

PROFESSOR(ES): Cristian Cargnin Barbieri / Juliano Tavares dos Santos / Miriam Becker Coronel

E-MAIL: cristian-cbarbieri@educar.rs.gov.br / juliano-tsantos@educar.rs.gov.br / miriam-bcoronel@educar.rs.gov.br

ÁREA: Linguagens e suas Tecnologias

ITINERÁRIO: Expressão Corporal II

DISCIPLINA: ÉTICA NO ESPORTE

ANO/SÉRIE: 2º ANO/ 2º H e 2ºI 2º K, 2º L, 2º M e 2º J

ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: OUTUBRO

NOME DO ALUNO: _____ **TURMA:** _____

ESTÉTICA E SAÚDE, QUAIS OS LIMITES?

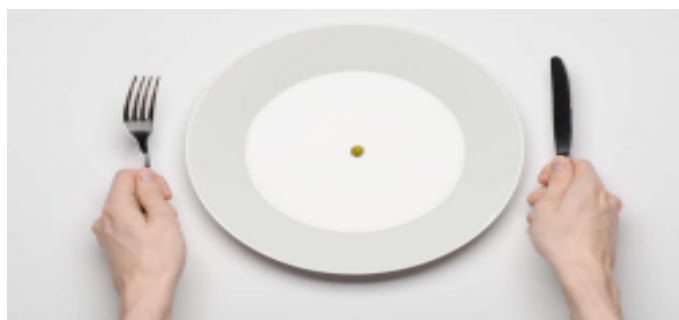
Há na sociedade atualmente uma ênfase do culto ao corpo, onde as pessoas experimentam uma crescente preocupação com a imagem e a estética. Entendida como consumo cultural, a prática do culto ao corpo coloca-se hoje como preocupação geral, que perpassa todas as classes sociais e faixas etárias. A linguagem corporal é marcada pela distinção social, que coloca o consumo alimentar, cultural e forma de apresentação – como o vestuário, higiene, cuidados com a beleza etc, como os mais importantes modos de se distinguir dos demais indivíduos. Desta preocupação com a estética ou saúde surgem diversos distúrbios alimentares, que são um tipo de norma sanitária mental séria caracterizada por distúrbios severos em comportamentos e em pensamentos relativos e emoções. Tipicamente, desenvolvem uma preocupação insalubre com tamanho do alimento e de corpo, peso ou forma. Abaixo segue 10 exemplos de distúrbios alimentares mais comuns:

ANOREXIA

A anorexia nervosa é um transtorno alimentar que faz a pessoa enxergar o próprio corpo de maneira distorcida (em geral, muito acima do peso) e, a partir daí, leva a atitudes de risco como dietas restritivas, abuso de exercícios físicos, indução de vômito para expulsar as refeições e até mesmo uso de medicamentos como laxantes. O problema pode afetar qualquer faixa etária ou gênero, mas é mais comum em mulheres jovens.

BULIMIA

A bulimia é um transtorno alimentar caracterizado por consumo excessivo de alimentos em um curto período de tempo e preocupação excessiva com o aumento de peso, o que leva ao surgimento de comportamentos compensatórios após as refeições para evitar o ganho de peso, como por exemplo vômitos forçados, uso de laxantes ou prática excessiva de atividade física.



COMPULSÃO ALIMENTAR

A compulsão alimentar é um transtorno psicológico que pode começar devido a crises de ansiedade, problemas hormonais, dietas muito restritivas ou uma grande perda, por exemplo, o que faz com que a pessoa sinta a necessidade de comer em grandes quantidades, muito rápido e, em algumas situações, escondido, mesmo que não esteja com fome, podendo resultar no ganho de peso e no desenvolvimento de outros transtornos psicológicos, como depressão ou bulimia.

TARE

O Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE) é um distúrbio caracterizado por persistentes perturbações alimentares que levam a um aporte nutricional e energético insuficientes. Existem muitos tipos de problemas alimentares que possam justificar um diagnóstico de TARE, entre eles: dificuldade em digerir certos alimentos; evitar determinadas cores ou texturas dos alimentos; comer apenas porções muito pequenas de alimentos; falta de apetite; medo de comer depois de um episódio assustador de asfixia ou vômitos.

RUMINAÇÃO

A pessoa com esse transtorno regurgita repetidamente os alimentos depois de tê-los ingerido, normalmente todo dia. Ela não tem nenhuma sensação de náusea nem ânsia de vômito involuntária. É possível que a pessoa mastigue novamente o alimento regurgitado e, depois o cuspa ou o engula novamente.

ORTOREXIA

“Ortorexia nervosa”, ou apenas “ortorexia” é o termo que define a obsessão pela alimentação saudável. Cunhado em 1996 pelo médico Steve Bratman, diz respeito às pessoas que adotam comportamentos extremistas em relação à dieta, que deve ser exclusivamente de alimentos saudáveis.

VIGOREXIA

A vigorexia é uma doença psicológica caracterizada pela preocupação constante em não ser suficientemente musculoso. O transtorno também é chamado de Dismorfia Muscular e Anorexia Nervosa Reversa. Os indivíduos acometidos com a vigorexia estão sempre insatisfeitos com os seus corpos e passam a ter uma visão distorcida sobre as suas próprias formas. Como consequência, o paciente adota hábitos cada vez mais extremos, como dietas rigorosas, consumo de suplementos alimentares, uso de anabolizantes e a prática excessiva de atividades físicas. Isso acaba desenvolvendo exageradamente alguns grupos musculares e tirando a uniformidade da figura corporal.

DIABULIMIA

Diabulimia é um termo utilizado para descrever o paciente com diabetes tipo 1 que, por conta própria, decide diminuir a quantidade de insulina injetada, ou aquele que simplesmente abandona a aplicação do hormônio com objetivo de emagrecer. O grande problema da diabulimia está nas consequências da falta da insulina para o corpo do paciente. Sem insulina para processar a glicose, o corpo não pode quebrar os açúcares dos alimentos para obter energia. Em vez disso, as células do corpo começam a quebrar a gordura já armazenada no organismo, liberando o excesso de açúcar pela urina. Na ausência de gordura, o corpo começa a queimar músculo. Por se tratar de um transtorno alimentar, a diabulimia pode levar a complicações sérias, além do aumento dos níveis de açúcar no sangue. As principais complicações são: perda progressiva da visão; inchaço dos olhos; perda de sensibilidade nos dedos dos pés e mãos; amputação de pés ou mãos; diarreia crônica; doenças renais e do fígado.

DRUNKOREXIA

O termo “drunkorexia” foi inicialmente utilizado por veículos de comunicação, e apesar de não ser considerado um termo médico, se refere à sobreposição do consumo nocivo de álcool com tendências a transtornos alimentares, e vem sendo alvo de pesquisas nos últimos anos. O indivíduo com este problema faz restrição significativa da dieta quando é planejado consumo de álcool, para “poupar” calorias, ou adota comportamentos compensatórios, como a indução de vômitos, uso de diuréticos/laxantes ou atividade física extenuante.

FATOREXIA

A Fatorexia é uma condição contrária à Anorexia. Aqui há o distúrbio de imagem, porém inverso. Fat quer dizer gordura em inglês, e na Fatorexia o paciente ganha peso sem se dar conta das mudanças. Ao se olhar no espelho, o paciente continua se vendo magro, apesar de estar ganhando peso. Essa falta de reconhecimento se dá também com as mudanças no tamanho das roupas e nas medidas corporais.

Outra característica é que o paciente não vê motivos para buscar ajuda profissional e insiste em manter hábitos nocivos à saúde. As consequências para a saúde são diversas devido ao alto grau de obesidade que esses pacientes podem alcançar. Portanto, aquela pessoa que nega o ganho de peso ou que se recusa a reconhecê-lo pode realmente não estar conseguindo enxergar as mudanças físicas, e não somente evitando lidar com elas.



Atividades:

- 1) Quais fatores podem levar uma pessoa a sofrer transtornos alimentares?
- 2) Dentre os distúrbios apresentados acima, quais conhecia? Já teve conhecidos, colegas ou assistiu algum filme, reportagem sobre algum deles?
- 3) Como poderíamos prevenir situações como estas, relacionadas aos distúrbios alimentares?

Mudanças corporais

Nascer, desenvolver e envelhecer são etapas do ciclo da vida e da nossa evolução natural.



Ao longo da evolução humana, o nosso corpo sofreu e continua sofrendo diversas transformações, a fim de se adaptar ao seu meio.

Um exemplo disso são algumas características que mudaram nos últimos 150 anos, como uma maior estatura, maior expectativa de vida, puberdade precoce, o surgimento de novas partes do corpo (sexta membrana ocular) e do desaparecimento de outras (cisos e músculos específicos, como o palmar longo). Todo esse processo depende de dois fatores importantes: Genética (Natural) e Ambiente (artificial).

E esses fatores se relacionam para moldar o que nos tornamos. Um exemplo desta relação está ligado à nossa estatura. Geneticamente (naturalmente) temos determinados em nossos genes o potencial de crescimento físico, ou seja, o máximo de estatura que teremos, porém, ao longo do nosso processo de crescimento, que coincide com o fim da puberdade, podemos potencializá-lo ou sofrer consequências que serão permanentes em nossa estatura, especialmente sobre influência ambiental (artificial), como o uso de remédios, exercícios físicos de alto impacto, doenças ou desnutrição que podem dificultar o crescimento como também algum distúrbio hormonal que pode desregular e ter partes de seu corpo crescendo além do previsto (gigantismo).

Mudanças corporais Naturais

Crescimento e Envelhecimento

Naturalmente crescemos e envelhecemos, mas COMO fizemos isso depende do ambiente (meio, alimentação, cultura, etc). Temos ao longo de nossa vida dois estirões de crescimento:

- 0 aos 2 anos: Observa-se um crescimento acelerado mês a mês.
- Durante a puberdade: (feminino entre 10 aos 15 anos, masculino entre 12 aos 18 anos).

Apesar de ao longo de toda a idade adulta nosso corpo continuar produzindo, em menor quantidade, o hormônio GH (hormônio do crescimento), não

crescemos mais após a puberdade. A verdade é que durante a terceira idade (aproximadamente a partir dos 60 anos) nós perdemos alguns centímetros de estatura, principalmente pelo desgaste da coluna vertebral!

Mudanças corporais Artificiais

As mudanças corporais que ocorrem de maneira artificial vão desde a escolha pelo corte de cabelo, uso de barba, tintura até intervenções cirúrgicas.

A **modificação corporal** é a alteração deliberada e permanente do corpo humano por razões não médicas. Consiste em qualquer alteração realizada em qualquer parte do corpo, com o intuito de diferenciar o indivíduo de outros. Geralmente atrelada a demonstração de coragem, proteção ou algum rito de passagem, como por exemplo, para a idade adulta. Pode-se utilizar de várias técnicas como tatuagem, inclusão de corpos estranhos (metal, madeira, silicone, piercings etc.) E até mesmo criação de cicatrizes através de cortes (escarificação), queimaduras ou mutilações. As práticas de modificação corporal existem há milhares de anos, como as tatuagens na Oceania, as perfurações na Ásia e na América, e a escarificação na África. Esses costumes tribais foram descobertos pelos marinheiros europeus no século XVI, mas ficaram marginalizados durante muito tempo. Na década de 1960, houve uma valorização da cultura oriental e as tatuagens passaram a ser mais populares. Já as perfurações e os piercings começaram na década de 1970, com os punks. Na década de 1990 ocorreu uma explosão de estilos e práticas.

Tatuagens: Com uma datação de até 4.000 anos, as tatuagens não são tão contemporâneas. Ao longo de nossa história recente, as tatuagens tiveram diversos significados em várias culturas, sendo marcações de criminosos, gangues e escravos, até uma maior popularização e aceitação atual, especialmente em se tratar de uma obra de arte viva. É importante saber o significado de cada tatuagem no contexto cultural e social que se está inserido, visto que algumas tatuagens podem representar apologias não aceitas, em especial, sob perspectivas religiosas (*vide tatuagem na wikipedia*).

Piercing: é uma forma de modificar o corpo, normalmente furando-o a fim de introduzir peças de metal esterilizado. Existem diversas culturas que utilizam técnicas de introdução de objetos no corpo, em diversas partes do mundo, assim como os indígenas latino-americanos. Os **alargadores** também são modificadores corporais.

Escarificação: é uma técnica de modificação do corpo que consiste em produzir cicatrizes no corpo através de instrumentos cortantes. Diversas culturas utilizam esta técnica, especialmente na África. Em algumas culturas as mulheres utilizam a escarificação como forma de beleza. Ela também diferencia os indivíduos, podendo indicar uma classe social, uma característica pessoal ou uma determinada fase da vida da pessoa.

Obesidade e Desnutrição: Ocasionam mudanças corporais devido ao excesso ou a falta de alimentação adequada. É uma modificação corporal que está intimamente ligada à condição genética do indivíduo, além do acesso e da qualidade alimentar. Esses estados nutricionais podem ser alterados por dietas específicas, orientadas ou não.

Hipertrofia muscular: Modificação corporal através do aumento da massa muscular, de maneira natural (exercícios físicos + alimentação) ou artificial (uso de anabolizantes e suas consequências nocivas à saúde).

Implante subcutâneo: é uma técnica de modificação corporal que consiste na inserção de material abaixo da pele, gerando relevo em sua superfície. São utilizados plástico, metal ou silicone, devendo ser de natureza atóxica. Suas formas podem ser as mais variadas: chifres, esferas, estrelas, entre outros.

Cirurgias plásticas: são realizadas sob duas perspectivas: a cirurgia plástica reparadora e a cirurgia plástica estética. A CP reparadora tem como objetivo corrigir lesões deformantes, defeitos congênitos ou adquiridos. É considerada tão necessária quanto qualquer outra intervenção cirúrgica. A CP estética é aquela realizada com o objetivo de mudar a aparência física do indivíduo. A pessoa quando se submete a tal intervenção cirúrgica não a faz com intenção ou propósito de obter alguma melhora em seu estado de saúde, mas sim para ajustar algum aspecto físico que não lhe agrada, se adequando ao que considera mais aceito, por exemplo, como uma orelha proeminente, implantes de silicones nos seios ou lipoaspirações. Situações que não lhe causam prejuízo da ordem funcional, mas sim de ordem psicológica. As cirurgias de mudanças de sexo são realizadas concomitantemente com um tratamento hormonal.

Cirurgia Bariátrica: Gastroplastia, também chamada de cirurgia bariátrica, cirurgia da obesidade ou ainda de cirurgia de redução do estômago tem como o objetivo reduzir o peso de pessoas com o IMC muito elevado. É uma cirurgia

realizada em pessoas com o peso muito acima do ideal, os chamados obesos mórbidos. O Brasil é o 2.º colocado em número absoluto de cirurgias bariátricas, com 60 mil por ano, ficando atrás apenas dos EUA, onde são realizadas 300 mil.



Atividades:

1- Ao longo de toda a vida o nosso corpo sofre diversas transformações:

- a) Cite quais mudanças corporais NATURAIS foram mais significativas em sua vida:

- b) Quais mudanças corporais ARTIFICIAIS você já realizou ou pretende realizar? Por quê?

- c) Imagine um debate onde o tema é: Modificações corporais artificiais (tatuagens, piercing, cirurgias plásticas, etc)! Crie argumentações para tentar convencer as pessoas que têm uma opinião diferente da sua! Importante: Posicione-se contra ou a favor! Ou seja, você considera essas modificações corporais artificiais úteis ou inúteis? Necessárias ou desnecessárias? Imprescindíveis ou supérfluas?