



ATIVIDADE 05

PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

2º e 3º anos do Ensino Médio - EJA

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 é 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, 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 mesmos.

(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 e <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/bulimia> e <https://pt.wikipedia.org/wiki/Estere%C3%B3tipo>)

Em acordo com o texto, responda:

1. Segundo o texto, o que são os “estereótipos” criados pela mídia?

- a. Diferentes tipos de mídias
- b. Novos padrões de aparência e beleza
- c. Um Estilo de vida
- d. Uma modalidade de exercício física
- e. Nenhuma das alternativas

2. De acordo com o texto, assinale as alternativas que correspondem aos exemplos de sintomas de *overtraining*.

- a. febre alta e dor nas articulações
- b. alterações de sono, lesões e dores musculares
- c. dor de cabeça, fadiga, tosse e dietas do momento
- d. mau humor, fadiga e queda da imunidade
- e. uso indiscriminado de esteroides anabolizantes e as “dietas do momento”, sem o devido e necessário acompanhamento dos profissionais adequados.

3. De acordo com o texto assinale as alternativas verdadeiras:

- a. Não há nas sociedades contemporâneas uma intensificação do culto ao corpo, onde os indivíduos experimentam uma crescente preocupação com a imagem e a estética.
- b. A prática do “culto ao corpo” coloca-se hoje como preocupação geral e está presente em todas as classes sociais e faixas etárias.
- c. 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”.
- d. Há nas sociedades contemporâneas uma intensificação do culto ao corpo, onde os indivíduos experimentam uma crescente preocupação com a imagem e a estética.
- e. A prática do “culto ao corpo” não é uma preocupação geral e não está presente em todas as classes sociais e faixas etárias.