

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Gisele Cerqueira Cumming**

---

**A PRÁTICA PEDAGÓGICA DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA À LUZ DA  
INDIVIDUALIZAÇÃO E O  
DESENVOLVIMENTO DA  
IMAGEM CORPORAL**

---

Campinas  
2007

Gisele Cerqueira Cumming

---

# **A PRÁTICA PEDAGÓGICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA À LUZ DA INDIVIDUALIZAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO DA IMAGEM CORPORAL**

---

Trabalho de Conclusão de Curso  
(Graduação) apresentado à Faculdade de  
Educação Física da Universidade  
Estadual de Campinas para obtenção do  
título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: <sup>Profª. Drª.</sup>: Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes  
Tavares

Campinas  
2007

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA  
PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP**

C912p

Cumming, Gisele Cerqueira.

A prática pedagógica da educação física à luz da individualização e o desenvolvimento da imagem corporal / Gisele Cerqueira Cumming. – Campinas, SP: [s.n.], 2007.

Orientador(a): Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Educação Física. 2. Individualização. 3. Imagem corporal. 4. Anorexia nervosa. I. Tavares, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

asm/fef

Gisele Cerqueira Cumming

# **A PRÁTICA PEDAGÓGICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA À LUZ DA INDIVIDUALIZAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO DA IMAGEM CORPORAL**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Gisele Cerqueira Cumming aprovado pela Comissão julgadora em: 26 /11/2007.

Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>.: Maria da Consolação Gomes  
Cunha Fernandes Tavares  
**Orientador**

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>: Elaine Prodócimo

MS.<sup>a</sup>: Angela Nogueira Neves Betanho  
Campana

Campinas  
2007

# Dedicatória

---

---

*Aos meus queridos e amados: Helton e Eliaci. Pais, amigos e exemplos de vida, eternamente ao meu lado.*

# Agradecimentos

*Escrever os agradecimentos de um trabalho de conclusão de curso, é como passar um filme desses últimos 5 anos, tão intensos na minha vida, e nos quais conheci e me relacionei com muitas pessoas queridas e especiais que não posso deixar de citar:*

*Primeiramente à minha família: Helton, Eliaci e Davi, sem os quais nada disso seria possível. Sem a educação que tive em casa desde criança, sem o apoio emocional para os momentos de crise, sem os descansos, risadas e boa comida nos finais de semana, sem o “paitrocínio”, certamente não teria chego até aqui.*

*Ao Daniel. Meu amor. Em breve, minha família também. Sua paciência, carinho e amor incompreensíveis tem feito de mim uma pessoa melhor a cada dia.*

*À professora Consolação Tavares, cuja enorme sabedoria, docemente mesclada à sua sensibilidade e experiência de vida, me deram belíssimas orientações, não apenas para este trabalho, mas também para minha vida pessoal.*

*À Ângela Campana, que nos caminhos da pesquisa, tem se tornado mais que uma colega com interesses acadêmicos em comum, mas uma amiga com quem me identifico e admiro muito.*

*À professora Elaine Prodócimo, professora a quem pude chamar de amiga. Seus ensinamentos e valores, desde o início do curso, me influenciaram muito. Certamente uma pessoa muito admirada, não apenas por mim.*

*Aos queridos professores, que de uma maneira ou outra se fizeram especiais e serão sempre lembrados: Jocimar Daólio, Edison Duarte, José Julio Gavião, Orival Andries, Mara Patrícia, César Montagner, Roberto Paes, Eliana Ayoub, Vera Madruga.*

*Aos funcionários da FEF, alguns em especial, sempre dispostos a ajudar, ou jogar conversa fora: Beroth, Paulinho e Geraldinho.*

*Aos amigos que fiz em Campinas, com quem dividi uma casa, louça suja, conversas de madrugada, choros, reuniões tensas, (ou não!), festas e com certeza muita risada e bons momentos: Carolzinha, Juliana (Vó), Tiago Fuzaro, Raquel (Docinho), Raquel (Bu), Paulo Sérgio (Manaus), Marcos (Rã), Sérgio e Vanessa, Daniel (Raider), César, Vitor Hugo (Bixugo), Raquel*

*(Kuat), Daniel Martins, Marcos (Tocha), Thiago (Biguá), Denis, Tércio, Ângelo, Carol. República La Maison!*

*As minhas amigas de São Paulo que tem mostrado que tempo e distância não são problemas para uma amizade verdadeira: Nádía, Monique, Daniele e Tininha.*

*Ao pessoal 03 noturno – turma dos paradigmas, e outros de outras turmas. Faço questão de citar alguns nomes, que por diversos motivos me aproximei mais em alguns momentos do curso: Márcio, Daniela, Thiago Sales, José Luís (Lula), Rodrigo (Rubinho), Aline P., Liane, Taís, Cristina, Júlia, Fernando Henrique (FH), Alexandro (Zóio), Átila, Soraia, Juliana, Aline F., Bruno Chiqueto, Eduardo (Cebola), Renato (Dente), Carla.*

*Ao Dr. Celso Garcia Júnior e os profissionais do Ambulatório de Transtornos Alimentares do HC - Unicamp pelo apoio na pesquisa com as meninas com Anorexia Nervosa.*

*A cada uma das voluntárias da pesquisa que doaram um pouquinho de seu tempo para compartilhar suas experiências comigo, que muito contribuíram para a reflexão deste trabalho.*

*Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), pelo apoio financeiro durante a pesquisa de iniciação científica*

***A todos, o meu carinho e desejo de sucesso na vida!***

*À Deus,  
Porque d'Ele, por Ele, para Ele  
São todas as coisas.*

CUMMING, Gisele Cerqueira. **A prática pedagógica da Educação Física à luz da individualização e o desenvolvimento da Imagem Corporal**. 2007. 57f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

## **RESUMO**

---

---

Na busca por um caminho dentro da prática pedagógica da Educação Física, questões sobre o desenvolvimento da Imagem Corporal e sua relação com os movimentos e a identidade da pessoa nos chamaram a atenção. Uma pesquisa iniciação científica sobre experiências e expectativas de atividades físicas e sentimentos relacionados de pessoas com Anorexia Nervosa proporcionou-nos uma reflexão sobre como o modo de ser da Anorexia Nervosa pode apontar, na verdade, para uma intensa busca por si mesma, pela própria identidade. Estudando as questões da individualização e noções de corpo ao longo do tempo, observamos que no decorrer da história a organização de determinadas sociedades pode prejudicar o reconhecimento da própria individualidade dos sujeitos nelas inseridos. Assim o objetivo deste presente estudo é apresentar uma reflexão sobre as relações entre individualização, Imagem Corporal e Educação Física a partir de uma pesquisa exploratória – descritiva sobre as experiências de pessoas com Anorexia Nervosa em relação com atividades físicas. Nas questões que cercam o tema da individualização, levamos em consideração que todo indivíduo se forma em determinado contexto de sociedade e cultura, assim apresentamos brevemente as noções de corpo a partir de grandes pensadores da antiguidade grega até o pensamento moderno, e suas influências até os dias de hoje. Um desenvolvimento pleno da Imagem Corporal necessita do reconhecimento, da própria individualidade, limites e potencialidades, frente às pressões sociais. A Educação Física, durante seu percurso histórico teve várias funções sociais, e até hoje possui diferentes abordagens pedagógicas. Acreditamos que uma aula de Educação Física pode ser um espaço seguro para o reconhecimento de si, desde que o professor seja sensível, que tenha sua Imagem Corporal bem delimitada e que saiba ser flexível para com as necessidades singulares de cada aluno.

Palavras-Chaves: Educação Física; Individualização; Imagem Corporal; Anorexia Nervosa

CUMMING, Gisele Cerqueira. **The Pedagogical Practice of the Physical Education to the light of the individualization and the development of the body image**. 2007. 57f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

## **ABSTRACT**

---

In the search for a way inside of the pedagogical practice of the physical education, questions on the development of the body image and its relation with the movements and the identity of a person, called our attention. A previous scientific research on experiences and expectations of physical activities and feelings related of people with Nervous Anorexy provide-in us a reflection about how the way of being of the Nervous Anorexy can point, in the reality, to an intense search for their own identity. Studying the subjects about individualization and slight knowledge of body throughout the times, we observe that in elapsing of history the organization of determined society can harm the recognition of the proper individuality of their citizens. Thus the objective of this present study is to present a reflection on the relations between individualization, Body Image and Physical Education from an exploratory - descriptive research on the experiences of people with Nervous Anorexy, in relation with their physical activities. In the questions that surround the subject of the individualization, we lead in consideration that all individuals are formed in a specific context of society and culture, thus we present briefly the slight knowledge of body from great thinkers of the antiquity Greek until the modern thought, and their influence until the present. A full development of the body image needs the recognition, of the proper individuality, limits and potentialities, front to the social pressures. The physical education, during its historical passage had some social functions, and until today it possesses different pedagogical approaches. We believe that a class of physical education can be a safe environment for the recognition of itself. For this purpose the educator should be a sensible person, that has its well delimited body image and that knows to be flexible with the singular necessities of each pupil.

Keywords: Physical Education; Individualization; Body Image; Nervous Anorexy

## LISTA DE QUADROS

---

---

|                   |                                                                                  |           |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Quadro 1 -</b> | Atividades preferidas e preteridas <u>antes</u> da Anorexia Nervosa.....         | <b>41</b> |
| <b>Quadro 2 -</b> | Atividades que proporcionaram bem ou mal estar, <u>após</u> o início da A.N..... | <b>42</b> |
| <b>Quadro 3 -</b> | Resumo de cada caso.....                                                         | <b>43</b> |

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

---

---

|                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| <b>NA</b>      | Anorexia Nervosa                  |
| <b>EF</b>      | Educação Física                   |
| <b>FEF</b>     | Faculdade de Educação Física      |
| <b>HC</b>      | Hospital das Clinicas             |
| <b>UNICAMP</b> | Universidade Estadual de Campinas |

## SUMÁRIO

---

---

|                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introdução .....                                                                                                                           | 12 |
| 2. Quadro Teórico .....                                                                                                                       | 15 |
| 2.1. Individualização.....                                                                                                                    | 15 |
| 2.2. Imagem Corporal.....                                                                                                                     | 20 |
| 2.3. Educação Física.....                                                                                                                     | 27 |
| 2.4. Anorexia Nervosa.....                                                                                                                    | 34 |
| 3. “ <i>Experiências e expectativas em práticas de atividades físicas de pessoas com Anorexia Nervosa</i> ” - uma pesquisa exploratória ..... | 38 |
| 4. A aula Educação Física como espaço seguro de individualização e desenvolvimento da Imagem Corporal – <i>uma reflexão</i> .....             | 45 |
| 5. Considerações Finais.....                                                                                                                  | 49 |
| 6. Referências Bibliográficas .....                                                                                                           | 50 |
| Apêndices:                                                                                                                                    |    |
| Apêndice A: questionário para coleta de dados.....                                                                                            | 55 |
| Apêndice B: um olhar mais individual para cada caso.....                                                                                      | 58 |

# **1. Introdução**

Ao longo do curso pude ter o contato com diversos conhecimentos importantes para a minha futura prática profissional dentro da Educação Física. Conhecimentos da história e teorias da educação e Educação Física, concepções filosóficas, conhecimentos de anatomia, fisiologia, métodos e princípios do treinamento desportivo, pedagogias em diversas modalidades de jogos e esportes, bases psicológicas, antropológicas e neurofuncionais do movimento humano, entre tantos outros.

Cada um desses conhecimentos, em cada fase da minha graduação, formou uma peça para o quebra – cabeças da minha experiência na Educação Física que estou a montar, desmontar e remontar o tempo todo. Este período de conclusão de curso é o momento de montar mais concretamente este quebra – cabeças, que não será fixo nem rígido, pois o conhecimento é dinâmico e está sempre se renovando, de modo que, daqui a algum tempo, poderei modificá-lo.

Alguns conceitos e temas específicos, entretanto, me chamaram mais a atenção do que outros, e me fizeram questionar:

- O que é de fato Imagem Corporal? Como se dá seu desenvolvimento em relação aos nossos movimentos e relações interpessoais?
- Como o modo de organização de determinadas sociedades pode ajudar ou prejudicar o reconhecimento da própria individualidade de cada sujeito nelas inseridos?
- Como a Educação Física pode contribuir para ajudar o aluno a reconhecer melhor seus sentimentos e características pessoais, bem como desenvolver sua Imagem Corporal e identidade frente às pressões sociais, e agir coerentemente dentro desta sociedade?

Tais indagações foram ainda mais instigadas após uma pesquisa exploratória com meninas com Anorexia Nervosa. Nesta pesquisa procuramos compreender como essas meninas se relacionam com seus corpos através da atividade física e quais sentimentos poderiam estar relacionados à suas práticas.

Este estudo nos proporcionou uma reflexão sobre como o modo de ser da Anorexia Nervosa pode apontar, na verdade, para uma intensa busca por si mesma, pela própria identidade. Uma busca muitas vezes prejudicada por não se encontrar espaço para suas manifestações corporais pessoais, e compreensão de suas sensações.

Talvez a Anorexia Nervosa demonstre um extremo dessa busca. Mas será que todos nós sabemos reconhecer nossos sentimentos e sensações adequadamente? Um profissional de Educação Física que seja sensível e responsável poderia ajudar seus alunos a reconhecerem melhor a si mesmo, os outros e o modo de ser e estar na sociedade?

Acreditamos que as respostas para os questionamentos acima podem vir da reflexão desses temas relacionados entre si: Individualização, Imagem Corporal e Educação Física.

Um ensino individualizado seria aquele que desse conta de reconhecer as particularidades dos indivíduos e trabalhe-as adequadamente dentro do grupo. Reconhecer as próprias sensações também faz parte do processo de desenvolvimento da Imagem Corporal, que depende de uma série de fatores fisiológicos, psicológicos, emocionais e sociais. A aula de Educação Física pode ser um espaço seguro para um melhor auto-conhecimento, desde que o professor saiba adotar uma postura sensível frente às necessidades especiais de cada aluno.

Assim, o objetivo deste presente estudo é apresentar uma reflexão sobre as relações entre individualização, Imagem Corporal e Educação Física a partir de uma pesquisa exploratória – descritiva sobre as experiências de pessoas com Anorexia Nervosa, em relação a atividades físicas.

No próximo capítulo apresentaremos um quadro teórico sobre os temas: Individualização, Imagem Corporal, Educação Física e Anorexia Nervosa. Estes conhecimentos são fundamentais para embasar nossas reflexões.

No capítulo 3 apresentamos a pesquisa exploratória: “*Experiências e expectativas em práticas de atividades físicas de pessoas com Anorexia Nervosa*” financiada pelo órgão de fomento CNPq, desenvolvida como projeto de iniciação científica no período de agosto de 2006 a julho de 2007.

No capítulo 4 discutimos a prática pedagógica da Educação Física tendo como foco a individualização e o desenvolvimento da Imagem Corporal. O contato com pessoas com Anorexia Nervosa nos mostrou como estes temas podem ser fundamentais para uma discussão

sobre a atuação do professor de Educação Física no decorrer de suas aulas e o modo de conceber cada aluno nas suas especificidades.

Nas considerações finais indicamos os pontos que julgamos essenciais neste trabalho e que certamente iluminarão em grande parte nosso caminho dentro do campo educacional da Educação Física.

## **2. Quadro teórico**

Neste momento procuramos delinear os temas que fundamentarão nossa reflexão final. Cada tema é apresentado separadamente de acordo com a bibliografia consultada e reflexões nossas.

### **2.1 – Individualização**

Individualização e o processo de desenvolvimento da Imagem Corporal convergem para a questão da construção da identidade. Um desenvolvimento pleno implica no reconhecimento de si, como ser único individual, com limites e potencialidades.

Reconhecer-se individualmente não significa isolar-se do mundo, da sociedade e do meio em que se vive. Também não significa adotar uma postura individualista e egoísta. Individualizar é conhecer as características, particularidades e especificidades de determinada pessoa. E toda e qualquer pessoa não se forma sozinha.

Toda criança nasce em determinado contexto cultural cujos valores, regras sociais e crenças que a circundam influenciarão a sua formação como indivíduo.

Assim é importante compreendermos o indivíduo no mundo, como parte dele, e sendo estes interdependentes entre si. Não é possível compreender o indivíduo fora de seu contexto, e esta compreensão varia ao longo do tempo, de acordo com os modelos de sociedade.

Para que qualquer sociedade possa funcionar bem, seus membros devem adquirir o tipo de caráter que faz com que eles queiram agir da forma como têm de agir, como membros da sociedade, ou de uma classe específica em seu seio (KLUCKHOHN, MURRAY, 1948 apud RIESMAN, 1971, p. 69).

Da mesma maneira o corpo, ou as maneiras de se perceber o corpo transformam-se de acordo com o pensamento vigente em um dado momento histórico. Concordo com Caldeira (1995, apud GUEDES, 1995, p.59) quando diz que “corpos são criações sociais. Eles são produtos e produtores de práticas significantes e relações de poder”.

Podemos partir então para uma breve análise da maneira de conceber o corpo a partir de importantes pensadores ao longo da história que de alguma forma constituem-se fortes influências até os dias de hoje.

Iniciando-se com a civilização grega, há de se considerar o pensamento político embasado na *polis* (esfera pública) e a família (esfera privada). Neste contexto a *polis* era o lugar da liberdade – para aqueles considerados cidadãos. A família era o lugar aonde se constituíam as desigualdades, de domínio e submissão, devido aos três tipos de poder presentes nessa esfera: “o poder despótico (senhor/escravo), o poder político (homem/mulher) e o poder real (pai/filho)” (WERNECK, 1995, p. 71).

O corpo para Platão era o castigo, cárcere da alma, que afastava esta última do lado espiritual. Platão reforçou a dicotomia entre corpo e alma. Para este filósofo, havia dois tipos de conhecimentos: o sensível, relacionado aos objetos materiais, sensações corporais, e, portanto, mutáveis e mortais; e o conhecimento inteligível das idéias, reais, incorpóreas e imortais. Havia diferentes maneiras de se educar nesses dois planos, como por exemplo, a música que servia para a alma, e a ginástica para o corpo. A educação deveria ser equilibrada nesses dois planos (WERNECK, 1995).

Aristóteles foi estudante da Academia de Platão, mas não seguiu a risca todos os seus ensinamentos. Aristóteles reconhece o valor do corpo como matéria constituinte da natureza humana, presente no conhecimento e não como cárcere da alma. Reforçava a visão da alma separada do corpo e considerava o pensamento e sentimento como diferentes, mas não opostos entre si. Ainda assim, o pensamento era superior ao trabalho físico, na visão deste autor, e por isso os operários e servos eram pobres, pois não possuíam sabedoria, enquanto nobres e intelectuais eram ricos. Aristóteles considerou que o corpo biológico deveria ser belo e saudável (SIMÕES, 1998).

Já na Idade Média, com o crescimento do Cristianismo, um novo elemento passa a ser considerado nas concepções de corpo: Deus. O homem passa a ser visto como criação dEle, dotado de razão, sentimentos e emoção, além do livre arbítrio para seguir sua vida de acordo com o código moral revelado por Deus (WERNECK, 1995).

Um grande representante do pensamento cristão no início da Idade Média foi Santo Agostinho. Influenciado pelo ideal Platônico, considerava o homem composto de, por um lado o corpo, e de outro a alma e o espírito, sendo que a alma era superior ao corpo, já que era

através da razão, e de seu próprio interior que o homem podia conhecer-se. Considerava o corpo como parte da natureza humana, mas por questões morais, e para não se distanciar do Criador, devia sempre livrar-se dos desejos carnavais, mesmo que constituísse um eterno conflito, como ele próprio vivenciou durante a sua juventude (SIMÕES, 1998).

São Tomás de Aquino foi outro importante pensador da Idade Média. Inspirava-se nos escritos de Aristóteles, Platão, Santo Agostinho, tendo como inspiração principal as Sagradas Escrituras. Uma característica diferencial do pensamento deste autor era o conceito de totalidade do ser humano – corpo e alma constituíam um todo, uma unidade, pois seria através dos sentidos que poderia obter o conhecimento inteligível, unindo assim os mundos do corpo e do espírito. Ainda assim, permanecia a hierarquia da alma sobre o corpo, já que esta, ao contrário do corpo, era imortal (WERNECK, 1995; SIMÕES, 1998).

Com o início do século XV, um novo tempo se inicia: o Renascimento. A ciência, a experiência e a racionalidade ganham mais força, e o homem passa a considerar-se o centro e sujeito da história e do pensamento. As mudanças econômicas e sociais que ocorreram a partir dessa época, modificam -se as relações de poder e a representação de mundo. As verdades ‘ditas’ absolutas passam a ser questionadas, medidas e testadas cientificamente, excluindo-se a subjetividade das coisas (SIMÕES, 1998).

No centro deste racionalismo moderno encontramos René Descartes como o mais importante pensador, com publicação de obras que abrangiam física, astronomia, fisiologia e psicologia. A base de seu pensamento constituía-se na dúvida, e a única certeza que possuía está expressa no seu famoso dito “*penso, logo existo*”, que reforça até os dias de hoje a fragmentação do ser humano e subordinação do corpo em relação à mente (SIMÕES, 1998). Para este autor, sua identidade resume-se a sua mente e pensamentos (GONÇALVES, 1994, apud SIMÕES, 1998).

Durante o período que se iniciou no século XVII, conhecido como século das Luzes, importantes transformações econômicas ocorreram. Crescem e se aperfeiçoam as técnicas para o desenvolvimento científico. A razão ainda era a base para todas as explicações, e neste contexto, o corpo e as subjetividades do ser humano também devem ser submissos a racionalidade. Importantes filósofos como Immanuel Kant e depois dele Georg Wilhelm Friedrich Hegel marcaram este período (SIMÕES, 1998).

Finalizamos essa pequena análise com um autor da modernidade que procurou compreender integralmente a realidade humana: Maurice Merleau-Ponty. Para ele o corpo, envolto de sentimentos é necessário á realidade humana. Critica a objetividade da ciência clássica que fragmenta o pensamento da realidade em corpo/objeto e corpo/espírito, defendendo a unidade corporal do mundo vivido, considerando a percepção como algo individual, própria de cada ser humano que possibilita o reconhecer-se no mundo (SIMÕES, 1998).

Após essa olhar histórico-filosófico sobre a compreensão de corpo para importantes pensadores, podemos, então, refletir sobre maneiras de se pensar o corpo na atualidade.

O sistema capitalista e a lógica de consumo e lucro têm seus reflexos nos indivíduos dessas sociedades. O corpo se mostra como mais uma fonte de negócios, consumo, e lucro. A gama de produtos e locais (academias, clínicas, salões) elaborados para modificar o corpo é exuberante. E toda essa grife do corpo é vendida com as mais diversas justificativas: a da saúde, da juventude eterna, da beleza *ideal*, entre outras.

Podemos pensar então que, até os dias de hoje, existe ainda um pensamento dualista a respeito do corpo. Um pensamento que separa o corpo da individualidade da pessoa, já que hoje em dia ele é vendido, consumido, modificado e de certa forma, esquecido, apesar de tão frequentemente lembrado pelos meios de comunicação. É um corpo esquecido quando não considerado como parte da identidade, parte da totalidade indissociável que é o ser humano, com seu corpo, alma, razão, sentimentos e emoções, e que vive em determinado contexto cultural. Nenhum desses fatores pode ser compreendido isoladamente.

Dessa maneira, temos indivíduos confusos em relação a sua identidade já que suas atitudes, seus corpos e gestos não revelam apenas sua pessoa em si, mas sim os valores dominantes em dada sociedade, o que culmina com a desvalorização dos sujeitos frente a esse jogo de poder (RODRIGUES, 1998).

Espaços coletivos (como escolas, academias de ginástica, etc.) muitas vezes, atuam como mecanismos de veiculações de propósitos funcionais de determinada sociedade (RODRIGUES, 1998). As relações estabelecidas dentro de algumas instituições de ensino, como aquelas de poder e submissão excessivos, homogeneização de grupos de alunos sem considerar os indivíduos; bem como a arquitetura e modo de organização desses locais podem direcionar os comportamentos, as atitudes, e até mesmo os gestos e posturas corporais. Academias de

ginásticas com métodos rígidos e padronizados atuam da mesma maneira, deixando de lado as expressões pessoais e não considerando as particularidades de cada indivíduo dentro dos grupos.

Entendemos que cada indivíduo deve aprender a se reconhecer como um ser único, que é influenciado por fatores externos, e deve ser consciente dessa influência para saber o momento de mudar, ou de continuar da mesma maneira.

A escola, segundo Vago, (1999, p. 17), deveria ser um “lugar de organização e produção de uma cultura específica de professores, de alunos e da comunidade envolvida como sujeitos praticantes e produtores dessa cultura.”, de forma que cada um pudesse compreender o seu papel como sujeito ativo e individual, dentro de seu contexto sócio-cultural. Interessante notar que, refletir sobre a individualidade, é também refletir sobre a coletividade.

O que pretendemos propor é um ensino individualizado, já que a aprendizagem acontece de forma individual. Ou seja, os indivíduos aprendem de maneiras diferentes, a partir de estímulos diferentes. Não estamos sugerindo aqui um modelo de educação em que o professor trate em particular com cada aluno separado do grupo. O professor deve sim, considerar as particularidades de cada aluno dentro da turma, e como esse aluno aprende, e de que maneiras suas características influem no grupo, e como o grupo influi no indivíduo. A função da escola seria então, “favorecer condições favoráveis à aprendizagem, e a função do professor é orientar a formações de conceitos” (BISHOP, 1977, p. 116). Dessa maneira o professor não irá transferir o conteúdo para o aluno, mas auxiliá-lo à, partindo de suas características e conhecimentos pessoais, construir novos conceitos, com os novos conhecimentos que lhe foram apresentados.

Assim, essa educação deve ser individualizada no sentido de ajudar o educando a tomar consciência de sua individualidade frente às pressões sociais. Ajudá-lo a pensar e refletir de maneira crítica a realidade e se compreender como construtor e não apenas como observador da história (FREIRE, 1996).

Em relação à Educação Física, ainda hoje, alguns modelos de aulas tendem a compreender o ser humano, principalmente, a partir de seu componente biológico. Esta aula deveria, no entanto, ser um espaço para compreender o corpo na sua totalidade de ser humano, e não da maneira dualista que enxerga corpo e mente separadamente (DAÓLIO, 2006)

Compreendendo o corpo e seus movimentos como parte da identidade de cada um, a aula de Educação Física pode auxiliar na construção de um desenvolvimento saudável da

Imagem Corporal. O professor pode e deve ajudar o aluno a conhecer e reconhecer bem as suas sensações, limitações e potencialidades, bem como os seus movimentos genuínos.

## **2.2 – Imagem Corporal**

Imagem Corporal é a representação mental do nosso corpo. Essa imagem é individual e vai além do aspecto visual, pois relaciona o modo como percebemos o nosso corpo através de processos neurais do sistema nervoso, das nossas sensações, emoções e memórias, além de receber influência das instâncias sociais e culturais. Faz parte da experiência existencial de cada ser humano. Para compreender o conceito de Imagem Corporal, faz-se necessário a compreensão do ser humano em sua totalidade e complexidade.

Compreender o ser humano na sua totalidade significa a não separação entre corpo e mente; razão e emoção, entre outras concepções dicotômicas. O ser humano é também um ser complexo e multidimensional na medida em que os diferentes aspectos e dimensões de sua existência, como o biológico, psíquico, social, afetivo, racional (entre outros) são tecidos juntos, de modo que um aspecto sempre interfere e tem conseqüências em outro aspecto.<sup>(1)</sup>

Didaticamente, porém, podemos buscar compreender primeiramente alguns termos básicos, ampliando posteriormente para o conceito total. Temos, assim, que, o conceito Imagem Corporal está vinculado aos termos: imagem e corpo.

Imagem ou representação mental é a maneira como o mundo se apresenta para nós em um dado instante (TAVARES, 2003). As imagens são processadas no cérebro a partir de informações visuais, táteis, etc. Tais imagens são armazenadas e modificadas a cada nova informação. Nossas escolhas de ações são feitas através das imagens armazenadas na mente. A partir dessas imagens podemos também criar novas situações, para ações futuras mais elaboradas (DAMÁSIO, 2000).

Nem todas as imagens construídas pelo cérebro tornam-se conscientes. Isso porque a produção de imagens mentais é contínua, inclusive durante o sono. Didaticamente

---

<sup>(1)</sup> Para maior compreensão sobre a questão da complexidade, consulte: MORIN, Edgar – **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. Tradução: Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya, 11 ed. – São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2006

podemos classificar as imagens mentais em: sensoriais – aquelas produzidas pela realidade exterior (ópticas, auditivas e cinestésicas); e as imagens de fantasia – representações de objetos internos, que se baseiam na atividade inconsciente, indiretamente relacionada aos objetos externos. Tal divisão é apenas didática porque toda imagem mental integra os diversos processos sensoriais (TAVARES, 2003).

As imagens mentais são diferentes dos padrões neurais. O padrão neural pode ser observado, estudado e comparado de maneira generalizada com outras pessoas. Já a imagem mental é totalmente pessoal, e depende das vivências, experiências e sensações de cada um. Tais imagens estão em constante mutação e reconstrução, a cada momento, a cada novo estímulo. Por tal motivo, a compreensão total da imagem mental está longe de ser completada. (DAMÁSIO, 2000).

O conceito e a noção de corpo, como já referido no tópico anterior, dependem muito da abordagem e perspectiva da qual se fará sua análise. Para a nossa compreensão da Imagem Corporal, pretendemos considerar o corpo em sua instância mais individual, indispensável à formação e compreensão da identidade, constantemente sujeito às influências sociais e culturais.

Nosso corpo é um objeto todo especial para nós mesmos. Ele está sempre mudando, está sempre presente. É o ponto de partida para o desenvolvimento da identidade da pessoa e constitui o suporte do senso de subjetividade do homem.

A Imagem Corporal é contínua e dinâmica. Destrói-se e reconstrói-se a cada momento, a cada novo estímulo. A Imagem Corporal está totalmente vinculada a nossa identidade. Desenvolver a Imagem Corporal passa pela delimitação do que pertence e do que não pertence à pessoa.

Paul Schilder (1980) foi um importante estudioso da Imagem Corporal. Seu livro *“A imagem do corpo: As energias construtivas da psique”*, publicado pela primeira vez em 1935 é, ainda hoje uma referência para os estudos dessa área. Ele apresenta a Imagem Corporal a partir de três bases: fisiologia, psicologia (estrutura libidinal) e sociologia. O autor traz estes três pontos em partes separadas do livro, mas em constante comunicação, de forma que se pode perceber a interligação entre as áreas formadoras da Imagem Corporal.

Na primeira parte do livro, A base fisiológica da Imagem Corporal, Schilder, como neurologista, desenvolve suas reflexões a partir de observação de casos clínicos de lesões

cerebrais que afetavam a percepção do corpo e algumas atitudes. Tais casos, segundo ele deveriam ser analisados não apenas pelas alterações neurológicas, mas também pela estrutura psicológica e experiências vivenciadas pelo indivíduo (TAVARES, 2003).

O tônus muscular é um estado de tensão permanente dos músculos que depende da situação e dos mecanorreceptores atuantes em determinada posição. A regulação do tônus é feita através do sistema proprioceptivo que é a percepção espacial do corpo em situação dinâmica ou estática. Alterações do estado emocional provocam nítidas alterações da postura. Da mesma maneira se considerarmos o movimento como uma forma de relação do homem com o mundo, temos que cada movimento tem um sentido particular e individualizado que causa mudanças no estado emocional da pessoa, e conseqüentemente, na Imagem Corporal.

Está claro que toda emoção se expressa no modelo postural do corpo e que toda atitude expressiva se relaciona com alterações características do modelo postural. (SCHILDER, 1980, p.182)

A dor também consiste em um aspecto importante para a formação da Imagem Corporal, já que durante o processo de dor o sujeito se torna mais atento às próprias sensações. “A dor significa um perigo para o organismo. Os movimentos de reação à dor são uma tentativa de escapar de uma situação perigosa” (SCHILDER, 1980, p.92).

Schilder (1980) considera dois fatores importantes para o desenvolvimento da Imagem Corporal: a dor e o controle motor dos membros. A dor, por ser uma sensação mais forte, contribui significativamente com a sensibilidade e conhecimento do corpo. O controle motor dos membros ocorre com o desenvolvimento sensorio motor, que por sua vez depende da qualidade e quantidade de estímulos recebidos. O autor também afirma que a dor pode ter uma característica puramente psicogênica que tem um significado especial para a Imagem Corporal para expressar tendências libidinais.

As tendências libidinais, pulsações e desejos exercem influências nos movimentos corporais, que por sua vez causam mudanças na Imagem Corporal. Da mesma forma os desejos sexuais provocam mudanças sensoriais em determinadas partes do corpo relacionadas com o desejo. A construção da Imagem Corporal se dá na relação com o mundo externo e com os outros e assim incorporamos partes das imagens corporais de outras pessoas na nossa própria imagem (TAVARES, 2003).

Reconhecer que a Imagem Corporal se dá na relação com o outro é reconhecer também o aspecto social da Imagem Corporal. É importante considerar que a Imagem Corporal não é unicamente o corpo em si. Existe um espaço ao nosso redor, uma zona na qual sentimos, por exemplo, quando alguém se aproxima, sem ao menos tocar o corpo. Também acrescentamos objetos à nossa Imagem Corporal: como por exemplo, as roupas, e enfeites, que variam com as tendências sociais (moda), e podem alterar o modelo postural e a percepção sobre o corpo, encolhendo ou expandindo a Imagem Corporal. Da mesma forma uma bengala, muletas ou cadeira de rodas tornam-se parte da Imagem Corporal, como extensão do próprio corpo (SCHILDER, 1980).

“As emoções são sempre sociais” (SCHILDER, 1980, p.190). As emoções sempre se dirigem a um outro. Mesmo quando se está sozinho, existe um interlocutor imaginário.

Compreender o aspecto social da Imagem Corporal, não significa considerar uma Imagem Corporal coletiva. A individualidade é preservada no contato com os outros. O que ocorre é uma “troca” com as pessoas com quem se relaciona mais proximamente, emocionalmente (TAVARES, 2003). E novamente podemos observar a dinamicidade da Imagem Corporal juntamente com a dinamicidade das relações pessoais. Conforme se modificam os processos de identificação, aproximação e afastamento de determinadas pessoas, destrói-se e reconstrói-se o modelo corporal.

As experiências visuais que levam à construção da Imagem Corporal pessoal levam, ao mesmo tempo, à construção da Imagem Corporal dos outros. (SCHILDER, 1980, p.188)

A construção da identidade de cada um não depende só da pessoa em questão, ela acontece na relação com o mundo e com o outro. (SILVA, TAVARES, ARAÚJO, 2006, p.)

A mãe tem um papel fundamental na formação da Imagem Corporal de seu bebê. Esta mãe precisa desejar o seu filho, e consciente de sua própria Imagem Corporal, limitações e potencialidades, se flexibilizar para se diferenciar do bebê, proporcionar a ele diferentes estímulos e ajuda-lo a perceber-se pouco a pouco como um ser separado da mãe. (TAVARES, 2003)

O desenvolvimento da Imagem Corporal, porém, é um processo contínuo. Os estímulos da primeira infância são fundamentais, mas esse desenvolvimento continua no desenrolar da nossa vida e experiências que vivenciamos.

Desenvolver a Imagem Corporal é justamente conhecer-se mais e melhor corporalmente. Para tanto é necessário entrar em contato com as nossas sensações, tomar conhecimento dessas sensações. Em seguida dar continência a elas, reconhece-las corretamente como fruto das pulsões, do fluxo de energia interna de cada um (TAVARES, 2003).

É preciso vivenciar o corpo, “experienciá-lo para que ele possa se manifestar e existir para nós como unidade” (TAVARES, 2003, p.81). As experiências corporais têm como base as sensações de um indivíduo que são únicas e singulares a ele. Mas este indivíduo está inserido em um determinado contexto sócio-cultural e experimentará suas sensações e emoções na relação com os outros sujeitos dessa sociedade.

A vida em sociedade coloca uma série de expectativas sobre os sujeitos antes mesmo de seu nascimento. Expectativa primariamente da família, que influenciada pela cultura produz nesse sujeito um corpo imaginário, que não corresponde ao real e concreto. Ao longo da vida, as constantes expectativas sócio-culturais sobre este sujeito, podem reduzi-lo a simplesmente um objeto produtor de resultados para o funcionamento de determinado sistema ou ordem econômica. Dessa maneira seus movimentos são direcionados a funções sociais externas que frequentemente o desconectam de sua subjetividade. Sua percepção é afetada pela ordem externa e ele deixa de reconhecer suas sensações internas (TAVARES, 2003).

Um desenvolvimento saudável da Imagem Corporal deve possibilitar ao sujeito perceber sua identidade corporal real, aceitar suas limitações, frente ao que seria esse corpo imaginário ideal. Ele deve se reconhecer e se valorizar pela sua singularidade. Aprender a ser flexível para ter consciência das exigências do mundo externo, se mantendo conectado com as suas necessidades e sensações internas (TAVARES, 2003).

Os movimentos corporais estão carregados de emoções e subjetividades e são a primeira forma de relação do ser humano com o mundo. Ao nascer, o bebê descobre seu próprio corpo movimentando-se, e aos poucos aprende a se diferenciar da mãe e dos objetos ao seu redor. Mesmo quando já adultos são nossos movimentos que permitem uma melhor consciência de nós mesmos, da nossa identidade corporal em relação com o mundo e com o outro.

Cada movimento é único e subjetivo. Carrega uma história e expectativas de sensações que são únicas a cada indivíduo. Assim, o movimento está em profunda conexão com o desenvolvimento da Imagem Corporal. Movemos-nos de acordo com nossa Imagem Corporal, e cada movimento produz mudanças na Imagem Corporal (TURTELLI, TAVARES, DUARTE, 2002)

A respeito do movimento em relação com a Imagem Corporal, Schilder (1980) faz importantes considerações. O ser humano tenta a todo o momento superar sua Imagem Corporal através de artifícios usados e estampados no corpo como as roupas, que dão novos contornos ao corpo, maquiagem e jóias, que atraem a atenção do outro para partes específicas do corpo. Tais artifícios fazem a nossa Imagem Corporal expandir ou diminuir, são acrescentados e retirados dela o tempo todo.

Uma outra tentativa de modificar a Imagem Corporal é através das ginásticas e danças. Schilder (1980) não trata aqui das mudanças fisiológicas e novas conformações corporais conseqüentes da prática de uma atividade física regular. Ele trata, de maneira interessante, das mudanças ocorridas durante o movimento. Através do movimento, tentamos “ultrapassar as fronteiras do nosso corpo” (SCHILDER, 1980, p.179), brincar com os padrões de rigidez impostos cotidianamente pelas regras sociais. E em cada brincadeira corporal existe a contradição da vontade de preservação de nosso corpo, medo de danificá-lo, com a vontade de experimentar novas sensações, novas movimentações.

Por diversas vezes ao longo do livro, Schilder (1980) coloca que o movimento altera o padrão postural do corpo. Ao nos movermos, a Imagem Corporal dissolve-se por uma instante, pois afastamo-nos da figuração primária do corpo, relativamente rígida, até a construção de um novo modelo postural modificado baseado no modelo antigo.

Outro ponto interessante para se estudar e observar são os movimentos rápidos e/ou circulares, normalmente presentes nas danças. A imagem visual de quem dança é alterada durante esses movimentos. Movimentos rápidos alteram a reação vestibular que por sua vez alteram a sensação de peso. Não é difícil perceber, em nosso próprio corpo a sensação de leveza e liberdade quando se dança despreocupadamente. Tal diminuição da rigidez dos padrões motores carrega consigo uma alteração também nos padrões psíquicos, como mostra Schilder (1980, p. 181) quando afirma que “[...] o movimento influencia a Imagem Corporal e nos leva de uma mudança da Imagem Corporal, a uma mudança de atitude psíquica”.

As atitudes psíquicas são evidenciadas pelos movimentos expressivos, que causam uma mudança na tensão muscular como um todo, de acordo com o sentimento expressado. Tais alterações não são automáticas. Relacionam-se com a personalidade da pessoa, com suas memórias, e sensações subjetivas.

O desenvolvimento da Imagem Corporal se dá também por essas alterações, já que a Imagem Corporal não é estática. A respeito do desenvolvimento da Imagem Corporal Tavares (2003, p.88) coloca que:

[...] o corpo percebe; cada percepção conduz o corpo a uma outra perspectiva em relação ao mundo; o corpo movimenta-se assim em decorrência de cada percepção; movimentando se coloca em uma nova posição que leva à percepções diferentes. Nesse processo constante de perceber e movimentar, o corpo vai se transformando e construindo sua identidade.

A beleza do movimento humano está na sua singularidade, na relação direta com a identidade da pessoa, e a identidade por sua vez influi na sua percepção de si mesma, do mundo e do outro. Assim, desenvolver a Imagem Corporal é também desenvolver a identidade da pessoa. Os processos de desenvolvimento tanto da identidade quanto da Imagem Corporal acontecem durante a vida toda, relacionando os aspectos sociais, fisiológicos e afetivos à medida que a pessoa percebe e reconhece sua singularidade (TAVARES, 2003).

Reconhecer a própria singularidade nem sempre é uma tarefa fácil. Nossos movimentos e gestos cotidianos inseridos no contexto do trabalho, das relações sociais hierarquizadas nem sempre estão em conexão com a identidade da pessoa, já que tais movimentos têm valor de acordo com a utilidade e eficiência dos mesmos.

Com os movimentos utilitários, temos o que Laban (1978, apud TAVARES, 2003) chamou de aspecto tangível do movimento, ou seja, aquele ligado a função propriamente dita. Laban também aponta o aspecto intangível dos movimentos, ou seja, o significado especial e singular que tem o movimento para a pessoa que o realiza. Reconhecer os significados, os aspectos intangíveis dos movimentos do dia a dia garante uma melhor qualidade de vida, e dá maior sustentação para nossa identidade (TAVARES, 2003).

Percebemos assim, o quanto é importante considerar o ser humano na sua totalidade. Acontecimentos na vida de uma pessoa podem marcá-la por toda a sua vida. Diferentemente do que o dualismo *mente / corpo* propõe, as marcas de uma pessoa estão no seu

corpo como um todo: nas suas atitudes psíquicas, no seu estilo de andar, suas memórias, idéias, na sua postura, e tensões musculares específicas. Por isso é importante ao profissional da Educação Física, procurar ajudar seu aluno a se reconhecer como um indivíduo total.

### **2.3 – Educação Física**

Tendo em mente que individualizar é reconhecer as características do indivíduo sem desconectá-lo do seu ambiente sócio cultural, acreditamos ser necessário, então, compreender, as bases históricas de formação do indivíduo, através das quais se modificaram as maneiras de percepção deste e da sociedade. Neste trabalho, tal análise será feita pela perspectiva histórica da Educação Física.

Pode-se iniciar a reflexão sobre a história da Educação Física a partir do século XIX, pois segundo Soares (2004, p.5) foi neste século que foram elaborados os “conceitos básicos sobre o corpo e sobre sua utilização como força de trabalho”. Foi especialmente na França que se consolidou o Estado burguês e a classe operária, seu oponente histórico.

No contexto da Revolução Burguesa, em que a burguesia precisa construir um novo homem para manter sua hegemonia, é que a Educação Física ganha sua força. A força física de trabalho se torna mercadoria e a Educação Física cria possibilidades para controlar o corpo com movimentos automatizados, disciplinados, livrando o homem da preguiça e imoralidade, dando suporte a um corpo forte e saudável, necessário para a manutenção da ordem social. (SOARES et al, 1992).

Este homem novo, concebido a partir de uma abordagem naturalista positivista, é o centro da nova sociedade capitalista. É o objeto das novas relações de produção, e é sobre seu corpo que se exercem as relações de poder. O homem passa a ser explicado e considerado predominantemente a partir da ciência e seus aspectos biológicos, pois a saúde de um corpo biológico garantia a manutenção da saúde do corpo social, “para a produção do capital” (SOARES, 2004, p.22).

A saúde social, no entanto, não se encontrava nas melhores condições. A miséria, fome, moradia inadequada, epidemias periódicas formavam o triste quadro no qual se

encontravam os trabalhadores operários na época da industrialização ocorrida na Inglaterra, França e Alemanha, na metade do século XIX. (SOARES, 2004)

Uma concepção diferenciada de medicina passou a ser considerada nessa situação: a medicina social, que fazia parte do discurso socialista e buscava a origem das doenças na realidade social opressora do capitalismo. Para esta concepção deveria haver uma mudança na estrutura da sociedade para haver saúde. (SOARES, 2004).

Este discurso social, porém, não foi o que prevaleceu. A manutenção da sociedade capitalista, dependia da força física e saúde desses trabalhadores, e se a estrutura da sociedade não iria se alterar, os hábitos, costumes e valores dessa classe é que deveriam ser alterados. O discurso higienista ganha força nesse cenário, e a situação miserável das classes populares passa a ser explicada por seus hábitos e vícios imorais. Esta população precisava, então, passar por uma assepsia física, moral e sexual. (SOARES, 2004).

A Educação Física é inserida dentro do discurso higienista, para educar a população trabalhadora para adquirir um corpo disciplinado com saúde e vigor, garantindo, assim, a importância dessa disciplina na sociedade. Para tanto teve de submeter-se aos interesses da burguesia dominadora, veiculando seu modelo de corpo, de saúde e trabalho (SOARES, 2004).

A organização da Educação Física em métodos foi a maneira encontrada por alguns países – por exemplo, Alemanha, Suécia, França – de sistematizar as ginásticas e exercícios físicos e adequar a transmissão e indicação destes à população. Os métodos, sempre respaldados pela ciência, tinham objetivos semelhantes entre si: “regenerar a raça, promover saúde, desenvolver a vontade a força a coragem e a energia de viver, e desenvolver a moral.” (SOARES, 2004, p.52).

Apresentaremos a seguir as características principais de cada método:

**Método Alemão:** Seu principal fundador foi Guts Muths. A ginástica deveria ser ministrada todos os dias, como meio educativo da nação, aumentando o espírito nacionalista. Frederich Kudwig Jahn, outro idealizador, acreditava nos benefícios da ginástica militar ministrada com auxílio de obstáculos artificiais que mais tarde se tornaram os aparelhos ginásticos. Já Adolph Spiess, preocupou-se mais com a esfera escolar, e elabora exercícios predominantemente mecânicos e funcionais. (SOARES, 2004)

**Método Sueco:** Per Henrik Ling foi o idealizador da ginástica sueca. Uma das considerações de Ling sobre a ginástica era aquela da linha pedagógica educativa que, inserida no discurso higienista, ajudaria a extinguir os vícios e defeitos posturais da população, além criar hábitos saudáveis necessários a bons trabalhadores. (MARINHO, 19??)

**Método Francês:** Na França, berço das concepções liberais clássicas de educação, a ginástica deveria ser praticada por toda a população, por ser considerada uma prática que contribuiria para a formação completa do ser humano. (SOARES, 2004). Tem forte embasamento na fisiologia e anatomia e seus principais idealizadores foram o Coronel Amoros e o Fisiologista e Pedagogo Demeny. Ambos pretendiam justificar a ginástica pela sua utilidade e aprimoramento moral da sociedade. (MARINHO, 19-?; SOARES, 1998).

De maneira, geral a ginástica apresentava-se como o meio mais eficiente para “criar normas de conduta que fossem individualmente interiorizadas para serem socialmente eficazes” (SOARES, 1998, p. 37). Ou seja, os valores de disciplina, utilidade, economia de energia presentes nessas práticas, quando incorporados por cada indivíduo, facilitavam o sentimento de submissão e civilidade da população em geral. A livre expressão corporal e gestos que fossem considerados inúteis e sem finalidade deveriam ser reprimidos.

O modelo de beleza também foi influenciado pelos padrões de utilidade. A reflexão sobre a estética ganha um cunho menos divinal e mais humano, com base na funcionalidade do corpo (VIGARELLO, 2006). A noção de beleza era estreitamente relacionada com a simetria e harmonia dos movimentos realizados corretamente.

No Brasil, os métodos ginásticos europeus também exerceram sua influência devido ao grande número de imigrantes que vinham e permaneciam por aqui desde o final do século XIX.

O método alemão foi consagrado o método do exército brasileiro por volta de 1860, mas não chegou a atingir as instituições escolares (SOARES, 2004).

Já o método sueco, que, possuía fins mais pedagógicos e sociais foi mais facilmente inserido nos ambientes educacionais. (SOARES, 2004).

Quando chegou ao Brasil, o método francês foi implantado, por decreto em 1921, nas instituições militares. Posteriormente em 1929, o Ministério de Guerra elaborou um projeto de Lei que determinava que a Educação Física fosse praticada por todos. Assim, enquanto

não surgia um método ginástico nacional, o método adotado em todo o país seria o Francês (SOARES, 2004).

A chegada desses métodos ao Brasil, pautados na ciência positivista revela a influência das instituições militares na Educação Física.

Assim como em alguns países da Europa, no Brasil uma nova sociedade se constituía, e a necessidade de um novo homem também era presente. O país precisava crescer e progredir, e à medida que se constataavam os problemas do atraso do Brasil em relação aos outros países, mais forte se tornava o pensamento de reeducação e reconstrução da população. A intervenção das instituições médicas e militares foi decisiva para a construção desse novo homem.

O militarismo na escola influenciava de modo a reproduzir nos alunos a disciplina exacerbada dos exércitos, dos corpos rígidos, com movimentos controlados e padronizados. Os alunos deveriam aprender a respeitar a hierarquia, e disciplinar seus corpos para serem úteis e fortes, além do incentivo ao patriotismo, e “lutar” pelo bem da nação. (OLIVEIRA, 2003).

Além de disciplina, era preciso cuidar da saúde corporal da população e o discurso higienista passa a ser divulgado também no Brasil pela instituição médica. A educação higienista enxergava o homem por meio de seus componentes biológicos e objetivava, através da mudança dos hábitos – ditos imorais – dos indivíduos, a melhoria da saúde da sociedade em geral. Essa educação era realizada dentro da família, e posteriormente nas escolas, especificamente nas aulas de Educação Física.

No Brasil, havia ainda um diferencial em relação a Europa: a grande presença de negros e índios e a miscigenação de raças. Tal fato também era utilizado como desculpa para o atraso do país, e servia de subsídio para a dominação da burguesia branca e disseminação do preconceito racial. Assim, além do higienismo, havia um movimento de eugenia, também denominado de embranquecimento da raça, por considerarem negros e índios como raças inferiores. (CASTELLANI FILHO, 1994; GÓIS JUNIOR, LOVISOLO, 2005).

O movimento da eugenia pretendia educar a população para a regeneração da raça, pessoas fortes, bonitas e de boa índole deviam casar entre si ter mais filhos, evitando-se a miscigenação de raças, bem como a reprodução com pessoas com deficiências físicas, mentais, e

pessoas pobres, sem hábitos higiênicos. Os defensores da eugenia acreditavam que esta era a ciência do aperfeiçoamento moral e físico da raça humana. (KEHL, 1923).

O esporte começa a ganhar força neste momento. Os benefícios do esporte, tanto no campo físico como aumento da resistência, da força etc., quanto comportamentais, como hábitos regrados de vida, respeito às regras e normas das competições etc., dão suporte para uma sociedade pautada na competição, rendimento e que depende da força de trabalho e comportamento adequado da sua população trabalhadora (BRACHT, 1999).

A Educação Física escolar também acompanha esse movimento. O esporte incorpora-se como conteúdo predominante, de acordo com os parâmetros do treinamento desportivo e da fisiologia do esforço. (SOARES, 1996)

O que se seguiu após esse período, foram momentos de crises e buscas de identidade para a Educação Física.

Na década de 70, o movimento da Psicomotricidade coloca a Educação Física num patamar conflitante sobre sua real importância. A Educação Física ganha um novo propósito, e passa a se envolver mais significativamente com as demais disciplinas na escola. A base, a importância, a teoria e a metodologia da Educação Física naquele momento estavam centradas no desenvolvimento integral da criança, e para tal propósito, a E.F. era um importante meio para auxiliar no aprendizado de matemática, português, história, geografia, e as demais disciplinas. (SOARES, 1996).

Apesar do entusiasmo dessa nova e importante função, a Educação Física perde sua especificidade, perde sua identidade já que foi colocada a serviço das outras disciplinas, colocando em dúvida e até negando a importância dos conteúdos próprios da Educação Física.

Na década de 80 inicia-se um intenso movimento de legitimação da Educação Física por parte dos estudiosos da área. Algumas abordagens se constituíram procurando trazer à tona a especificidade da disciplina. Mostraremos resumidamente algumas dessas abordagens:

Abordagem Desenvolvimentista: a ideia central dessa proposta é oferecer à criança oportunidades de movimentos para garantir seu desenvolvimento motor completo de acordo com as etapas previstas para sua faixa etária. Baseia-se na psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem. Seus principais idealizadores são professores Go Tani e Edison de Jesus Manoel, da USP, e Ruy Jornada Krebs, da UFSM (BRACHT, 1999). Aproxima-se dessa abordagem o construtivismo apresentado na Educação Física principalmente pelo Prof. João

Batista Freire. A Aproximação dessas duas abordagens ocorre pela base teórica da psicologia e desenvolvimento motor. Diferencia-se na questão da construção do conhecimento que já Freire considera a cultura infantil como ponto de partida para a construção do conhecimento. (FREIRE, 1992).

Educação Física para a saúde: neste modelo, o principal objetivo da Educação Física seria o educar para a promoção da saúde. Retoma-se o paradigma na aptidão física, agora devido às novas condições de vida nas grandes cidades, no qual os sujeitos precisam adotar um estilo de vida ativo que fuja do sedentarismo. Busca-se melhorar as capacidades físicas como resistência cardiovascular, muscular, flexibilidade entre outras, para uma melhor qualidade de vida. Os principais autores que defendem essa abordagem são: Markus V. Nahas; Dartagnan P. Guedes. (BRACHT, 1999; AZEVEDO, SHIGUNOV, 2000).

As abordagens acima apresentadas não estão vinculadas a nenhuma teoria crítica da educação. Consideram a aprendizagem do gesto e movimentos como elementos desvinculados de críticas ao modelo de sociedade posto. As próximas abordagens apresentadas a seguir, com suas principais publicações já no final da década de 80, início dos anos 90 encontram-se ligadas diretamente à discussão das pedagogias críticas brasileiras.

Abordagem Crítico-emancipatória: Elenor Kunz, principal autor dessa abordagem, considera o movimento como uma forma de comunicação com o mundo. Os alunos devem ser considerados sujeitos críticos e capazes de intervir na sua realidade. A temática principal é a cultura de movimento. Tem como principais influências teóricas a pedagogia de Paulo Freire, e a análise fenomenológica do movimento humano de Merleau-Ponty (BRACHT, 1999).

Abordagem Crítico-superadora: tem como base a pedagogia histórico-crítica de Demerval Saviani, e foi desenvolvida e sistematizada por um coletivo de autores, publicada no livro: *Metodologia do Ensino de Educação Física* (SOARES et al, 1992). Nessa concepção, o objeto de conhecimento da E.F. é a cultura corporal. O educador deve propiciar aos alunos apropriação crítica do conhecimento e assim buscar:

[...] desenvolver uma reflexão pedagógica sobre o acervo de formas de representação do mundo que o homem tem produzido no decorrer da história, exteriorizadas pela expressão corporal: jogos, danças, lutas, exercícios ginásticos, esporte, malabarismo, contorcionismo, mímica e outros, que podem ser identificados como formas de representação simbólica de realidades vividas pelo homem historicamente criadas e culturalmente desenvolvidas. (SOARES et al, 1992, p.38)

Por essa breve amostra histórica, podemos observar que o corpo, por inúmeras vezes, foi alvo das discussões políticas, morais, sociais, fisiológicas, entre outras, ao longo da história da humanidade. Observamos pela história um corpo que deveria ser totalmente separado do intelecto e da alma do ser humano; um corpo que era fonte de prazer e pecado ao mesmo tempo; um corpo útil, forte e disciplinado para o bem da sociedade; um corpo que deveria ser limpo e higienizado constantemente; um corpo que deveria ser aperfeiçoado a cada geração através da eugenia...

Atualmente, qual o discurso que se constrói a cerca do corpo? O corpo na atualidade parece estar em metamorfose. (PAIM, STREI, 2004). E o responsável por tal metamorfose é o próprio ser humano. A tecnologia para modificar o corpo cresce e se especializa a cada dia. Cirurgias, cosméticos, remédios, alimentos, ginásticas que prometem melhorar a aparência física, a saúde e o bem estar, estão mais e mais acessíveis a população de modo geral.

Se no capitalismo do século XIX o esforço era centrado na saúde do corpo do operário, nota-se que os olhares hoje estão voltados para o corpo do consumidor. A responsabilidade pela saúde, juventude, e beleza está nas mãos deste consumidor, que paga para modificar seu corpo de acordo com os padrões de bem-estar estabelecidos e cotidianamente vendidos.

O discurso do bem-estar e prazer total e individual, de maneira contraditória ao que seria um sentir-se bem consigo mesmo, estabelece padrões que não necessariamente correspondem a todos, justamente por que não existe uma maneira universal de sentir-se bem. Na busca desse bem-estar padronizado, as sensações interiores e individuais são facilmente esquecidas, e cria-se uma expectativa irreal de prazer, desvinculado da pessoa que o busca, que muitas vezes torna-se egoísta e individualista nessa busca sem limites.

A Educação Física, tal como a conhecemos hoje, apesar das mudanças ocorridas na sociedade, ainda carrega intrinsecamente algumas concepções antigas, mescladas com os discursos atuais. Apesar da gama de abordagens e concepções mais críticas e reflexivas, não é difícil notar que ainda prevalece o paradigma da aptidão física e o desenvolvimento motor como base nas aulas de Educação Física. Uma Educação Física que considera o ser humano principalmente a partir de seu componente biológico, que objetiva aptidão física, seleção de talentos esportivos, saúde, e estética corporal, dentro da lógica de mercado, contribui para a

promoção de um corpo que, no século XIX devia ser útil e forte para o bem na nação, e que hoje é lugar de bem estar e prazer individual a qualquer custo, contribuindo muito com o mercado da beleza e “saúde”. Este modelo de Educação Física dificilmente conseguirá dar conta de ajudar os alunos a reconhecerem suas particularidades, no meio das generalidades do grupo, bem como reconhecer seu papel neste grupo.

Observamos na história que a educação física também teve sua atuação na construção e manutenção do ideal de beleza ao longo dos tempos. No século XIX, na Europa, berço dos métodos ginásticos, a ginástica tinha um papel de educação do corpo, de maneira a torná-lo mais útil, civilizado, eficiente, e por isso, belo. (SOARES, 1998). Atualmente, tem-se veiculado uma grande quantidade de imagens de produtos relacionados à beleza corporal de tal forma que se pode compreender a busca desenfreada por um corpo belo como um fenômeno cultural (SILVA, 2000). O exercício físico sistematizado, e “vendido”, principalmente pelas atuais Academias de Ginásticas, colabora com este fenômeno cultural. O apelo comercial desse tipo de atividade física diz respeito ao poder de modelação do corpo, em busca de um ideal belo, que tal atividade tem.

O aumento na incidência de transtornos alimentares, como a Anorexia Nervosa pode estar correlacionado com aspectos sócio culturais ligados ao padrão de beleza magro, como veremos a seguir.

## **2.4 – Anorexia Nervosa**

A Anorexia Nervosa é um transtorno alimentar, marcado por uma complexa interação de fatores predisponentes, precipitantes e mantenedores, e caracterizada pela intensa perda de peso em um curto espaço de tempo, devido a dietas auto-impostas extremamente rígidas e restritivas. Também há uso de métodos purgativos e compensatórios – vômito induzido, laxantes, diuréticos e a atividade física excessiva. Ainda fazem parte do quadro um medo doentio de engordar e distorção da imagem corporal.

Os fatores predisponentes são os que aumentam as chances da doença aparecer, mas não a tornam inevitável. Classificam-se por sua vez em 3 grandes grupos: individuais, familiares e hereditários e sócio-culturais.

Nos fatores precipitantes, reconhece-se a dieta para emagrecimento associada aos fatores de risco predisponentes. A restrição alimentar facilita o aparecimento de compulsões alimentares, dando início ao ciclo restrição/ compulsão presente na Anorexia Nervosa purgativa. A restrição sem ataques de compulsão leva ao emagrecimento acentuado. Conseqüentemente, aumenta a distorção da imagem corporal e o medo de engordar, perpetuando assim a Anorexia Nervosa restritiva (MORGAN, VECCHIATTI, NEGRAO, 2002).

Os fatores mantenedores estão ligados principalmente às alterações fisiológicas e psicológicas produzidas pela desnutrição e episódios de compulsão alimentar, seguidos de purgação, tornando-se um ciclo vicioso que ajuda a manter este transtorno alimentar (MORGAN, VECCHIATTI, NEGRAO, 2002).

Diversas são as complicações clínicas que acompanham a anorexia nervosa. Estas estão relacionadas tanto ao estado nutricional debilitado quanto às práticas compensatórias inadequadas para o controle do peso (vômitos auto induzidos, uso de laxantes e diuréticos). Muitas destas complicações ocorrem pelo estado crônico, agravado dia a dia pela inanição e pela purgação.

Como conseqüências clínicas principais da Anorexia Nervosa podemos citar: a irregularidade menstrual, conduzindo a amenorréia; queda da densidade mineral óssea, podendo ocorrer osteopenia ou até mesmo osteoporose, favorecendo a ocorrência de fraturas patológicas; hipocalcemia – uma das complicações importantes e de maior risco para o desenvolvimento de arritmias cardíacas que é a, causada pelo vômito, desnutrição e abuso de diuréticos e laxantes. Os sintomas incluem fraqueza, confusão, náusea, palpitações, arritmia, poliúria, dor abdominal e constipação. A hipotensão arterial pode ocorrer em até 85% das pacientes; também pode ser encontrada bradicardia decorrente da redução do metabolismo em adaptação a inanição. O músculo cardíaco também apresentar quadros de atrofia em resposta a desnutrição decorrente da AN, o que leva a uma redução da massa ventricular esquerda com conseqüente desenvolvimento de prolapso mitral. Completam o quadro clínico a pele pálida, seca e sem brilho e algumas vezes coberta por uma fina camada de pêlos (lanugo) além da coloração amarelada decorrente de elevados níveis de caroteno. Os pêlos e cabelos encontram-se ralos, finos e opacos, muitas vezes quebradiços e avermelhados. As unhas podem se encontrar quebradiças e com crescimento lento, favorecendo o desenvolvimento de onicomicoses (ASSUMPÇÃO, CABRAL, 2002).

O tratamento é realizado por uma equipe multidisciplinar (psiquiatra, psicólogo, nutricionista e dentista), e geralmente baseia-se no tripé de recuperação urgente de peso, restituição de um hábito alimentar mais adequado e psicoterapia – que deverá propiciar à paciente um contato com seu universo pessoal de alterações psicológicas que caracterizam e mantêm, de alguma maneira, a condição da doença (CORDÁS Et al , 1998).

Apesar de ser um tema bem discutido na atualidade, a anorexia nervosa teve um de seus primeiros registros da época da Idade Média (HARBEMAS, 1986 apud CORDÁS, 2004). Também no século XIII encontramos as chamadas “santas anoréxicas”, mulheres que se auto impunham jejuns como forma de se aproximar mais, espiritualmente de Deus. Richard Morton foi autor do primeiro relato médico de anorexia nervosa em 1694 (CORDÁS, 2004). Finalmente na segunda metade do século XIX, dois importantes autores, Chales Laségue e Willian Gull, descrevem a anorexia nervosa como uma entidade autônoma. (VAN der HAM Et al, apud CORDÁS, 2004)

A incidência dos transtornos alimentares tem crescido especialmente em países ocidentais, desenvolvidos e industrializados, assim como em países em desenvolvimento, onde sua incidência não era tão comum (LEE Et al, 2003; APA, 2000). Alguns estudos apontam que a prevalência de Anorexia Nervosa varia entre 0,5 e 3,7% (APA, 2000). Entre mulheres, a incidência de Anorexia Nervosa é de aproximadamente 8 por 100 mil indivíduos e, em homens, seria de menos de 0,5 por 100 mil indivíduos por ano (NIELSEN, 2001). De 90% a 95% dos casos esses transtornos ocorrem entre mulheres na faixa etária de 15 a 25 anos de idade (OLIVA, FAGUNDES, 2001). Especificamente, a incidência da Anorexia Nervosa entre adolescentes e adultos jovens está entre 0,5 e 1% (BUSSE, SILVA, 2004).

O aumento da incidência de casos de anorexia nervosa na atualidade tem sido estudado em correlação com aspectos sócio-culturais, especialmente pela influencia da sociedade ocidental. (MORGAN, AZEVEDO, 1998). A cultura “fitness” e o padrão de beleza, que relaciona magreza (especialmente feminina) ao sucesso, pode ser um dos fatores na etiologia dos transtornos alimentares, que interage com outros biológicos, psicológicos e familiares para desencadear uma preocupação excessiva com o corpo, e o doentio medo de engordar.

A atividade física pode se relacionar com alguns transtornos alimentares de três maneiras distintas: atividade física excessiva como método de controle de peso para pessoas já diagnosticadas com algum transtorno alimentar (Anorexia e Bulimia Nervosa); atletas, ou

pessoas altamente ativas que possuem um quadro de atividade física excessiva ou impulsiva, e que acabam por desenvolver um transtorno alimentar relacionado com a prática do exercício; e finalmente a atividade física como auxiliar no tratamento de pessoas com transtornos alimentares.

A respeito de pessoas com Anorexia ou Bulimia Nervosa, a atividade física excessiva pode ser um dos principais métodos de controle de peso, encontrada majoritariamente em pessoas com anorexia nervosa, na fase aguda do Transtorno (ASSUNÇÃO, CORDÁS, ARAÚJO, 2002). No caso da Anorexia Nervosa, deve-se levar em conta que longos períodos de restrição podem ter um papel facilitador sobre comportamentos compulsivos, como, por exemplo, o exercício físico praticado de maneira ritualizada e excessiva, visando muitas vezes uma sensação puramente externa (emagrecimento, enrijecimento dos músculos, mudança nas formas físicas...) deixando de lado as sensações internas. Apelos sócio-culturais para a prática do exercício físico, e ao ideal estereotipado de beleza, podem contribuir para o início do ciclo de restrição e purgação presentes na Anorexia Nervosa (ASSUNÇÃO CORDÁS, ARAÚJO, 2002)

Atletas podem apresentar um transtorno alimentar relacionado diretamente com a sua prática esportiva. Neste caso, não há uma preocupação tão excessiva com o peso e a imagem corporal, mas sim com a sua performance esportiva. A perda de peso, não é tão intensa como na anorexia nervosa para não afetar o desempenho. Ainda assim, este é um grupo de risco para o desenvolvimento de TA, e deve se estar atendo para tal possibilidade na avaliação clínico-psiquiátrica. (ASSUNÇÃO CORDÁS, ARAÚJO, 2002).

Finalmente a atividade física pode estar presente como parte complementar no tratamento do transtorno alimentar. Existem, no entanto, poucos estudos sobre a prática sistematizada de exercícios na Anorexia Nervosa. Um programa de atividades físicas bem orientado, e considerando-se as necessidades especiais de pessoas com Anorexia Nervosa, pode ajudar essas pessoas a se sentirem melhor com seus corpos, bem como expressarem melhor suas emoções além de poder melhorar o bem estar físico das pacientes. Deve-se cuidar, no entanto, para não acarretar em maior perda de massa ou gordura corporal. (THIEN Et al ,2000; TOKUMURA Et al, 2003; CARRARO Et al, 1998).

### **3. “Experiências e expectativas em práticas de atividades físicas de pessoas com Anorexia Nervosa” - uma pesquisa exploratória**

Apresentaremos neste capítulo os principais dados encontrados neste trabalho de iniciação científica, durante o período de agosto de 2006 a julho de 2007, financiada pelo órgão de fomento CNPq.

A principal preocupação deste estudo foi buscar compreender como as pessoas com Anorexia Nervosa se relacionam com seus corpos através da atividade física e quais sentimentos e sensações podem estar presentes em suas práticas.

Os objetivos foram: investigar o histórico de atividades físicas de pessoas com Anorexia Nervosa, identificando as brincadeiras infantis, a experiência de Educação Física escolar, atividades desenvolvidas no âmbito esportivo e as praticadas para controle de peso; verificar quais seriam as atividades físicas que pessoas com A.N. têm interesse em praticar e o que pretendem alcançar com esta experiência motora.

Para o estudo com as meninas portadoras de Anorexia Nervosa, o método exploratório – descritivo em uma abordagem qualitativa foi o método escolhido por poder proporcionar uma melhor aproximação sobre um determinado problema que ainda não foi explorado em profundidade. Gil (1989) comenta que os estudos exploratórios proporcionam uma familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito, favorecendo assim o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições, sendo o seu planejamento bastante flexível, contemplando dessa forma os mais variados aspectos relativos ao fato estudado.

No âmbito do estudo descritivo, o objetivo é descrever as características de um determinado grupo de pessoas ou um fenômeno, procurando identificar o perfil desse grupo, as relações entre as variáveis ou conceber uma nova abordagem deste fenômeno (GIL, 1989).

Procuramos estabelecer um novo olhar para a relação entre a atividade física e Anorexia Nervosa, baseado no interesse e nas sensações dessas pessoas, fenômeno que não pode ser descrito por números. Assim, a abordagem qualitativa atendeu ao nosso objetivo de pesquisa, pois ela alcançou os meandros das relações sociais e afetivas, trabalhando com significado, valores e crenças, compreendendo e descrevendo o fenômeno (MINAYO, 1999).

### **Descrição da Amostra**

A seleção dos sujeitos foi proposital, ou seja, a amostra foi selecionada entre aqueles que poderiam nos fornecer mais informações, no caso, pessoas diagnosticadas com Anorexia Nervosa. Goetze, LeCompte (apud THOMAS, NELSON, 2002) identificam esta como uma *amostra baseada no critério* na qual o pesquisador seleciona os sujeitos do estudo baseados nos critérios de inclusão e exclusão pré-definidos.

- ***Critérios de inclusão***

Adotou-se ser diagnosticado como portador de Anorexia Nervosa e estar em tratamento ambulatorial como critérios de inclusão da amostra para este estudo.

- ***Critérios de exclusão***

Pacientes em situação de internação hospitalar.

Obs.: Todas as oito voluntárias eram do sexo feminino, pacientes do Ambulatório de Transtornos Alimentares do HC – UNICAMP, no período de janeiro a março de 2007.

### **Procedimentos**

O questionário para coleta de dados (apêndice 1) foi elaborado contendo questões sobre atividades físicas e brincadeiras antes da Anorexia Nervosa, métodos de controle de peso, possíveis experiências corporais relacionadas com o início da doença, bem como atividades físicas durante o período da doença e sentimentos relacionados. Todo o projeto de pesquisa passou pela avaliação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Unicamp.

A coleta de dados foi realizada no Ambulatório de Transtornos Alimentares do HC – Unicamp. As pacientes eram apresentadas à pesquisadora que explicitava os objetivos da pesquisa e as convidava para participarem. O questionário era preenchido mediante a assinatura

do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, bem como a autorização do responsável, caso a voluntária fosse menor de idade.

Após o consentimento em participar da pesquisa, a voluntária recebia o questionário para preencher e a pesquisadora permanecia próxima a ela para responder eventuais dúvidas.

### **Análise e discussão dos Resultados**

Como primeira análise do questionário, procuramos ter uma visão geral da população estudada. Neste momento, centramos nosso olhar no comportamento dessas meninas em relação a atividades físicas antes e depois da Anorexia Nervosa.

#### ***Antes da Anorexia Nervosa:***

A primeira questão do questionário referia-se a atividades antes da Anorexia em três categorias: Brincadeiras de rua e jogos de tabuleiro, atividades da aula de Educação Física, e atividades de academia ou clube. As voluntárias deveriam citar para cada categoria algumas atividades que mais gostavam e que menos gostavam. (ver quadro 1).

Quadro 1: Atividades preferidas e preteridas antes da Anorexia Nervosa

| Atividades preferidas ☺                |                                       |                                 | Atividades preteridas ☹                |                                       |                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| Brincadeiras de rua jogos de tabuleiro | Atividades da aula de Educação Física | Atividades da academia ou clube | Brincadeiras de rua jogos de tabuleiro | Atividades da aula de Educação Física | Atividades da academia ou clube |
| <b>Pic esconde (3)</b>                 | <b>Queimada (4)</b>                   | <b>Natação (2)</b>              | <b>Pega-pegas (2)</b>                  | <b>Voleibol (4)</b>                   | <b>Musculação (2)</b>           |
| <b>Pega-pegas (3)</b>                  | <b>Voleibol (3)</b>                   | <b>Musculação (3)</b>           | <b>Basquete (2)</b>                    | <b>Basquete (3)</b>                   | Corrida                         |
| <b>Damas (3)</b>                       | <b>Basquete (2)</b>                   | Ballet                          | Xadrez                                 | <b>Futebol (3)</b>                    | Recreação                       |
| <b>Xadrez (2)</b>                      | <b>Ginástica (2)</b>                  | Dança                           | Baralho                                | Atletismo                             | Andar na esteira                |
| Professora                             | Ginástica Rítmica                     | Corrida                         | Quebra-cabeça                          | Corrida                               | Basquete                        |
| Bailarina                              | Alongamento                           | Bicicleta                       | Queimada                               | Todos os jogos desportivos coletivos  |                                 |
| Atriz                                  | Handebol                              | Abdominais                      | Voleibol                               |                                       |                                 |
| Alto-chão                              | Futebol                               | Ginástica localizada            | Futebol                                |                                       |                                 |
| Jogo da vida                           |                                       | Correr na esteira               | Bets (taco)                            |                                       |                                 |
| Detetive                               |                                       | "Todos"                         | Pega o rato                            |                                       |                                 |
| Pular corda                            |                                       |                                 | "nenhum"                               |                                       |                                 |
| Jogo da velha                          |                                       |                                 |                                        |                                       |                                 |
| Elefantinho colorido                   |                                       |                                 |                                        |                                       |                                 |
| Mês                                    |                                       |                                 |                                        |                                       |                                 |
| Casinha                                |                                       |                                 |                                        |                                       |                                 |
| Peteca                                 |                                       |                                 |                                        |                                       |                                 |
| "todos"                                |                                       |                                 |                                        |                                       |                                 |

\* as atividades marcadas em negrito são as que apareceram em mais de um questionário, as demais apareceram apenas uma única vez.

Em relação às brincadeiras de rua e jogos de tabuleiro, apareceram nas respostas brincadeiras que dependem de uma atuação mais individual (ex.: pic-esconde, pega-pegas, etc.) tanto entre as preferidas como entre as preteridas. Tal fato pode estar relacionado com sentimentos de sucesso ou fracasso. Sucesso individual que traz reconhecimento, e fracasso individual que traz reprovação. As atividades rítmicas (danças, ginástica etc.) aparecem apenas como atividades preferidas.

Os jogos simbólicos (casinha, professora etc.), segundo Piaget, são próprios da fase pré-operatória, (2 a 7 anos de idade), que é o momento da representação de objetos, papéis sociais, situações (MACEDO, 1994; FERREIRA, 2007). É interessante observar que tais jogos só apareceram como preferidos.

Nas atividades de aula de Educação Física, os jogos desportivos coletivos também apareceram como preferidos ou preteridos. Mas as atividades de ginástica e alongamento, não foram marcadas como preteridas.

Na academia ou clube, de maneira parecida, atividades individuais como musculação e corrida foram marcadas tanto como preferidas, como preteridas. Nessa categoria, atividades como abdominais e ginástica localizada apareceram unicamente como preferidas, e é interessante observar que tais atividades estão fortemente ligadas à cultura de “modelação” de um corpo “ideal”.

### ***Depois da anorexia***

Em determinado momento do questionário era dada uma lista de atividades para as quais as voluntárias deveriam dizer se sentiam-se bem ou mal ao praticá-las. Elas deveriam marcar somente as atividades que já haviam praticado. (ver quadro 2)

Quadro 2: Atividades que proporcionam bem ou mal estar, após o início da A.N.

| <b>Se sente bem praticando:</b> | <b>Não se sente bem praticando:</b> |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Caminhada (8)</b>            | <b>Futebol (7)</b>                  |
| <b>Alongamento (5)</b>          | <b>Handebol (7)</b>                 |
| <b>Yoga (2)</b>                 | <b>Atletismo (1)</b>                |
| <b>Hidroginástica (1)</b>       |                                     |
| Natação (4)                     | Natação (1)                         |
| Corrida (2)                     | Corrida (3)                         |
| Bicicleta (4)                   | Bicicleta (2)                       |
| Voleibol (2)                    | Voleibol (6)                        |
| Basquete (1)                    | Basquete (6)                        |
| Ginástica de academia (5)       | Ginástica de academia (1)           |
| Musculação (4)                  | Musculação (2)                      |
| Dança moderna (3)               | Dança moderna (2)                   |
| Ballet (1)                      | Ballet (2)                          |
| Ginástica artística (1)         | Ginástica artística (2)             |
| Esportes de aventura (1)        | Esportes de aventura (1)            |
| Lutas (1)                       | Lutas (2)                           |

*\*as atividades marcadas em negrito apareceram apenas em um dos extremos de se sentir bem, ou não se sentir bem. As demais apareceram em ambos os pólos. Os números entre parênteses representam o número total de respostas.*

Com estas questões podemos observar que as atividades de pouco impacto e individuais foram as mais marcantes no sentido de proporcionar sensações de bem estar. Em contrapartida, os esportes coletivos foram, em sua maioria, colocados como atividades que não proporcionam bem estar.

É evidente, no entanto, uma grande variedade de atividades apontadas antes e após a Anorexia Nervosa como preferidas ou preteridas, dificultando uma conclusão pontual para o grupo. Desta forma, passamos para um olhar mais direcional para cada sujeito.

Os casos de cada uma das oito participantes foram analisados individualmente (apêndice B) de acordo com suas respostas nos questionários e as impressões e observações da pesquisadora, resultando, resumidamente, no quadro a seguir (quadro 3):

Quadro 3: resumo de cada caso.

| Sujeitos | Antes                                                                            |                                                          | Experiência corporal / início da Anorexia Nervosa                                | Durante a Anorexia                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Mais gostava                                                                     | Menos gostava                                            |                                                                                  | Atividade atual que mais gosta                                              | Métodos de controle de peso                                                                                                                                                                                                       |
| <b>1</b> | Ballet /atriz: gostava de arte, dança, de se ver no espelho                      | Vôlei, basquete: vergonha, falta de afinidade            | Ballet: representação social da bailarina magra; relação com a mãe muito vaidosa | Dança, atividades na natureza: prazer, criatividade, equilíbrio, felicidade | Controle de alimentos – prisão<br>Atividade Física – obrigação<br>Vômito – depressão                                                                                                                                              |
| <b>2</b> | Nadar na piscina da avó: privacidade; visão diferenciada do corpo dentro da água | Jogos Desportivos Coletivos: fracasso, medo, brutalidade | Esportes: vergonha e timidez, abuso sexual por parte de prof. de Educação Física | Caminhada: leveza e liberdade                                               | Restrição - sofrimento, dor, raiva<br>Vômito - nojo, frustração, medo                                                                                                                                                             |
| <b>3</b> | Alongamento: bem estar, ânimo para outras atividades                             | Vôlei: fracasso, desinteresse                            | Não                                                                              | Caminhada, dança: distração, calma, socialização                            | Comer pouco – irritação<br>Atividade Física – alívio para perder peso<br>Nutrição – está sendo produtivo<br>Psicologia – está me ajudando<br>Psiquiatria – me ajuda com os medicamentos<br>Não respondeu: “questão muito pessoal” |
| <b>4</b> | Musculação: definição do corpo                                                   | Basquete: brutalidade                                    | Musculação: vontade de emagrecer mais                                            | Caminhada: relaxamento; musculação: definir o corpo                         |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>5</b> | Basquete: ??                                                                     | Jogos e brincadeiras de rua: desinteresse                | Não                                                                              | Basquete: ??                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>6</b> | Vôlei: divertido, dinâmico                                                       | Musculação – “aumento da gordura no corpo”               | Musculação: maior preocupação com o peso, gordura                                | Dança, vôlei: mexe muito com o corpo                                        | Não comer: angustia                                                                                                                                                                                                               |
| <b>7</b> | Queimada: divertido                                                              | Vôlei: fracasso                                          | “preocupação constante com o corpo”                                              | Dança e caminhada: ??                                                       | Não comer – autocontrole<br>Laxante – bem estar<br>Dieta – culpa<br>Atividade física (natação e musculação) – perder peso                                                                                                         |
| <b>8</b> | Peteca: ??                                                                       | Basquete: fracasso                                       | Não                                                                              | Atividades na natureza: adora o ar do campo                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |

Após a análise dos questionários e dos casos individualmente de cada uma das voluntárias com Anorexia Nervosa, percebemos que os esportes coletivos e/ou atividades de impacto, de maneira geral, foram marcados como preteridos, relacionados principalmente com sentimentos de vergonha, fracasso, medo e desinteresse. Já a dança e a caminhada são as atividades mais praticadas atualmente pela população estudada. Essas atividades foram associadas com sentimentos tais como liberdade, leveza e relaxamento.

Embora não tenha sido uma regra geral para todas as voluntárias da pesquisa, é marcante a semelhança das respostas sobre os sentimentos em relação aos esportes coletivos e atividades rítmicas. Podemos, assim, nos remeter às questões históricas sobre como as atividades das aulas de Educação Física foram diferenciadas para os meninos e as meninas. Atividades de impacto, esportes no geral, eram vistos como próprios para homens, pois ajudaria desenvolver a virilidade, já que o corpo do homem devia ser forte, e resistente. Já a mulher deveria praticar danças e ginásticas, atividades dotadas de movimentos dóceis e suaves, ditos femininos. (SOUZA, ALTMAN, 1999) Esses traços e valores da ginástica higienista, educadora dos corpos, da Europa do século XIX (SOARES, 2000) permanecem, mesmo que implícita e subjetivamente, até os dias de hoje. O que pode explicar os sentimentos de vergonha e medo do fracasso de algumas voluntárias em relação aos esportes coletivos, e a tranquilidade para praticar dança e ginástica.

Em relação às danças e ginásticas é interessante lembrar aqui as considerações de Schilder (1980) sobre a possibilidade de modificação da imagem corporal através dessas práticas.

As histórias de pessoas com Anorexia Nervosa podem ter traços semelhantes, mas a característica mais marcante talvez, seja a busca de si mesma (GIORDANI, 2004), a busca por uma identidade (ROBELL, 1997). E como o corpo faz parte da identidade, de um ser indissociável que é o ser humano, essa busca envolve um processo encontrar sua própria maneira de se expressar corporalmente, suas sensações e individualidades.

## **4. A aula de Educação Física como espaço seguro de individualização e desenvolvimento da Imagem Corporal – *uma reflexão...***

---

---

A Anorexia Nervosa é um transtorno alimentar de etiologia complexa. Envolve diversos fatores pessoais e psicológicos, familiares, culturais, fisiológicos que variam de pessoas para pessoa. Qual seria, então, o denominador comum a pessoas que sofrem com Anorexia Nervosa? Um problema de relacionamento com o próprio corpo parece ser o ponto chave. E como o corpo faz parte da identidade, a A.N., não deixa de ser uma forma patológica de não se reconhecer, se aceitar e trabalhar com os próprios limites e singularidades.

O não reconhecer-se bem parece levar essas meninas a uma intensa busca interna pela própria identidade (GIORDANI, 2004; ROBELL, 1997), que pode se refletir nesse controle excessivo sobre seu corpo e seu alimento; controle às vezes inexistente em outras áreas de sua vida. Como o corpo faz parte da identidade, de um ser indissociável que é o ser humano, essa busca envolve um processo de encontrar sua própria maneira de se expressar corporalmente, suas sensações e individualidades.

Essa busca de si, porém, está inserida em um determinado contexto de sociedade e cultura, cuja organização, ao longo dos tempos, como pudemos observar, tende, por diversas vezes, à suprimir as manifestações individuais, valorizando primordialmente a homogeneização e padronização dos sujeitos. É preciso ter a identidade corporal bem estabilizada para uma vida social saudável.

Notamos que todas as voluntárias tiveram e ainda tem contato com atividades físicas das mais diversas modalidades, em diferentes situações, como aulas de Educação Física escolar, academias, momentos de lazer entre outras.

Considerando-se que ao longo de suas vidas tiveram contato com profissionais de Educação Física, como pode, então, este profissional, que tem uma proximidade corporal

maior com seus alunos, agir no sentido de proporcionar esse contato consigo mesmo ao aluno? Para um bom desenvolvimento da identidade e Imagem Corporal, acreditamos que a individualização deve estar no cerne de todo trabalho educativo.

Procuramos, ao longo desse trabalho, refletir sobre uma educação que possibilite ao aluno se conhecer e se expressar melhor. Encontramos na literatura alguns métodos específicos de conscientização corporal. Apresentaremos brevemente três desses métodos:

**Coureaça Muscular do Caráter:** Baseado nos estudos de Wilhelm Reich, José Ângelo Gaiarsa (1984), discorre sobre o conceito de coureaça muscular do caráter, que seria “[...] um conjunto de tensões musculares crônicas inutilmente mantidas”. (GAIARSA, 1984, p.41). Essas tensões decorrem de emoções, afetos que quando não trabalhados, ficam contidos nos músculos em forma de tensão, o que gera um gasto desnecessário de energia. Os exercícios propostos por esse método, que envolvem alongamentos e respiração profunda, devem ser feitos de maneira consciente de todo o processo do movimento, e não apenas nos resultados.

**Método Feldenkrais de consciência pelo movimento:** Moshe Feldenkrais (1977) relaciona seu método com o conceito de Imagem Corporal, que para ele possui quatro componentes indissociáveis: movimento, sensação, sentimento e pensamento. Seu método tem como objetivo principal melhorar a habilidade corporal, que consequentemente diminui o esforço consciente e a energia dispendida. Para tanto é preciso refinar a capacidade de sentir, não forçar os movimentos. “Agir enquanto pensa e pensar enquanto age” (FELDENKRAIS, 1977, p.84)

**Eutonia:** neste método, Gerda Alexander (1983) propõe que todos devem alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual como uma verdadeira unidade, descobrir-se sem se retirar do mundo. Cada mudança de consciência atua sobre o conjunto de tensões. A Eutonia é, então, a descoberta e controle do tônus muscular adequado nas diversas situações da vida. Tem como efeitos principais a restauração da sensibilidade da superfície do corpo, e conseqüente melhoria da Imagem Corporal e liberdade de movimentos; flexibilidade do tônus, que permite um melhor desenvolvimento da expressão, entre outros.

A lógica de trabalho desses métodos certamente é interessante para o desenvolvimento da Imagem Corporal e auto-conhecimento. Mas sua utilização direta, talvez não seja apropriada nas aulas de Educação Física. Como, então, trabalhar os conteúdos da cultura corporal, juntamente com a conscientização corporal e individualização do aluno?

A educação dos sentidos, segundo Freire e Scaglia (2004) é o objeto principal da Educação Física como disciplina escolar. Essa educação vai além da melhoria da capacidade sensorial como um todo. Educar os sentidos envolve um processo de percepção dos movimentos e objetos e os valores presentes, o que levaria o indivíduo a um maior conhecimento de seu corpo, reconhecimento de suas sensações permitindo um maior senso de identidade corporal (ADAMI et al., 2005).

As primeiras experiências e estímulos corporais da infância são muito importantes para o desenvolvimento da Imagem Corporal. Mas as experiências com o nosso corpo, nunca cessam, e os significados das nossas ações se multiplicam ganhando cada vez mais cores. Por isso a importância da Educação Física saber lidar com o movimento de cada um, buscando propiciar boas experiências corporais, superação de limites, e reconhecimento destes.

Consideramos e defendemos a importância da Educação Física, como disciplina que possui conteúdos próprios a serem tratados (os conteúdos da cultura corporal), e que deve abordar esses conhecimentos de modo que o aluno possa refletir e agir sobre sua realidade.

Acreditamos que o trabalho educativo, em qualquer instância deve saber valorizar as singularidades de cada pessoa. Não para que ele se feche no seu individual, mas reconhecendo seus próprios sentimentos, possa ser mais sensível e flexível para com os sentimentos dos outros.

Todo esse trabalho, talvez, dependa muito mais da postura sensível e responsável do profissional do que de um método específico. Acreditamos que o professor deve trabalhar os conteúdos da Educação Física de forma que os alunos possam refletir e se apropriar dos novos conhecimentos de maneira crítica, como construtores, e não apenas observadores da história. Ajudá-los a perceber o seu corpo durante o movimento, seja um movimento novo para ele, ou algum gesto cotidiano. Que o aluno possa ser capaz de, não apenas realizar os movimentos, jogos, e atividades propostas, mas refletir sobre elas, sobre a construção histórica de tal atividade, sobre o impacto que tal atividade pode trazer sobre ele mesmo, ou sobre a comunidade em que se encontra. Qual o significado de determinado movimento para ele? Qual sensação/ sentimento/ memória aquele movimento pode trazer? Aprendendo a reconhecer sua individualidade, o aluno pode influir no coletivo positivamente, já que aprendeu a reconhecer seus limites e potencialidades de maneira saudável, bem como a reconhecer que sua identidade e Imagem Corporal também dependem do(s) outro(s), e das relações que ele estabelece.

Assim o aluno pode perceber melhor o modo como a sociedade, o sistema econômico, a mídia, entre outros, influi na sua vida, e que como ser humano ele pode ser condicionado por estas instâncias, mas, quando consciente dessa possibilidade, pode agir no sentido de mudar tanto o seu interior, quanto o exterior que o cerca (FREIRE, P. 1996)

Como profissionais da Educação Física, precisamos nos entregar nessa reflexão como algo que nos atinge pessoalmente também. Refletir e vivenciar o corpo de dentro para fora (SILVA, VENDTI JR., MILLER, 2004). Ter a nossa Imagem Corporal e identidade bem desenvolvida e delimitada, através da constante busca da familiaridade com as nossas sensações, seus significados, e assim buscar também a flexibilidade nas relações pessoais e aceitação do outro como sujeito, e não como objeto. É preciso acreditar que mudanças corporais decorrentes de novas percepções, ampliam as possibilidades de escolhas, de vivências, de oportunidades. (TAVARES, 2003). Amplia a existência, e isso pode ser uma experiência única e fascinante na vida de cada um.

## 5. Considerações Finais

---

---

O estudo exploratório com as meninas com Anorexia Nervosa, mostrou que todas as voluntárias tiveram e ainda tem algum contato com atividades físicas de diversas modalidades. Apesar de haver alguma semelhança entre os tipos de atividades escolhidas como preferidas e preteridas, não é possível traçar um único perfil de atividades físicas para este grupo de pessoas. Assim, percebemos que a busca pela própria identidade parece ser um fator comum nas histórias dessas meninas.

Um breve olhar para a história da Educação Física, bem como as concepções de corpo ao longo dessa história, mostraram que as relações de poder estabelecidas nas sociedades tendem, muitas vezes, a suprimir as manifestações pessoais e o reconhecimento dos próprios limites e potencialidades. Dessa forma, trabalhar com os próprios limites, não é tarefa fácil a qualquer pessoa inserida nessas sociedades. A Anorexia Nervosa, desse modo analisado, demonstra um extremo gritante de busca pela própria identidade em condições sociais – culturais – econômicas nem sempre favoráveis.

A Educação Física como componente curricular, pode ser um espaço seguro para um bom conhecimento de si, desde que o professor esteja atento e sensível às individualidades de seus alunos, e coloque a individualização como paradigma essencial do seu trabalho educativo.

O contato com as pessoas com pessoas com A.N., nos faz perceber como pode ser difícil a relação consigo mesmo, se conhecer e se aceitar bem. Também nos possibilita uma reflexão no sentido de orientar a nossa prática como educadores na busca das individualidades e singularidades de cada aluno, valorizando o processo educativo como um todo.

Para ajudar as pessoas a reconhecerem suas individualidades, é imprescindível ao profissional de Educação Física – independentemente da área que irá atuar – ter sua Imagem Corporal e identidade bem delimitados. Tendo em mente que esse desenvolvimento é um processo contínuo, no qual se vive e se aprende com cada nova experiência.

## **6. Referências Bibliográficas**

ADAMI, F Et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da Imagem Corporal e implicações na Educação Física. **Revista Digital – EF Deportes**, Buenos Aires. V. 10, n. 83, Abril, 2005, Disponível em: <[www.efdeportes.com/efd83/imagen.htm](http://www.efdeportes.com/efd83/imagen.htm)> acesso 25 de agosto 2007.

ALEXANDER, G. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

ASSUMPCAO, C.L., CABRAL, M.D. Complicações clínicas da anorexia nervosa e bulimia nervosa. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, V. 24, n. 3, p. 29-33, Dezembro, 2002,

ASSUNÇÃO, S.S.M.; CORDÁS, T.A.; ARAÚJO, L.A.S.B Atividade Física e Transtornos Alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, V.29, n.1, p.4-13, 2002.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). Practice Guideline for the Treatment of Patients with Eating Disorders. **American Journal of Psychiatry**, V.157, n.1, suppl., 2000

AZEVEDO, E. S.; SHIGUNOV, V. Reflexões sobre as abordagens pedagógicas em Educação Física. **Revista Eletrônica do Estudo do Movimento Humano**. 4.ed. V.1, n.1, Set – Dez, 2000

BISHOP, L. K. **A individualização dos sistemas de ensino educacionais**. São Paulo: EPU, 1977.

BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da educação física . **Caderno CEDES**. V.19, n. 48, 1999 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32621999000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32621999000100005&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 15 Outubro 2007.

BUSSE,S.R.; SILVA,B.L. Transtornos Alimentares. In: BUSSE,S.R. (org) **Anorexia, Bulimia e Obesidade**. Barueri: Manole, 2004.

CORDÁS, T. A. Et al. Transtornos alimentares. In: ITO L, editor. **Terapia cognitivo-comportamental para transtornos psiquiátricos**. Porto Alegre: Artes Médicas, p. 135-59, 1998.

CORDÁS, T. A., Transtornos Alimentares: Classificação e diagnóstico. **Revista de Psiquiatria Clínica**. V.31, n.4, p. 154-157, 2004

CARRARO, A.Et al. Evaluation of a program of adapted physical activity for ED patients. **Eating and Weight Disorders**. n.3, p.110-114, 1998

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil: A história que não se conta**. 4ed. Campinas, SP: Paupirus, 1994

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência**. São Paulo, Companhia das Letras, 2000

DAOLIO, J. – **Cultura: Educação Física e futebol**. - 3 ed. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2006.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977

FERREIRA, H.S. A formação da consciência moral na criança através dos jogos e brincadeiras. **EF Deportes Revista Digital** - Buenos Aires, V.11, n. 104, janeiro, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd104/a-formacao-da-consciencia-moral-na-crianca-atraves-dos-jogos-e-brincadeiras.htm>> acesso em 28 junho 2007

FREIRE, J.B. **Educação de Corpo Inteiro**. São Paulo: Scipione, 1992

FREIRE, J.B.; SCAGLIA, A.J.: **Educação como prática corporal**. São Paulo: Editora Scipione, 2004.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática pedagógica**. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1996.

GAIARSA, J.A. **Couraça Muscular do Caráter**. São Paulo: Agora, 1984.

GIORDANI, Rubia Carla Formighieri. **A Experiência Corporal na Anorexia Nervosa, uma abordagem sociológica**. Dissertação (Mestrado Sociologia). Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004

GIL, A.C. **Métodos e Técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1989

GÓIS JUNIOR, E.; LOVISOLO, H.R. A Educação Física e concepções higienistas sobre raça: uma reinterpretação histórica da Educação Física brasileira dos anos de 1930. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. V. 5, n.2, p.322–328, setembro-dezembro, 2005.

GUEDES, C. M. - **Corpo , tradições valores: possibilidades do desvelar**. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1995.

KEHL, R. – **Eugenia e medicina social - o problema da vida**, 2ed., Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1923

LEE, S.L.; CHAN, Y.Y.L, HSU, L.K.G.- The Intermediate-Term Outcome of Chinese Patients with Anorexia Nervosa in Hong Kong. **American Journal of Psychiatry**. V.160, n.5, p. 967-72, 2003.

MACEDO, L. - A perspectiva de Jean Piaget. **Série Idéias** n. 2, p. 47-51. São Paulo: FDE, 1994. Disponível em: < [http://www.crmariocovas.sp.gov.br/dea\\_a.php?t=004](http://www.crmariocovas.sp.gov.br/dea_a.php?t=004)> acesso em 7 dezembro 2007

MARINHO, I.P. – **Sistemas e Métodos de Educação Física**. 6.ed. Rio de Janeiro, DEF-MÊS, [19??]

MINAYO M.C.S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 6.ed. São Paulo: Rio de Janeiro: Abrasco; 1999

MORGAN, C.M., AZEVEDO, A.M.C. Aspectos Sócio-Culturais dos Transtornos Alimentares. **Psychiatry on-line – Brazil**. V. 3, n. 2, fevereiro, 1998. Disponível em: <[www.polbr.med.br/ano98/culture.php](http://www.polbr.med.br/ano98/culture.php)> Acesso: 25 abril 2007.

MORGAN, C.M., VECCHIATTI, I., NEGRAO, A.B. Etiology of eating disorders: biological, psychological and sociocultural determinants. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. V. 24, suppl.3, p.18-23, Dezembro, 2002.

NIELSEN, S.- Epidemiology and Mortality of Eating Disorders. **Psychiatry Clinic of North America**. V.24, n.2, p. 201-14, 2001.

OLIVA, C.A.G; FAGUNDES U. Aspectos Clínicos e Nutricionais dos Transtornos Alimentares. **Psiquiatria na Prática Médica**. V. 34, n.2, Abril -.Junho, 2001. UNIFESP. [on line]. Disponível em: <[www.unifesp.br/dpsiq/polbr/ppm/atu1\\_06.htm](http://www.unifesp.br/dpsiq/polbr/ppm/atu1_06.htm)> Acesso em 1 fevereiro 2004

OLIVEIRA, M.A.T. de – **Educação Física escolar e ditadura militar no Brasil (1968-1984): entre a adesão e a resistência**. Bragança Paulista: EDUSF, 2003

PAIM, M.C.C.; STREY, M.N. Corpos em metamorfose: um breve olhar sobre os corpos na história, e novas configurações de corpos na atualidade. **EF deportes Revista Digital**. Buenos Aires. V. 10, n. 79, Dezembro, 2004. disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd79/corpos.htm>> acesso em: 10 setembro 2007.

RIESMAN, D. **A multidão solitária**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1971.

ROBELL, S. **A mulher escondida: A Anorexia Nervosa em nossa cultura**. São Paulo: Summus, 1997

RODRIGUES, G.M. **Reflexões sobre a Educação Física para Portadores de Necessidades Educacionais Especiais à Luz da Individualização**. Dissertação (Mestrado), Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo: As Energias Construtivas da Psique**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

SILVA, C.L. da – **De corpo “Sarado” à qualidade de vida: analisando alguns significados das práticas corporais para profissionais atuantes em academias de ginástica.** Trabalho de Iniciação Científica, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Cmapinas, Campinas, 2000. disponível em: <cev.ucb.br/cbce/gtt/esportemidia/xii/corposarado.htm> acesso em 20 abril 2007.

SILVA, R. de F.da, TAVARES, M.da C.G.C.F., ARAÚJO, PF. de – As diferentes percepções das e sobre as pessoas em condição de deficiência. **Psicologia: Teoria, investigação e Prática.** V. 2 p. 227 – 242, 2006.

SILVA, R. de F. da; VENDITI JR., R.; MILLER, J. Imagem Corporal na perspectiva de Paul Schilder. Contribuições para trabalhos corporais nas áreas de Educação Física, dança e pedagogia. **EF Deportes Revista Digital.** Buenos Aires – V.10, n. 68, Janeiro, 2004. Disponível em < http://www.efdeportes.com/efd68/schilder.htm> acesso em 07 dezembro 2007

SIMÕES, Regina Maria Rovigati. **Do corpo no tempo ao tempo do corpo:** a ciência e a formação profissional em Educação Física. 1998. 327f. Tese (Doutorado)- Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.

SOARES, C.L. Et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992

SOARES, C.L. Educação Física escolar: conhecimento e especificidade. **Revista Paulista de Educação Física.** supl.2, p.6-12, 1996

SOARES, C.L. **Imagens da Educação no Corpo: estudo a partir da ginástica francesa do século .** Campinas/SP: Autores Associados, 1998

SOARES, C.L. Notas sobre a Educação no corpo. **Educar.** n. 16, p. 43-60, 2000

SOARES, C.L. **Educação Física: raízes européias e Brasil.** 3. ed., Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

SOUSA, E.S. de; ALTMANN, H. Meninos e meninas: expectativas corporais e implicações na Educação Física escolar. **Cad. CEDES.** V. 19, n. 48, 1999. Pré-publicação. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0101-32621999000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 28 Junho 2007.

TAVARES, M.da C.G.C.F. **Imagem Corporal – conceito e desenvolvimento.** Barueri, SP: Manole, 2003.

THOMAS, J.R., NELSON, J.K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física.** Porto Alegre: Artmed, 2002

THIEN, V., Et al Pilot Study of a Graded Exercise Program for the Treatment of Anorexia Nervosa. **International Journal of Eating Disorders,** V. 28, n. 1, p.101 – 106, maio, 2000.

TOKUMURA, M. Et al. Prescribed exercise training improves exercise capacity of convalescent children and adolescents with anorexia nervosa. **European Journal of Pediatrics**. V. 162, n. 6, p. 430-431, Junho, 2003.

TURTELLI, L.S.; TAVARES, M. da C. G. C. F.; DUARTE, E. Caminhos da pesquisa em Imagem Corporal na sua relação com o movimento. **Revista Brasileira de Ciencias de Esportes**, v.24, n.1, p.151-166, setembro, 2002

VAGO, T.M.. Intervenção e conhecimento na escola: por uma cultura escolar de Educação Física. In: GOELLNER, S. (Org.). **EF/Ciências do esporte: intervenção e conhecimento**. Florianópolis: CBCE, 1999

VIGARELLO, Georges – **A história da beleza: O corpo e a arte de se embelezar, do Renascimento aos dias de hoje**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006

WERNECK, C.L.G. **O uso do corpo pelo jogo de poder na Educação Física**. Dissertação (Mestrado). Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais –. Belo Horizonte, 1995.

## APENDICE A: Questionário para coleta de dados.

FEF

Universidade Estadual de Campinas  
Faculdade de Educação Física  
Departamento de Educação Física Adaptada

*Precisamos de algumas informações antes que você comece a preencher o questionário.*

Idade: \_\_\_\_ anos

Peso atual: \_\_\_\_\_ kg      altura: \_\_\_\_\_ m

*Agora vamos lá! Você pode utilizar o verso da folha sempre que achar necessário escrever algo a mais.*

1 – Gostaria que você pensasse um pouquinho na sua história de vida relacionada com práticas corporais (brincadeiras, atividades físicas, jogos, ginásticas, etc.) antes da Anorexia Nervosa. Separamos essas atividades em 3 categorias (brincadeiras e jogos de rua, aulas de Educação Física e exercícios na academia) e em 2 grandes grupos. Escreva nos balões da esquerda  o que vocês gostava de fazer, e nos balões da direita  o que você não gostava de fazer. Preencha até 3 itens em cada balão:

Brincadeiras, jogos de rua ou de tabuleiro que você **gostava**:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Brincadeiras, jogos de rua ou de tabuleiro que você **não** gostava:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Exercícios, jogos, atividades da aula de Educação Física que você **gostava** de praticar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Exercícios, jogos, atividades da aula de Educação Física que você **não** gostava de praticar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esportes e exercícios na academia ou clube que você **gostava** de praticar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esportes e exercícios na academia ou clube que você **não** gostava de praticar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 – Olhe novamente os balões da esquerda . Escolha **a** atividade que você **mais gostava** de fazer e nos diga por quê:

---

3 – Agora olhe os balões da direita , E escolha **a** atividade que **você menos gostava**. Porque você não gostava dela?

---

4 – Você consegue relacionar o início da sua doença com alguma experiência que tenha envolvido diretamente o seu corpo? Se sim, conte-nos qual foi e o que você sentiu:

---

### Vamos pensar agora nos dias de hoje.

5 - Escreva para nós 3 maneiras que você usou ou vem usando nesses últimos 6 meses para controle do seu peso. Depois que você escrevê-los, diga em apenas uma palavra o sentimento (sensação) que você tem depois que faz uso desses controles.

| Métodos | Sentimentos |
|---------|-------------|
|         |             |
|         |             |
|         |             |

6 – Neste momento, gostaria que você nos dissesse alguma (ou mais de uma) atividade física de qualquer tipo, (ex.: danças, brincadeiras, esportes, jogos, atividade na natureza, etc...) que você realmente gosta, e a faz por puro prazer: \_\_\_\_\_

Por que você escolheu essa (s) atividade (s)? \_\_\_\_\_

Nas questões 7 e 8 abaixo, pense apenas nas atividades que você pratica, ou já praticou. Deixe em branco o que você nunca praticou. Você pode acrescentar outras duas atividades que não estejam na lista.

7 – Você **se sente bem** quando pratica:

|                       | 😊 |
|-----------------------|---|
| Natação               |   |
| Corrida               |   |
| Caminhada             |   |
| Bicicleta             |   |
| Voleibol              |   |
| Basquete              |   |
| Futebol               |   |
| Handebol              |   |
| Ginástica de academia |   |
| Musculação            |   |
| alongamento           |   |
| yoga                  |   |
| Dança moderna         |   |
| Ballet                |   |
| Ginástica Artística   |   |
| Esportes de aventura  |   |
| Lutas                 |   |
| outro                 |   |
| outro                 |   |

8 – Você **se não sente bem** quando pratica:

|                       | ☹ |
|-----------------------|---|
| Natação               |   |
| Corrida               |   |
| Caminhada             |   |
| Bicicleta             |   |
| Voleibol              |   |
| Basquete              |   |
| Futebol               |   |
| Handebol              |   |
| Ginástica de academia |   |
| Musculação            |   |
| Alongamento           |   |
| Yoga                  |   |
| Dança moderna         |   |
| Ballet                |   |
| Ginástica Artística   |   |
| Esportes de aventura  |   |
| Lutas                 |   |
| Outro                 |   |
| Outro                 |   |

9 – Agora, para finalizar, gostaria que você preenchesse com um (X) quais sentimentos você consegue relacionar com cada atividade física do quadro abaixo:

**\* Antes de começar a relacionar, preencha se você já praticou ou não cada atividade, na coluna à esquerda.**

**\* Procure pensar e relacionar os sentimentos para TODAS as atividades, mesmo aquelas que você não tenha praticado. Imagine que sentimento tal atividade pode trazer...**

**\* Você pode relacionar mais de um sentimento para cada atividade.**

| Já praticou? |     |                       | Alegria | calma | equilíbrio | cansaço | agitação | tristeza | inadequação | outro |
|--------------|-----|-----------------------|---------|-------|------------|---------|----------|----------|-------------|-------|
| Sim          | Não |                       |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Natação               |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Corrida               |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Caminhada             |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Bicicleta             |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Voleibol              |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Basquete              |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Futebol               |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Handebol              |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Ginástica de academia |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Musculação            |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | alongamento           |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | yoga                  |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Dança moderna         |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Ballet                |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Ginástica Artística   |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Esportes de aventura  |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | Lutas                 |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | outro                 |         |       |            |         |          |          |             |       |
|              |     | outro                 |         |       |            |         |          |          |             |       |

**Muito Obrigada pela sua ajuda!**

**Apêndice B:** Um olhar mais individual para cada caso***Diário de Pesquisa*****A.N. 1**

A primeira menina, era na verdade uma mulher, mas velha que a maioria das meninas, alta bonita, bem arrumada e maquiada. Sua beleza contrastava com o ar cansado que seus olhos fundos apresentavam.

Apresentei-me e falei sobre a pesquisa, de maneira mais tímida que eu mesma gostaria. Logo no início, ela já me contou que luta contra a Anorexia Nervosa há aproximadamente 15 anos, já teve crise de pânico, já ficou internada. Também me contou que já foi modelo, e até me mostrou uma foto sua de quando era mais nova. Mostrou-se bem interessada na pesquisa, e na idéia de ter um grupo de atividades físicas para pessoas com A.N. Naquele momento ela estava um pouco sonolenta, por que, segundo ela, havia feito endoscopia há pouco tempo. Respondeu o questionário sempre conversando comigo e me fazendo perguntas.

Chamou-me atenção em suas respostas a respeito das brincadeiras e atividades antes da Anorexia seu gosto pela dança (ballet), artes e cinema (como ela mesma relata na questão 2), sendo estas as atividades que ela mais gostava de fazer. Sobre as atividades que ela não gostava, ela cita o voleibol, o basquete e a musculação, por sentir vergonha e não ter afinidade com as mesmas.

Ela acredita que o ballet, que praticava desde os três anos, teve relação direta com o início de sua doença devido à pressão que há para uma bailarina ser magra. Também cita o fato de sua mãe ser muito vaidosa com o próprio corpo.

Quando perguntada sobre métodos de controle de peso, entre o controle de alimentos e o vômito, ela também citou a atividade física em excesso, relacionando com um sentimento de obrigação.

Atualmente ela ainda gosta de praticar danças em geral, além de yoga, meditação, pintura, atividades na natureza, pois essas atividades proporcionam a ela prazer e ajudam a desenvolver a criatividade e entrar em equilíbrio.

No quadro para relacionar atividades físicas com sentimentos, da última questão, ela marcou que o ballet lhe proporcionava tanto alegria, quanto tristeza. Sentimentos contraditórios, paradoxais. Mas não é difícil tentar compreender o porquê de uma mesma atividade proporcionar sentimentos aparentemente distantes. O ballet provavelmente trazia prazer, alegria quando ela dançava. Mas a constante pressão, quase uma obrigação pela magreza de uma “verdadeira bailarina”, pode ter contaminado essa alegria do dançar, e trazer sentimentos de frustração e tristeza, e, como ela mesma relatou, ajudar no desenvolvimento de um mal pior, como a anorexia.

**A.N. 02**

A segunda voluntária também me recebeu bem, mas com muito mais distância, e seriedade. Expliquei os objetivos da pesquisa e ela aceitou participar, sem maiores perguntas. Passou quase todo o tempo do preenchimento do questionário, quieta, sem falar nada.

Suas respostas me surpreenderam, pois devido ao distanciamento inicial, não imaginei que ela fosse me revelar certas informações pessoais.

A atividade que ela mais gostava de praticar antes da anorexia era a natação, com uma característica especial: na piscina da casa da sua avó, pois podia nadar sozinha, a vontade, sem competição com ninguém. Também gostava do modo com que seu corpo aparecia “diferente” na água. – “(...) *na água não se vê o corpo de forma real.*” (parte de uma de suas respostas).

Não gostava de nenhum esporte com bola/de quadra, por que não se dava bem com as outras crianças, que segundo ela eram mais espertas. Ela tinha medo, havia muita gente jogando e os jogos eram brutos.

Quanto ao início da doença, ela relata que sempre se achou desengonçada para fazer esportes e menos ágil que as outras pessoas. Também tinha vergonha do seu corpo. Revela ainda que sofreu um abuso sexual de um professor de Educação Física quando tinha entre 9 e 11 anos.

Não aponta atividade física como método de controle de peso, mas relaciona uma série de sentimentos ruins (sofrimento, dor, raiva, nojo, frustração e medo) com a restrição alimentar e o vômito.

Caminhada é a única atividade que pratica atualmente (questão 6 do questionário) e traz, para ela, uma sensação de leveza e liberdade.

Em um dado momento em que ela respondia a última questão, ela me perguntou que sentimento poderia usar para dizer que se sentia “flácida” quando corria. Aquela palavra saiu de sua boca como se seu corpo fosse realmente flácido, como se houvessem partes de seu corpo que não deveriam se movimentar tanto quando ela corria. Respondi a ela que escrevesse do jeito que melhor descrevesse esse sentimento. Ela escreveu: “corpo flácido” na coluna da corrida. Foi o único momento durante o preenchimento do questionário que ela falou comigo.

### A.N. 03

Conheci as três primeiras meninas no primeiro dia de coleta de dados, e neste momento do dia, eu já estava mais a vontade com o ambiente e para conversar com elas. A terceira menina também foi muito receptiva. Simpática, e extrovertida. Também conversou bastante comigo durante o preenchimento do questionário.

A atividade que ela mais gostava antes da Anorexia Nervosa era o alongamento, que lhe proporcionava uma sensação de bem estar e ânimo para começar os outros exercícios. Não gostava de voleibol, pois não sabia fazer o saque, e não achava interessante. Também não conseguiu relacionar o início da Anorexia Nervosa com nenhuma experiência corporal importante.

Sobre os métodos de controle de peso ela relata que comer pouco lhe causa irritação. Mas também fazia atividades físicas que lhe proporcionavam “*alívio para perder calorias*”. Por essa resposta, vemos esta garota pode não ter percebido a perda de peso como algo ruim. Ela sabe que tem Anorexia Nervosa, e vai ao ambulatório para se tratar, mas perder peso ainda é um alívio.

Atualmente ela gosta de caminhar e dançar porque distrai a mente, acalma, e ajuda a entrar em contato com outras pessoas.

A questão do medo do fracasso em relação a atividades físicas parece a incomodar desde a infância. Ela conversou bastante comigo durante o preenchimento do questionário. Disse que nunca gostou de esportes com bola, porque não sabe jogar.

Na última questão para relacionar atividades com sentimentos, ela relacionou com sentimentos positivos (alegria, calma, equilíbrio) principalmente atividades que são praticadas, na maioria das vezes, individualmente como: natação, corrida, caminhada, bicicleta, ginástica de academia (mesmo em aula coletiva, cada um faz o exercício sozinho), musculação, yoga, dança moderna e alongamento.

No segundo dia comecei também a observar as pessoas na sala de espera. Muitas mães. Algumas demonstravam muito cuidado, apego, e preocupação com as filhas, outras pareciam ser um pouco distantes. Não notei a presença de muitos pais, mas havia um namorado sempre presente...

Observei também que as meninas, ao entrarem na sala para conversar comigo, pareciam receosas, desconfiadas. Mas ao final do questionário, sorriam de maneira mais tranqüila. Também ficavam animadas com a possibilidade de ter um grupo de atividades físicas mais próximo delas. Senti até mesmo um início de aproximação delas para comigo.

Apesar destas observações positivas, o segundo dia de coleta de dados foi um pouco mais tenso que o primeiro.

#### **A.N. 04**

A quarta moça foi bem simpática, e suas respostas, bem interessantes.

Desde antes da Anorexia Nervosa, ela relata gostar muito de musculação. E especifica: gosta de hipertrofia, “*pois deixa a musculatura durinha e define o corpo*”. Ao mesmo tempo não gostava de basquete porque acha muito violento.

Ela relaciona a própria musculação com o início da doença, pois cada dia queria emagrecer mais.

Atualmente ela ainda gosta de musculação, porque “*dá uma desenvolvida no corpo*” e também gosta de caminhada, por que relaxa.

Suas respostas deixam clara a preocupação com suas formas corporais. E a musculação parece ser um meio eficaz de alterar essas formas. Ela usou palavras como definir, desenvolver o corpo, o que pode demonstrar uma falta de percepção clara de limites corporais, que ela busca encontrar através da musculação e a mudanças estéticas, e fisiológicas que tal prática produz.

Sobre os métodos de controle de peso, creio que ela não entendeu bem esta questão, pois colocou como métodos os tratamentos recebidos no ambulatório: nutrição, psicologia e psiquiatria, e que estes tem sido produtivos, e a ajudado.

Na última questão ela relacionou as atividades com sentimentos de maneira bastante polarizada: as atividades que ela já tinha praticado foram relacionadas a sentimentos positivos, e as atividades que ela nunca havia praticado, com sentimentos negativos.

#### **A.N. 05**

Esta voluntária de certa forma me surpreendeu, mas por outro lado, agiu exatamente como eu imaginei que todas elas agiriam.

Não foi muito simpática, nem receptiva ao entrar na sala para conversar comigo. Parecia também muito desconfiada. Nunca olhava diretamente para mim.

Começou a responder o questionário, e logo no início, suas expressões faciais e corporais demonstraram desconforto. Olhava as questões, pensava, escrevia algo, olhava quantas

folhas tinha o questionário, demonstrando impaciência. Então ela me pediu para enviar por e-mail, pois disse que demoraria muito para responder e ela não queria se atrasar. Logicamente eu disse que enviaria para seu e-mail sem problema algum. Confesso que imaginei que não receberia retorno.

Enviei na mesma noite.

Alguns dias depois ela me enviou um e-mail perguntando sobre a questão dos métodos de controle peso, se era apenas para colocar atividades físicas. Respondi que não necessariamente.

Na semana seguinte quando a encontrei no ambulatório, ela novamente me perguntou se tinha mesmo que responder àquela questão. Disse que era muito pessoal. Eu disse que era ela quem estava me ajudando, que seria bom se o questionário estivesse completo, mas de maneira nenhuma era obrigatório. Disse para ela fazer da maneira que se sentisse melhor. Alguns dias depois recebi o questionário, sem a tal questão respondida.

Suas respostas no geral demonstravam que ela não queria se revelar muito.

Nas brincadeiras de infância, jogos de rua, ela disse que nunca gostou de nenhum, por que não achava graça, e por que não acha que essas brincadeiras teriam algo para acrescentar. Gostava, e ainda gosta de jogar basquete, mas não sabe dizer exatamente o porquê.

Poucas foram as atividades que ela relacionou com sentimentos positivos. São estas: natação, corrida, bicicleta, basquete e yoga. As três primeiras estão muito ligadas a condicionamento físico, além de serem praticadas individualmente. Já o basquete que ela gosta desde criança, normalmente envolve outras pessoas. E a Yoga ela nunca praticou, mas acha que tal atividade traz calma e equilíbrio.

Na outra semana, no ambulatório, sem olhar muito para mim, ela veio me perguntar se eu havia recebido o questionário. É como se ela quisesse se aproximar, sem se aproximar de fato, com receio. Respondi que sim, havia recebido o questionário, mas quando fui tentar dizer muito obrigada, ela já havia virado as costas e ido embora...

A partir da 3ª semana eu não teria mais uma sala para conversar em particular com as meninas. Assim, quando o Dr. Celso me apresentava alguma menina, eu sentava com ela em algum lugar do hall de espera que fosse menos movimentado e conversava normalmente.

#### **A.N. 06**

A sexta voluntária também foi bem simpática. Logo que começou a responder o questionário, o celular dela tocou. Era o namorado. Já havia observado que ele a acompanhava quase sempre. Um dos poucos, se não o único acompanhante do sexo masculino que eu puder observar.

Enquanto ela ainda respondia o questionário, o namorado chegou, e logo em seguida a amiga (AN 05). Mesmo com os dois conversando ao redor dela, as vezes com ela, e as vezes até atrapalhando um pouco, ela terminou de preencher o questionário.

Sobre as atividades antes da Anorexia Nervosa, especificamente na Educação Física, ela gostava de todos os esportes coletivos (voleibol, futebol, basquetebol, handebol e queimada.) Gostava especialmente de voleibol, pois era bastante agitado e havia revezamento, ou seja, podia jogar em todas as posições. Mas é interessante notar que ela diz que deixou de gostar de futebol na sexta série, momento de início da adolescência e conseqüente preocupação com o corpo e Imagem Corporal.

O que ela menos gostava de praticar era a musculação, pois segundo suas palavras, logo depois que começou a fazer, alguns meses depois notou que estava “*ficando com muita gordura*”. Ela também relaciona a musculação com o início de sua doença. O que ela chama de gordura como consequência da musculação, era provavelmente o início de uma hipertrofia muscular, uma das adaptações decorrentes da prática regular da musculação. Seu corpo começou a se alterar, e isso a assustou.

Como método de controle de peso ela diz que parar de comer lhe causava angústia.

Atualmente ela ainda gosta de voleibol e de dançar, porque mexe muito com o corpo. Mas ela deixou de gostar de praticar os outros esportes coletivos como basquete, futebol e handebol.

#### **A.N. 07**

A voluntária de número 7 foi a única menor de idade. E sua mãe sempre a acompanhava. Logicamente que pedi autorização de sua mãe para ela responder ao questionário, e ela concordou. As duas se mostraram muito quietas. A mãe mais séria. A filha, mais simpática. Uma menina bonita, mas com um olhar um tanto sofrido para uma menina de sua idade.

A atividade que ela mais gostava antes da anorexia era a queimada, por que podia jogar com todos os seus amigos.

Mas não gostava de vôlei, pois diz que não tem nenhuma habilidade com a bola. Também disse que não gostava de basquete e futebol.

Atualmente ela se sente bem dançando, caminhando, e também pratica musculação e ginástica de academia.

Ela não relaciona nenhuma experiência corporal específica com o início da doença, mas diz que tinha uma preocupação constante com o peso.

Sobre os métodos de controle de peso, respondeu que ficar sem comer lhe traz uma sensação de autocontrole, e tomar laxante, bem-estar. Por essas respostas podemos compará-la com a AN 02, pois ela ainda parece enxergar a Anorexia Nervosa como uma solução, como se no controle abusivo da alimentação, ela pudesse controlar o seu corpo, e assim a sua vida também.

#### **A.N. 08**

Essa foi a última voluntária. Pareceu-me muito tímida, quieta, até mesmo nas suas respostas com poucas informações no questionário. Apesar disso, pude notar nela uma menina meiga, mesmo com as poucas palavras e um ar triste e solitário.

Antes da Anorexia gostava de jogar peteca, mas não disse o motivo. Também gostava de vôlei, pega – pega, e natação. Não gostava de basquete por que não sabia jogar.

Não relaciona nenhuma experiência corporal com o início da doença.

Ela relata que fazer dieta, lhe traz um sentimento de culpa, mas praticar natação e corrida dá a sensação de estar perdendo peso.

Atualmente ela diz que gosta de atividades na natureza, por que gosta do ar do campo.

Das atividades que ela se sente bem praticando, ela só marcou atividades de caráter individual: natação, corrida, caminhada, musculação e alongamento.