



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 7 e 8

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

8º e 9º anos do Ensino Fundamental

### Ginástica de condicionamento físico (parte final)

#### Mídia e o culto à beleza do corpo

Há nas sociedades contemporâneas uma intensificação do culto ao corpo, onde os indivíduos experimentam uma crescente preocupação com a imagem e a estética. A prática do “culto ao corpo” coloca-se hoje como preocupação geral e está presente em todas as classes sociais e faixas etárias. Dietas alimentares milagrosas e o consumo



excessivo de cosméticos, as “regras” da moda, impulsionados basicamente pelo processo de massificação das mídias (especialmente a televisão e o cinema) a partir dos anos 1980, transformaram o corpo numa espécie de “passaporte para a aceitação”. Não por acaso que, nesse período, popularizaram-se as revistas especializadas e as academias de ginástica. Criaram-se novos *padrões de aparência e beleza* (chamados de estereótipos), difundindo novos “valores” da cultura de consumo e projetando imagens de estilos de vida glamorosos, corpos esteticamente perfeitos e de juventude eterna. Uma verdadeira “fábrica de imagens”, bonitas de se ver e difíceis de alcançar, que movimenta uma indústria milionária, baseada no consumo. Os programas de televisão, revistas e jornais têm dedicado espaços em suas programações cada vez maiores para apresentar novidades em setores de cosméticos, de alimentação e vestuário. Propagandas veiculadas nessas mídias estão o tempo todo tentando vender o que não está disponível nas prateleiras: sucesso e felicidade. O foco da mídia (e das vendas) geralmente são os adolescentes, mais vulneráveis, consumidores natos e a procura constante de autoafirmação.

Nas academias, para a aquisição do modelo básico de “corpo ideal”, atlético e/ou extremamente forte para os meninos e esguio e magro para as meninas, torna-se comum o **excesso de treinamento** (o *overtraining*, cujos sintomas variam desde as alterações de sono, lesões e dores musculares até mau-humor, fadiga e queda da imunidade - <https://boaforma.abril.com.br/fitness/overtraining-5-sinais-de-que->

[voce-precisa-pegar-mais-leve-na-malhacao/](#)), uso indiscriminado de esteroides anabolizantes e as “dietas do momento”, sem o devido e necessário acompanhamento dos profissionais adequados. Ainda, é fato a procura crescente por adolescentes pelas intervenções estéticas, muitas vezes desnecessárias. Alterações psicológicas como a vigorexia (predominante no sexo masculino, caracteriza-se pela busca do corpo musculoso e “perfeito”) e bulimia (transtorno alimentar mais comum no sexo feminino e que pode levar à morte), doenças metabólicas (diabetes, hipertensão, entre outras), além de discriminação social e racial e o *bullying* também podem ser citados como resultados de uma tentativa frustrada de se encaixar nos estereótipos acentuados pelas mídias. Evidentemente que a existência de cuidados com o corpo não é exclusividade das sociedades contemporâneas e que devemos ter uma especial atenção para uma boa saúde. No entanto, os cuidados com o corpo não devem ser de forma tão intensa e ditatorial como se tem apresentado nas últimas décadas. Devemos sempre respeitar os limites do nosso corpo e a nós a mesmos. Acesse o *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=FGCGuupY-vo> e assista aos esclarecimentos a respeito da utilização de anabolizantes pelo Dr. Drauzio Varella.

Assista ao vídeo: [https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino\\_fundamental/corpo-saude-e-auto-imagem/](https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/corpo-saude-e-auto-imagem/) e reflita sobre as diferenças entre os desejos dos adultos (ligados aos estereótipos de beleza) e os das crianças.

(Fonte: adaptado de <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/a-influencia-midia-sobre-os-padroes-beleza.htm> e <https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching-e-psicologia/quais-os-sinais-e-tipos-de-linguagem-corporal/#:~:text=A%20linguagem%20corporal%20nada%20mais,no%20processo%20de%20comunica%C3%A7%C3%A3o%20humana> e <https://blog.psicologiaviva.com.br/vigorexia/#:~:text=e%20suas%20consequ%C3%Aancias!-.O%20que%20%C3%A9%20vigorexia,corpo%20perfeito%2C%20muitas%20vezes%20irrea> e <https://www.efdeportes.com/efd213/a-influencia-da-midia-e-imagem-corporal.htm> e [https://pt.wikipedia.org/wiki/Meios\\_de\\_comunica%C3%A7%C3%A3o\\_social](https://pt.wikipedia.org/wiki/Meios_de_comunica%C3%A7%C3%A3o_social) e <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/bulimia> e <https://pt.wikipedia.org/wiki/Estere%C3%B3tipo> )

## Responda

1. Segundo o texto, o que são os “estereótipos” criados pela mídia? Cite 01 exemplo.
2. O que significa *overtraining*? Cite pelo menos 02 exemplos de sintomas.
3. Você é a favor da utilização de esteroides anabolizantes? Por quê?
4. Você se considera muito, pouco ou nada influenciado pela mídia e os consequentes estereótipos de beleza? Explique.

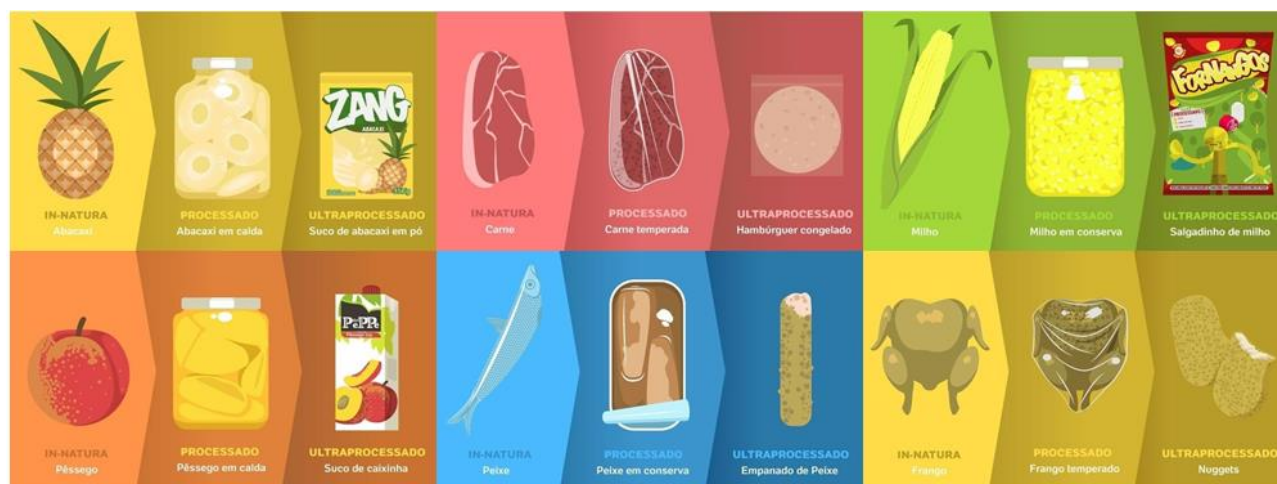


## PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

8º e 9º anos do Ensino Fundamental

## “NOVA” – A “nova” classificação dos alimentos



A classificação “NOVA” (um nome, não uma “sigla”) descreve os grupos de alimentos de acordo com os **níveis de processamento e tratamento a que são submetidos**, ao invés de apenas classificar os alimentos em termos de nutrientes (como na tradicional *Pirâmide Alimentar*).

A NOVA classifica todos os alimentos e produtos alimentícios em quatro categorias claramente distintas:

- ✓ **Grupo 01 - alimentos *in natura* ou minimamente processados:** são, basicamente, alimentos *in natura* que precisam de algum processamento antes de chegar ao consumidor final, mas que não têm adição de ingredientes ou transformações que os descaracterizem. Os grãos de feijão são apenas secos e embalados, os grãos de trigo são transformados em farinhas, cuscuz e massas, os grãos de milho em farinhas e polenta, os grãos de café são torrados e moídos, o leite é pasteurizado, a carne é resfriada ou congelada — todos esses são processos que aumentam a duração e facilitam o consumo dos alimentos sem alterar substancialmente suas principais propriedades;
- ✓ **Grupo 02 - Ingredientes culinários processados:** são substâncias extraídas de alimentos do primeiro grupo por procedimentos físicos como prensagem, centrifugação e concentração. É o caso, por exemplo, do azeite obtido de azeitonas, da manteiga obtida do leite e do açúcar obtido da cana ou da beterraba. Eles também podem ser extraídos diretamente da natureza, como o sal marinho e o sal de rochas;
- ✓ **Grupo 03 - alimentos processados:** é composta por itens do primeiro grupo (*in natura* e minimamente processados) modificados por processos industriais relativamente simples e que poderiam ser realizados em ambiente doméstico. Contam com a adição de uma ou mais substâncias do segundo grupo, como sal, açúcar ou gordura.

O grupo inclui, por exemplo, conserva de legumes ou de pescado, frutas em calda e queijos e pães do tipo artesanal. Alimentos processados aumentam a duração de seus ingredientes originais, além de contribuir para diversificar a alimentação;

- ✓ **Grupo 04 - alimentos ultraprocessados:** não são propriamente alimentos, mas, sim, formulações de substâncias obtidas por meio do fracionamento de alimentos do primeiro grupo. Essas substâncias incluem açúcar, óleos e gorduras de uso doméstico, mas também isolados ou concentrados protéicos, óleos interesterificados, gordura hidrogenada, amidos modificados e várias substâncias de uso exclusivamente industrial. São frequentemente adicionados de corantes, aromatizantes, emulsificantes, espessantes e outros aditivos que dão às formulações propriedades sensoriais semelhantes às encontradas em alimentos do primeiro grupo. Também servem para disfarçar características indesejadas do produto final. O processamento de alimentos, conforme identificado pela NOVA, envolve processos físicos, biológicos e químicos que ocorrem após os alimentos serem separados da natureza e antes de serem consumidos ou utilizados na preparação de pratos e refeições. Os métodos utilizados na preparação culinária de alimentos em casa ou em restaurantes, incluindo a eliminação de partes não comestíveis, o fracionamento, os temperos e mistura de vários alimentos não são considerados processamento, e, assim, não são levados em conta pela classificação NOVA.

Esta nova classificação é agora reconhecida como um instrumento válido para a investigação em nutrição e elaboração de políticas e ações à saúde pública. Saiba mais sobre a classificação NOVA dos alimentos acessando o vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=Q9\\_0N6dVJE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Q9_0N6dVJE&feature=emb_logo) e o arquivo explicativo <http://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/02/WN-2016-7-1-3-28-40-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA-Portuguese.pdf>

(Fonte: adaptado de <http://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/> e [http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read\\_article.php?articleId=1331#:~:text=A%20classifica%C3%A7%C3%A3o%20NOVA%20descreve%20os,alimentos%20em%20termos%20de%20nutrientes](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read_article.php?articleId=1331#:~:text=A%20classifica%C3%A7%C3%A3o%20NOVA%20descreve%20os,alimentos%20em%20termos%20de%20nutrientes))

## Responda

1. Segundo o texto, a NOVA classificou os alimentos de acordo com o grau de processamento, não somente por sua contenção de nutrientes, como na tradicional Pirâmide Alimentar (<https://www.todamateria.com.br/piramide-alimentar/>). Diante disso, cite os 04 grupos de alimentos propostos pela NOVA e, pelo menos, 02 exemplos de alimentos pertencentes a cada grupo.
2. É mais comum você consumir alimentos *in natura* ou processados? Explique.
3. Assinale V (para verdadeiro) e F (para falso):
  - ( ) Os alimentos ultraprocessados são mais saudáveis justamente devido ao processamento pela qual são submetidos;
  - ( ) Os alimentos *in natura* também são chamados de minimamente processados;
  - ( ) O hambúrguer e a salsicha podem ser considerados alimentos *in natura*;
  - ( ) Os ingredientes culinários processados são substâncias extraídas de alimentos do primeiro grupo por procedimentos físicos como prensagem, centrifugação e concentração