
EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriel Isaias Portela Silva

**A autoimagem corporal do brasileiro pós
isolamento social**



Rio Claro - SP
2022

Gabriel Isaias Portela Silva

A autoimagem corporal do brasileiro pós isolamento social

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Rio Claro - SP
2022

S586a Silva, Gabriel Isaias Portela
A autoimagem corporal do brasileiro pós
isolamento social / Gabriel Isaias Portela Silva. -- Rio
Claro, 2022
45 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Flavio Soares Alves

1. Autoimagem corporal. 2. Pandemia. 3. Covid
19. 4. Isolamento Social. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

GABRIEL ISAIAS PORTELA SILVA

A AUTOIMAGEM CORPORAL DO BRASILEIRO PÓS ISOLAMENTO SOCIAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Flávio Soares Alves (orientador)
Profa. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto
Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 09 de novembro de 2022



Assinatura do discente



Assinatura do orientador

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela vida, pela saúde, por me permitir chegar até aqui pela a graça Dele. A Ele toda honra e toda glória.

Agradeço minha maravilhosa noiva que esteve sempre ao meu lado me apoiando, me ajudando, tendo paciência comigo, incentivando. Te amo muito.

Agradeço à minha família que sempre estiveram ao meu lado me apoiando ao longo de toda a minha trajetória desde o começo da faculdade até agora. Deus abençoe vocês.

Agradeço ao meu orientador, por todas as reuniões, orientações, sugestões e ideias compartilhadas.

Agradeço aos meus amigos, tanto aqueles que estão próximos, quanto os que estão distantes.

RESUMO

Recentemente, o mundo passou por um momento excepcional, no qual tivemos que conviver com a pandemia de COVID-19. Nos momentos mais agudos desta história recente fomos forçados inclusive a ficar quarentenados, isto é, em isolamento social, para evitar a proliferação do vírus. Durante esse período o mundo todo e, aqui destacamos o cenário brasileiro, acompanhou um processo de alteração drástica de organização das atividades cotidianas, que afetou, e muito, nossas existências, principalmente no que se refere ao nível de mobilidade diária. O confinamento reduziu a oferta e a adesão à prática de exercícios físicos, o que ocasionou problemas tanto físicos como psicológicos. Tendo em vista este engodo, propõem-se desenvolver uma pesquisa de cunho bibliográfico, para refletir sobre os possíveis efeitos desta situação de isolamento social na autoimagem corporal do brasileiro. O livro *Consciência pelo Movimento*, de Feldenkrais (1977) foi utilizado como referência base para subsidiar pesquisa, pois apresenta discussões importantes para a compreensão da autoimagem corporal e seus componentes. A partir desse referencial, foi realizada pesquisas específicas sobre o papel do profissional da Educação Física, além de outras pesquisas bibliográficas relacionadas ao escopo desta pesquisa, para verificar os distúrbios que tiveram um aumento na pandemia. Com esse corpus bibliográfico esta pesquisa focou nos fatores psicológicos relacionados à autoimagem, tais como a, a ansiedade, a depressão, dentre outros que aumentaram consideravelmente no contexto de isolamento social imposto pela pandemia. Destes estudos, mobilizou-se discussões sobre a importância do profissional da Educação Física na diminuição desta problemática que afetou drasticamente a qualidade de vida de muitos brasileiros(as).

Palavras-chave: Autoimagem corporal. Pandemia. Covid-19. Isolamento social.

ABSTRACT

Recently, the world has gone through an exceptional moment, in which we had to live with the COVID-19 pandemic. In the most acute moments of this recent history, we were forced to be quarantined, in social isolation, to prevent the spread of the virus. During this period, the whole world, and here we highlight the Brazilian scenario, followed a process of drastic change in the organization of daily activities, which greatly affected our existence, mainly with regard to the level of daily mobility. Confinement reduced the offer and adherence to the practice of physical exercises, which caused both physical and psychological problems. In view of this decoy, was proposed to develop a bibliographical research, to reflect on the possible effects of this situation of social isolation on the body self-image of Brazilians. The book *Consciousness through Movement*, by Feldenkrais (1977) was the base reference to subsidize research, as it presents important discussions for understanding body self-image and its components. Based on this reference, specific research carried out the assignment on the role of the Physical Education professional, in addition to other bibliographical research related to the scope of this research, to verify the disorders that had an increase in the pandemic. With this bibliographical corpus, this research focused on psychological factors related to self-image, such as anxiety, depression, among others, which increased considerably in the context of social isolation imposed by the pandemic. From these studies, were mobilized discussions about the importance of the Physical Education professional in reducing this problem that drastically affected the quality of life of many Brazilians.

Keywords: Body self-image. Pandemic. Covid-19. Social isolation.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	OBJETIVOS.....	11
2.1	Objetivo Geral	11
2.2	Objetivos Específicos.....	11
3	MATERIAIS E MÉTODOS.....	12
4	CONTEXTO DA PANDEMIA.....	15
5	AUTOIMAGEM CORPORAL.....	17
5.1	Fatores Intrínsecos	17
5.2	Fatores Extrínsecos	20
6	DISTÚRBIOS	23
6.1	Ansiedade	23
6.2	Depressão.....	24
6.3	Compulsão alimentar.....	25
7	DISTÚRBIOS X PANDEMIA.....	27
7.1	Ansiedade X Pandemia.....	27
7.2	Depressão X Pandemia.....	28
7.3	Compulsão alimentar X Pandemia.....	29
7.4	Pandemia X Fatores Extrínsecos.....	29
8	PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	31
9	CONCLUSÃO.....	34
10	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36

1 INTRODUÇÃO

Para delimitar os propósitos desta pesquisa, vejo-me na necessidade de trazer para essa escrita minha própria história em relação à autoimagem corporal pós pandemia. Sei que essa decisão regencial pode soar um pouco estranha, no contexto da escrita acadêmica, no entanto, essa decisão será posteriormente justificada no delineamento da metodologia desta pesquisa. Por hora, cabe seguir os rumos que acossam na nossa própria experiência de vida e que motiva a construção desta escrita.

Durante o ano de 2020 tivemos que lidar com o isolamento social por decorrência da pandemia causada pelo coronavírus. Nesse período que ficamos isolados eu engordei 30 quilos. Tive problema com ansiedade, depressão e compulsão alimentar, troquei a noite pelo o dia por causa de problemas relacionados à ansiedade e depressão e, na medida que eu ia engordando minha autoimagem corporal piorava. Porém no meio de 2020 tomei uma decisão: precisava emagrecer! Não por vaidade, mas sim por causa da minha saúde. E num período de 6 meses eu perdi 36 quilos. Durante esse processo eu ia entendendo os limites do meu corpo, minhas virtudes, aquilo que devia melhorar e hoje tenho uma saúde melhor. Mas não foi só fisicamente que o exercício me ajudou, eu consegui vencer a depressão, não tenho mais compulsão alimentar e diminuí muito minhas crises de ansiedade.

Porém não foi só isso que mudou em mim durante esse tempo de treinamento. Fui me aceitando da maneira que eu era e isso me motivava a cada vez mais buscar uma saúde melhor, pois não era o corpo perfeito que buscava e sim uma saúde melhor para mim. E conseqüentemente a minha autoimagem corporal mudou durante esse período onde tirei aquilo que a sociedade imponha, para poder me aceitar e entender minhas limitações.

Por me deparar com essa realidade que a pandemia nos trouxe decidi escrever sobre algo que vivenciei na pele durante esse período de 2 anos. Ao assumir essa escolha, fui buscar respaldo teórico-conceitual em princípios da pesquisa do tipo intervenção, para que assim, pudesse validar a construção de um exercício de pesquisa, no qual o próprio pesquisador se reconhece de dentro da realidade estudada, afetando e se vendo afetada por ela. Maiores detalhamentos sobre essa abordagem de pesquisa serão apresentados na seção “Materiais e Métodos”, ao longo deste trabalho.

A seguinte questão norteadora foi considerada para a composição do exercício reflexivo desta pesquisa: como esse período de isolamento social afetou a autoimagem do brasileiro.

2 OBJETIVOS

1.1. OBJETIVO GERAL

- Refletir sobre a pandemia de Covid-19 a partir do cenário brasileiro e contextualizar a situação de isolamento social decorrente.
- Refletir sobre a autoimagem corporal pós isolamento social decorrente da pandemia COVID-19.
- Entender o papel que o profissional de Educação Física no cenário pós-isolamento social.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender a noção de autoimagem corporal a partir do referencial da psicologia e áreas afins.
- Destacar fatores relacionados à autoimagem corporal que possam ajudar a evidenciar os efeitos da situação de isolamento social na autoimagem corporal.
- Analisar a autoimagem corporal usando como base o livro *Cosciência pelo Movimento* escrito por Feldenkrais

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa propôs desenvolver um trabalho monográfico de cunho bibliográfico, para refletir sobre os possíveis efeitos desta situação de isolamento social na autoimagem corporal do brasileiro. Para tanto, partiu-se de um trabalho de rastreamento bibliográfico sobre as temáticas relacionadas nesta investigação. Esse rastreamento considerou documentos liberados pela a OMS e Ministério da Saúde do Brasil, revistas médicas e livros também foram considerados. Foi utilizado como base para essa pesquisa o livro escrito por Feldenkrais, em 1977, chamado Consciência pelo Movimento. Esse livro serviu de base para a discussão sobre a autoimagem corporal.

A medida que avançava na pesquisa bibliográfica foi percebida a centralidade referencial de Feldenkrais, na evolução do trabalho de pesquisa principalmente na pesquisa em relação a autoimagem corporal. Essa constatação, direcionou o trabalho da análise de modo a se respaldar no livro de Feldenkrais. Na medida do possível, no entanto, outras referências rastreadas foram chamadas a compor com esse referencial fundamental assumido, principalmente documentos oficiais da ONU, OMS, etc.

Para a iniciação do trabalho de rastreio bibliográfico não foi limitado o período das publicações, porém a grande maioria das referências consideradas são recentes, tendo no máximo dois anos de publicação. Outras referências, no entanto, que não tinham relação direta com a pandemia, datavam de até 45 anos atrás. Neste caso, os estudos mais antigos foram considerados apenas como referência para melhor entendimento dos marcadores teórico-conceituais definidos por essa pesquisa.

Desta fase de rastreamento bibliográfico, organizou-se o corpus de análise. Para a constituição deste corpus foi com foco no livro Consciência pelo Movimento escrito por Feldenkrais em 1977. Usando esse livro como base para entender o que é uma autoimagem corporal e seus componentes. Após analisarmos a autoimagem corporal, tivemos um olhar no campo psicológico. A ideia foi focar nos problemas psicológicos que cresceram durante a época de isolamento social, tais como a ansiedade, depressão, estresse, dentre outros e observar os efeitos desses problemas sobre nossa corporeidade.

É notório que esses problemas que já existiam previamente ao isolamento social, no entanto, nossa hipótese é que o cenário pandêmico acentuou seus efeitos principalmente devido a situação de isolamento social. Para dar respaldo a essa hipótese, buscou-se nas pesquisas bibliográficas por alguns fatores psicológicos relacionados à autoimagem, tais como a concentração, a motivação, a ansiedade, a depressão, dentre outros, que possam nos oferecer auxílios para a mobilização de discussões sobre este estudo.

Após a organização do corpus de análise, buscou-se respaldo em princípios da pesquisa qualitativa para operar um exercício de composição da análise que considerou amplamente a pesquisa bibliográfica anteriormente desenvolvida.

Cabe ressaltar também que, a experiência do pesquisador como o problema social aqui em foco foi também considerada para a mobilização das discussões desta pesquisa. Para dar respaldo a essa abordagem analítica implicada, na qual o pesquisador ousa romper com a ditocomia que o separa da realidade estudada, buscou-se por princípios da pesquisa de intervenção, para evidenciar a relação implicada do pesquisador-escritor com o objeto que lhe instiga a pesquisa. A pesquisa de intervenção pode ser compreendida pelo o que Aguiar e Rocha dizem:

Na pesquisa-intervenção, a relação pesquisador/ objeto pesquisado é dinâmica e determinará os próprios caminhos da pesquisa, sendo uma produção do grupo envolvido. Pesquisa é, assim, ação, construção, transformação coletiva, análise das forças sócio-históricas e políticas que atuam nas situações e das próprias implicações, inclusive dos referenciais de análise. É um modo de intervenção, na medida em que recorta o cotidiano em suas tarefas, em sua funcionalidade, em sua pragmática – variáveis imprescindíveis à manutenção do campo de trabalho que se configura como eficiente e produtivo no paradigma do mundo moderno (Aguiar e Rocha, 1997: p.97).

A pesquisa-intervenção tem essa liberdade de achar o material, por meio de pesquisas e usar essa pesquisa como base para desenvolver o tema proposto. Ter essa liberdade é essencial para poder desenvolver o tema que está sendo problematizado nessa pesquisa.

Assim, pretendeu-se mobilizar o exercício interpretativo considerando amplamente o material bibliográfico pesquisado, mas sem prescindir também da leitura do próprio pesquisador acerca da problemática por ele mobilizada neste

estudo foi de considerar o isolamento que haja vista que, assim como todo brasileiro, também sofreu efeitos do isolamento imposto pela pandemia (PASSOS, et.al., 2009).

Para mobilização deste enfoque metodológico, o trabalho reflexivo gravitou ao redor da noção de autoimagem corporal, extraída da literatura, analisando sua definição, conceitos e formação e relacionar com os distúrbios que tiveram um aumento na sociedade brasileira, durante a pandemia, para analisar se houve alguma mudança.

Cabe ressaltar que esta pesquisa considerou o contexto brasileiro dentro de uma realidade pandêmica que se estende em âmbito mundial. Tal escolha se dará principalmente porque os estudos bibliográficos rastreados se concentrarão naqueles produzidos em língua portuguesa e que se organizam a partir de dados e realidades nacionais. Além disto, por estarmos inseridos nessa realidade e termos lidado com essa realidade, a escolha por este recorte de pesquisa se torna mais próxima da realidade em que vivemos, inclusive que eu mesmo vivenciei com foi mencionado na introdução.

4 CONTEXTO DA PANDEMIA

Os anos de 2020 e 2021 ficarão marcados na história da humanidade. Foram dois anos onde por causa de um vírus mortal e altamente contagioso forçou a população mundial a ficar em casa, isolados do resto do mundo, para que o vírus não se espalhasse mais. No final de dezembro de 2019 a Organização Mundial da Saúde (OMS) recebeu um alerta da cidade de Wuhan na China de vários casos de pneumonia (OPAS, 2020). Essa pneumonia era causada por uma cepa que não tinha sido identificada ainda. Esse foi o primeiro registro de pneumonia mais tarde foi confirmada como o coronavírus (OPAS, 2020). Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde que faz parte da Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o coronavírus como:

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Outros sintomas menos comuns e que podem afetar alguns pacientes são: perda de paladar ou olfato, congestão nasal, conjuntivite, dor de garganta, dor de cabeça, dores nos músculos ou juntas, diferentes tipos de erupção cutânea, náusea ou vômito, diarreia, calafrios ou tonturas. (OPAS, 2021)

Em 30 de janeiro de 2020 a OMS declarou que o surto de coronavírus como uma emergência pública de nível internacional (OPAS, 2020). O primeiro caso registrado no Brasil foi no dia 26 de fevereiro de 2020, confirmado pelo o Ministério da Saúde do Brasil (CNS, 2020). A OMS vendo os números de pessoas infectadas e aumento no número de pessoas mortas em decorrência desse vírus declarou uma pandemia em 11 de março de 2020 (OPAS, 2020). O Brasil começou a tomar medidas de quarentena para o país todo. Aulas em escolas e faculdades foram suspensas e foram, medidas de distanciamento social começaram a ser implementadas, foi decretado a obrigatoriedade do uso de máscaras, toque de recolher e até lockdown em alguns lugares foi implementada. Essas medidas eram implementadas na tentativa de conter o avanço do coronavírus no Brasil. Mesmo com todas essas medidas, houveram muitos óbitos e pessoas infectadas. Segundo o Governo da Saúde, por meio do Painel Coronavírus e pelo o site Agência Brasil, o Brasil registrou 34.018.371 casos e 679.996 óbitos nesse período de 2020 até 2022. Já em âmbito mundial a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o número total de óbitos pela a COVID foi de quase 15 milhões de pessoas (OPAS, 2022). E por mais

que a OMS não tenha decretado o fim da pandemia, o isolamento social já não é mais obrigatório e aos poucos a vida vai voltando ao seu normal.

Durante esse período que o número de pessoas infectadas aumentava, o número de óbitos aumentava, o isolamento era cada vez mais severo, a expectativa dessa pandemia acabar se diminuía mais, o número de pessoas afetadas pelo desemprego e fome nesse período aumentaram, o brasileiro ficou cada vez mais isolado e cada vez mais sem esperança. Durante esse período de dois anos de isolamento social o número de pessoas obesas aumentou. Segundo a Agência Brasil:

Quase seis em cada dez brasileiros (57,25%) estavam com sobrepeso em 2021. O índice representou uma oscilação negativa pequena em relação ao ano anterior, quando ficou em 57,5%. Antes da pandemia, em 2019, a taxa era menor, de 55,4%. (AGÊNCIA BRASIL, 2022)

Aumentaram o número pessoas com depressão, pessoas com ansiedade segundo a OPAS que faz parte da OMS:

No primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%, de acordo com um resumo científico divulgado nesta quarta-feira (2) pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O resumo também destaca quem foi mais afetado e mostra o efeito da pandemia na disponibilidade de serviços de saúde mental e como isso mudou durante a emergência de saúde pública. (OPAS, 2022)

Com todas essas mudanças no convívio, corpo e mente o brasileiro teve uma mudança na forma que vê a sua autoimagem corporal. A proposta desta pesquisa é partir dessa realidade acima delineada para refletir sobre os efeitos da pandemia de COVID-19 na autoimagem do brasileiro. Para tanto, iremos focar na verificação de alguns fatores psicológicos relacionados à autoimagem, tais como a, a ansiedade, a depressão, dentre outros, que possam nos oferecer subsídios para a mobilização de discussões sobre este estudo. E pra começar esse movimento reflexivo, será preciso esclarecer, primeiramente, a noção de autoimagem corporal, o que será feito na seção a seguir.

5 AUTOIMAGEM CORPORAL

Autoimagem corporal é um termo que é fácil de se entender e difícil de se compreender. Se perguntarmos na rua se a população sabe o que é uma autoimagem corporal a maioria vai saber responder. “A maneira que você se enxerga, a maneira que você se vê, como você se olha no espelho. ” Porém quando é pedido uma análise mais profunda de definição sobre a autoimagem corporal esse número de respostas será menor do que a pergunta anterior. Para poder entender de uma forma mais profunda e detalhada sobre a autoimagem corporal, precisamos entender o conceito que esse tema tem.

A autoimagem corporal segundo Feldenkrais tem fatores intrínsecos e extrínsecos que contribuem para o desenvolvimento ou até o desaparecimento dela. Os fatores intrínsecos possuem quatro componentes para poder ser completa: movimento, sensação, sentimento e pensamento. (Feldenkrais, 1977). Se um desses quatro componentes não estiver funcionando bem ou ser inexistente, a autoimagem corporal da pessoa se torna pequeno e até inexistente. Para ilustrar como os fatores intrínsecos estão presentes desde o nascimento de um ser humano, e como cada componente funciona, Feldenkrais usa a figura de um bebê. E veremos como esses fatores intrínsecos estão presentes na vida dos seres humanos.

5.1 Fatores Intrínsecos

O primeiro componente é o movimento. O movimento está presente desde o momento em que nós nascemos. No momento que saímos do ventre da mãe temos contato com o mundo exterior. Principalmente pelos lábios e a boca (FELDENKRAIS, 1977). Por meio do movimento o bebê vai desenvolvendo outros meios para conseguir se localizar, entender que está próximo dele, como se alimentar e isso vai evoluindo até conseguir se movimentar com mais capacidade e com mais desenvoltura ao longo dos anos.

O segundo componente citado por Feldenkrais é a sensação. A sensação é um componente que desde o nascimento está presente na vida do indivíduo. O ser humano consegue traduzir as sensações por meio de cinco formas: visual, auditiva, táctil, gustativa e olfativa. Quando um bebê nasce ele é retirado do ventre da mãe, um local aconchegante e protegido para ele, e é levado para um

ambiente frio e desconhecido. Se tem a sensação de ficar com frio (tativa) e isso incomoda o bebê e faz com que ele chore. Ele só para de chorar quando a mãe coloca ele para se alimentar (gustativa) ou ouvir a voz do pai (auditiva). A medida que o ser humano cresce e evolui essas sensações para conseguir diferenciar sons, sentir cheiro diferentes e identificar que comida é aquela, saber se aquela superfície é áspera ou se é lisa e identificar se aquele quadro é azul ou vermelho ou se o ambiente está escuro ou claro.

O terceiro componente citado por Feldenkrais é o sentimento. O sentimento é algo que acompanha o ser humano desde o nascimento e ao longo da vida vai se desenvolvendo e evoluindo. Existe uma confusão entre a definição entre sentimento e emoção, que são coisas diferentes. A emoção é uma reação rápida mediante a um estímulo, e normalmente por ser algo rápido, não envolve muito pensamento. Seria mais uma reação sem pensar. Um exemplo é quando um indivíduo chega em casa e tem uma festa surpresa para ele. Ele inicialmente tem uma reação de surpresa e depois de felicidade. Já o sentimento envolve um alto grau de componente cognitivo, de percepção e avaliação de algo (UFPB, 2020). Esse estímulo pode ser o amor por exemplo. Duas pessoas se conhecem e na medida que o tempo passa vai se construindo um sentimento de amor pela a pessoa. Isso também vale para a repulsão por um indivíduo. A medida do tempo que vai conhecendo as características da pessoa, o convívio, as atitudes no dia a dia. Pontos que fazem que o sentimento de repulsão aumentar em relação ao indivíduo.

O quarto componente citado por Feldenkrais é o pensamento. O pensamento é um componente mais abstrato dos quatro. Porque podemos definir o que é movimento por serem algo visível, sensações por se manifestarem de forma física, sentimento por ser algo pensando e observado antes de sentir. Porém o pensamento não tem definição certa. Pensamento é algo que não podemos controlar, que não podemos adquirir dos nossos pais, não podemos aprender na escola. Podemos adquirir conhecimento por meio da escola, adquirir por meio da experiência própria ou dos pais. O conhecimento ajuda a criar raízes na forma de pensar e entender qual o seu lugar no mundo como diz Arendt:

Pensar e lembrar [...] é o modo de deitar raízes, de cada um tomar o seu lugar no mundo a que todos chegamos como estranhos. O que em geral chamamos de uma pessoa ou uma personalidade, distinta de um

mero ser humano ou de um ninguém, nasce realmente desse processo de pensamento que deita raízes. (ARENDDT, 2004, p. 166)

Portanto o pensamento é algo essencial para podermos ser vivos. O pensamento é algo presente para todos, tanto os intelectuais cientistas, o camponês que vive no campo em sua plantação, uma criança de dois anos de idade que acabou de nascer o primeiro dente, um adolescente que tem autismo, uma idosa. Todos necessitam ter pensamentos para serem vivos e pessoas que não estão acordadas como diz Arendt:

O pensamento, em seu sentido não-cognitivo e não-especializado, como uma necessidade natural da vida humana, [...] não é uma prerrogativa de poucos, mas uma faculdade sempre presente em todo mundo; do mesmo modo, a inabilidade de pensar não é uma imperfeição daqueles muitos a quem falta inteligência, mas uma possibilidade sempre presente para todos - incluindo aí os cientistas, os eruditos e outros especialistas em tarefas de espírito. Todos podemos vir a nos esquivar daquela interação conosco mesmos [...]. Uma vida sem pensamento [...] [no entanto] não é apenas sem sentido; ela não é totalmente viva. Homens que não pensam são como sonâmbulos. (ARENDDT, 1995, p. 143)

O pensamento é algo que a medida do tempo o ser humano vai tendo mais noção do que é. Quando o ser humano ainda é um bebê os pensamentos são mais “simples”, porém existem e fazem parte. A medida que o bebê vai crescendo e se tornando uma criança, adolescente, jovem o pensamento dele vai se tornando mais complexo. Devido a percepção do mundo, experiências, escolas e etc.

Nota-se que os quatro componentes que compõe a autoimagem corporal é que elas são interligadas e necessárias para que cada um funcione. Nenhuma funciona por conta própria, sempre necessita de outros para a ação seja completa. Por exemplo o pensamento não existe sem a sensação, o movimento por exemplo. O pensamento de que está indo na direção certa por uma estrada necessita ter a sensação por meio dos estímulos visuais para identificar placas e caminhos conhecidos e o movimento, seja ele de uma caminhada ou de acionar o acelerador e freio do carro. E se esses componentes estiverem funcionando de forma correta, a autoimagem corporal estará presente no indivíduo. E se um dos componentes não estiver presente ou ser pequeno demais para ser notado, a autoimagem corporal não irá funcionar direito. Pode ser tão pequeno que até seja inexistente. O primeiro passo para podermos entender a autoimagem corporal é entender que os fatores intrínsecos são os

primeiros que são desenvolvidos e necessários para a formação de uma autoimagem corporal por estarem presentes desde o nascimento de uma pessoa. Porém um fator determinante para entender como a autoimagem corporal pode mudar é entender os fatores extrínsecos que estão presentes em uma vida em sociedade e influenciam bastante a maneira que o ser humano enxerga a autoimagem corporal.

5.2 Fatores Extrínsecos

Cada ser humano é diferente do outro. Fisicamente um é mais baixo, o outro mais alto, a cor dos olhos, cabelo, presença de barba ou não. Cada ser humano é criado de uma forma diferente, as vezes sem a presença do pai ou da mãe, estuda em escolas diferentes, está inserido em uma classe social diferente, está em cidades diferentes seja ela rural ou urbana. Está em locais de diferentes modelos econômicos, formas de governos, valores culturais, problemas sociais. Porém todo ser humano vive em sociedade. A sociedade tem um papel importante, até mais importante do que devia ser, na maneira que o ser humano enxerga a si mesmo. Apesar do ser humano ser diferente entre si, existem poucas pessoas que conseguem se ver sem o valor que a sociedade coloca neles: “Despeito do fato de que as diferenças hereditárias entre as pessoas são óbvias, são poucos os indivíduos que vêm a si' mesmos sem referência ao valor que a sociedade lhes atribui. ” (FELDENKAIS, 1977, p.36)

Feldenkrais menciona a hereditariedade como algo que diferencia um ser humano do outro. O que é verdade, pois tanto visualmente como também microscopicamente somos diferentes um dos outros. Esse é uma forma de tentar mostrar a diferença entre os seres humanos. Além de mencionar essa diferença visual, ele fala do valor que a sociedade atribui as pessoas. Mas como funciona os valores que a sociedade tem?

A sociedade tem como modelo de sucesso um padrão que é irreal. Uma pessoa, segunda a sociedade, que tem sucesso é aquela que tem muito dinheiro, que tem um corpo perfeito segundo as mídias sociais, que é viajada pelo mundo todo, que tem estabilidade financeira e principalmente que não falha. E por meio desses fatores é que a sociedade coloca valor numa pessoa. A

presença de uma outra pessoa elogiando sua aparência, ou elogiando o carro que a pessoa tem ou até criticando a sua roupa e suas escolhas de relacionamento acabam tendo um papel fundamental na maneira a pessoa se enxerga. Muitas pessoas acabam tendo uma autoimagem corporal errada pois acabavam levando mais em conta o que a sociedade diz sobre ela que necessariamente o que ela mesmo se enxerga. Um outro aspecto em que essa busca de aceitação pela a sociedade atrapalha é no desenvolvimento do ser humano segundo Feldenkrais:

A realização de objetivos tem um aspecto negativo (sem um referencial acabamos nem buscando aprender mesmo). O aspecto negativo de aprender para conseguir objetivos, é que tendemos a parar quando conseguimos suficiente habilidade para atingir nosso objetivo imediato. (FELDENKRAIS, 1977, p.32-33)

Por ser uma sociedade imediatista e com uma pressão pelo o padrão que criaram, as pessoas só fazem até conseguirem esse atingir esse objetivo. Fazem isso para ter os resultados que a sociedade espera deles, para poderem se sentir parte dessa sociedade, serem elogiados e admirados. Porém sempre existe espaço para continuar esse desenvolvimento, qualquer que seja. Uma pessoa que era obesa e começou a se exercitar, com o foco de diminuir a gordura presente em seu corpo, no momento que chega a um nível “aceitável”, imposta pela a sociedade, para de se exercitar. Pois esse ser humano começou a ter uma vida de maneira saudável e fazer exercícios, não pela a sua saúde, mas sim pelos comentários das pessoas ao seu redor, por querer ter um corpo que a sociedade considera perfeito. Temos pessoas que estudam, fazem cursos e se especializam até conseguirem aquele emprego desejado, aquele diploma de uma faculdade ou mestrado para poderem ter perspectiva de um futuro melhor. Porém quando chegam nesse ponto e conseguem alcançar esse objetivo, abandonam os estudos e vivem na inercia pois já conseguiram o que precisavam. O erro está nesse abandono rápido, após conseguir o objetivo almejado.

Portanto fazendo uma análise sobre autoimagem, analisando a escrita de Feldenkrais corporal podemos chegar à conclusão que é a maneira que o ser humano enxerga a si mesmo. Porém como Feldenkrais define em seu livro *Consciência pelo o Movimento* (1977) a autoimagem corporal tem dois fatores

que tem papel fundamental em seu funcionamento: fatores intrínsecos e extrínsecos. Os fatores intrínsecos que pode ser dividido em quatro componentes que são: movimento, sensação, sentimento e pensamento. Esses componentes, segundo Feldenkrais precisam estar em funcionamento para que a autoimagem do ser humano seja funcional e existente. Esses quatro componentes são interligados entre si e dependem um do outro para poderem funcionar de maneira correta. Já os fatores extrínsecos podem ser resumidos em o valor que a sociedade atribui ao ser humano baseado em seus valores. A autoimagem corporal precisa ser uma visão pessoal, sem interferência da sociedade pois é mais próxima do real. Após analisarmos a autoimagem corporal para prosseguirmos com a proposta iremos analisar os distúrbios que tiveram um impacto na vida das pessoas, principalmente durante a pandemia do coronavírus.

6 DISTÚRBIOS

Após entendermos a definição de “autoimagem corporal” e seus conceitos precisamos entender esses problemas psicológicos que tiveram um aumento substancial durante a esse período de isolamento social. Durante esse período de pandemia e isolamento social os números de pessoas que relataram que desenvolveram algum distúrbio mental é alarmante. Existem vários problemas que foram agravados pela a pandemia tanto física como também psicológica, porém irei focar em três, por ter vivenciado esses três distúrbios durante esse período.

6.1 Ansiedade

A ansiedade antes de uma prova, de uma entrevista ou de alguma atividade com nível alto de estresse é algo comum entre os seres humanos, porém o transtorno de ansiedade é algo prejudicial ao corpo humano. A definição de transtorno de ansiedade segundo o boletim divulgado pelo o Ministério da Saúde:

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada. (BVMS, 2011)

Os transtornos de ansiedade podem aparecer no dia a dia como preocupações, tensões ou medos exagerados; sensação de que algo de ruim vai acontecer (alguma tragédia); se preocupar de uma forma exagerada de coisas do cotidiano (contas, trabalho, família etc). Durante a pandemia segundo um resumo científico realizado pela a World Health Organization (WHO) e divulgado pela a OMS, houve um aumento de 25% no número de pessoas ansiosas e depressivas durante a pandemia.

O Brasil é o país mais ansioso do mundo segundo a OMS com 19 milhões de brasileiros que sofrem com essa condição. Existem alguns sintomas físicos que durante uma crise de ansiedade podem se manifestar dependendo da intensidade da crise segundo o Ministério da Saúde: palpitações, ter falta de ar, aumento do batimento cardíaco de uma forma muito abrupta, a pressão sanguínea aumenta, dor de cabeça, náuseas, um aperto no peito e dores musculares. Não é toda crise de ansiedade que esses sintomas se manifestam

e nem toda pessoa que tem. Porém estão presentes. A pandemia e o isolamento social tiveram influência no crescimento desse número. O segundo distúrbio que aumentou durante esse período de reclusão social foi a depressão.

6.2 Depressão

A depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o "Mal do Século". No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. A depressão provoca ainda ausência de prazer em coisas que antes faziam bem e grande oscilação de humor e pensamentos, que podem culminar em comportamentos e atos suicidas.

As causas segundo o Ministério da Saúde podem ser genéticas, a bioquímica cerebral e eventos que causem estresse extremo. A depressão pode ser intensificada caso a pessoa tenha um histórico familiar de depressão crônica, ter transtornos psiquiátricos, situações de estresse crônico, sofrer de ansiedade crônica, ter algumas disfunções hormonais, trauma psicológicos, mudança brusca de condições financeiras e desemprego entre outros. Os sintomas da depressão são de humor depressivo, falta de energia para realizar tarefas do dia a dia, insônia, diminui o apetite para consumir comida, diminui o apetite sexual e sintomas físicos de dor como mal-estar e cansaço.

Existem estudos que mostram que existem alterações químicas no cérebro de uma pessoa que está deprimida. Segundo o boletim divulgado pelo o Ministério da Saúde:

Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células. Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos. (BVSMS, 2005)

Segundo uma revisão médica liberado pela a American Psychiatric Association é listado alguns tipos de depressão que existem como por exemplo: depressão clássica que foi citada acima, transtorno depressivo persistente que não é tão intensa quanto a clássica porém persistentes; Transtorno disruptivo da desregulação do humor que são explosões de temperamentos, transtorno afetivo sazonal que tem a ver com o clima de outono ou inverno por exemplo; depressão

pós parto que ocorre após o parto de um bebê podendo afetar tanto a mãe, como o bebê e a família; transtornos bipolares que altera momentos de felicidade com momentos de fúria e explosão.

6.3 Compulsão Alimentar

O terceiro distúrbio que teve um aumento durante a pandemia e isolamento social foi o de compulsão alimentar. Durante a pandemia houve um aumento de pessoas sofrendo por transtornos alimentares como por exemplo a anorexia ou a bulimia. Porém a compulsão alimentar é um problema gravíssimo no Brasil. Segundo a OMS 4,7 da população tem sofre com o transtorno de compulsão alimentar (TCA). Já a população mundial o número é de 2,6. E a incidência entre as jovens mulheres de 14 a 18 anos é alta. Segundo o MSD:

O transtorno da compulsão alimentar periódica é um transtorno alimentar caracterizado pelo consumo repetido de quantidades excepcionalmente grandes de alimentos (comer compulsivamente) acompanhado de um sentimento de perda de controle durante o episódio de compulsão alimentar. Os episódios de alimentação compulsiva não são seguidos por tentativas de compensar a ingestão excessiva de alimentos, por exemplo, livrando o corpo do excesso de alimento consumido. (ATTIA, WASLH,2020)

A compulsão alimentar afeta principalmente pessoas ansiosas e depressivas, que tentam satisfazer a ansiedade ou a tristeza por meio de alimentação desregulada, normalmente comidas com alto nível de açúcar e fritura, até passar mal. Os sintomas de uma pessoa que tem distúrbio de compulsão alimentar são: de comer mais rápido que o normal, comer até se sentir desconfortável, ingerir uma quantidade gigante mesmo sem estar com fome, comer sozinho para não se sentir constrangido ou atrair o olhar de julgamento das pessoas e se sentir mal ou deprimido depois de ingerir esse número excessivo de alimentos. Um dos resultados da compulsão alimentar é o aumento de peso corporal levando até um nível de obesidade, pelo o fato de estar ingerindo muita comida que não é saudável e por causa da culpa e da depressão acaba não fazendo exercício físico. Após entendermos um pouco sobre esses problemas que tiveram um aumento significativo durante a pandemia, veremos como isso se relaciona com a mudança na autoimagem coporal do brasileiro durante esse período.

Após esse período de isolamento social e pandemia, após serem realizados vários estudos e pesquisas de campos, após o número de pessoas procurando ajuda profissional na área mental vemos qual foi o impacto que o isolamento social teve na população brasileira. Podemos ver que esses transtornos citados acima são um resultado de outra.

7 DISTÚRBIOS X PANDEMIA

A autoimagem corporal é a maneira que o ser humano se enxerga. Mas isso não é tão simples quanto parece. Para que o ser humano ter essa percepção de si próprio, segundo Feldenkrais, tem dois fatores que interferem diretamente na autoimagem corporal que são os fatores intrínsecos e extrínsecos mencionados no livro *Consciência pelo o Movimento* (1997).

Esse tema foi amplamente percorrido na seção de autoimagem corporal. Porém nessa seção da pesquisa iremos relacionar esses fatores, extrínsecos e intrínsecos, com os distúrbios psicológicos que tiveram um aumento durante a pandemia por conta do coronavírus.

Como Feldenkrais mencionou os fatores intrínsecos podem ser divididos em quatro componentes: movimento, sensação, sentimento e pensamento. Segundo Feldenkrais esses quatro componentes precisam estar funcionando para que a autoimagem corporal exista e funcione de maneira correta. Se um desses componentes não estiver funcionando de maneira correta, ou ser até inexistente, a autoimagem corporal se torna quase inexistente também. Nessa primeira parte iremos relacionar os distúrbios que aumentaram com os fatores intrínsecos que Feldenkrais menciona em seu livro.

7.1 Ansiedade x Fatores Intrínsecos

O primeiro distúrbio mencionado aqui foi a ansiedade. Quando uma pessoa tem uma crise de ansiedade, ela tem sensações de perigo e medo de uma forma exacerbada e muitas vezes irreal. Por estar sentindo que está em perigo o corpo começa a se manifestar como se estivesse em perigo se mexendo de forma mais rápido ou até se paralisando sem reação. Temos quatro componentes nos fatores intrínsecos: “Nossa autoimagem consiste de quatro componentes que estão envolvidos em toda ação: movimentação, sensação, sentimento e pensamento”. (FELDENKRAIS, 1977, p.27). E podemos notar que a ansiedade mexe com os quatro componentes citados acima.

A movimentação no caso de se mexer com mais intensidade ou até ficar paralisado de medo, as sensações que são de medo e até de terror, sentimento de estar em perigo mesmo não estando em situações de perigo e muitos

pensamentos ao mesmo tempo fazendo que funcione de maneira errada. A ansiedade faz com que o funcionamento desses componentes seja feito de modo desorganizado e afeta a maneira que a pessoa vê sua autoimagem corporal, onde passado uma crise a pessoa se acha incapaz, fraca, medrosa e acha que não tem força para conseguir superar essas crises. Inclusive uma crise de ansiedade pode desencadear em uma compulsão alimentar ou até em não comer nada e ter um ganho de peso ou até perder peso de maneira excessiva.

7.2 Depressão x Fatores Intrínsecos

O segundo distúrbio mencionado foi de depressão. Como foi mencionado a depressão é considerado o “Mal do Século” segundo a OMS. A depressão teve um aumento grande durante a pandemia e muitas pessoas tiveram esse problema durante a pandemia e estão tratando até hoje.

A depressão traz um sentimento de tristeza, pensamentos suicidas, nenhuma vontade de realizar tarefas do dia a dia. A depressão mexe com os quatro componentes que Feldenkrais menciona em seu livro Consciência pelo o movimento, que fazem parte dos fatores intrínsecos que compõe uma autoimagem corporal.

Quando uma pessoa está com depressão é normal não sentir vontade de fazer nada, ficar deitado e não se movimentar. Existe uma ausência da movimentação em uma pessoa que está com depressão, pois não há vontade para se movimentar. O sentimento durante a depressão pode ser de tristeza, de vazio, de dor, amargura entre outros. Esses sentimentos são prejudiciais se são recorrentes, ou no caso de depressão, as únicas que a pessoa tem.

Na depressão a pessoa não tem sensação de nada, pois a tristeza é tão grande que as formas de identificar as sensações se reduzem a zero. E os pensamentos são de tristeza e até chegando a suicidas. A pessoa que está com depressão acaba se enxergando de uma forma ruim, pelo o fato de sempre estar pessimista em relação ao mundo, mas também pelo o fato de estar nessa situação. E geralmente a depressão faz com que a pessoa pare de comer, por não sentir vontade de comer, e até comer demais. Isso faz com que a forma que ela se enxerga seja negativo, por causa da depressão, e pela a perda ou ganho excessivo de peso.

7.3 Compulsão Alimentar x Fatores Intrínsecos

O terceiro distúrbio é de compulsão alimentar. A compulsão alimentar é quando a pessoa ingere de maneira exagerada de comida, tendo presença de fome ou não. Quando se tem compulsão alimentar, os principais componentes que Feldenkrais menciona em seu livro *Consciência pelo Movimento* (1977), três funcionam de maneira errada.

A sensação funciona de forma desorganizadas onde tudo que está ligado a fome como táctiva, gustativa e olfativa. O sentimento de querer comer mesmo sem estar com necessidade de se alimentar, principalmente de culpa após comer tudo aquilo. Pensamento é o que mais tem problema numa compulsão alimentar, pelo o fato de se buscar o prazer de comer coisas doces e gordurosos, porém o corpo não ter a necessidade de se alimentar naquela hora. E Feldenkrais menciona que se um dos componentes não funcionar de maneira correta ou ser inexistente a autoimagem corporal da pessoa não vista de maneira correta “Quando um destes elementos da ação se torna tão pequeno até quase desaparecer, a própria existência fica comprometida. ” (FELDENKRAIS, 1977, p.28).

A compulsão alimentar aumenta o peso do corpo da pessoa, fazendo com que a mistura dos problemas citados acima mais o ganho de peso, faz com que a autoimagem corporal seja negativa e até certa maneira reflexo da culpa que a pessoa sente. Após vermos os efeitos que esses distúrbios trouxeram para os fatores intrínsecos iremos olhar para os efeitos extrínsecos.

7.4 Pandemia x Fatores Extrínsecos

Durante a pandemia do coronavírus a população mundial teve que ficar isolada, para evitar que esse vírus se espalhasse de maneira mais rápida e incisiva. Então as pessoas ficaram isoladas em casa, e evitaram ter contato com outras pessoas e ficaram muito sozinhas. Como foi dito anteriormente, segundo Feldenkrais em seu livro *Consciência pelo Movimento* (1977), parte da maneira que o ser humano consegue enxergar sua autoimagem corporal se dá pela a opinião da sociedade. O ser humano valoriza demais a opinião de terceiros sobre si mesmo. E isso é algo tão forte que muitas vezes a autoimagem corporal é completamente distorcida por comentários da sociedade. Muitas pessoas

valorizam mais o que a sociedade tem a dizer sobre ela, do que sua própria percepção.

Com a pandemia forçando as pessoas a ficarem em casa e não ter contato com outras pessoas, isso fez com que a autoimagem corporal do pessoal fosse afetada. Pelo o fato de necessitarem de elogios, por necessitarem de reconhecimento de terceiros, pelo o fato de ficarem muito tempo sozinhas, por estarem acostumadas a moldar a sua autoimagem corporal por meio de o que a sociedade falava, a pandemia trouxe um cenário que não possuía isso. O isolamento trouxe a oportunidade de a pessoa ver a si mesmo sem influência da sociedade e comentários das pessoas ao redor. E muitas vezes a imagem que a sociedade passava da sua autoimagem corporal era de maneira equivocada e as vezes percebia o valor que se tinha e que a sociedade não valorizava. Isso causava uma confusão na pessoa, que por consequência trazia uma mudança na maneira que a pessoa via a autoimagem corporal. E por um lado essa forma de poder enxergar a autoimagem corporal sem influência de terceiros trouxe até uma melhora na maneira de se enxergar, porém isso em comparação às pessoas que tiveram um choque de realidade e viram isso de uma maneira negativa foi muito grande.

8 PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Após vermos a definição de autoimagem corporal, usando o livro de Feldenkrais como base, e seus fatores, vemos os números da pandemia devido ao coronavírus, analisarmos os distúrbios que tiveram um aumento expressivo durante esse período de isolamento social e após relacionarmos esses distúrbios com a mudança na autoimagem corporal chegamos a parte prática desse estudo todo. Analisamos as causas desses problemas para a autoimagem corporal, porém isso abre a possibilidade de pensarmos em soluções para o problema analisado sob a visão de um profissional da Educação Física.

Primeiro ponto que o profissional de educação física precisa avaliar é o momento que está se passando como diz Camargo 2008:

Treinadores, técnicos e a equipe interprofissional devem ser sensibilizados em relação aos problemas que podem ser desenvolvidos em relação à saúde física e psicológica de atletas e desportistas, buscando identificar possíveis distorções comportamentais [...]. (CAMARGO, 2008: p.10).

Estamos vivendo um momento de transição entre a pandemia/isolamento social e a reabertura e convívio social normal. Muitas sequelas foram deixadas por esse período de isolamento por conta do coronavírus. Então o profissional de Educação Física precisa entender o momento que a sociedade. Além de avaliar em qual contexto a pessoa está inserida.

O segundo ponto que o profissional de Educação Física precisa é entender o que é uma autoimagem corporal. Esse é o ponto mais crítico para conseguir pensar em soluções. Pois se o profissional da Educação Física tiver uma concepção distorcida, valorizando muito mais o que a sociedade impõe por exemplo, ou tiver um conhecimento raso sobre o tema esse profissional vai acabar piorando a situação da pessoa que está buscando ajuda. E não só ter conhecimento profundo sobre autoimagem corporal, mas sim ter uma formação crítica para que possa fazer a diferença nessa sociedade, pois "[...] a necessidade da formação de um profissional crítico, que possa com suas intervenções mudar esse quadro atual relacionado à saúde e atividade física". (LIMA, 2009, p.1069).

O desafio é fazer com que essa pessoa que vem procurando ajuda perceba seu próprio corpo, sua própria autoimagem corporal sem a influência da

mídia ou da sociedade. Ver que existem coisas positivas e coisas negativas sobre a si mesmo, porém avaliar sem que a influência da mídia ou da sociedade interfira nesse processo.

Fazer esse exercício de reflexão sobre a autoimagem corporal com a pessoa vai ajudar a ela se aceitar melhor e ajudar também no processo de recuperação física que a pessoa está buscando, porém sem esse peso da sociedade forçando a tomar medidas drásticas ou colocando uma pressão desnecessária em sua cabeça por busca por resultados de maneira apressadas e até por meios destrutivos.

O terceiro passo é pensar em formas tanto por meio de exercícios físicos como também exercícios de debate de como entender a sua autoimagem corporal. Os exercícios físicos ajudam a valorizar o seu próprio corpo, reconhecer suas limitações, porém poder ver a melhora com o passar do tempo e questionar esse padrão que a sociedade impõe como diz Catunda e Januário:

A Educação Física através de suas atividades deve ser estruturada no sentido de provocar experiências significativas para o corpo das adolescentes e promover o exercício das percepções, da expressão e o despertar das potencialidades. À medida que amadurece no autoconhecimento, o respeito à individualidade contribui para que se forme uma imagem corporal positiva, não se deixando seduzir por modelos estéticos de padrões culturais inalcançáveis. (CATUNDA; JANUÁRIO, 2011: p.6)

Já os debates serviriam para fazer o exercício de questionar sobre esses padrões que sociedade impõe. O professor tem uma participação fundamental nesses debates pois segundo Galvão (2001):

O professor exerce uma função única dentro da escola. Ele é o elemento de ligação entre o contexto interno – a escola, o contexto externo – a sociedade –, o conhecimento dinâmico e o aluno. (GALVÃO, 2001, p.1)

E por ter essa função única dentro de uma escola, clube, academia entre outros lugares o profissional de Educação Física abrir esse espaço para debates seria para poder fazer esse exercício de questionar e poder gerar reflexões importantes para as pessoas pois: “A Educação Física possui características próprias que somente ela tem para desenvolver enquanto disciplina escolar, aspectos que são primordiais para a formação do cidadão.” (LIMA e RODRIGUES 2008, p. 19).

Um ponto importante a se mencionar é que tanto os exercícios quanto os debates devem ser feitos de uma maneira que a pessoa consiga entender em sua totalidade. Para que não haja nenhuma confusão e conseqüentemente uma má interpretação, o que vai prejudicar o trabalho do profissional de Educação Física. E o principal ponto para um profissional da Educação Física é fazer com que a pessoa se valorize como indivíduo, que é parte importante na melhora da sua própria autoimagem como diz Feldenkrais:

“É importante entender que se o homem deseja melhorar sua autoimagem, ele deve primeiro aprender a valorizar-se como indivíduo, mesmo se seus defeitos como membro da sociedade lhe parecem exceder suas qualidades.” (FELDENKRAIS, 1977: p.36).

Ao refletir o papel que um profissional de Educação Física tem em relação a autoimagem corporal vemos quão importante esse profissional é. Para que esse profissional de Educação Física possa recuperar a autoimagem corporal das pessoas que passaram por esse período de isolamento social são necessários três pontos: a primeira é entender o contexto e momento que estamos passando. O segundo ponto é entender o que é uma autoimagem corporal. Parte fundamental desse segundo ponto é não ter uma visão deturpada da autoimagem corporal. Para isso se preza um uma visão crítica do profissional de Educação Física para que possam ter essa visão, não só sobre autoimagem corporal, mas sim para tudo que vão passar para seus alunos. O terceiro ponto é de promover exercícios físicos e de debates para essas pessoas entenderem sua autoimagem corporal. É de suma importância que esses exercícios sejam feitos sem o peso que a sociedade impõe. Sem esse peso, a pessoa é livre para se ver e se aceitar da maneira que ela é e conseqüentemente sua autoimagem corporal melhora.

9 CONCLUSÃO

Depois de uma extensa pesquisa bibliográfica, com muitos textos lidos, com muitos artigos lidos e que serviram de inspiração para falar sobre o tema podemos ver que a pandemia por conta do coronavírus trouxe muitos problemas tanto físicos quanto psicológicos para a população. Ficar trancado em casa sem ter contato social com as pessoas trouxe problemas como pudemos ver nos números de pessoas obesas, pessoas que tiveram problemas com crise de ansiedade, pessoas que desenvolveram uma compulsão alimentar, pessoas que tiveram depressão entre outros problemas que não foram citados aqui. E tudo isso contribuiu para que a autoimagem corporal do brasileiro ficasse mudado.

Nesse estudo pudemos ver que a autoimagem para poder funcionar tem dois fatores que são os fatores intrínsecos e os extrínsecos segundo Feldenkrais. Que os fatores intrínsecos existem quatro componentes que precisam estar funcionando para que a autoimagem corporal possa funcionar de maneira correta. E os fatores extrínsecos que devem ser vistos de uma forma que não fique maior que a autoimagem corporal que a pessoa tem de si mesma.

E pudemos ver como que a pandemia afetou os dois de maneira muito impactante. Os fatores intrínsecos tiveram um impacto principalmente pelos distúrbios psicológicos que se desenvolveram ou aumentaram durante esse período como a depressão, ansiedade e compulsão alimentar por exemplo. E tivemos os fatores extrínsecos onde a falta da presença de uma pessoa ao lado afetou a autoimagem corporal. Pelo o fato de muitas vezes valorizarem mais a opinião da sociedade sobre o próprio corpo do que a própria opinião. A pandemia tirou esse convívio com a sociedade a pessoa que só se enxergava pelo o valor que a sociedade lhe dava, teve a oportunidade de ver sua autoimagem corporal sem a opinião de terceiros. E isso fez com que a pessoa ou se aceitasse ou criasse mais barreiras em relação a sua autoimagem corporal.

E o papel do profissional da Educação Física pós esse período de pandemia é de extrema importância. Tanto pelas as atividades físicas que ele pode instruir essa pessoa que busca uma mudança em seu corpo, mas principalmente no exercício de questionar sobre a autoimagem corporal. Principalmente no papel que a sociedade faz nas pessoas em relação a

autoimagem corporal. Esse exercício mental que o profissional de Educação Física traz é a maneira de se combater esse pensamento que a sociedade traz de só aceitar o corpo perfeito e ajuda na aceitação do próprio corpo, que não é dos padrões irreais que a sociedade impõe, porém tem seu valor e ajuda nesse processo de busca pela a saúde e melhorar sua autoimagem corporal.

10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA BRASIL. **Covid-19: Brasil registra 7.198 casos e 57 mortes em 24 horas**. Brasília, 2022. Disponível em:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-08/covid-19-brasil-registra-7198-casos-e-57-mortes-em-24-horas>. Acesso em 15 ago. 2022

AGÊNCIA BRASIL. **Mais da metade dos brasileiros estava com sobrepeso em 2021**. Brasília, 2022. Disponível em: <

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-04/mais-da-metade-dos-brasileiros-estava-com-sobrepeso-em-2021> >. Acesso em: 6 de ago. 2022.

AGUIAR, K. F. e ROCHA, M. L. Práticas Universitárias e a Formação Sócio-política. **Anuário do Laboratório de Subjetividade e Política**, nº 3/4,1997, pp. 87-102.

ALGAZAL MARIN, G.; CAETANO, I. R. DE A.; BIANCHIN, J. M.;

CAVICCHIOLI, F. L. Depressão e efeitos da Covid-19 em

universitários. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**, v. 4, 3 Mar.

2021. DOI: <https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187>. Disponível em

<https://www.iajmh.com/iajmh/article/view/187#:~:text=O%20confinamento%2C%20o%20sedentarismo%2C%20o,ao%20aumento%20dos%20quadros%20de%20pressivos>. Acesso em: 2 mai. 2022.

ALMEIDA, A. de; ALMEIDA, A. de; SOUSA, M. P. L.; LIBERATO, L. C.; SILVA, C. R. L. ESTRATÉGIAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO COVID 19. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 4, 2020. Disponível em:

<https://editoraime.com.br/revistas/index.php/remss/article/view/301>. Acesso em: 2 mai. 2022.

ARENDT, H. **A vida do espírito**. Tradução Antonio Abranches e Helena Martins. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1995.

ARENDT, H. **Responsabilidade e julgamento**. Tradução Rosaura Eichenberg. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

ATTIA, E.; Walsh, B. Transtorno da compulsão alimentar periódica. **Manual Manuais Merck (MSD)**. [s.n.], 2020. Disponível em :<
<https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/transtorno-da-compuls%C3%A3o-alimentar-peri%C3%B3dica>> Acesso em: 6 de jul. 2022.

ÁVILA, F. et al. FACTORS ASSOCIATED WITH SYMPTOMS OF DEPRESSION AMONG OLDER ADULTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC. *Texto & Contexto - Enfermagem [online]*. 2021, v. 30 e20200380. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0380>>. Epub 23 Abr 2021. ISSN 1980-265X. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/4y7pZxLbhnwk5sDnczhxrMf/?lang=en>. Acesso: 28 de abr. 2022.

BRITO, A; THIMÓTEO, T.; Brum, F. Redes sociais, suas implicações sobre a imagem corporal de estudantes adolescentes e o contexto da pandemia do coronavírus (COVID-19). **Temas em Educação Física Escolar**, Vol. 5, No 2 (2020),p 105-125, 2020.DOI: <tp://dx.doi.org/10.33025/tefe.v5i2.3032>. Disponível em: <http://cp2.g12.br/ojs/index.php/temasemedfisicaescolar/article/view/3032>. Acesso em: 2 maio. 2022.

Brito, G. et. al. Reflexos da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) aliado a transtornos psicológicos em estudantes universitários. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.12, p. 116519 - 116525 dec. 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n12-418>. Acesso em: 28 abr. 2022.

BVMS. **Dicas em Saúde Ansiedade**. [s.n.] 2011. Boletim informativo. Disponível em: <https://bvms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html#:~:text=Os%20transtornos%20de%20ansiedade%20s%C3%A3o,a%20pessoa%20se%20sentir%C3%A1%20imobilizada>. Acesso em: 06 jul. 2022.

BVMS. **Dicas em Saúde Depressão**. Boletim informativo. [s.n.], 2005. Disponível em: <<https://bvms.saude.gov.br/depressao-4/#:~:text=desinteresse%2C%20falta%20de%20motiva%C3%A7%C3%A3o%2>>

0e%20apatia%3B&text=falta%20de%20vontade%20e%20indecis%C3%A3o%3B&text=sentimentos%20de%20medo%2C%20inseguran%C3%A7a%2C%20desesperan%C3%A7a,%2C%20desespero%2C%20desamparo%20e%20vazio%3B&text=pessimismo%2C%20id%C3%A9ias%20freq%C3%BCentes%20e%20desproporcionais,%2C%20fracasso%2C%20doen%C3%A7a%20ou%20morte>
 . Acesso em: 06 jul. 2022.

CAITANO DOS SANTOS, W.; SÁ DANTAS DOS SANTOS, E. M. .; MARIA HOLANDA CAVALCANTE , K. UTILIZAÇÃO DE PSICOFÁRMACOS E SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE LAGARTO/SE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 . **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/2391>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/2391>. Acesso em: 2 mai. 2022.

CAMARGO, Tatiana de et al . Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo , v. 2, n. 1, p. 01-15, jun. 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 set. 2022.

CARVALHO, L. de S.; SILVA, M. V. de S. da; COSTA, T. dos S.; OLIVEIRA, T. E. L. de; OLIVEIRA, G. A. L. de. The impact of social isolation on people's lives during the COVID-19 pandemic period. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e998975273, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.5273>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5273>. Acesso em: 2 mai. 2022.

CATUNDA, R.; JANUÁRIO, C. A imagem corporal em adolescentes do gênero feminino: Implicações da educação física escolar com base no paradigma pensamento do professor. **FIEP BULLETIN**, Vol. 81, Special Edition - Article I, 2011.

CAVALCANTE, L. F. et. al. QUAL O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL NA ANSIEDADE DAS PESSOAS E COMO ISSO PODE AFETAR SUA RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 67, 2020. Disponível em:

<https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/443>. Acesso em: 2 mai. 2022.

CHAVES NETO, F. C.; OLIVEIRA, L. C. M.; ROCHA, M. A. B. OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 46, 2020. Disponível em:

<https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/392>. Acesso em: 2 mai. 2022.

CNS. **Brasil confirma primeiro caso do novo coronavírus, porém não há motivo para pânico**. [s.n.], 2020. Disponível em:

<http://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/1042-brasil-confirma-primeiro-caso-do-novo-coronavirus-porem-nao-ha-motivo-para-panico#:~:text=O%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%20confirma,onde%20foi%20confirmada%20a%20doen%C3%A7a>. Acesso em: 3 de abr. 2022.

CORONAVÍRUS BRASIL. **Painel Coronavírus**. [s.n.]. Disponível em:

<https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 15 ago. 2022.

CUNHA, Carlos, et al. Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial. **Brazilian Journal of Health Review** 4.2 (2021), v.4, n.2, p. 9022- 9032 mar./apr.2021.

DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-409>. Disponível em <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/28615>. Acesso em: 2 mai. 2022.

CUNHA, N. V. .; FONSECA, L. C. da .; SHIMODA, N. M. .; GODINHO, N. J. S. .; OLIVEIRA, H. N. de . Reflexos na saúde Física e Mental de Moradores da Microregião da Bacia do Rio Doce após o rompimento da Barragem de Fundão

(RBF) e ascensão da Pandemia de Covid-19: Uma Revisão Bibliográfica. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 74, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/2830>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/2830>. Acesso em: 28 abr. 2022.

DANTAS, B. M. S, et al. COVID-19 COMO FATOR AGRAVANTE PARA A EPIDEMIA DE OBESIDADE – UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 166, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/2931>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/2931>. Acesso em: 2 mai. 2022.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo Movimento**. Tradução: Daisy A. C. Souza. 9ª Edição. São Paulo: Summus, 1977.

FERREIRA, Joel Saraiva et al. Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 9, n. 1, p. 1-5, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v9i1.3816.p1-5.2021>. Disponível em <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3816>. Acesso em: 28 abr. 2022.

FLORÊNCIO JÚNIOR, P. G.; PAIANO, R.; COSTA, A. dos S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1–2, 2020. DOI: [10.12820/rbafs.25e0115](https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0115). Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14263>. Acesso em: 2 mai. 2022.

FROTA, M. E. S. . IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES AUTISTAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 238, 2021. DOI: [10.51161/rem/3011](https://doi.org/10.51161/rem/3011). Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/3011>. Acesso em: 2 mai. 2022.

GABRIELLI, J; LUND, E. Acute-on-chronic stress in the time of COVID-19: assessment considerations for vulnerable youth populations. ***Pediatr Res*** **88**, 829–831 (2020). Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41390-020-1039-7>. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41390-020-1039-7>. Acesso em: 28 abr. 2022.

GALVÃO, Z. Educação física escolar: A prática do bom professor. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Ano 1, Número 1, p. 65-62, 2002.

GARAVITO, L. et al. Influence of COVID-19 quarantine on the health of adults with mild cognitive impairment. ***Dementia & Neuropsychologia*** [online]. 2022, v. 16, n. 1, pp. 121-126. Available from: <<https://doi.org/10.1590/1980-5764-DN-2021-0013>>. Epub 11 Apr 2022. ISSN 1980-5764. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/ZpVkcM5fBp3DhzwQFQ5qVkkQ/?lang=en>. Acesso em: 2 mai. 2022.

GRAY, B. et al. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. **Mental Health and COVID-19: Scientific brief**, 2 March 2022. Disponível em: [WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1](https://www.who.int/publications/m/item/who-2019-nCoV-Sci_Brief_Mental_health_2022.1) . Acesso em 3 set. 2022

JÚNIOR, E. L. da S.; CAMACHO-GONZÁLEZ, L. F. O ISOLAMENTO SOCIAL E SEUS IMPACTOS PSICOLÓGICOS NA POPULAÇÃO BRASILEIRA. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/remis/778>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/remis/article/view/778>. Acesso em: 2 mai. 2022.

LIMA, J.L; RODRIGUES, R. Análise do profissional de Educação Física e sua correlação com as diretrizes curriculares do ensino médio. **Educação Física em Revista** Vol. 1. No 1, 2008.

LIMA, M. M. Mercadorização do Corpo, Corpolatria e o Papel do Profissional de Educação Física. **Revista de Ciências Ambientais e Saúde**. Goiânia, v. 36, n. 9/10, p. 1061-1071, set./out. 2009.

MAIA, B.; DIAS, P. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas), 37, e200067. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>. Acesso: 28 de abril. 2022.

MORENO, S. M. .; FERREIRA, A. D. H. .; IBIAPINA, A. R. de S. .; SOUZA, L. S. .; MOURA, M. H. de . IMPLICAÇÕES DO USO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DO ADULTO JOVEM. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 65, 2021. DOI: 10.51161/rem/s/2821. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/s/article/view/2821>. Acesso em: 2 mai. 2022.

MOURA, A.; BASSOLI, I.; SILVEIRA, B. Is social isolation during the COVID-19 pandemic a risk factor for depression?. **Revista Brasileira de Enfermagem** [online]. 2022, v. 75, n. Suppl 1, e20210594. Available from: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0594>>. Epub 07 Mar 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/wmrZZ7ffTLFyz69csX38Nhc/?lang=en>. Acesso: 28 de abr. 2022.

OLIVEIRA, E. A. B. de .; MENEZES, D. C. A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19: REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 52, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/s/2808>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/s/article/view/2808>. Acesso em: 2 mai. 2022.

OPAS. **Excesso de mortalidade associado à pandemia de COVID-19 foi de 14,9 milhões em 2020 e 2021**. [s.n.], 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2022-excesso-mortalidade-associado-pandemia-covid-19-foi-149-milhoes-em-2020-e-2021>. Acesso em: 15 ago. 2022.

OPAS. **Folha informativa sobre COVID-19.** [s.n.], 2022. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 08 de mar. 2022.

OPAS. **Histórico da pandemia de COVID-19.** [s.n.],2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 3 de abr. 2022.

OPAS. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** [s.n.]. 2022. Disponível em < <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>>. Acesso em: 17 de mar. 2022.

PASSOS e BARROS. A cartografia como método de pesquisa-intervenção. **Pistas do método da cartografia: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade.** Porto Alegre: Sulina, 2009. p. 17.

PASSOS, E. e EIRADO, André do. Cartografia como dissolução do ponto de vista do observador. **Pistas do método da cartografia: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade.** Porto Alegre: Sulina, 2009.

PASSOS, E; KASTRUP, V; ESCÓSSIA, L. **Pistas do método da cartografia: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade.** Porto Alegre: Sulina, 2009

RODRIGUES, H. B. C. e SOUZA, V. L. B. A Análise Institucional e a Profissionalização do Psicólogo. In: V. R. Kamkhagi e O. Saidon (orgs). **Análise Institucional no Brasil.** Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1987, pp. 31.

SABOIA, T. B. de .; SILVA, S. F. R. da . SÍNDROME DA COVID LONGA: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 181, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/2946>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/2946>. Acesso em: 2 mai. 2022.

SAMPAIO, B. C. A. B. .; SANTOS, A. B. S. D. .; SILVA, A. P. G. D.; SOUZA, T. D. N. B. . SAÚDE MENTAL DA CRIANÇA NA PANDEMIA DE COVID-19. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 40, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/2471>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/2471>. Acesso em: 2 mai. 2022.

SILVA, A. L. . O AVANÇO DA DOENÇA MENTAL DURANTE A PANDEMIA COVID-19. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 123, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/2883>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/2883>. Acesso em: 2 mai. 2022

SOLIDADE, Vanessa. et al. School physical activity and mental health in school-aged Brazilian adolescents: a systematic review. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano [online]**. 2021, v. 23, e82866. Available from: < <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e82866>>. Epub 15 Nov 2021. ISSN 1980-0037. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/PgH7pj8nSf6DHjQm8z54vft/abstract/?lang=en>. Acesso em: 2 mai. 2022.

SOUSA, Anderson de et al. Sentimento e emoções de homens no enquadramento da doença Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2020, v. 25, n. 9, pp. 3481-3491. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.18772020>>. E pub 28 Ago 2020. ISSN 1678-4561. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/BQS5NSyYS4v4kdKhwtSMWtH/?lang=pt>. Acesso em: 2 mai. 2022.

SOUSA, J. C. L. de . A PANDEMIA DO SARS-COV-2 E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DE PESSOAS COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 63, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/1468>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/1468>. Acesso em: 2 mai. 2022.

SOUZA, D. C. **Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social.** 2017.

Dissertação (Mestrado em Psicologia) Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba/MG, 2017. Disponível em:

<http://bdtd.uftm.edu.br/bitstream/tede/507/5/Dissert%20Deise%20C%20Souza.pdf>. Acesso em: 02 maio 2022

TORRES, Felix. What Is Depression?. **American Psychiatric Association**, 2020. Disponível em: < <https://psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>>. Acesso em: 6 de ago. 2022.

ULISSES, I. F. P. et al. A CONSEQUÊNCIA DA PANDEMIA NOS HÁBITOS SAUDÁVEIS DOS BRASILEIROS. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 361, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/3308>. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/3308>. Acesso em: 2 mai. 2022.



Professor Dr. Flávio Soares Alves



Gabriel Isaias Portela Silva
Graduando em Educação Física