 2009.

ROTHER, T. E. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3070/307026613004.pdf>. Acesso em: 9 ago. 2019.

RUIVO, J.; PAES, S. La inteligencia emocional y liderazgo escolar. **Aula**, Salamanca, v. 21, p. 233-244, sep. 2015. ISSN 2174-0925. Disponible en: <<http://revistas.usal.es/index.php/0214-3402/article/view/aula201521233244/13671>>. Fecha de acceso: 04 dic. 2019 doi:10.14201/aula201521233244.

SEMIS, L. Como o conceito de beleza se transformou ao longo dos séculos?. **Nova Escola**, São Paulo, 1 out. 2014. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/3414/como-o-conceito-de-beleza-se-transformou-ao-longo-dos-seculos>. Acesso em: 5 nov. 2019.

Santos, B. F. Educação emocional: uma breve discussão. **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá, v. 18, n. 204, p. 37-50, Maio 2018. Disponível em <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/40432>. Acesso em: 30 ago. 2019

SANTOS, B. V. Representação social do desenvolvimento psicomotor por professor de Educação Física Escolar. **Revista Educação e Cultura Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 14, ed. 37, p. 425 - 445, 2017.

SAVIANI, D. **Escola e Democracia**. 42. ed. atual. Campinas: Autores Associados, 2012. 93 p.

SOARES, C. L: **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 2009

SOARES, E. R. Educação Física no Brasil: da origem até os dias atuais. **Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 17, n. 169, ed. 169, p. 1-10, jun. 2012.

VIANNA , C. S. M. Da Imagem da Mulher Imposta Pela Mídia Como Uma Violação Dos Direitos Humanos. **Revista da Faculdade de Direito UFPR**, Paraná, v. 43, p. 1-14, 2005. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/direito/article/view/6991/4969>. Acesso em: 4 dez. 2019

WOLF, N. **O mito da beleza**: Como As Imagens De Beleza São Usadas Contra As Mulheres. 5. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos tempos, 2019. 489 p